

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**SAĞLIK ALANINDA EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE İLETİŞİM BECERİLERİ, ÖFKE
YÖNETİMİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Buğra ERDEM

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

TEMMUZ 2022

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**SAĞLIK ALANINDA EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNDE İLETİŞİM BECERİLERİ, ÖFKE
YÖNETİMİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ahmet Buğra ERDEM

ORCID ID: 0000-0003-1210-0431

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 21/ 07/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Prof. Dr. Yurdanur DİKMEN	BAŞARILI	
Dr Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	BAŞARILI	

Enstitü Müdürü

Onay

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ahmet Buğra ERDEM

21.07.2022



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecimde bana yol gösteren ve desteklerini esirgemeyen danışman hocam Sayın Dr. Öğretim Üyesi Selçuk Aslan'a, sürekli yanımda olan ve bilgi birikimiyle bana farklı bakış açıları katan Sayın Yurdanur Dikmen'e ve Sayın Özge Öner'e sonsuz teşekkürler.

Ayrıca bu süreçte her zaman yanımda olan dostluklarını ve desteklerini sürekli hissettiğim arkadaşlarıma ve sevdiklerime çok teşekkürler.

Ahmet Buğra ERDEM

21.07.2022

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR LİSTESİ.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1.İletişim ve İletişim Becerileri.....	7
1.1.1. İletişim ve İletişim Becerileri Kavramı.....	7
1.1.2. İletişim Becerilerini Etkileyen Etmenler.....	10
1.1.3. İletişim Becerilerine Kuramsal Yaklaşımlar	15
1.1.4. İletişim Becerileri ile İlgili Araştırma Bulguları.....	17
1.2. Öfke Yönetimi.....	22
1.2.1. Öfke Kavramı ve Öfke Yönetimi	22
1.2.2. Öfke Yönetimini Etkileyen Etmenler	25
1.2.3. Öfke Yönetimine Kuramsal Yaklaşımlar.....	27
1.2.4. Öfke Yönetimi ile İlgili Araştırma Bulguları.....	30
1.3.Psikolojik İyi Oluş	33
1.3.1. İyi Oluş Kavramı ve Psikolojik İyi Oluş.....	33
1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	34
1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar.....	36
1.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırma Bulguları.....	40
1.4. İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler...	41
BÖLÜM 2: YÖNTEM	44
2.1. Araştırmanın Yöntemi.....	44
2.2. Evren ve Örneklem	44
2.3. Veri Toplama Araçları	44
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	44
2.3.2. İletişim Becerileri Ölçeği	45
2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	46
2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	47
2.4. Verilerin Toplanması	47

2.5. İşlem.....	48
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	49
3.1. Betimsel İstatistikler.....	49
3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları	53
3.3. Gruplar arası Karşılaştırmalar	58
3.4. Regresyon Çözümlemesi Bulguları	67
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	77
KAYNAKÇA	84
EKLER.....	100



KISALTMALAR LİSTESİ

- ARK** : Arkadaşları
İBE : İletişim Becerileri Envanteri
MYO : Meslek Yüksek Okulu
PİO : Psikolojik İyi Oluş
SÖÖTÖ : Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
SPSS : Statistical Package for Social Sciences
VB : Ve benzeri.
VD : Ve diğerleri.

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	49
Tablo 3.2: İletişim Becerileri Ölçeği İçin Betimsel İstatistikler	50
Tablo 3.3: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin Betimsel Analizi	51
Tablo 3.4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Betimsel Analizi	52
Tablo 3.5: İletişim Becerileri Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Güvenirlilik Analizi Sonuçları	52
Tablo 3.6: Yaş ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	53
Tablo 3.7: Sınıf Düzeyi ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu	54
Tablo 3.8: Psikolojik İyi Oluş ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	54
Tablo 3.9: Yaş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	54
Tablo 3.10: Sınıf ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	55
Tablo 3.11: Psikolojik İyi Oluş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	55
Tablo 3.12: Psikolojik İyi Oluş ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu.....	56
Tablo 3.13: İletişim Becerileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi.....	57
Tablo 3.14: Cinsiyete Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu	59
Tablo 3.15: Sınıf Düzeyine Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu	60
Tablo 3.16: Fakülte/MYÖ'ye Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu	62
Tablo 3.17: Bölüme Göre İletişim Becerilerine Yönelik ANOVA Tablosu.....	63
Tablo 3.18: Bölüme Göre İletişim Becerileri Tukey Post Hoc Analizi Tablosu	64
Tablo 3.19: Bölüme Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Yönelik ANOVA Tablosu.....	65
Tablo 3.20: Bölüme Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Yönelik Tukey Post Hoc Analizi Tablosu	66
Tablo 3.21: Bölüme Göre Psikolojik İyi Oluşa Yönelik ANOVA Tablosu	67
Tablo 3.22: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Normal Dağılım ile İlgili Analizler.....	68
Tablo 3.23: Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.....	71
Tablo 3.24: Cook's Distance Değerleri.....	71
Tablo 3.25: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi.....	72
Tablo 3.26: İletişim Becerileri Ölçeği Normal Dağılım Analizi Tablosu.....	72

Tablo 3.27: Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.....	74
Tablo 3.28: Cook's Distance Değerleri.....	75
Tablo 3.29: İletişim Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi.....	75
Tablo 3.30: İletişim Becerileri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi	76



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Laswell'in İletişim Modeli	15
Şekil 2: Aristoteles'in İletişim Modeli	16
Şekil 3: Döngüsel İletişim Modeli.....	16
Şekil 4: Dance'in Sarmal Modeli	17



GRAFİK TABLOSU

Grafik 1: Psikolojik iyi oluş ve öfke-içte alt boyutu doğrusallık grafiği.....	69
Grafik 2: Psikolojik iyi oluş ve öfke-dışta alt boyutu doğrusallık grafiği	69
Grafik 3: Psikolojik iyi oluş ve öfke-kontrol alt boyutu doğrusallık grafiği	70
Grafik 4: Psikolojik iyi oluş ve sürekli öfke alt boyutu doğrusallık grafiği	70
Grafik 5: Psikolojik iyi oluş ve zihinsel alt boyutu doğrusallık grafiği.....	73
Grafik 6: Psikolojik iyi oluş ve duygusal alt boyutu doğrusallık grafiği.....	73
Grafik 7: Psikolojik iyi oluş ve davranışsal alt boyutu doğrusallık grafiği	74



Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Sağlık Alanında Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinde İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Ahmet Buğra Erdem Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	
Kabul Tarihi: 21.07.2022	Sayfa Sayısı: viii (önkısım)+99(tez)+5(ek.)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Psikoloji
Bu araştırmanın temel amacı sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, öfke yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda nicel bir araştırma gerçekleştirilmiş ve ilişkisel model kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Akyazı Kampüsü'nde okuyan 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ihtiyaç duyulan verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerileri Envanteri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS Paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda edinilen bulgulara göre sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken öfke düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Demografik değişkenler temelinde yapılan gruplar arası karşılaştırma sonuçlarına göre, cinsiyet ile davranışsal iletişim becerisi, öfke-içte ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. İleri analizlerde kadınların öfke-içte, davranışsal iletişim becerisi ve psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldığı puanların, erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görölmüştür. Ek olarak, fakültede okuyan öğrencilerin davranışsal alt boyuttan aldıkları puan ortalamalarının, MYO'da okuyan öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görölmüştür. Yapılan regresyon analizi sonucunda iletişim becerileri ve öfkenin psikolojik iyi oluşu yordadığı görölmüştür. Yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular, öfke yönetimi ve iletişim becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular ilgili yazın temelinde tartışılmıştır.	
Anahtar Kelimeler: iletişim becerileri, psikolojik iyi oluş, öfke, sağlık, üniversite öğrencileri	

The Title of Thesis: Investigation of the Relationship Between Communication Skills, Anger Management and Psychological Well-Being in University Students Studying in the Field of Health	
Author: Ahmet Buğra Erdem	Supervisor: Assist.Dr. Selçuk ASLAN
Date: 21.07.2022	Nu. of Pages: viii (önkısım)+99(tez)+5(ek.)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
The main purpose of this research is to examine the relationship between communication skills, anger management and psychological well-being of university students studying in the field of health. For this purpose, a quantitative research was carried out and a relational model was used. The sample group of the research consists of 300 students studying at Sakarya University of Applied Sciences Akyazı Campus in the 2021-2022 academic year. Personal Information Form, Communication Skills Inventory, Trait Anger and Anger Expression Style Scale, and Psychological Well-Being Scale were used to collect the data needed in the study. The data were analyzed with the SPSS Package program. According to the findings obtained as a result of the research, there was a positive and significant relationship between the communication skills of university students studying in the field of health and their psychological well-being levels, while a negative significant relationship was found between anger levels and psychological well-being levels. According to the results of the intergroup comparisons made on the basis of demographic variables, the relationship between gender and behavioral communication skills, anger-in and psychological well-being was found to be significant. In further analysis, it was observed that the scores of women on anger-in, behavioral communication skills and psychological well-being scales were higher than male participants. In addition, it was observed that the average score of the students studying at the faculty in the behavioral sub-dimension was significantly higher than the students studying at the Vocational School. As a result of the regression analysis, it was seen that communication skills and anger predicted psychological well-being. The findings obtained as a result of the analyzes show that anger management and communication skills are effective on psychological well-being. The findings were discussed on the basis of the related literature.	
Key words: communication skills, anger, psychological well-being, university students, health field	

GİRİŞ

Problem Durumu

İletişimin tanımı, duygunun, düşüncenin ve bilginin yönlendirilme süreci şeklindedir. Toplumla birlikte yaşayan insan, varlığının devamlılığı için diğerleriyle iletişim kurmak zorundadır. Bu nedenle bireylerin temel yaşam zorunluluklarından biri de kişiler arası iletişim kurmaktır. İletişim aracılığıyla kişi kendini ifade edebilmekte, kendine ifade edileni anlayabilmekte, deneyim aktarımında bulunup, karşı tarafın deneyim aktarımlarını anlayıp kabul edebilmektedir. Bu iletişim süreci, insan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır ve yaşam için vazgeçilmez bir niteliğe sahip görünmektedir (Çağlar, 2019).

İletişim süreci incelendiğinde, kişilerin yaşamda olan biteni öğrenmesi ve anlamlandırabilmesi için iletişim kurmayı sürdürdüğü görülmektedir. Sosyal bir yapının içerisinde insan anlamaya ihtiyaç duyduğu gibi anlaşılmayı da hedeflemektedir. Bu nedenle diğerleriyle kurulan ilişkileri düzenlemek, geliştirebilmek, var olan ortama uyum sağlayabilmek ve refah ve niteliği sürdürebilmek için iletişim yeterliliklerine gereksinim duyulmaktadır. Etkili iletişim becerileri olan kişiler hayatlarında yüz yüze geldikleri problemleri daha rahat çözüme kavuşturabilir, yanı sıra etkili iletişim becerilerine sahip kişilerin aile ve arkadaşlar gibi yakın çevre ile olan anlamlı ve samimi ilişkileri sağlıklı ve uzun süreli olabilmektedir (Dilber ve Akhan, 2019).

İletişim, bir anlam oluşturma sürecidir. Yani iletişim, kaynaktan çıkan mesajların hedefte bir mana bulmasını içermektedir. İletişim becerileri, bu mana bulma sürecinde olası problem ve çatışmaların çözümünde önemli rol oynamaktadır. Bir diğer ifade ile, etkili iletişim, kaynaktan çıkıp hedefe gönderilen mesajın, hedefte istenen tepkiyi oluşturabilmesini amaçlayarak harekete geçmektir. Bu durum, bilinçli bir iletişim sürecini yansıtmaktadır. Dolayısıyla etkili bir iletişimde kaynak, hedefin kim olduğu, neyi istediği, iletilen mesajın ne olduğu gibi çok çeşitli değişkenleri hesaba katmaktadır. İletişim becerileri başlı başına insan yaşamını ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen bir etmen olsa da diğer pek çok becerinin elde edilmesinde de rol oynamaktadır (Korkut, 2011).

Dolayısıyla, öfke yönetimi konusunda da iletişim becerilerinin üzerinde durulduğu görülmektedir. Öfke yönetimi, sağlıklı bir iletişim sürecinin olmazsa olmazıdır. Bununla birlikte yönetilmesi gereken öfkenin operasyonel tanımının yapılması önem arz etmektedir. Öfke, kültür, mekân ve zamandan bağımsız olarak her insanda görüldüğü bilinen evrensel bir duygudur (Ekman, 2003). Öfke duygusu, herkes tarafından zaman zaman hissedilmekte ve evrimsel bir perspektiften değerlendirildiğinde önemli işlevleri bulunmaktadır. Adaletsiz bir durum karşısında gösterilen sağlıklı bir öfke, toplumsal ve bireysel işlevin devam ettirilmesinde ve kendilik bilincinin korunmasında önemli yer tutmaktadır (Greenberg, 2011). Dolayısıyla öfke duygusunun koruyucu ve harekete geçirici bir işlevi olduğu söylenebilir. Daha arkaik bir bakış açısıyla, doğada sürdürülen yaşamda tehlikenin farkında olmanın ve buna karşı harekete geçmenin yaşamsal bir işlevi olduğu da görülmektedir. Öfke, uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici doğası sebebiyle duygusal yaşamın doğal bir parçasıdır. Bununla birlikte, öfke duygusunun kontrol kaybıyla birlikte yıkıcı bir nitelik kazanması, iş, okul, ev yaşamı, kişisel ilişkiler ve psikolojik iyi oluş düzeyinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Karataş, 2008). Öfkenin deneyimlendiği anda nasıl başa çıkılacağına bilinmemesi ve öfkeye maruz kalan kişinin de benzer bilinç düzeyinden yoksun oluşu hem kaynağı hem de hedefi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu anlamda, bireyleri kişisel, psikolojik, fizyolojik, bilişsel ve toplumsal anlamda negatif yönde etkileyen öfkenin yıkıcı bir etki yaratması muhtemel görülmektedir. Öfke kontrolünde yaşanan başarısızlıklar, ilişkilerde sorun yaşamaya, suç işlemeye yatkın olmaya, ayrılmaya, çalışma yaşamındaki verimin düşmesine, işlevsellikte bozulmaya, bedensel ve zihinsel sağlıkta büyük problemlere neden olabilmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013). Araştırmalar öfkenin kişinin bedensel ve psikolojik sağlığına ve sosyal ilişkilerine zararlı olduğunu göstermektedir (Aydın, 2009). İletişim becerileri ve öfke yönetimi psikolojik iyi oluşun önemli etmenlerinden ikisidir (Diong ve Bishop, 1999; Segrin, 2014). Psikolojik iyi oluş, mutluluk kavramının daha kapsamlı bir halini ifade etmektedir. İnsan yaşamını şekillendiren ve insanı harekete geçiren temel arzulanan duygunun mutluluk olduğu düşünüldüğünde, mutluluğun olumlu duyguların daha sık, olumsuz duyguların ise daha az deneyimlendiği bir yüksek doyum hali olduğu söylenebilir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bununla birlikte, daha hassas bir kavramsallaştırmada mutluluğun yeterli gelmediği görülmektedir. İnsanın “iyi oluş”u, yalnızca fiziksel bir rahatsızlığı olmamasını değil, ayrıca psikolojik ve toplumsal başta

olmak üzere çok çeşitli yaşam alanlarındaki iyilik halini ifade eder. Psikolojik iyi oluş literatürüne önemli katkıları bulunan Seligman (2011)'in, mutluluk ve iyi oluşu birbirinden ayrı bir biçimde ele aldığı görülmektedir. Bu nedenle iyi oluş iki ayrı başlık altında incelenmektedir. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş olarak ikiye ayrılan bu başlıklardan, bu araştırmanın da konusunu oluşturan psikolojik iyi oluş, kişinin geçmiş deneyimlerini ve kendisini olumlu olarak değerlendirmesi, yaşamının anlamlı olduğuna inanması, bireysel gelişimine devam etmesi, diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurması, bireyin kontrol gücüne sahip olması ve özgür iradesi olduğuna dair inancının olmasını ifade etmektedir (Getir, 2015). Görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş yaşamın çok çeşitli alanlarına değinmektedir ve çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Yukarıda ifade edilen bilgiler ve elde edilen literatürün ışığında, bu araştırmada iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi sağlanmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri, öfke yönetimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiler ve bu değişkenlerin sosyodemografik veriler ile olan ilişkisi incelenmiş, sosyodemografik değişkenlere göre oluşturulan gruplar arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Son olarak, iletişim becerileri ve öfke yönetiminin psikolojik iyi oluş'u yordayıp yordamadığı analiz edilmiştir.

Sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri, öfke ve öfke ifade tarzı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bununla birlikte, araştırmanın alt problemleri şöyle belirlenmiştir:

1. Sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin sosyo-demografik değişkenleri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte/MYO) ile bağımlı değişkenler (İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluş) arasında ilişki var mıdır?
2. Sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri, öfke yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Kadın ve erkek öğrenciler bağımlı değişken (İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluş) düzeyleri bakımından farklılaşmakta mıdır?
4. Farklı bölümlerde okuyan öğrenciler karşılaştırıldığında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Farklı sınıflarda okuyan öğrenciler karşılaştırıldığında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Fakülte ve Meslek Yüksek Okulu'nda okuyan öğrenciler arasında bağımlı değişken düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?
7. Sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin iletişim becerileri ve öfke yönetimi, psikolojik iyi oluşlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri, gelecek nesillerin sağlıklı bir toplumsal yapıda yaşamını sürdürmesinde ve bilimsel ve teknolojik gelişmelerin sağlanmasında oldukça önemli bir yaş grubunu oluşturur. Bugünün üniversite öğrencileri yakın bir geleceğin meslek icra eden grubudur. Üniversite öğrencilerinin üniversite aracılığıyla bilimsel alt yapısını oluşturmalarının yanı sıra toplumsal gelişmelerini de sürdürebilmeleri sağlanır.

Sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin hastalarla ve kendi aralarında kurdukları iletişimin sağlıklı olması, sosyal ilişkilerinin işlevsel bir düzeyde olması ve acil vakaların sıklıkla görüldüğü durumlarda öfke yönetimini sağlayabilmeleri oldukça önemlidir. Yanı sıra, sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin çok çeşitli alanlardaki iyi oluş halini yansıtan psikolojik iyi oluşlarının sağlanması da bireysel düzeyden yakın çevreye ve toplumsal düzeye olmak üzere oldukça geniş bir gruba etki eder.

Son dönemde gittikçe artan sağlık çalışanlarına şiddet vakaları da, geleceğin çalışanları olan sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve öfke yönetiminin, ayrıca sağlıkta şiddet olaylarının yarattığı yıkım ile başa çıkmada psikolojik iyi oluşun önemli olduğunu göstermektedir. Bu alanda yapılan çalışmaların az olması, özellikle bu tez çalışmasında ele alınan üç değişkenin (psikolojik iyi oluş, öfke yönetimi,

iletişim becerileri) ele alan çalışmanın olmaması, bu araştırmanın önemini yansıtmaktadır.

Yukarıda bahsedilen gerekçeler doğrultusunda bu araştırma, sağlık alanında eğitim gören niversite öğrencilerini örneklem grubu olarak seçmiştir. Bu bağlamda yapılacak araştırmada öğrencilerin iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi belirlemek, bu değişkenlerin sosyodemografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını belirlemek ve iletişim becerileri ve öfke yönetiminin psikolojik iyi oluşa etkisini belirlemek yoluyla literatüre katkı sağlaması açısından önemlidir. Yanı sıra, yapılan bu çalışma aracılığıyla geliştirilecek yeni müdahale programları, tedavi programları ve eğitim programlarının oluşturulmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Sayıltıları ve Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sayıltıları şöyle ifade edilmiştir:

1. Araştırmaya katılım gösteren örneklem grubu, Sakarya’da üniversitede sağlık alanında öğrenim gören öğrencileri temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılım gösteren katılımcılardan veri toplamak amacıyla kullanılan ‘‘İletişim Becerileri Envanteri’’nin iletişim becerileri düzeyini, ‘‘Sürekli fke ve fke İfade Tarzı leği’’nin öfke düzeyini ve ‘Psikolojik İyi Oluş leği’’nin psikolojik iyi oluş düzeyini geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılım gösteren katılımcıların, ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’, ‘İletişim Becerileri Envanteri’’, ‘‘Sürekli fke ve fke İfade Tarzları leği’’ ve ‘‘Psikolojik İyi Oluş leği’’nde yer alan soruları samimi ve dürüst bir biçimde cevapladıkları varsayılmıştır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları şöyle ifade edilmiştir:

1. Bu araştırma, sağlık alanında öğrenim gören niversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, Sakarya’da ikamet eden ve aynı ilde öğrenim gören katılımcılar ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma, çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının (Psikolojik İyi Oluş leği, Sürekli fke ve fke İfade Tarzı leği, İletişim Becerileri Envanteri) normları ile sınırlıdır.

Tanımlar

İletişim: Toplumsal bir yaşam süren insanın yaşam süresi boyunca var oluşunu sürdürebilmek için ihtiyaç duyduğu temel bir kavramdır. İletişim, duygu, düşünce, fikir, bilgi üretme ve bunları diğerleriyle paylaşmayı ifade etmektedir (Ege, 2015).

İletişim Becerileri: İnsanın duygu, fikir ve bilgi aktarımını doğru ve sağlıklı bir şekilde iletebilmesi, yani amacına uygun bir biçimde alışverişi sağlayabilmesi için kullandığı tüm yöntemleri ifade eder (Karaca, 2016).

Öfke: Karşılanmayan beklentiler ve istekler ve istenmeyen sonuçlara karşı gösterilen, her bireyin yansıtabileceği evrensel ve doğal bir tepkidir. Düzgün ve kontrollü bir halde yansıtıldığında onarıcı ve iletişimi düzelten bir duygu iken, kontrol edilmeyen öfke saldırgan ve tahrip edici davranışa dönüşebilir (Soykan, 2003).

Sürekli Öfke: Kişinin öfke seviyesinin devamlı surette yüksek olmasıdır. Sürekli öfkesi yüksek olan bir birey engellendiğinde öfkesini daha kolay ve hızlı dışa vurur. Sürekli öfke, öfke eğiliminin istikrarlı bir kişilik boyutunu ifade eder (Deffenbacher ve ark., 1996).

Durumsal Öfke: Durumsal öfke, belirgin ve aciliyeti olan duruma tepki şeklinde çıkan, yoğunluğu farklı olabilen, kısa süreler boyunca dalgalanan, bireyin kendi duygularından ve bedensel hareketlerden meydana gelen devamlılığı olmayan bir duygusal-fizyolojik durumdur. (Deffenbacher ve ark., 1996).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşamının düzgün gitmesi, mutlu hissetmek ve etkili bir yaşam sürmenin birleşimini ifade eder. Psikolojik iyi oluş devamlı surette iyi hissetmek manasında kullanılmaz, bireylerin acı veren duyguları deneyimlediğinde bu duyguları yönetebilmesi de iyi oluşun bir parçası olarak ifade edilir (Huppert, 2009).

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. İletişim ve İletişim Becerileri

Bu başlık altında iletişim ve iletişim becerileri kavramı üzerinde durulacak, daha sonra iletişim becerilerini etkileyen etmenler incelenecek, iletişim kavramı kuramsal açıdan değerlendirilecek ve son olarak iletişim becerileri ile ilgili araştırma bulgular üzerinde durulacaktır.

1.1.1. İletişim ve İletişim Becerileri Kavramı

İletişim (communication) kavramının ilk kez nerede kullanıldığı bilinmese de sözcük kökeninin *communicatio* olduğu ve Latince “biraradalık, paylaşma” anlamına geldiği bilinmektedir (Peters, 2008). TDK Sözlüğü’nde iletişim “his, fikir veya bilginin her şekilde diğer bireylere iletilmesi, bilgi verme, haberleşme” şeklinde ifade edilmiştir. Dökmen (2002) ise iletişimi, "fikir ortaya çıkarma, iletme ve anlamlandırma " şeklinde kısaca özetlemiştir. Bu bağlamda, iletişimin sınırlarının oldukça geniş olduğunu ve iletişim olarak atfedilecek süreçlerin yalnızca insanları kapsamadığını belirtmiştir. Littlejohn ve Foss (2009) iletişimi karşılıklı olarak anlaşılabilen sembollerin alışverişi olarak yorumlamıştır. Ege (2015) ise iletişimi “düşüncenin sözel olarak değiş tokuş edilmesi, bireylerin birbirini anlaması, kişinin karşısındaki kişiye kendini anlatması, mesajı alan kişinin belleğinin, mesajı gönderen kişinin beklentisine uygun bir yanıt üretecek şekilde uyarılması, mesajlar aracılığıyla oluşturulan sosyal etkileşim, mesajı verenin (kaynak), mesajı alan (hedef) kişiyi etkilemeyi hedefleyen davranışı” olarak özetlemiştir.

Bireylerin çevreyle ilişki kurma yöntemlerinden birinin iletişim olduğu söylenebilir. Yukarıda özetlenen iletişim tanımlarına bakıldığında, iletişim kurma sürecinin temelinde duygu, düşünce, beceri, bilgi ve deneyimlerin diğer kişiye aktarılıp ortak bir anlam yaratma isteğinin yattığı görülmektedir.

Sosyal bir canlı olan insan, toplumda var olabilmek için diğerleriyle iletişim kurmak zorundadır. Bu nedenle bireylerin temel yaşam zorunluluklarından biri de kişiler arası iletişim kurmaktır. İletişim aracılığıyla kişi kendini ifade edebilmekte, kendine ifade edeni anlayabilmekte, deneyim aktarımında bulunup, karşı tarafın deneyim aktarımlarını anlayıp kabul edebilmektedir. Bu iletişim süreci, insan ilişkilerinin temelini oluşturmaktadır ve yaşam için vazgeçilmez bir niteliğe sahiptir (Çağlar, 2019)

İletişim, iletişim sürecinde yer alan kişi yoğunluğu ve iletişimin gerçekleştiği ortamın özellikleri baz alınarak dört temel başlık altında sınıflandırılmaktadır (Toy, 2007):

Kişi-içi iletişim: Kişi-içi iletişim (*intrapersonal communication*), kişinin kendi kendisiyle iletişim kurması olarak tanımlanmaktadır. Bu iletişim türünde kişi mesajı kendi içerisinde üretmekte ve yorumlamaktadır (Shedletsky, 2017).

Kişiler-arası iletişim: Bu iletişim türünde mesajı veren (kaynak) ile mesajı alan (hedef) taraflar birden fazla kişiden oluşmaktadır. Bireyler yüz yüze, çift yönlü bir iletişim içinde ve mesajlar sözlü ve/veya sözsüz gerçekleşiyorsa bireyler arasında kişiler-arası iletişimin söz konusu olduğu söylenebilir (Mısırlı, 2013). Bu bağlamda, yazılı bir iletişimin, kişiler-arası iletişim olarak sayılmadığı ifade edilmektedir (Dökmen, 2002).

Örgüt-içi iletişim: Örgüt-içi iletişim, belirli bir organizasyonun içinde dolaylı veya doğrudan etkileşim yoluyla, kasıtlı veya kasıtsız olmak üzere sözlü veya sözsüz sembollerin oluşturulduğu, yönetildiği ve yorumlandığı bir süreçtir (Encyclopedia, 2022). Örgütsel iletişimin temel amacı organizasyon içerisinde ortak hedef ve iş birliği doğrultusunda istikrarlı bir sistem oluşturabilmektir. Bu bağlamda örgütsel iletişim, iç örgüt üyeleri ve dış kamuoyu ile etkileşimi içermektedir (Paynton ve Laura, 2017).

Kitle iletişimi: Kitle iletişimi, belirli bilgi ve sembollerin üretimi, geniş insan gruplarına yayılımı ve alıcı insan toplulukları tarafından yorumlanması sürecini içermektedir (Dökmen, 2002). Kitle iletişimindeki mesajın kaynağı ile hedefi arasındaki kanala ise “kitle iletişim araçları” adı verilmektedir.

Bu çalışmada değerlendirilecek olan iletişim türü ise kişiler-arası iletişimdir.

İletişimin oldukça yalın bir tanımı, “insanlar ve yerler arasında, özellikle telefonlar, bilgisayarlar, radyo vb. arasında bilgi göndermenin çeşitli yöntemleri” biçiminde yapılmıştır (Cambridge Dictionary, 2022). Bununla birlikte iletişimin bilgi iletiminde çok çeşitli işlevleri de bulunmaktadır. Bilgi sağlama, karar verme sürecinde rol oynama, diğerlerini ikna etme ve etkileme, öğretme ve birleştirme bu işlevler arasında yer almaktadır. İletişimin işlevleri, genel olarak şöyle sıralanmaktadır:

Bilgi Sağlama İşlevi: İletişim aracılığıyla kişisel düzeyden uluslararası düzeye edinilen bilgileri alma işleme ve yorumlama sonucunda topluma uyumlu çıktılar üretmeyi içerir (Şahin ve Aral, 2012).

İkna Etme İşlevi: Bireyler hoşnut olmadıkları mevcut durumu değiştirmek amacıyla iletişimin bu işlevinden faydalanır. Bu işlev türünde karşı tarafta değişim yaratma isteği bulunmaktadır. Bu bağlamda, yanıtları şekillendirmek, güçlendirmek veya değiştirmeyi amaçlayan mesajlar, ikna edici bir işlev kullanır (CommGap, 2009).

Motivasyon Sağlama: iletişimin bu amacında kişilerin, grupların veya daha büyük ölçekte toplulukların hedeflerini oluşturmak hedeflenmektedir (Şahin ve Aral, 2012).

Kontrol Etme: İletişim esnasında görevler ve sorumluluklar açıklanır, yetkiler ifade edilir. Kontrol etme işlevi bu bağlamda kontrolü sağlamayı olanaklı kılar (Şahin ve Aral, 2012).

Birleştiricilik: İletişim, toplumsal ilişkilerin sağlanmasında ve sürdürülmesinde oldukça önemli rol oynar (Kapur, 2020).

Rosengren (2000) ise iletişimin dört farklı işlevi olduğunu ifade etmiştir. Bunlar: bilgi sağlama, kontrol sağlama, sosyal işlev ve etkilemedir. İletişimin etkileme işlevinde hedef konumundaki kişinin duygu, düşünce ve tutumlarına ters olmayan bir değişimi sağlamak hedeflenmektedir.

İletişim insan kendiyile, çevresinde bulunan başkalarıyla ve daha üst ölçekte toplumla kurduğu ilişkide önemli işlevlere sahiptir. İletişim kavramının etimolojik kökeni incelendiğinde, “biraradalık” anlamına gelen *communicatio* kökünden oluşması, toplumla ve sosyal yaşamla ilişki içerisinde bir gelişim gösterdiğinin göstergelerinden biridir. Bu açıdan bakıldığında sağlıklı bir iletişimin varlığı hem bireysel hem toplumsal düzeyde olumlu sonuçlar doğurmaktadır.

İletişim becerileri, sağlıklı ve etkili bir etkileşim kurulmasında, iletişimdeki olası problemlerin ve çatışmaların çözümünde ve azaltılmasında önemli rol üstlenir. Etkili iletişim, Karaca (2016) tarafından kısaca “Amacına ulaşmış veya tahmin edilen sonuçların alındığı iletişim” olarak tanımlanmıştır. Bir diğer deyişle, etkili iletişim, kaynak konumundaki bireyden hedefe iletilen mesajın, hedefte istenilen tepkiyi oluşturabilmeyi amaçlayarak harekete geçtiği iletişimdir. Dolayısıyla etkili bir biçimde kurulan iletişimde kaynak, hedeflediği kişi ve iletmek istediği mesaj üzerinde bilinç sahibidir. İletişim becerileri ise, bilinçli bir durumu yansıtan etkili iletişimin sağlanmasında ve iletişimin amaca yönelik bir biçimde gerçekleştirilmesi ve sonuca erişmesinde önemli bir rol oynar. İletişim becerisi ile iletişim sürecinde kişiler

diğerlerinin duygu ve düşüncelerini anlamlandırmada çaba sarf etmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2010). Aslında iletişim becerileri, yalnızca kendi içinde değil, diğer pek çok beceride rol oynayan, temel bir beceri türüdür (Korkut, 2011). Bu nedenle diğer becerilerden bahsedilirken de iletişim becerilerinin güçlü olması üzerinde durulmaktadır. İletişim becerileri sözel ve sözel olmayan (non-verbal) mesajlara karşı hassasiyet, etkili bir biçimde dinleme ve etkili bir biçimde karşılık verme olarak özetlenmektedir (Baker ve Shaw, 1987).

Yakın bir zamana kadar iletişim becerilerinin doğuştan elde edildiği, dolayısıyla geliştirilemeyeceği görüşü yaygın olarak benimsenmiştir. 1970'lerin sonlarına kadar devam eden bu "kalıtsal yetenek" anlayışı, 1985 yılından itibaren, yapılan araştırmalar ile değişim göstermeye başlamıştır. Buna göre yapılan araştırmalar ile, iletişim becerilerinin kalıtsal olmadığı, iletişimin etkili bir biçimde gerçekleştirilebilmesi için kişilerin iletişim becerilerini öğrenebileceği, diğerlerine öğretebileceği ve bu becerilerin yaşam süresince korunabileceği gösterilmiştir (Buckman, 2001).

Etkili iletişimi gerçekleştirebilmek için yalnızca ne yapılacağını değil ne yapılmayacağını bilmek de önemlidir. Dolayısıyla iletişimi engelleyen ve aksatan öğelerin de öğrenilmesi etkili iletişimi sürdürmek için temel bir unsurdur. İletişimi engelleyen etmenlerin öğrenilmesi sağlıklı ve etkili bir iletişimi gerçekleştirmek için önemli görülmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2010).

1.1.2. İletişim Becerilerini Etkileyen Etmenler

İletişimin tanımından da anlaşılabileceği üzere, mesajların sözlü, yazılı veya sözel olmayan bir biçimde iletildiği görülmektedir. Etkili iletişimin kurulabilmesi sürecinde bu öğelerden gelen ipuçlarının anlaşılması önemlidir. İletişim becerilerinin kullanıldığı bir iletişim sırasında sözel olmayan ve sözel bilgiler birbirini tamamlar nitelik oluşturur. Aynı zamanda yapılan araştırmalar neticesinde sözsüz iletişim, mesajların iletilmesinde anlamlı bir öneme sahiptir.

İletişimde sözsüz mesajların yerine dair farklı yüzdelikler mevcut olsa da araştırmaların temelde ortaya koyduğu sonuç, insanların kendilerini ifade etmek ve diğerlerinin mesajını yorumlamak için büyük ölçüde sözel olmayan ipuçlarını referans aldığıdır. Öyle ki, sözlü mesajlar ve sözsüz mesajlar birbiriyle çeliştiğinde, yetişkin bireylerin genellikle sözlü olmayan mesajları referans alarak tepki verdiği bulunmuştur (Burgoon vd., 2010). Tüm

bunlar bir arada değerlendirildiğinde iletişimin ağızımızdan çıkan sözcüklerden çok daha fazlası olduğu söylenebilir. Egan (2002) etkili bir iletişimde sözel olmayan mesajları şu şekilde sınıflandırır:

- Beden konumu, hareketi, jestler gibi bedensel iletim
- Göz ile kurulan iletişim, bakış gibi göz hareketleri
- Gülümseme, dudak bükme, kaşların çatılması vb. yüz ifadeleri
- Ses tonu, yüksekliği, yoğunluğu, kelimeler arası boşluklar, ses tonunda gerçekleşen değişimler vb. ses davranışları
- Nefesin hızlanması, kızarma, göz bebeklerinin boyutunda gerçekleşen değişim gibi otonomik fizyolojik özellikler
- Boy, kilo ve sağlığa ilişkin görünüm (fiziksel özellikler)
- İletişim sürecinin fiziksel mesafesi (iki kişi arasındaki fiziksel uzaklık)
- Kıyafet, takı gibi genel görünüş

Egan (2002'nin saydığı bu sözsüz mesajlar dışında birçok farklı sözsüz mesaj örneği daha verilebilir. Küçük veya büyük sözsüz mesajlar etkili iletişim sürecinde konuşmanın seyrini değiştirmeye neden olabilmekte, sağlıklı bir iletişim sürecinde rol oynamakta ve iletişim kurulan kişinin daha iyi anlaşılmasında referans noktaları oluşturmaktadır.

İletişimin etkili ve düzgün bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için gereken birtakım temel ilkeler bulunmaktadır. Kişiler, bu ilkeleri temel alarak diğerleriyle kurduğu ilişkiyi sağlıklı ve hedef odaklı, sonuca varan bir hale getirebilir. Bahsi geçen bu ilkelerden bazıları, diğerinin “farklı” bir kişi olduğunu kabul etmek, insana dair görüşün değer ve önem üzerine kurulması, insanın saygıdeğer bir varlık olduğunun kabulü, kişilerin özgürlüğüne ve kendilerine dair karar alma hakkına sahip olduğunu düşünmek, iletişimde isteği ve gönüllülüğü temel almak ve gizliliğe önem vermektir (Korkut, 1997).

İletişim becerileri, temelde etkili dinleme ve etkili tepki verme olarak ikiye bölünebilir. İki ögenin içinde de ayrı birtakım beceriler bulunmaktadır. Korkut (2020) bu öğeleri şu şekilde sıralamıştır:

Etkili Dinlemek: İletişimin çoğunda yaşanan engellerin etkili dinlemekten kaynaklandığı görülmektedir (Korkut, 2002). Dinleme davranışı fiziksel ve psikolojik olarak ikiye ayrılır. Dinlemenin fiziksel boyutunun öğeleri şunlardır: karşıdaki kişiye

doğrudan bakmak, bedeni karşıya yöneltmek, gözle iletişimi sürdürmek, konuşan kişiye doğru eğilmek, rahat bir pozisyonda durmak. Dinlemenin psikolojik boyutunun özellikleri ise şöyle sıralanabilir: karşıdaki kişinin sözünü kesmeden, müdahale etmeden, sessizce dinlemek, anlatılmak istenen şeyin ne olduğunu anlamaya çabalamak, anlatılmaya çalışılan şeyin altında yatan duygunun ne olduğunu anlamaya çalışmak, değiştirmeye çalışmadan, yargılamadan, dürüst bir biçimde dinlemek (Egan, 1994).

Etkili Tepki Vermek: Etkili tepki vermenin birkaç boyutu vardır. Bunlar:

Asgari düzeyde teşvik: Dinleme esnasında ve dinledikten sonra az ve teşvik edici bir tepki vermenin gerekli olduğunu ifade etmektedir. Bahsi geçen bu teşvik sözcükleri, son söylenen kelimenin tekrarlanması veya kilit konumda olan sözcüklerin tekrarlanması şeklinde olabilir (..yaptın, ..ettin). Bunun dışında diğer bir yöntem hıhı, ee, sonra, başka gibi tek sözcüklü bir teşvik kelimesi olabilir. Son olarak karşıdaki kişinin anlatmaya devam etmesi için kısa bir soru sorulabilir (Neden? Nasıl geçti?).

Soru Sormak: Soru sormak doğru şekilde kullanıldığında etkili bir iletişim becerisidir. Soru sormanın amaçları çeşitlenebilir. Karşıdaki kişiden, kaynağın bilmediği bir bilgiyi almak ilk amaçtır. Diğer amaçlar ise şöyledir: bilgi sağlamak, anlaşılıp anlaşılmadığını tespit etmek, karar vermek, konu üzerinde dikkatleri toplamak (Korkut, 2002). Soru sorarken dikkat edilmesi gereken temel nokta yargılayıcı bir alt yapıya sahip olması muhtemel soruların tercih edilmemesidir. Örneğin, “neden?” sorusu yerine “ne?” ve “nasıl?” soruları sorulabilir. Soruların daha çok açık uçlu bir biçimde sorulması önerilmektedir.

Etkin dinlemeyle tepki verme: Karşıdaki kişiye “seni dinliyorum” mesajı göndermektedir. Örneğin, anlatılan şeylerin kısaca tekrar edilmesi, anlatılan şeylere dikkat edildiğine dikkat çeker. Etkin dinlemeyle tepki vermedeki asıl amaç kişiyi yargılamadan anlayarak tepki vermektir. Etkin dinlenen bir kişi yargılanmadığı için sorunlarını daha rahat açabilir, sorunları eskisi kadar çözümsüz gelmeyebilir ve dinleyen kişiye daha yakın hisseder (Cüceloğlu, 1994).

Etkili Geri Bildirim Vermek : Etkili bir şekilde geri bildirim vermenin bazı prensipleri bulunmaktadır. Bu prensipler şu şekildedir:

- Gözlenen davranışın hemen ardından geri bildirim verilmelidir

- İçerisinde teknik kelimelerin olmadığı bir dil kullanılmalıdır
- Bireyin karakteristik özelliklerinden ziyade davranışa göre geri bildirim gösterilmelidir.
- Kişilerin değer yargılarını eleştirmekten, bununla alay etmekten veya tehdit etmekten kaçınarak geri bildirim verilmelidir.
- Bireyin değiştirebilir veya kontrol edilebilir davranışı ile bağlantılı olmalıdır.
- Bireyin sadece zayıf yanlarını değil aynı düzeyde güçlü yanları da geri bildirimle belirtilmelidir.
- İletişimi alan ve veren sağlıklı iletişim kurana dek sürdürülmelidir

İletişim becerilerini temel alan bir iletişimde ne yapacağını bilmek kadar, neyi yapmaktan kaçınmak gerektiği de önem arz eder. Mısırlı (2013) tarafından etkili bir iletişimdeki engeller şu şekilde sıralanmıştır:

- Anlaşılmaz Olmak: Kolayca anlaşılabilecek türde fikirlerin bile anlaşılmaz bir tarzda söylenmesi, kullanılan dil, karmaşık cümle yapıları, imalı konuşmalar, aşırı soyut ifadeler iletişimde aksaklıklara neden olur.
- Yanlış İletişim Kodları: Etkili olmayan ifadelerin kullanılması hedefin mesajı anlamamasına ve zaman kaybına neden olur. İletişimin kurulduğu ortamdaki her türlü gürültü ve kargaşa mesajın anlaşılmasını olumsuz yönde etkiler. Çok alçak sesle konuşmak iletişimin aksamasına neden olur. Bu ve bunun gibi iletişim hatalarının nedeni kötü iletişim kodlarıdır. Mesajın içeriğinde hangi resim, hangi dil, hangi sözcüklerin kullanılacağına karar vermek önemlidir.
- Yanlış zaman, yanlış mesaj ve yanlış araç etkisi: İletişim sayısız şekilde gerçekleştirilebilir. Bununla birlikte, örneğin, bir asistanın mesajı bir hafta sonra yöneticiye iletmesi veya uçak süren bir pilota kulenin mesajı yazılı olarak iletmesi düşünülemez. Bu bağlamda, mesajın yeri, zamanı ve aracı önem arz etmektedir
- Olumsuz Psikolojik Ortam: İletişim sürecinde psikolojik faktörler önemli rol oynar. Kişinin kıyafeti, duruşu, ses tonu gibi özellikler karşı tarafa mesaj iletir. Bu gibi mesajlar bir konuşmayı sürdürmede veya kesmede aracılık edebilir. Bu nedenle beden dilini iyi kullanmak, göz teması kurmak, giyilen kıyafete özen göstermek gibi unsurlar olumsuz psikolojik ortamın oluşmaması için dikkat edilmesi gereken özelliklerdendir.

Gordon (1994) tarafından iletişimi engelleyen tepki türleri sıralanmıştır (Korkut, 2020):

- Emretmek
- Nasihat vermek
- Nutuk çekmek
- Alaycı bir dille konuşmak
- Sorguya çekmek
- Verilen sözün tutulmaması
- Suçlayıcı bir dille konuşmak
- Lakap takmak
- Analiz etmeye çabalamak

Yukarıda iletişim becerilerini etkileyen iki temel unsurdan bahsedilmiştir. Etkili iletişim öğelerinin neler olduğunu bilmek ve iletişim kurarken hangi öğelerden kaçınmak gerektiğini bilmek iletişim becerilerinin temel özelliklerindendir.

Aile iletişim becerilerini etkileyen unsurlardan bir diğeridir. Aile, çocuğun doğduğu andan itibaren iletişime geçtiği, sosyalleştiği ve benlik kavramını keşfettiği ilk kurumdur. Ailede kurulan sağlıklı iletişim, bireyin kişilik gelişimine olumlu etki etmekte, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesine katkı sağlamakta ve olumlu bir benlik algısı oluşturmada aracı rol oynamaktadır (Güven, 2013).

Güçlü ve birbirine bağlı ailelerin özellikleri incelendiğinde sağlıklı iletişim kurabilme becerisinin temel rol oynadığı görülür. Bebek doğduğu andan itibaren bakım veren ebeveynler ile bağ kurar. Bu bağın türü, güvenli, kaçınmacı ve kararsız olabilir. Güvenli bağlanan bebekler ergenlik ve yetişkinlik döneminde olumlu benlik gelişimini sağlar, daha sağlıklı ilişkiler sürdürür ve çatışma çözümünde daha başarılıdır (Akdağ, 2011). Güvenli bağlanan bebeklerin ebeveynleriyle olan ilişkisine bakıldığında, annelerin çocuğun ağlamalarına duyarlı ve farklı ihtiyaçlarını okuyabilen, ihtiyaçlarına uygun tepki verebilen annelerin olduğu görülmektedir (Akdağ, 2011). Tüm bu özellikler iletişimin temel kavramına gönderme yapar. İletişimin temeli mesajın iletimi ve anlaşılması, mesaja uygun tepkinin geliştirilebilmesidir. Bu bağlamda düşünüldüğünce aile içi iletişimin sağlıklı olması gelecek yıllardaki iletişim becerilerini de etkiler.

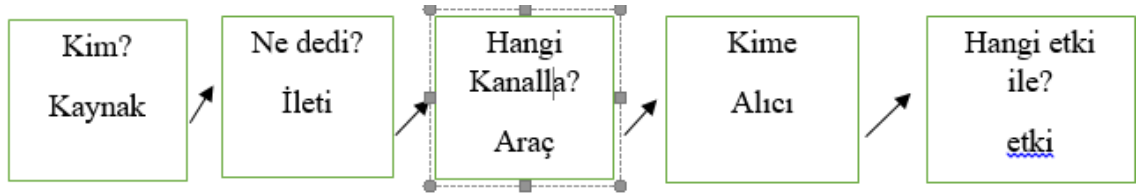
Demiray ve ark. (2006) iletişim becerilerinin geliştirilmesine önemli kavramlardan birinin empati olduğunu vurgular (Üstünel, 2011). İletişim kurulan kişinin ne hissettiğini anlayabilme becerisine sahip olma, sağlıklı, düzgün ve anlaşılabilir bir iletişim kurmada

önemli rol oynar. Kişiler arası ilişkilerin derinlik etkeni iletişimin kalitesi bakımından önem taşımaktadır. İletişimde ilişkilere derinlik boyutunu veren ise “empati kurabilme becerisi”dir (Özbek, 2004). Sosyal yaşam içerisinde birlikte olan insanların birbirlerine karşı empati temelli davranışlar sergilemesi, kurulan iletişimin kalitesinin artmasında, çatışmaların azalmasında ve/veya kolaylıkla çözülmesinde, dayanışmanın artmasında etkili olacaktır. Görüldüğü üzere empati kişiler arası ilişkileri etkileyen önemli bir etmendir.

1.1.3. İletişim Becerilerine Kuramsal Yaklaşımlar

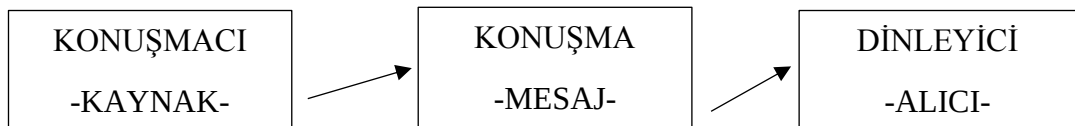
1.1.3.1. Tek Yönlü Doğrusal İletişim Modeli

Amerikalı İletişim bilimcilerden biri olan Laswell’in 1948 yılında geliştirdiği iletişim modeli, bir iletişim sürecinin nasıl kolay bir biçimde açıklanabileceği sorusuna cevap olarak ortaya çıkmıştır. Laswell, bu modeli “iletişim zinciri” olarak adlandırır ve iletişim sürecindeki ögeler şu şekilde belirlenir: “kim, neyi, hangi kanalla, kime, nasıl bir etki ile”. Laswell modeline göre bu modelde geri bildirim yoktur, tek yönlü bir iletişim bulunur. Bu modeldeki temel amaç kaynağın hedefi etkilemek için ikna sürecine dayalı olduğu bir iletişimdir. Buna göre, yüz yüze veya dolaylı bir biçimde kurulan her ilişki, iletişim zincirindeki tüm ögeleri mutlaka içerir (Güzel, 2016).



Şekil 1: Laswell'in İletişim Modeli

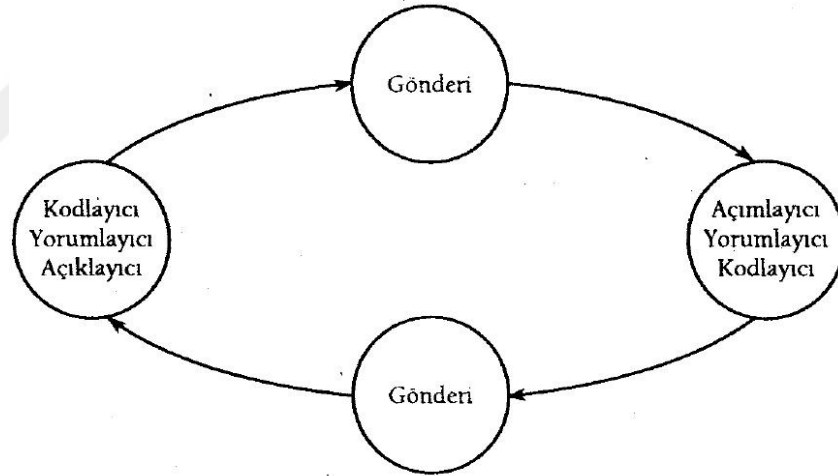
Bir diğer tek yönlü iletişim modeli, M.Ö. beşinci ve dördüncü yüzyıllarda ortaya çıkan Aristo'nun modelidir. Aristo'nun modelinde iletişim tek taraflıdır ve diğer tarafı etkilemeye yöneliktir. Bu model, kaynak (konuşmacı), mesaj ve hedef (alıcı)'yı içerir. Laswell'in modelinde olduğu gibi temel süreçleri içermez (Çoban, 2019).



Şekil 2: Aristoteles'in İletişim Modeli

1.1.3.2. Osgood ve Schramm'ın Dairesel Modeli

Osgood tarafından başlatılan Schramm tarafından devam ettirilen ve sonunda iletişimin dairesel modeli olarak kuramsallaştırılan bu modelde, iletişimin düz bir çizgi halinde ilerlediği modelden bir ayrılma söz konusudur. Bu modele göre iletişim sürekliliği olan döngüsel bir durumdur. Buna göre, iletişim tek yerde başlar ve sürekli, döngüsel bir biçimde tekrar eder. Bu modelin işlevleri kodlama, açıklama ve yorumlamadır. Açıklama işlevi, bilgiyi yeniden işlemek ve yorumlamak için kullanılır ve kodlama işlevi, bilgiyi iletmek için kullanılır. Görüldüğü üzere, diğer modellerden temel bir farkı bulunan dairesel modelde “gönderici”, “alıcı” gibi iletişimdeki klasik terimler kullanılmamakta ve iletişimin “karşılıklılık” özelliğine vurgu yapılmaktadır (Çubukçu, 2006).

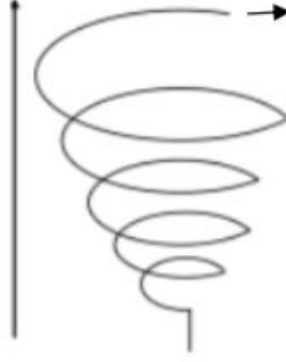


Şekil 3: Döngüsel İletişim Modeli

1.1.3.3. Etkileşim Odaklı Modeller

Etkileşim odaklı modeller, iletişimde dinamik bir yapı sunmaktadır. (Dance, 1967). Dance (1967) tarafından ileri sürülen sarmal iletişim modeli, iletişimin dinamik bir süreç içerdiğini ve hedef ile kaynak arasında süreç içerisinde geliştiğini, bu sayede iletişim deneyiminin her aşamasında bilgi açısından yeni öğelerin eklendiğini önermektedir. Bu iletişim modeli toplumun çeşitli ilişkilerini, içinde yaşanılan çevreyi ve değişen tüm

unsurları içermektedir. Sarmal yapı, yaşanan farklı durumların her birey için farklı şekiller alabileceğini göstermektedir. Sarmal, etkileşime geçilecek durumla ilgili önceden fikir sahibi olan bireyler için zamanla açılır ve konuyu daha az kişiler içinse sarmal daha az genişlemektedir (Fırat ve Kiraz, 2012)



Şekil 4: Dance'in Sarmal Modeli

1.1.4. İletişim Becerileri ile İlgili Araştırma Bulguları

Dökmen (1986) tarafından yüz ifadelerinin belirlenmesi becerisinin geliştirilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir araştırmada eğitimde psikolojik hizmetler bölümünde eğitim alan öğrencilere sekiz oturumluk bir eğitim verilmiştir. Sekiz oturumluk bu eğitimde kişilerarası iletişimde yüz ve yüz ifadelerinin değeri, duyguların yaşandığı esnada yüz ifadelerinin değişimi ve farklı duyguların yaşandığı esnada yüz ifadesinden duygu çıkarımı gibi konular işlenmiştir. Araştırma sonucunda yüz tanıma becerilerinde artış görülmüş ve çatışmaya girme eğiliminde azalma yaşanmıştır. Dökmen tarafından gerçekleştirilen bu araştırma iletişim becerilerinin kazandırılmasına yönelik ilk çalışma olarak değerlendirilmektedir (Turan, 2021).

Şahin (1997) tarafından gerçekleştirilen çalışmada iletişim kurabilme yetileri eğitiminin üniversitede öğrenim gören öğrencilerinin iletişim seviyelerine etkisi incelenmiştir. Araştırma üniversite öğrencileri ile birlikte yürütülmüştür. Deney grubu ve kontrol grubu şeklinde ikiye bölünen gruba ön ve son test uygulanmıştır. On iki oturumluk iletişim becerileri üzerine eğitimler verilmiştir. İletişim becerileri programının içeriği “duygularını”, “sosyal maske takmayarak iletişime geçme”, “sözel olmayan iletişim etkili bir biçimde kullanma”, “etkili dinleme”, “içeriği gösterme”, “duyguları gösterme”, “somutluğu, empatiyi, saygınlığı ve saygıyı etkin kullanabilme”, “iletişimde sen dilini

kullanmadan kişiye ait olan davranışların yükümlülüğünü alarak başkasına o yükümlülüğü vermeme yetisine sahip olabilmek”, “pasif konuma düşmeyip aynı zamanda başkalarını da küçük görmeden etkin bir şekilde hakkını savunabilmek”, “etkin bir şekilde soru sorabilmek”, “mesajını anlaşılır ve soru işareti kalmadan iletebilmek” şeklinde belirlenmiştir. Bu araştırma neticesinde eğitime katılan üniversite öğrencilerinde kontrol grubuna göre etkili bir şekilde iletişim becerilerinin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Huang ve ark. (2015) cinsiyetin iletişim becerileri değerlendirmesi üzerindeki etkisini araştırmıştır. Katılımcı grubunu Tayvan'daki bir üniversitedeki tıp öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan tüm öğrencilere bilgilendirilmiş onam almadan önce hastalara etkili açıklamalar sağlamaya özellikle vurgu yapılarak, temel doktor-hasta iletişimi üzerine iki saatlik bir eğitim oturumu yapılmıştır. Oturumdan sonra, her öğrenciye üst gastrointestinal endoskopi, kan transfüzyonu veya bilgisayarlı göğüs tomografisi için hastalardan bilgilendirilmiş onam alma görevi verilen üç istasyondan birine atanmıştır. Tüm öğrenciler rastgele altı eşit gruba ayrılmıştır. Görevin tamamlanmasından sonra, her öğrenciye özel olarak sekiz dakikalık bir sınav ve iki dakikalık sınav görevlisi (examineers) geribildiriminden oluşan 10 dakikalık bir test uygulanmıştır. Hastaların ve öğrencilerin cinsiyeti her grupta eşleştirilmiştir. Araştırma bulguları, öğrenciler kadın hastalarla etkileşime girdiklerinde, erkek hastalarla etkileşime girdiklerine nazaran iletişim becerileri bakımından daha iyi performans gösterdiğini bulmuştur. Erkek öğrenciler için, erkek hastalarda kontrol listesi derecelendirme puanları, kadın hastalardan daha düşük bulunmuştur. Erkek hastalar için, erkek öğrenciler, erkek sınav görevlileri tarafından derecelendirildiklerinde, kız öğrencilerden daha düşük kontrol listesi derecelendirme puanlarına sahip olarak bulunmuştur. Bu araştırma bulguları, kontrol listesi derecelendirme puanları açısından, erkek öğrencilere karşı kız öğrencilerin performansı üzerindeki potansiyel cinsiyet etkisini minimuma düşürmek için kadın hastaların kullanılmasının önemli olduğunu göstermektedir.

Bylound ve Maokul (2002), hekim-hasta iletişimindeki iletişim becerilerini cinsiyet temelli olarak incelemiştir. Bu bağlamda empatik iletişimin doktor ve hastanın cinsiyetine göre ne ölçüde değiştiğini belirlemek için 100 videoya kaydedilmiş ofis ziyaretini incelemiştir. Araştırma bulguları, erkek ve kadın hastaların benzer sayıda empatik fırsatlar yarattığı, bununla birlikte kadınlar tarafından yaratılanların erkeklerin yarattığından daha fazla duygusal yoğunluk sergileme eğiliminde olduğunu

göstermektedir. Sağlık çalışanının cinsiyetine göre bulgular incelendiğinde, kadın doktorların, hastalar tarafından yaratılan empatik fırsatlara yanıt olarak daha yüksek düzeyde empati kurma eğiliminde olduğunu göstermiştir.

Roter ve ark. (2002) sağlık çalışanının iletişim becerilerinde cinsiyetin etkisini inceleyen bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmiştir. Bu bağlamda 1967-2001 yılları arasındaki makaleler ele alınmıştır. Bulgular, kadın sağlık çalışanlarının, önemli ölçüde daha aktif ortaklık davranışları, olumlu konuşma, psikososyal danışmanlık, psikososyal soru sorma ve duygusal odaklı konuşma ile iletişim kurduklarını göstermektedir. Ayrıca kadın doktorlarla yapılan tıbbi ziyaretlerin, erkek doktorlara göre ortalama iki dakika (yüzde 10) daha uzun olduğu görülmüştür.

Hall ve ark. (2000), sözlü olmayan iletişim davranışlarının cinsiyete göre farklılığını ele alan çalışmaları incelemiştir. Buna göre, duyguların sözsüz iletişiminde kadınların erkeklerden daha fazla bu ipuçlarını kullandığını göstermektedir. Yapılan araştırmalar neticesinde, kadın bireylerin erkeklerden daha fazla gülümsediğini, yanı sıra hem ifade doğruluğu hem de sözel olmayan yargı doğruluğunda erkeklerden daha iyi olduğunu göstermektedir. Sözlü olmayan iletişim becerilerinin iletişim sürecindeki etkisi düşünüldüğünde bulguların önemli olduğu görülmektedir.

Cleland ve ark. (2005), tıp fakültesi öğrencilerinin iletişim performanslarını öğrenmeye yönelik davranışlarını değerlendirmek amacıyla 2002–2003 eğitim öğretim dönemindeki 1-3. Sınıf tıp fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bulgular, cinsiyet ve öğrenim yılının, iletişim becerileri öğretimine yönelik tutumu etkilediğini göstermektedir. 1. yıl için olumlu tutum puanları, 2. ve 3. yıl puanlarından önemli ölçüde daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte 1. yıl için olumsuz tutum puanları, 2. yıl puanlarından önemli ölçüde düşüktür, ancak 3. yıl puanları ile önemli ölçüde farklılaşmamaktadır. Kız öğrenciler, erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek ortalama pozitif tutum puanına ve daha düşük ortalama olumsuz tutum puanına sahip bulunmuştur.

Toy (2007) iki farklı bölüm öğrencilerinin (mühendislik ve hukuk), iletişim becerilerindeki değişimi farklı sosyodemografik verileri ele alarak incelemiştir. Buna göre, bilinçsel, tutumsal ve genel iletişim yetenekleri, öğrenim görülen fakülteye ve cinsiyete göre farklı bulunmuştur. Araştırma bulguları hukuk fakültesinde öğrenim gören

öğrencilerin bilinçsel, tutumsal ve genel iletişim yetenekleri, mühendislik öğrencilerinden daha iyi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kız öğrencilerin üç iletişim becerileri alanında erkek öğrencilerinden fazla başarılı olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmaların gösterdiği diğer bulgu ise kaçınıcı sınıfta öğrenim görüldüğünün iletişim becerileri üzerinde etkili olmadığıdır.

Karataş (2021) spor bilimleri fakültesinde eğitim alan öğrencilerin iletişim becerilerini çeşitli sosyodemografik verileri ele alarak incelemiştir. Araştırma bulguları, erkek öğrencilerin kadın öğrencilerine nazaran daha kötü iletişim becerilerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Yaş değişkeni incelendiğinde öğrencilerin yaşına göre iletişim becerilerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Sınıf değişkeni, kardeş değişkeni, anne-baba eğitim durumu, eğitim görülen bölüm ve ikamet yeri karşılaştırıldığında da aynı şekilde anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır.

Gülpınar (2018) eczacılık fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile eczacı ile hasta arasındaki iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik bir program geliştirmiş ve etkililiğini incelemiştir. Yapılan ön test-son test puan analizleri, eczacılık fakültesi öğrencilerinin iletişim becerileri puanlarında anlamlı bir değişiklik olduğunu göstermektedir. Dereceli puanlama anahtarında beş beceri grubunda alınan puanlar incelendiğinde, beceri gruplarının gelişimi arasında farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre öğrenciler en fazla ilgi ve empati alanında gelişim göstermiştir.

Dilekmen ve ark. (2018) tarafından eğitim fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin incelendiği araştırmada, cinsiyete göre anlamlı farklılık görülmemiştir. Yanı sıra sınıf düzeyine göre de iletişim becerilerinin anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Kadalkal ve Alver (2017), yükseköğretimde eğitim gören öğrencilerin iletişim becerilerini çok çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Yapılan analiz sonucunda üniversitede öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri ile cinsiyeti karşılaştırıldığında tutarlı bir sonuç elde edilememiştir. Benzer şekilde, öğrencilerin sınıf düzeyi de iletişim becerileri ile anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Bölüme yönelik yapılan analiz sonucunda, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan kişilerin iletişim becerileri eğitim alanındaki öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Ocak ve Erşen (2015)'ın yaptığı bir araştırmada Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerde iletişim ile ilgili algıları incelenmiştir. İletişim Becerileri Değerlendirme ölçeği ile cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet yeri, sosyal paylaşım sitelerini kullanma ve öğrenim görülen bölüm arasındaki ilişki incelenmektedir. Öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin ilişkin cinsiyete, sınıf düzeyine, yerleşim yeri ve öğrenim görülen bölümden etkilendiği belirtilmiştir.

Korkut-Owen ve Çelik (2018), yetişkinlerin iletişim becerilerinin cinsiyet ve yaştan etkilenme durumunu araştırmıştır. Yapılan araştırmada cinsiyetin iletişim becerilerini etkilendiği ortaya konulmuştur. Bu farklılık kadınların lehine sonuçlanmaktadır. Yaş değişkenine göre iletişim alt boyutlarından iletişime dikkat boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Uygun ve Arıkan (2019), iletişim becerilerinin cinsiyet, akademik başarı, sınıf düzeyi, lise, üniversite, anne ve baba mesleği, aile geliri, kardeş sayısı ve uzun süredir yaşadıkları yere göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı araştırmıştır. Araştırma sonucunda iletişim becerileri cinsiyete, akademik başarıya ve sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ancak lise, üniversite, anne ve baba mesleği, ailenin ekonomik seviyesi, çocuk sayısı, uzun zamandır yaşadıkları yerleşim yeri ve teknoloji kullanma zamanının fazlalığı dikkate alındığında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Erigüç ve ark. (2013) tarafından bir meslek yüksekokulundaki öğrencilerin iletişim becerileri çeşitli değişkenlerle incelenmektedir. Bu değişkenler (arkadaşlarla ilişkiler, cinsiyet, anne-baba tutumları, yaş, ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, eğitim programı, sınıf, anne-babanın yeri, anne-babanın eğitim düzeyi) karşılaştırıldığında anlamlı bir fark yaratıp yaratmadığı araştırılmıştır. Araştırma neticesinde iletişim becerileri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bu farklılık kız öğrenciler lehinedir.

Tepeköylü ve ark. (2009) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO)'nda eğitim gören öğrencilerin iletişim becerilerine ilişkin algıları arasındaki ilişkiyi bazı etkenler açısından incelemektedir (cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, yaş, herhangi bir spor branşına düzenli olarak ilgi duyup duymadığı, sınıf düzeyi, ikamet ettiği yer, bitirdiği lise türü, veli eğitim düzeyi vb). Araştırma sonuçlarına göre BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin iletişim becerileri seviyesinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı

zamanda kız öğrencilerin iletişim becerilerinin puan ortalamalarının erkeklere nazaran daha fazla olduğu görülmüştür.

1.2. Öfke Yönetimi

Bu başlık altında öfke ve öfke yönetimi kavramı üzerinde durulacak, daha sonra öfke yönetimini etkileyen faktörler incelenecek, öfke yönetimi kuramsal açıdan değerlendirilecek ve son olarak öfke yönetimi ile ilgili araştırma bulgular üzerinde durulacaktır.

1.2.1. Öfke Kavramı ve Öfke Yönetimi

Literatürde öfkenin birçok tanımlanma şekli vardır. Türk Dil Kurumu'nun Sözlüğünde öfke “incinme, engelleme veya gözdağı karşısında gösterilen kızgınlık, saldırganlık tepkisi, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlanmaktadır. Soykan (2003) öfkeyi, karşılığı alınamamış isteklerin, gerçekleştirilememiş beklentilerin ve istenmeyen olayların sonucunda gösterilen duygusal tepki olarak ifade etmektedir. Spielberger ve ark. (1983) ise öfke kelimesinin genel olarak düşmanlık, saldırganlık ve hiddet kelimeleri ile beraber kullanıldığına vurgu yapmaktadır.

Ekman'ın (2003) Yeni Gine'den Arjantin'e, Japonya'dan Amerika'ya uzanan çok geniş bir ülke çeşitliliğiyle ve farklı kültürlerle gerçekleştirdiği duygu çalışmalarına göre evrensel olarak altı temel duygu tanımlamıştır: şaşkınlık, mutluluk, korku, hüzn, tiksinti ve öfke (Atkinson ve Hilgard, 2019). Öfke duygusu kültür ve coğrafyadan bağımsız olarak her bireyde olan bir duygudur. Öyle ki, yapılan araştırmalar insanların öfke duygusunu kolaylıkla tespit edebildiğini göstermektedir. Son dönemlerde duygular konusunda bilim insanlarına temel duygulara yönelik fikirleri sorulmuştur. Araştırma sonuçlarında bilim insanlarının yüzde 91'inin araştırmalarında öfke duygusunu temel duygular kategorisinde incelediği bulgusuna ulaşılmıştır (Ekman, 2016). Literatürde öfkenin önemli ve evrensel bir duygu olarak ele alınmasının arka planında birçok araştırma sonucunun etkileri bulunmaktadır. Örneğin Izard (1994) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada henüz bir yaşında olmayan bebeklerin mutluluk ve öfke duygularını ayırt edebildikleri gösterilmiştir.

Öfkenin sağlıklı ve doğru ifade edildiği durumlarda oldukça doğal bir duygu olduğu bilinmektedir. Öfke duygusunun birtakım işlevsel özellikleri bulunmaktadır. Örneğin, adaletsiz bir durum karşısında sağlıklı bir öfke davranışı, toplumsal ve bireysel uyumu

sağlamakta ve kendiliğın korunması işlevi görmektedir (Greenberg, 2011). Kişiyi koruyucu ve harekete geçirici etkisi bulunmaktadır. Doğada sürdürülen yaşamda birçok canlının yaşamını idame ettirebilmek için kendisine yönelen tehlikelere karşı fiziksel olarak uyarılması ve türün devamı için tehlikeli durumlarda saldırgan davranışlar göstermesi gerekebilmektedir. Kişiyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici olan bu işlevleri dolayısıyla öfkenin, duygusal yaşantının bir parçası olduğunu söylenmektedir. Dolayısıyla doğal yaşamda, öfke organizmanın tehlikelerin farkına varması ve var olan fiziksel tehditlere karşı verdiği tepki vermesi için de işlevsel görünmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

Bununla birlikte öfke duygusunun kontrolden çıktığı ve yıkıcı bir nitelik kazandığı durumlarda kişinin iş, okul, aile hayatında, bireysel ilişkilerinde ve genel hayat kalitesinde düşüş görölmektedir. Kişinin yaşamındaki kişiler arası problemlerinde ve sosyal yaşamındaki sıkıntılarının temelinde öfke duygusu bulunmaktadır (Karataş, 2008). Öfke hem öfkelenen kişi için hem de öfkenin yöneltildiği hedef konumundaki birey için oldukça olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Öfkeyi deneyimleyen kişinin bu duyguyla nasıl başa çıkacağını bilmemesi, öfkeye maruz kalan kişininse kendisine yöneltilen bu öfke duygusuyla nasıl baş edeceğini ve nasıl karşılık vereceğini bilmemesi iki tarafı da olumsuz etkileyebilmektedir. Bu bağlamda kişileri bedensel, ruhsal, fizyolojik, zihinsel ve sosyolojik olmak üzere her boyutta etkileyen öfke duygusunun hem kişisel hem de toplumsal oranda yıkıcı etkileri olduğu söylenebilir. Öfke kontrolünde yaşanan başarısızlıklar bireyin genel yaşamında ve ilişkilerinde negatif bir duruma sürüklenmesine neden olduğu söylenmektedir. (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

Araştırmalar öfke duygusunun bireyin hem fiziksel ve ruhsal hem de sosyal yaşantısına zarar verdiğini göstermektedir. (Kassinove ve Tafrate, 2001; Aydın, 2009). Bu nedenle öfke doğru bir şekilde ifade edilmezse negatif sonuçlar doğurur ve öfke kontrolünün sağlanması ihtiyacı doğar (Danış, 2020).

Kişinin öfke duygusunu yönetebilmesi şeklinde tanımlanan öfke yönetiminde temel amaç, saldırganlık davranışını içermeyen ve şiddet davranışı olmayan, kişinin kendisine, çevresindeki kişilere ve diğer unsurlara negatif bir etki göstermemesi durumunda duygularını ifade etme becerisi kazanmasıdır (Karataş, 2008).

Spielberger ve ark. (1983)'na göre öfke ifade tarzları üç değişken üzerinden ele alınır. Bu değişkenler: "içte gerçekleşen öfke", "dışta gerçekleşen öfke" ve "öfke kontrol"dür.

Öfkenin bu üç tarzdan hangisiyle ifade edileceği bireysel olarak değişkenlik göstermektedir.

İçte gerçekleşen öfke: Bu öfke ifade tarzında kişi öfkesini bastırmakta, gizlemekte veya içinde tutarak öfke duygusunu ortaya çıkaran olgulara karşı alternatif bir uyum mekanizması geliştirmektedir. Bu durum, kişinin kendini savunma mekanizması olarak ifade edilmektedir (Özer, 1994). Öfke ifade ediş tarzını içe yönelterek yaşayan kişilerin öfkesini kabullenmesi zordur ve kısa vadede işlevsel görünse de uzun vadede kişide içe dönüklük, suçluluk duygusu, psikosomatik belirtiler, gibi yıkıcı etkilere neden olabilmektedir (Durmuş, 2009).

Dışta gerçekleşen öfke: Bu öfke ifade ediş tarzında oluşan öfke duygusu sözel olarak veya davranışsal tepkilerle dışarıya aktarılmaktadır. Kişinin öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmasında uyumsal bir tepki olarak görülmektedir. Öte yandan öfkenin dışa aktarılması bazı durumlarda “yansıtma” şeklini alabilmekte ve öfke, saldırganlık davranışını beraberinde getirecek şekilde kişilerarası ilişkilerde çatışmaya ve kendine saygı duymasındaki seviyenin düşmesine neden olabilmektedir (Durmuş, 2009).

Öfke kontrol: Öfke kontrolü ise kişinin başkalarıyla kurduğu ilişkide öfkesini ne derece kontrol ettiğini belirten durumdur. Öfke kontrolü, öfkenin saklanması, bastırılması veya tepkiye dönüştürülmesi değildir. Sayılan bu unsurların tam tersi yönde bir etkisi bulunmaktadır. Öfke kontrolü bundan ziyade, öfkenin neden olduğu olumsuz duygulanım ile baş etme becerilerinin geliştirilmesidir. Öfke kontrolü sorun çözme, iletişim becerilerini dahil etme gibi işlevsel yöntemleri de öfke kontrolü sürecine dahil etmektedir (Durmuş, 2009). Bununla birlikte öfkenin birey tarafından her türlü durumda kontrol altına alınmaya çalışılması, öfkenin kaçınılması gereken bir duygu olduğu şeklinde algılanması kişide “kontrolü yitirme” endişesine sebep olabilmektedir. Kontrolü yitirme kaygısının duyulduğu durumda ise öfke ifade tarzının içe yöneltilebilir öfke olarak tekrar şekillenmesi durumu söz konusu olabilmektedir (Durmuş, 2009).

Öfke duygusunun olduğu şekliyle, öfke duyulduğu anda ifade edilmesi sakıncalı bir durum değildir. Öyle ki yararlı olduğu durumlar olduğu bile söylenebilir. Bununla birlikte öfke duygusunun “patlama” gibi ani ve yoğun bir biçimde karşı tarafa aktarılması hem öfkelenen kişi için hem de öfkeye maruz kalan kişi için olumsuz etki yaratmaktadır. Böyle bir öfke ifade ediş tarzı işlevsel olmadığı gibi aynı zamanda tehlikelidir. Patlamalar yolu

ile duygunun aktarımı, düşük özsaygı ilişki kurmada yetersizlik gibi sonuçlara yol açmaktadır (Özer 1997). Bu nedenle, öfkenin uygun bir şekilde ifade edilmesi ve öfkenin ifadesine yönelik becerilerin kazanılması önem teşkil etmektedir.

1.2.2. Öfke Yönetimini Etkileyen Etmenler

Öfke duygusu ve öfkeyi yönetme ile ilgili etmenlere bakıldığında kişilik özelliklerinin öfkeye etki eden etmenler arasında yer aldığı görülür. Bazı kişilik özelliklerinde öfkelenmeye eğilim daha fazla görülmektedir. Bu durum genetik veya fizyolojik kaynaklı olabilmektedir. Bazı araştırma sonuçlarıncı öfkeli çocukların huysuz, alıngan ve çabuk kızan özelliklerle doğduğu bulunmuştur. Huysuzluk, alınganlık gibi özelliklerin çok erken yaşlardan beri mevcut olduğu gösterilmiştir (Tatlılıoğlu, 2013).

Öfke duygusuna ilişkin literatürdeki araştırma sonuçlarına bakıldığında, bireyin çocukluğundan bu yana dünyayı algılama tarzı, inanç ve düşüncelerinin öfkenin ifade edilmesinde önemli rol oynadığı görülmektedir. Bireyin içinde bulunduğu durumu engelleme, tehdit, aşağılama olarak görmesi öfkenin aşırı şekilde ifade edilmesine ve öfke kontrolünde azalmaya neden olabilmektedir. Öfkenin aşırı biçimde ifade edilmesi ise, problem çözmede yetersizliğin belirtisi olarak sayılabilmektedir (Kerr, 2008).

Öfkeyi etkileyen etmenlerden biri de sosyo-kültürel faktörlerdir. Öfke toplum tarafından olumsuz olarak değerlendirilir ve küçük yaşlardan itibaren kişilerin öfkelerini ifade etmesinin doğru olmadığı öğretilir. Küçüklükten beri böyle yetişen bireyler öfkelerini nasıl doğru şekilde ifade edeceklerini bilememektedir. Bu da öfkeyle nasıl başa çıkılacağı ve öfke duygusunun nasıl yapıcı bir şekilde aktarılacağıyla ilgili karmaşaya ve bilgisizliğe neden olabilmektedir (Tatlılıoğlu, 2013).

Aile yaşantısının da öfkenin ifade ediliş biçiminde önemli rol oynadığı gösterilmiştir. Aile bireyin sosyal ilişkiler içine girdiği ilk ortamdır. Buna göre, ailedeki yıkıcı, karmaşık bir ilişki tarzı ve kopuk duygusal bağlar çabuk öfkelenmeyle ilişkili bulunmuştur (Tatlılıoğlu, 2013). Bilindiği üzere, yetişkinlerin gösterdikleri davranışlar, çocukların duygularını yaşama biçiminin temellerinin atılması sürecinde en önemli etkidir (Bilge ve Ünal, 1995). Çocukluk dönemi, çocukların ebeveynlerini ve etraflarındaki diğer yetişkinleri gözlemleyerek, yetişkinlerin çocukların davranışlarına yönelik verdiği geri dönütleri takip ederek, belli davranışları sürekli hale getirmeyi öğrenmektedir. Duyguların ifade edilme biçimlerini içselleştiren çocuklar, öfkeyi doğru bir biçimde ifade

etmeyi başaramaması halinde saldırgan ve agresif davranışlar sergilemektedir (Pur, 2020).

Friedman (1993), öfkenin ifade ediliş biçimi ve öfkenin kontrolünün kültür ile iç içe olduğunu söylemektedir. Örneğin, çoğu kültürde otorite figürlerine karşı öfke ifade etmek daha zor olmaktadır. Bazı kolektivist toplumlarda ise, öfke duygusunun sergilenmesi çatışma durumunu engellemek ve kimseyi üzmemek için bastırılmaktadır. Öfke duygusunun içe atılması ile öfke yön değiştirmekte ve nesnelere zarar verme (yumruklama, tekmeleme vb) şeklinde görülebilmektedir.

Öfkenin ifade ediliş biçimi cinsiyet faktörlü olarak da değişkenlik göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rollerinin etkisiyle erkeklerin ve kadınların öfke duygularını ifade ediş biçiminde farklılıklar görülmektedir. Araştırmalar öfkenin yaşanma oranı ve yoğunluğu arasında cinsiyetler arası bir farklılık olmadığını gösterse de öfke duygusunun dışavurumunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek ortalama puanlar aldığı bulunmuştur. Buna göre kadınlar öfkelerinin dışavurumunda erkeklere oranla daha kontrollü bir şekilde hareket etmektedir. Bu durumun birçok sebebi bulunmaktadır. Ataerkil bir düzene sahip toplumlarda erkeklerin kendilerini ifade etmeleri olağan bir durum olarak karşılanırken, kadınların duygularını ifade etmeleri diğerleri tarafından olumsuz bir durum olarak değerlendirilir. Toplumdaki algı kadınların duygularını ifade etmeye daha meyilli olduğu yönünde olsa da öfke duygusu söz konusu olduğunda kadınlara atfedilen toplumsal cinsiyet rollerinin de etkisiyle bu duyguyu ifade etmekte zorlandıkları, erkeklerin ise saldırgan tavırlarının biyolojik temele oturtulup hak aramalarının onaylandığı görülmektedir (Kopper ve Epperson, 1996).

Kaplan ve ark. (1983), öfkenin ifade edilmesindeki cinsiyet farklılığını, kadının toplumdaki ikincil rolü bağlamında değerlendirmiştir. Buna göre kadınların ekonomik ve duygusal olarak hayatta kalmasının temel yolu baskın olanın desteğine bağlıdır. Bu nedenle kadınlar, gelecek olan bu desteği kaybetmemek için başkalarının duygularına karşı duyarlı olmayı ve ilişki bağlarını koruyan ve geliştiren niteliklere özel dikkat göstermeyi öğrenir. Nitekim Gül vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda öfke duygularının dışavurumunda erkeklerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur. Ören ve Türkoğlu (2011)'nin yaptığı çalışmada ise erkeklerin kadınlara nazaran öfkelerini kontrol etme düzeyinin düşük çıktığı gözlemlenmiştir.

Öfke yönetimi ile ilgili araştırma sonuçlarının verilerine bakıldığında eğitim düzeyi ve eğitim alanı gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir. Gül vd. (2009) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada eğitim durumu lisans altı olanların öfke içte, öfke kontrol ve sürekli öfke duygularının puan ortalaması lisans ve lisansüstü katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Araştırmadaki diğer bir diğer bulgu ise çalışan kişilerin öfkelerini kontrol etme puan ortalamasının çalışmayan kişilerin puan ortalamasından yüksek olduğudur. Ören ve Türkoğlu (2011) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada yaş faktörü incelenmiş, 23 ve üzeri yaş grubundaki kişilerin öfkelerini 17-18 yaş grubundaki kişilere göre daha çok kontrol altına aldıkları sonucuna varılmıştır.

1.2.3. Öfke Yönetimine Kuramsal Yaklaşımlar

Psikoloji literatüründe her bir kuram öfke kavramını kendi kuramsal bakış açısıyla ele almaktadır.

1.2.3.1. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu perspektiften bakıldığında, varoluş öz'den önce gelmektedir. Yani, insan, kendi varoluşunu kendisi inşa edebilmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre insan, kendisinin ne yaptığı ve ne yapmak istediğinin bilincinde olan bir varlıktır. Bu nedenle birey kendi kararlarını alma ve aldığı kararlardaki sorumlulukları üstlenme yetisine sahiptir (Geçtan, 1988).

Varoluşçu yaklaşımın bilinen isimlerinden biri olan Perls'e göre insan, başka kişilere yansıttığı olumsuz duyguları dahil olmak üzere tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Öfke duygusu da sahiplenilmesi gereken duygulardan biridir. Perls'e göre, birey başkalarına öfke duyarken aslında kendisine yönelik eleştirici tutumlarını kabul etme sorumluluğunu da üstlenmez, dolayısıyla bu duygu başkalarına yansır. Yani birey kendisinin değil, diğerlerinin öfkeli olduğunu düşünür (Özmen, 2006).

Varoluşçu perspektiften bakıldığında öfke, insanın ölüm karşısındaki çaresizliğine ve yaşamın anlamsızlığına karşı gösterdiği bir tepki davranışdır. Varoluşçu kuramcılara göre her birey öfke duygusunu kendisine özgü bir biçimde yaşamaktadır. Bu düşünceye göre bireyin öfke duyması, yaşam karşısında duyduğu güçsüzlük ve çaresizlik hissiyle karakterizedir (Akdeniz, 2007).

1.2.3.2. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre öfke duygusunun temelleri oral ve anal dönemde atılmaktadır. Oral dönemde çocuğun temel doyum aracı ağız bölgesidir. Bu durumda çocuk anneye bağımlı konumdadır. Bu aşamada çocuk emme davranışını saldırganlık dürtüsüyle birleştirip ısıрма şekline dönüştürür. Bireyin oral dönemde yaşadığı problemler ileriki yaşamında öfke problemleri olarak geri döner (Geçtan, 1992). Öfkenin tohumlarının atıldığı bir diğer psikoanalitik dönem anal dönemdir. Besin maddeleri sindirildikten sonra artıklar bağırsakların son bölgesinde birikir ve anüs kasları üzerinde baskı oluştuğunda dışarı atılır. Yaşamın ikinci yılında başlayan tuvalet eğitimi döneminde ise çocuk anüs bölgesindeki gerilimi gidermekten duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenir. Freud, bu dönemde annenin tutumunun ve dışkılamaya yönelik çocuğun duygularının kişinin gelecek yaşamındaki karakterini etkilediğini dile getirmiştir. Anne, çocuğa cezalandırıcı bir şekilde yaklaşırsa çocuk ya kakasını tutar ve kabız olur ya da kızgınlığını dışkısını sık ve rastgele yapmasıyla dışarı vurur. Annesi tarafından katı ve cezalandırıcı bir tutumla büyüyen çocuk ilerleyen yaşamında baş kaldıran, yıkıcı, kızgınlık nöbetleri geçiren bir kişilik yapısı geliştirir (Geçtan, 1983).

Psikanalitik kurama göre öfke duygusu bilinçaltında var olmaktadır ve bilinçaltında saklanmaktadır. Kişiler öfke duygularının altında yatan sebebi anlayabilirse öfke problemini çözmek kolaylaşır ve öfke kontrolü sağlanır. Psikanalitik kurama göre, öfke duygusunun bastırılması bireye psikolojik olarak zarar verir, kişide psikosomatik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir veya ülser gibi fiziksel hastalıklar da üretebilir (Balkaya, 2001). Bunun için öfke gibi duyguların boşaltılması, görmezden gelinmesinden daha iyi sonuçlar doğurmaktadır. Psikanalitik kuram'da katarsis (boşalım) kavramı da önemlidir. Buna göre kişide biriken saldırgan enerjinin boşaltılması katarsis olarak ifade edilir. Öfke doğru bir biçimde dışarı yansıtılmazsa, enerji içte kalır ve içsel baskının artması ise kişinin bu durumu absorbe edebilmek için yoğun bir biçimde enerji harcamasına neden olur (Tsai, 2000).

1.2.3.3. Evrimsel Kuram

Darwin'in duyguların evrimi hakkında yazdığı "*The Expression of Emotions in Man and Animals*" isimli eserinde Darwin duyguların içgüdüsel olduğunu vurgulamıştır (Torun, 2015). Evrimsel Kuram, Darwinci ilkelerden temel alarak öfkenin biyolojik arka planını ve yaşama yönelik adaptif ve işlevsel yönlerini açıklamaya çalışmaktadır. Buna göre öfke

tüm duygular gibi doğuştan gelir ve evrenseldir. Öfke, saldırganlıkla özel bir ilişkisi olan evrimleşmiş bir duygudur. Duygulara evrimsel-psikolojik yaklaşımda, öfke deneyimlenmiş bir psikolojik durum olmanın yanı sıra, tasarım özellikleri ve alt bileşenleri, çatışmaları çözme bağlamında düşünceyi, motivasyonu ve davranışı düzenlemek için evrimleşmiş, işlevsel olarak yapılandırılmış bir nöro-bilgisayar sisteminin ifadesi olarak tanımlanmaktadır (Tooby ve Cosmides, 2008). Dolayısıyla öfkeye evrimsel yaklaşımda, öfkenin doğada önemli karşılığı bulunmaktadır. Bu görüşe göre öfke, insanın erken dönem yaşantısında tehlike arz eden durumlara karşı harekete geçmesi için gelişmiştir (Dilekler vd., 2014).

1.2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre duygular biyolojik olarak belirlenmez. Duyguların ortaya çıkışı sosyal etkileşimlerin bir sonucudur. Bir duygu olarak öfke de sosyal bağlamda değerlendirilmelidir.

Sosyal Öğrenme Kuramı, bireyin dünyaya geldiği andan itibaren çevresinde olan kişileri ve olayları rol model alma ve taklit etme yöntemiyle öğrendiğini savunmaktadır. Kişi çevresindekileri gözlemlemekte ve bir davranış modeli geliştirmektedir. Bu anlayışa göre öfke yalnızca biyolojik bir arka planla açıklanamaz. Öfke öğrenilen bir duygudur. Öğrenilmiş bir duygu olarak öfkenin ortaya çıkışında ise bireysel ve çevresel faktörler etkilidir. Buna göre öğrenilmiş olan öfke davranışının ortaya konmasında kişinin kendini algılayışı, olayın kendisi ve diğer çevresel etmenler rol alır. Birey tüm bu etkenleri hesaba katarak öfke ve saldırganlık davranışı gösterip göstermeyeceğine karar vermektedir (Özmen, 2006). Bu durum, Bandura'nın öfke ve saldırgan davranışları ortaya koymasıyla ilgili yaptığı deneylerde de görülmüştür. Örneğin, psikoloji literatüründe önemli bir çalışma olarak yer alan Bandura'nın Bobo Doll Deneyinde, üç ayrı çocuk grubuna yetişkin bir bireyin bir bebeğe saldırgan bir şekilde davrandığı üç farklı senaryo izlettirilmiştir. Buna göre, ilk grupta bulunan çocuklar yetişkinin saldırgan davranışları sonucunda ödül aldığını görmüştür. İkinci grup, yetişkinin saldırgan davranışları sonucunda cezalandırıldığını görmüştür. Üçüncü grup ise yetişkinin saldırgan davranışı sonucunda ne olduğuna yönelik bir bilgi görmemiştir. Yapılan deneyin sonuçları, yetişkinin saldırgan davranışının ödülle pekiştirildiği çocuk grubunun daha saldırgan davranışlar gösterdiğini göstermektedir. Cezalandırılan yetişkini izleyen çocuk grubunun ise saldırgan davranışlarında azalma meydana gelmiştir. Araştırma bulguları, saldırgan

davranışın model alma ve pekiştirme yoluyla öğrenilebileceğini göstermiştir (Everaert, 2014). Sosyal Öğrenme Kuramının temellerini oluşturan bu bulgulara göre, öfke duygusunun davranışta kendine yer bulması, yetişkinleri ve özellikle güçlü konumda bulunan otorite figürlerini model alma, taklit etme, özdeşleşme ve olumlu pekiştirme yoluyla olmaktadır (Akers ve Jennings, 2015).

1.2.3.5. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Öfke duygusunu etkileyen birçok etmen bulunmaktadır. Bu etmenler: tetikleyici olayların varlığı, kişinin içinde bulunduğu koşullar; aile, bilişsel yapı ve kültürel alt yapıları da içeren kalıcı koşullar, öfke-öncesi kişinin olduğu mevcut durum, birincil ve ikincil değerlendirme süreçleri, öfkenin deneyimlenmesinde bilişsel, duygusal ve fizyolojik şablonlar ve öfke duygusunun sonuçları olarak sıralanabilir (Deffenbacher, 2011).

Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına göre öfke insanın deneyimlediği onlarca duygudan herhangi birisidir ve oldukça doğaldır. Kişinin mizacı, fizyolojik, nörolojik ve hormonal süreçleri öfke duygusunun deneyimlenmesini ve ifadesini etkilemektedir (Cox ve Harrison, 2008).

Öfke duygusu birden çok faktörün birbiriyle etkileşimiyle ortaya çıkar. Bu faktörler şöyle sıralanabilir: Bir veya daha fazla tetikleyici olayın varlığı, kişinin anlık duygu-durumu veya uzun süreli bilişsel değerlendirmeyi içeren öfke-öncesi durumu ve tetikleyici olayların ve baş etme kaynakları. Öfke duygusunun gelişiminde duygu, biliş ve fizyoloji birlikte hareket etmektedir. Bu üç faktörün etkileşime girilmesiyle öfke duygusu ortaya çıkar. Öfke duygusu bununla birlikte davranışsal tepkileri de ortaya çıkarır (Deffenbacher, 2011).

1.2.4. Öfke Yönetimi ile İlgili Araştırma Bulguları

Öfkenin denetlenmesi ve öfke denetiminin faydalarına yönelik yapılan araştırma sayısı son yıllarda artış göstermeye başlamıştır. 1960'lı yıllardan itibaren öfkenin kontrol edilmesine yönelik becerinin kazandırılması için terapi anlayışı gelişmiştir. Son yirmi yıllık süreçte öfke yönetimine yönelik müdahale programları gün geçtikçe artış göstermektedir (Serin ve Genç, 2011). Örneğin, Park ve ark. (2009), dört seanslık okul temelli öfke yönetimi programı geliştirip bu programın ergenlerde öfke, öfke ifadesi, psikosomatik tepkiler, psikososyal tepkiler ve immünolojik tepkiler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, lenfositler dışında sonuç değişkenlerinde deney ve kontrol grupları

arasında fark olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte, ek analizlerin gerçekleştirilmesinin ardından, ağrı duyarlılığı, T hücresi, Yardımcı T (Th) hücresi, Baskılayıcı hücre (ts) ve nk (natural killer) hücresi, tedavi sonrası, tuzak ve psikosomatik semptomlar için zaman noktasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bu farklılık, dört ve on haftalık takip sürecinde de korunmuştur. Araştırma, yeni öfke yönetimi programlarının geliştirilmeye ihtiyaç duymakla birlikte etkili olduğunu göstermektedir.

Vecchio ve O'leary (2004) tarafından yapılan bir meta-analiz çalışmasında, öfke tedavisi programlarının etkililiğinin orta ila büyük etki boyutlarında olduğunu göstermektedir. Rapor edilen öfke türüne göre tedavi grupları içindeki etki büyüklüklerinin daha ileri analizleri, öfke, öfke bastırma ve sürekli öfke için bilişsel terapilerin uygulanmasını destekler olarak bulunmuştur.

Cenkseven (2003) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada bilişsel davranışçı kuramın teknikleri baz alınarak hazırlanmış olan öfke yönetimi becerileri programının ergen örneklem grubu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu öfke seviyesi yüksek olan ergen bireylerden oluşturmaktadır. Araştırma bulguları, deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -öfke-içte- sürekli öfke, öfke-dışta, öfke -kontrol ve saldırganlık puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre farklılık deney grubu lehinedir. Dört ay sonra yapılan izleme ölçümü analizi sonucunda son ölçüm ile izleme ölçüm puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlara göre uygulanan beceri programının etkililiğinin dört ay sonra da sürdüğü görülmektedir.

Serin ve Genç (2011) tarafından yapılan araştırmada öfke yönetimi eğitimi müdahale programının öfke deneyimi becerisine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu ergen bireyler oluşturmaktadır. Kontrol gruplu ön test-son test modeline dayanan yarı deneysel bir araştırma olan bu araştırmanın bulguları, deney grubunun sürekli öfke-öfke-içte, öfke-dışta, öfke-kontrol seviyesinde istatistiksel seviyede anlamlı bir azalma meydana geldiğini göstermektedir. Ayrıca, deney grubunun öfke-kontrol seviyelerinde ise anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Karataş (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilişsel davranışçı teknikler üzerine temellenen öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlık düzeyine etkisi

incelenmiştir. Analiz sonucuna göre, öfke yönetimi programı alan öğrencilerin saldırganlık puanları almayan gruba göre önemli düzeyde azaldığı bulunmuştur.

Öz (2008) tarafından gerçekleştirilen diğer bir araştırma öfke kontrol eğitimi alan ergenlerle yapılmıştır. Buna göre bu eğitimin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre Öfke Kontrol Eğitimi sonrasında deney grubunun öfke düzeylerinde azalma ve iletişim becerilerinde artma belirlenmiştir.

Kelleci (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, öfke yönetim eğitiminin lise öğrencilerinin öfke düzeylerine yansımaları değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı tekniklere dayalı olarak oluşturulan öfke yönetimi programının öğrencilerin sürekli öfke düzeyinde azalma ve öfkeyi kontrol etme davranışı geliştirmede artış görüldüğünü göstermiştir.

Görüldüğü üzere öfke yönetimini ele alan grup çalışmaları sonucunda öfke yönetiminde artış, öfke düzeyinde ise azalmalar görülmüştür. Literatürde ağırlıklı olarak çalışılan öfke yönetimi eğitim programının içeriği bilişsel davranışçı terapiden faydalanmaktadır. Araştırma sonuçları öfke duygusu ve öfke yönetiminin sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir durum olduğunu göstermektedir.

Özer (1994) tarafından yapılan araştırma lise son sınıf, üniversite, yöneticiler ve nörotik hastalardan oluşan örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Buna göre liseye giden kişilerin öfkelenmeye meyilli olduğu, üniversite öğrencilerinin ise öfke-kontrolü sağlamaya daha yatkın olduğu görülmüştür.

Bıyık (2004) tarafından yapılan araştırmanın örneklem grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Yapılan araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinden sürekli öfke ve öfke-içte düzeyi yüksek olanlar, düşük ve orta olanlara göre kendini daha yalnız hissetmektedir. Bununla birlikte öfke-dışta ile yalnızlık duygusu arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Bostancı ve ark. (2006) ise üniversite öğrencileri ile bir araştırma gerçekleştirmiş ve cinsiyet değişkenini ele almıştır. Buna göre, öfkeye neden olan sebeplerin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama gibi sebeplerden dolayı daha çok sinirlendikleri bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kendine yönelik öfkesi ile saldırgan davranışları kadın öğrencilerden daha

yüksek bulunurken, kadın öğrencilerin kaygılı davranışları ise erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Sonuçta, kadın öğrencilerin öfke-içte alt boyutunun daha fazla olduğu görülmüştür.

Bilge (1997) tarafından yapılan araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade ediş biçimi ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir (cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim, anne-baba tutum, ikamet yeri, sosyo-ekonomik seviye, bölüm). Araştırma bulgularına göre, baba tutumu dışındaki diğer değişkenler anlamlı bulunamamıştır.

1.3. Psikolojik İyi Oluş

Bu başlık altında iyi oluş kavramı ve psikolojik iyi oluş üzerinde durulacak, daha sonra psikolojik iyi oluşu etkileyen etmenler incelenecek, psikolojik iyi oluş kavramı kuramsal açıdan değerlendirilecek ve son olarak psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırma bulgular üzerinde durulacaktır

1.3.1. İyi Oluş Kavramı ve Psikolojik İyi Oluş

Mutluluk, insanın eyleme geçme arzusunun temel amacı olarak ifade edilmekte ve insana özgü kapsamlı bir nitelik olarak ele alınmaktadır. Diener (1984), mutluluğu olumlu duyguların daha sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum alınması olarak kavramsallaştırmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2012). Mutluluk kavramı içerisinde olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve iyi oluş gibi genel değerlendirmeleri ifade eden kavramları bulunan bir terimdir. Bununla birlikte daha hassas bir iletişimde mutluluk kavramı işe yaramamaktadır (Gencer,2018) İyi oluş, insanların yalnızca bir hastalığa sahip olmamasını değil, fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik başta olmak üzere çok çeşitli alanlardaki iyilik halini tanımlar. Seligman (2011) iyi oluş ve mutluluk terimlerini birbirinden ayrı olarak değerlendirmektedir. Seligman, anlık mutluluk ve sürekli mutluluğun birbirinden farklı olduğunu dile getirmiştir. Bu nedenle iyi oluşu iki ayrı başlık altına toplayarak incelemiştir. Bunlar Öznel İyi Oluş (Subjective Well-Being) ve Psikolojik İyi Oluş'tur (Psychological Well-Being). Öznel iyi oluşun kendine özgü çeşitli karakteristik özellikleri bulunmaktadır. Buna göre öznel iyi oluş bireyin kendi iyi oluşunu değerlendirmesine dayanmaktadır, yani öznelir. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluştan farklı olarak dışsal kriterleri değerlendirme alanının içine almaz. İyi oluşa birey kendi gözünden bakar, kendisi algılar ve değerlendirir. Son olarak öznel iyi oluş,

psikolojik iyi oluşun aksine kararı ruh sağlığı uzmanlarına bırakmaz. İyi oluşun temel göstergesi yaşamına dair bireyin yaptığı yorumlardır (Türkdoğan, 2010).

Psikolojik iyi oluşun altı temel faktörü bulunmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995):

- 1) Kişinin geçmiş deneyimlerini ve kendisini pozitif anlamda değerlendirmesi – Kendini Kabul
- 2) Hayatın bir anlamı olduğuna inanması – Yaşam Amacı
- 3) Bireysel olarak büyüme ve gelişmeye devam etmeyi istemesi – Bireysel Büyüme
- 4) Diğer bireylerle değerli ilişkiler kurması – Olumlu İlişkiler
- 5) Kişinin çevresini ve yaşamını denetleyebilme yeterliliğine sahip olması – Çevresel Hakimiyet
- 6) Özgür irade hissine sahip olması- Özerklik olmak üzere altı bileşenden oluşur.

Psikolojik iyi oluş hali yalnızca ruhsal bir bozukluğun olmaması ile karakterize bir durum değildir. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin iş ve özel hayattan aldıkları doyum, fiziksel ve zihinsel sağlık, özgüven, motivasyon ve pozitif düşünme ihtimali daha yüksek olmaktadır (Deneve ve Cooper, 1998).

Öznel iyi oluş hedonik bir yaklaşım sergilerken, psikolojik iyi oluş pozitif işlevsellik perspektifini taşımaktadır. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluşun yeterli koşulu değildir (Yetim, 2001). Maloney (1990) psikolojik iyi oluşu açıklamak için pozitif, normal ve negatif olmak üzere üç model önermiştir:

- 1) *Negatif model*: Bu modele göre psikolojik iyi oluş, psikopatolojinin olmamasıyla tanımlanır. Örneğin, depresyon yaşamayan bir birey psikolojik anlamda sağlıklı sayılır
- 2) *Normal model*: Bu modele göre hasta olmayan birey, iş çevresi, arkadaş ortamı ve kendilik algısında doyum yaşar ve kendini mutlu olarak tanımlar. Normal modelde bir bireyin ortalama sağlıklı bir yaşama uyum derecesi değerlendirilir.
- 3) *Pozitif model*: Bu modele göre psikolojik iyi oluşu yüksek olan birey yaşamda ortalama bir uyumdan daha iyi bir psikolojik duruma sahiptir. Pozitif modelde sayılan birey kendini iyi değil daha iyi olarak betimlemektedir (Akın, 2009).

1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Psikolojik iyi oluşun çeşitli demografik değişkenler açısından incelendiği çalışmalar bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluş aşağıda listelenen demografik

değişkenler ile ilişkili bulunmuştur (Aydoğan, 2019; Ağaçbacak, 2019; Aksel, 2018; Doğru, 2018; Taşdemir, 2018; Ryff, 1989; Ayan, 2021):

- Ekonomik durum,
- Cinsiyet,
- Yaş,
- Eğitim durumu,
- Medeni durum,
- Sağlık durumu,
- Çalışma durumu psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur

Yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşla birlikte psikolojik iyi oluşun boyutlarından olan kişisel gelişim ve amaçlı yaşam eğiliminde azalma görülürken, çevresel kontrol ve özerklik eğiliminde artış görülmüş, öz kabul ve çevreyle olumlu ilişkiler ise yaşa göre sabit bulunmuştur (Keyes vd.2002; Ryff ve Keyes, 1995; Ayan, 2021). Stone ve ark. (2010) tarafından 340.847 kişiyle gerçekleştirilen bir araştırmada önceki çalışmalara uygun olarak psikolojik iyi oluş düzeyinde elli yaşından sonra artan bir u profili bulunmuştur. Stres ve Öfke 20'li yılların başlarından itibaren keskin bir şekilde azalıp, endişe orta yaş boyunca yükselmiş ve ardından azalmıştır. Üzüntü duygusu ise doğrusal ve değişmeyen bir profil sergilemiştir.

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenleri ile ilgili literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun cinsiyet üzerinde bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar bulunmaktadır (Şimşek, 2018; Yakut ve Yakut, 2018; Köylü, 2018; Kermen vd., 2016; Özbek, 2016; Stone ve ark., 2010). Bununla birlikte diğer çalışmalara bakıldığında kadınların psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ryff, 2014; Sarıcaoğlu, 2011; Danişment; 2012; Doğru, 2018; Kuyumcu, 2012). Farklı sonuçlar çıkmasındaki temel ayrım Psikolojik İyi Oluş'un bileşenlerinde görülmektedir. Ryff (1989)'in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni geliştirirken gerçekleştirdiği çalışmasında ölçeğin alt boyutları arasında kadınların “bireysel gelişim” ve “diğerleriyle olumlu ilişkiler” alt boyutlarında erkeklere göre daha yüksek puan aldığı sonucuna ulaşmıştır.

Roothman ve ark. (2003)'nın gerçekleştirdikleri bir meta-analiz çalışmasında erkekler psikolojik iyi oluşun boyutlarından fiziksel benlik kavramı, otomatik düşünceler (olumlu), yapıcı düşünme, bilişsel esneklik, tam benlik kavramı ve metanet konularında

daha yüksek puan almıştır. Kadınlar ise duygulanım ifadesi, somatik belirtiler ve dini iyi oluş konusunda daha yüksek puanlar almışlardır. Tutarlılık duygusu, yaşamdan memnuniyet, duygulanım dengesi, duygusal zeka, öz yeterlilik ve benlik kavramı ve metanetin sosyal bileşenleri üzerinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Liv ve ark. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada ise sonuçlara göre kadınlar erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı ölçüde daha az özerklik ve daha fazla çevresel kontrol göstermişlerdir. Bununla birlikte erkeklerde çevresel kontrol ve kendini kabul korelasyonu kadınlara göre daha yüksek, diğerleri ile pozitif ilişkiler ve özerklik korelasyonu erkeklerde kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. Çalışmaların bulguları cinsiyet ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin toplumsal cinsiyet kalıpları ile uyumlu olduğunu ve Psikolojik İyi Oluş'un alt bileşenlerine göre cinsiyetler arası ayrımın olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluşun bireylerin sosyo-ekonomik durumundan etkilendiği öngörülmektedir (Barger ve diğerleri, 2009). Yüksek finansal kaynaklar ve daha yüksek sosyoekonomik bir durum bireylerin psikolojik iyi oluşunu çeşitli durumlar dolayısıyla artırmaktadır. Buna karşılık düşük bir sosyo-ekonomik durum refah üzerinde olumsuz etkiler göstermekte ve depresyon riskini artırmaktadır. (Fassbender ve ark., 2018)

Psikolojik iyi oluş ve kişilik arasındaki ilişkiler incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan öz kabul, çevresel hâkimiyet ve yaşam amaçlarının; nevrotizm, dışadönüklük ve sorumlulukla, bireysel gelişimin; deneyime açıklık ve dışadönüklükle, diğerleriyle olumlu ilişkilerin; yumuşak başlılıkla, özerkliğin ise nevrotizmle pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Schmutte ve Ryff, 1997; Demirci ve Şar, 2017).

1.3.3. Kuramsal Yaklaşımlar

1.3.3.1. Carol Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff 'ın psikolojik iyi oluş modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Bunlar:

- 1) Kendini Kabul: Kişinin kendini tanıması yoluyla benlik değerinin yüksek olması, kişinin kendi eylemlerini, motivasyonlarını doğru bir biçimde algılayabilmesi ve bunun sonucunda olumlu öz-saygıya sahip olmasıdır. Kendini kabul, benliğin uzun vadeli farkındalığını ve olumlu olumsuz tüm yönleriyle kabulünü içermektedir.

2) Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Kişinin çevresiyle kurduğu ilişkinin empati, saygı ve sevgi gibi olumlu öğeleri içermesi, bu temeller bağlamında ilişkiler geliştirip sürdürebilmesini içermektedir.

3) Özerklik (otonomi): Otonomi, kişinin kendi yaşam stilini kendisinin belirlemesini ve yaşamında aldığı kararları kendi görüşlerini temel alarak şekillendirebilmesini içermektedir.

4) Çevresel hakimiyet: Kişinin kendi istek, ihtiyaç, prensip ve varoluşsal özelliklerine göre çevresini düzenleyebilmesini, seçebilmesini, değiştirebilmesini veya var olan çevreye uyum sağlayabilmesini ve çevresindeki olanakları değerlendirebilmesini içermektedir.

5) Yaşam Amacı: bireyin yaşamının anlamlı ve amaç dolu olduğuna dair inancını ve amaçlarına ulaşma yolundaki çabasını ifade etmektedir.

6) Bireysel Büyüme: Bireyin kendi potansiyelinin farkında olarak hareket etmesini, yetenek ve becerilerini geliştirmeye çabalamasını ve yeni yaşam deneyimlerine açık olmasını ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

1.3.3.2 Psikoanalitik Kuram

Freud, kişiliğin gelişimi ve gelecek yaşamın inşası için ilk altı yılın temel olduğunu ifade etmiştir. Bu dönemdeki çatışmaların sağlıklı bir şekilde atlatılması yaşamın geri kalanındaki mutluluk ve sağlık seviyesi için yordayıcı bir etkiye sahiptir. Freud gelişimi dönemlere ayırarak ifade etmiştir. Freud yedi yaşa kadar süren oral, anal ve fallik dönemde ebeveyn ile kurulan sağlıklı iletişimin önemli olduğunu ifade etmektedir. Freud'a göre kişilik üç yapıdan oluşmaktadır. Bunlar id, ego ve süperego'dur. İd kişiliğin ilkel yanını oluşturmakta ve içgüdüsel davranmaktadır. Süperego ise toplumsal vicdanı temsil etmektedir. Aile, din, gelenek gibi yapıların bireylerin davranışları üzerindeki etkisini ifade eder. Ego ise id ve süperego arasında aracı işlevi görmektedir. Dengeyi sağlar, sağlıklı bir ruh halinin belirleyicisidir. Bu nedenle güçlü bir egonun varlığı psikolojik iyi oluş için olması gereken yapıdır. Freud, sağlıklı bir kimsenin sahip olduğu iki temel özelliği sıralar: çalışmak ve sevmek. Freud'a göre diğerlerini sevebilen ve bir işte aktif olarak çalışabilen kişiler psikolojik olarak iyidir (Elms, 2001).

1.3.3.3 Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson tarafından geliştirilen psikososyal gelişim kuramı, bireyin gelişimini sekiz temel evrede incelemektedir. Psikoanalitik kuramın aksine, Erikson gelişimin yaşam boyu

sürdüğünü ve her gelişim döneminin kendine özgü özellikleri, çatışmaları ve kazanımları olduğunu söylemiştir.

Her bir yaş dönemindeki özelliklerin sağlıklı bir şekilde atlatılması benlik bütünlüğü ve psikolojik iyi oluşu yordamaktadır (Gürses ve Kılavuz, 2011).

1.3.3.4 Hümanist Kuram

Carl Rogers ve Abraham Maslow'un öncüsü olduğu Hümanist Kuram'a göre psikolojik açıdan sağlıklı olan bireyler işlevde bulunabilen (Murdorck, 2014) ve var olan potansiyellerini kullanabilen (İnanç ve Yerlikaya, 2012) kişilerdir. Rogers her bireyin doğuştan mutluluğu aradığını ve potansiyelini geliştirmeyi hedeflediğini söylemektedir. Psikolojik olarak sağlıklı bir kişi davranışlarında kendini önde tutan, çevre ile kendisi arasında dengeyi tutturabilen, kendisini olumlu ve olumsuz yanları ile objektif bir biçimde değerlendirebilen, yeniliğe açık ve değişime uyum sağlayabilen bireylerdir (Tosyalıoğlu, 2021). Abraham Maslow ise kendini gerçekleştirme kavramı üzerinden psikolojik sağlığı nitelemektedir. Kendini gerçekleştirme yolunda olan bir bireyde psikolojik sağlığın gelişeceğini ifade etmektedir. Bu bir son değil, yolculuktur ve kişinin iyilik halinin sürmesi için kendini gerçekleştirme yolunda olması gerekmektedir (Tripathi, 2018).

1.3.3.5 Seligman'ın PERMA Kuramı

Seligman (2011) tarafından kuramsallaştırılan PERMA'nın açılımı şöyledir: P: Positive Emotion (pozitif duygular) E: Engagement (akışta bulunma), R: Relationships (anlamli ilişkiler), M: Meaning (anlam), A: Accomplishment (başarı).

Seligman, PERMA kuramında iyi oluşun her bir unsurunun üç temel etkene sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır:

- 1- *İyi oluşa fayda sağlar..*
- 2- *İnsanlar, kendi iyiliği için uğraşırlar.*
- 3- *Diğer unsurlardan bağımsız olarak tanımlanarak ölçülürler.*

PERMA modeli çok boyutlu bir modeldir ve beş alt başlıktan oluşur. Bunlar, olumlu duygu, bağlanma, anlam, başarı ve olumlu iyi ilişkilerdir.

1. Olumlu Duygular (Positive Emotion): Olumlu duygular PEMRA modelinin ilk bileşenini oluşturmaktadır. Mutluluk, zevk, refah gibi hedonik duyguları içerir. Olumlu

duygular bu modelin öznel yanını oluşturur ve kişinin kararına bağlıdır. Olumlu duyguların varlığı gelişim için bir işaret görevi görür. Olumlu duygular modeline göre, olumlu duygulara sahip olmak bireyin düşünce ve eylemlerindeki farklılıkları, yeniliğe açıklığı ve değişimi artırabilir, bu durum ise birey için kalıcı kişisel kaynakların oluşumunu sağlar (Khaw ve Kern, 2015).

2. Bağlanma (Engagement): Bir diğer alt boyut ise bağlanmadır ve olumlu duygular gibi öznel yorumlara bağlıdır. Belirli bir eylem, organizasyon veya hedefe yönelik derin bir psikolojik bağlılığı içerir. Örneğin, ilgilenme, meşgul olma, özümseme gibi kavramlar bağlanma ile ilintilidir. Buna göre eylem, organizasyon veya hedefe tam olarak bağlanma durumu akış durumu olarak tanımlanmaktadır. Akış ise Csikszentmihalyi (1990) tarafından tek bir düşünceye dalma, içsel olarak motive edici bir görev üzerinde optimal bir konsantrasyon durumu olarak tanımlanır. Zamanın farkındalığı azalabilir, öz-farkındalık kaybolabilir ve akış halindeyken olumlu düşünce ve duygu olmayabilir (Khaw ve Kern, 2015)

3. İlişkiler (Positive Relationship): İnsan sosyal bir canlı olarak yaşamı diğerlerinin etrafında döner. PERMA'nın bu alt boyutunda ilişkiler, toplumla veya belirli bir toplulukla bütünleşme ve kendini rahat hissetme durumunu ifade eder. Sosyal ilişkilerde iyilik sevilen kişiler tarafından önemsenme ve kişinin sosyal ortamından mutlu ve memnun olma durumudur. Sosyal ilişkilerden gelen destek, daha az depresyon ve psikopatoloji, daha iyi fiziksel sağlık, daha düşük ölüm oranı ve diğer olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Khaw ve Kern, 2010). Kuramın kurucusu olan Martin Seligman, ilişkilerin, insanların sıkıntılı zamanlarında tedavi edici gücünü gösterdiğini ve depresyon ve yalnızlığa siper olduğunu belirtmiştir (Parvizi, 2021).

4. Anlam (Meaning): Anlam, öznel bir deneyimdir ve bireyin yaşamında bir amaç duygusuna sahip olmasını ifade eder. Bu alt boyutta kişi kendinden daha büyük bir şeye bağlı hissetmektedir. Daha anlamlı yaşamları olduğunu iddia eden insanlar, anlamlı yaşam mutlaka mutlu olmak zorunda olmasa da bir bütün olarak yaşamlarından oldukça mutlu ve memnun olduklarını da bildirmektedir (Baumeister ve ark., 2013; Khaw ve Kern, 2010).

Baumeister ve ark. (2013) anlam ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğunu, başkalarına bağlı hissetmek, üretken olmak, yalnız veya tükenmiş olmamak gibi faktörler açısından ortaklaştıklarını söylemektedir.

5. Başarı (Accomplishments/Achievements): Başarı, kişinin bilgi beceri ve emekleri doğrultusunda hedeflediği şeyi elde etmesidir. Bu yol olumlu duygu, anlam ve olumlu ilişkiler getirmediği durumda bile kişinin kendi iyilik hali için izlenebilmektedir. Bu nedenle kazanmanın yolundan gitmek bir nevi mutluluğa giden yolu tasvir eder (Draven ve Zaidi, 2016) Örneğin araştırmalar, uzman briç oyuncularının ellerinden gelenin en iyisini yapmaya yönlendirildiğini gösteriyor; kaybetseler bile iyi oynadıklarını bilmenin verdiği başarı duygusuna kapılırlar (Seligman, 2011; Parvizi, 2021).

1.3.4. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Araştırma Bulguları

Turner (1981), 878 kişi ile birlikte gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik iyi oluş ve sosyal desteğin ayrı yapılar olsa da birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu bulmuştur. Araştırmacı, psikolojik iyi oluş ile desteğin karşılıklı bir nedensellik içinde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akdağ ve Çankaya (2015) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ve evlilik doyumunun evli bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Kermen ve ark. (2016) sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri ortaya koymak ve bu kavramları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlara göre sosyal kaygı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu negatif olarak yordamaktadır. Cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Demirci ve Şar (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada kendini bilme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarında kendini bilmenin çevresel hakimiyat, öz kabul, yaşam amacı, ve özerklik boyutlarını olumlu etkilediği belirlenmiştir.

Sarı ve Çakır (2016) tarafından gerçekleştirilen diğer araştırmada ise mutluluk korkusunun öznel ve psikolojik iyi oluşla etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına mutluluk korkusu öznel iyi oluşu anlamlı olarak negatif yönde anlamlandırılmıştır.

Geçgin (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerindeki belirsizlik durumuna tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında psikolojik iyi oluş düzeyleri ve belirsizlik durumuna tahammülsüzlük arasında negatif yönde ilişki olduğu saptanmıştır.

Günay ve Çelik (2019)'in araştırmasında ise öğrencilerin kariyer stresi, psikolojik iyi oluş ve iyimserlik durumları belirlenmiştir . Çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve iyimserliklerinin kariyer streslerinin etkilediği tespit edilmiştir.

Söner ve Yılmaz (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda cinsiyetin psikolojik iyi oluş düzeyinde anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir. Yanı sıra Anadolu lisesinde okuyan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin imam hatip lisesinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kocaman (2019) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezinde, yaş ve cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki bulunamamıştır.

Akgün (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş ve eğitim durumu arasındaki ilişki incelenmiştir ve yaş ve eğitim arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, eğitim durumu ile psikolojik iyi oluş arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur.

Cenkseven (2014) tarafından yapılan araştırmada, cinsiyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Kuyumcu (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının erkek öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuş, Güler (2019) tarafından yapılan araştırmada ise, cinsiyet ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki benzer şekilde kadın öğrenciler lehine bulunmuştur.

1.4. İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Rosenstein ve O'Daniel (2005) 1500 hemşire ile gerçekleştirdikleri araştırmada, hemşirelerin öfke düzeyi arttıkça iletişimde güçlükler yaşadıkları ve ekip içi bilgi alışverişi ve iş yerinde kurulan ilişkilerde güçlük yaşadıklarını bulmuştur.

Das ve Avcı (2015) tarafından yapılan araştırmada acil servis çalışanlarının öfke kontrol düzeyleri ve iletişim becerilerinin şiddete maruz kalma sıklığına etkisi incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular, eğitim seviyesi ve yaşın öfke kontrol düzeyi ve iletişim becerilerinde etkili birer değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca,

iletiřim becerileri daha dūřuk olan saęlık çalıřanlarının öfke dūzeylerinin daha yūksek olduęu bulunmuřtur. Arařtırma bulguları öfke kontrolūnde iletiřim becerilerinin önemli bir faktör olduęunu göstermektedir.

z ve Aysan (2011) tarafından gerçekleřtirilen bir arařtırmada öfke yönetimi mūdahale programının öfke kontrolū ve iletiřim becerilerine etkisi incelenmiřtir. Veriler 15-16 yař grubundan alınmıřtır. Yapılan analiz sonucunda eęitim sonrası öfke-içte, öfke-dıřta ve sūrekli öfke dūzeyinde azalma bulunurken öfke kontrolū ve iletiřim becerilerinde artıř meydana gelmiřtir.

Whitfield (1999) tarafından gerçekleştirilen deneysel araştırmada, belirli bir kuram temel alınarak yapılan öfke yönetimi mūdahale programlarının iletişim becerisi üzerindeki etkisi, spesifik bir iletişim becerileri eğitiminden daha etkili bulunmuştur. Bu araştırma bulgusu, iletişim becerilerinin temel bir bileşeninin öfke yönetimi olduğu ve öfke yönetimi ile iletişim becerilerinin ilişkili olduğunu göstermektedir.

Askarinia (2018), grup eğitiminin öfke kontrolū üzerindeki etkisini ve iletişim becerilerinin madde bağımlıların saldırganlığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulguları, iletişim becerileri ve öfke yönetimi eğitiminin, bakım tedavisi altındaki madde bağımlıların genel saldırganlık, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık, öfke ve dūřmanlıęı azaltmada önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Yekta ve ark. (2014), bilişsel-davranışçı öfke yönetimi eğitiminin annelerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Öfke kontrolū eğitimleri yedi hafta boyunca gerçekleştirilmiş ve deneklere ikişer saatlik eğitim verilmiştir. Ryff'in psikolojik iyi oluř leęi (1989) hem n hem de son testler için uygulanmıştır. Bağımlı t testi sonuçları, psikolojik iyi oluř leęinin bileşenlerinden amaçlı yaşam ortalamasında ve kişisel gelişimde gözlenen değişikliklerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir.

Dhasmana ve ark. (2018) kontrol edilemeyen öfkenin, işte ve kişisel ilişkilerde ciddi sorunlara yol açabileceği bilgisinden yola çıkarak, öfke ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada ilişkisel desen kullanılmıştır. Araştırma bulguları öfkenin psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Philip ve ark. (2006), duygu dūzenlemenin iyi oluřta önemli bir faktör olduęu fikrinden yola çıkarak, öfke duygusunun etkilerini incelemiřtir. Yařları 18 ile 88 arasında deęiřen

286 yetişkinden oluşan bir örneklemde öfke düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeyleri tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, daha yaşlı yetişkinlerin, genç meslektaşlarına kıyasla daha az öfkeyi dışa doğru ifade ettiklerini ve sakinleştirici stratejiler kullanarak öfkeyi daha fazla içsel olarak kontrol ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, yaşlı bireylerin daha iyi psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olması, öfke kontrolünün aracı değişkenliği ile açıklanmıştır.

Damirchi ve ark. (2018), dayanıklılık eğitiminin öfke kontrolü ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Çok değişkenli kovaryans sonuçları, dayanıklılık eğitiminin dürtüsel davranışı olan öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve öfke kontrolünde etkili olabileceğini göstermiştir.

Ramadan ve Yakoup (2011), hemşirelik ğrencilerinin iletişim becerileri ile psikolojik iyi oluşlarını incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, birleştirici iletişim tarzının psikolojik iyi oluşun pozitif ilişki boyutuyla anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, hemşirelik öğrencilerine iletişim becerileri kazandıracak bir eğitim programı, öğrencilerin psikolojik iyilik hallerini geliştirmelerinde büyük önem taşımaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örneklem bilgileri, araştırmanın gerçekleştirilme sürecinde kullanılan ölçeklere ait bilgileri ve veri toplanma aşaması hakkında bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada iletişim becerileri, öfke yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modelinde iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin olup olmadığı incelenmektedir. Bu tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, eğer birlikte değişim varsa bu durumun ne şekilde olduğu belirlenmeye çalışılmaktadır (Bahtiyar ve Can, 2016). Dolayısıyla bu modelde, değişkenlerin birbiri arasındaki ilişkinin ve öfke ve iletişim becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Akyazı Kampüsünde sağlık alanıyla ilişkili bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Akyazı Kampüsü'nde sağlık alanıyla ilişkili bölümlerde öğrenim gören 300 öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılara ait demografik bilgilerin alınması için “Sosyodemografik Bilgi Formu”, katılımcıların iletişim becerilerini ölçmek amacıyla “İletişim Becerileri Ölçeği”, katılımcıların öfke düzeyini belirlemek amacıyla “Sürekli Öfke Ölçeği”, ve katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik bilgi formunda hipotezleri test etmek için gerekli olan sosyodemografik bilgilere dair sorular yer almaktadır. Sosyodemografik bilgi formunda, yaş, cinsiyet, bölüm, bölüme ait fakülte veya meslek yüksek okulu ve sınıf bilgisi yer almaktadır. Sosyodemografik Bilgi Formu'nda, üç değişken (psikolojik iyi oluş, öfke yönetimi, iletişim becerileri) ile ilişkili olabilecek diğer sosyodemografik

bilgilerin yer almamasının nedeni, çalışmanın bağımlı değişkenlerinin yoğun olmasıdır. Bu nedenle sosyodemografik bilgiler bölüm, fakülte, sınıf düzeyi gibi üniversite ile ilişkili iki değişken ve yaş ve cinsiyet gibi temel değişkenler ile sınırlı tutulmuştur.

2.3.2. İletişim Becerileri Ölçeği

İletişim Becerileri Ölçeği ilk olarak Balcı (1996) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları da gerçekleştirilen bu ölçeğin ilk formunda madde sayısının 70 olduğu görülmektedir. Ölçekteki madde sayısı, üniversite eğitim seviyesinde olan beş yüz öğrenciye uygulandıktan ve faktör analizi yapıldıktan sonra 45 maddeye indirilmiştir (Ersanlı ve Balcı, 1998).

Bu araştırmada kullanılan İletişim Becerileri Ölçeği, Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından son form haline getirilen ölçektir. Bu ölçekte toplam 45 madde bulunmaktadır ve 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, iletişim becerilerini üç alt boyutta ölçmektedir. Bu boyutlar duygusal, davranışsal ve zihinsel'dir. Her bir alt boyutu ölçen on beş madde bulunmaktadır. Bu alt boyutlar ve hangi soruları içerdikleri aşağıda yer almaktadır:

Zihinsel alt boyut soruları: 1-3-6-12-15-17-18-20-24-28-30-33-37-43-45

Duygusal alt boyut soruları: 5-9-11-26-27-29-31-34-35-36-38-39-40-42-44

Davranışsal alt boyut soruları: 2-4-7-8-10-13-14-16-19-21-22-23-25-32-41

Ölçekte ters kodlanan maddeler şunlardır:

Zihinsel alt boyut soruları: 3, 24, 37

Duygusal alt boyut soruları: 5, 9, 11, 27, 29, 31, 34, 35, 42

Davranışsal alt boyut soruları: 10, 16, 23, 32, 41

Ölçekteki maddeler “hiçbir zaman”, “nadiren”, “bazen”, “genellikle”, “her zaman” olmak üzere beş ayrı cevap seçeneği içermektedir. Üç alt boyutta ve toplam iletişim becerilerinde alınan yüksek puanın, daha yüksek bir iletişim becerisini ifade ettiği görülmektedir.

Ölçeğin güvenirliğini test etmek amacıyla üniversite öğrencileri ile bir ay sonra tekrar gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonucunda iki yarı güvenirlik katsayısının $r = .68$ olarak bulunduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlığına yönelik yapılan analiz sonucunda ise

Cronbach Alpha katsayısının .72 olarak bulunduğu görülmüştür. Faktör analizi sonucunda ise kırkbeş maddenin üç boyuta ayrıldığı bulunmuş, bu boyutlar ise zihinsel, duygusal ve davranışsal olmak üzere içeriğine göre adlandırılmıştır. Üç ayrı boyutun (zihinsel, duygusal, davranışsal) genel iletişim becerisi puanı ile olan korelasyonu sırayla: .83, .73, .82 olarak bulunmuştur (Ersanlı ve Balcı, 1998).

2.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

İngilizce orijinali “State Trait Anger and Anger Expression Style Scale” olan Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. SL-Öfke ve Öfke-Tarz olmak üzere iki temel ölçeğe bölünen ölçek, otuz dört maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe diline yapılan uyarlaması Özer (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke Ölçeği dördümlük likert tipi şeklindedir. 1.Hiç, 2. Biraz, 3. Oldukça ve 4. Tümüyle olarak dört farklı cevap seçeneği içermektedir. Ölçeğin ilk on maddesi kişilerin durumsal öfkesini ne sıklıkla yaşadığını ölçer (sürekli öfke), diğer yirmi dört maddede ise öfkenin ifade ediliş biçimi (öfke ifade tarzı) ölçülür. Öfke ifade tarzı: öfke-içte, öfke-dışta ve öfke-kontrol olmak üzere üç alt boyutta değerlendirilir. Ölçeğin ikinci ana kısmını içeren yirmi dört maddenin sekiz maddesi öfke-içte, sekiz maddenin öfke-dışta ve son olarak kalan sekiz maddenin ise öfke-kontrol alt boyutunu ölçtüğü görülmektedir. Her alt boyut için genel bölümden edinilen puanların ortalaması bulunur. Puanların ortalamasının üstünde bulunması sürekli öfke ve öfke ifade düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin sürekli öfke boyutunun Cronbach alfa katsayı değerleri 0.67-0.92; öfke kontrolünü boyutunun Cronbach alfa katsayısı değerleri 0.80- 0.90, öfke dışı vurmanın Cronbach alfa katsayı değerleri 0.69-0.91 ve son olarak öfke içe atmanın Cronbach Alfa katsayı değerleri 0.58-0.76 aralığında bulunmuştur.

Sürekli öfke boyutundan alınan yüksek puan, öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öfke-içten elde edilen yüksek puanın öfkenin bastırıldığını gösterdiği, öfke-dışta elde edilen yüksek puanın öfkenin ifadesinde zorlanma yaşanmadığı; öfke-kontrolde elde edilen yüksek puanların ise öfkenin kontrol altında tutulabildiğini gösterdiği görülmüştür.

Öfke İfade Tarzı Ölçeğinde:

Öfke-içte 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31,

Öfke-dışta 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33,

Öfke-kontrol 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34. maddeler ile ölçülmektedir.

Bu ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Ryff (1989) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek de 8 madde vardır. Likert tipi olan ölçekte toplam yedi seçenek bulunmaktadır (1-Kesinlikle Katılıyorum, 2-Katılıyorum 3-Biraz Katılıyorum, 4-Kararsızım 5-Biraz Katılmıyorum, 6-Katılmıyorum, 7-Kesinlikle Katılmıyorum). Ölçeğin Türkçe diline uyarlanması ise Telef (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. 529 öğretmen adayından oluşan örneklem grubu üzerinde yapılan analiz sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test analizi sonucunda .86 olarak bulunmuştur. Bulgular, Psikolojik İyi Oluş'u ölçmede ölçeğin güvenirlik ve geçerli olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik iyi oluşun yüksek olduğunu göstermektedir.

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanma aşaması yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Yukarıda ifade edilen veri toplama araçlarının katılımcılara ulaştırılması ve toplanması ile veriler elde edilmiştir.

Demografik özelliklere yönelik veri toplamak için kişisel bilgi formu, İletişim Becerileri Ölçeği, Sürekli Öfke Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Akyazı Kampüsü'nde okuyan öğrencilere uygulanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında, anketler dağıtılmadan önce gereken açıklamalar sözlü olarak gerçekleştirilmiş ve uygulamanın sessiz bir ortamda gerçekleştirilmesine dikkat edilmiştir. Veri toplama araçlarının tamamının cevaplanması bir kişi için yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Veriler, 2022 yılı Ocak-Mart aylarında toplanmıştır. Katılımcılardan edinilen verilerin analizi, SPSS 25 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

2.5. İşlem

Araştırmanın alt problemleri dikkate alınarak farklı analizler gerçekleştirilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce normallik testi yapılmış, sonuçların normal dağılım göstermesi üzerine parametrik testler uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişkinin varlığı ve bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını belirlemek için korelasyon analizi yapılmıştır.

Cinsiyete göre bağımlı değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını; bölüme göre bağımlı değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını, sınıf düzeyine göre bağımlı değişkenlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ve son olarak fakülte/MYÖ'ya göre bağımlı değişkenlerin anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ölçmek amacıyla gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Bağımsız değişkenin kaç bölüme ayrıldığında göre T-Testi veya ANOVA gerçekleştirilmiştir.

Son olarak, öfke düzeyi ve iletişim becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığını analiz etmek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 3.1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	N	%
Yaş	17	1	.3
	18	67	22.3
	19	106	35.3
	20	74	24.7
	21	18	6.0
	22	21	7.0
	23	6	2.0
	24	2	.7
	25	2	.7
	26	1	.3
	27	1	.3
	36	1	.3
Cinsiyet	Kadın	211	70.3
	Erkek	89	29.7
Bölüm	İlk -Acil Yardım	77	25.7
	Fizyoterapi - Rehabilitasyon	61	20.3
	Hemşirelik	162	54.0
Fakülte	Fakülte	223	74.3
	MYÖ	77	25.7
Sınıf	1	194	64.7
	2	106	35.3

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yapılan betimsel analiz incelendiğinde, katılımcıların %35.3 ile en çok 19 yaşında olduğu; bunu %24.7 ile 20 yaşın, %22.3 ile 18 yaşın takip ettiği görülmektedir. Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyeti incelendiğinde, %70.3'ü kadın iken, %29.7'si erkektir. Bölüme yönelik yapılan betimsel analiz sonucunda, katılımcıların %54.0'ının Hemşirelik bölümünde okuduğu, %25.7'sinin İlk ve Acil Yardım bölümünde okuduğu, %20.3'ünün ise Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde öğrenim gördüğü görülmektedir. Katılımcıların fakülte veya Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim görme durumuna yönelik yapılan frekans analizinde, katılımcıların %74.3 gibi büyük bir çoğunluğunun Fakültede okuduğu, %25.7'sinin ise Meslek Yüksek Okulu'nda öğrenim gördüğü bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre yapılan analiz ise katılımcıları %64.7'sinin 1. Sınıf, %35.3'ünün ise 2. Sınıf olduğu görülmektedir.

Tablo 3.2
İletişim Becerileri Ölçeği İçin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Ortalama	SS
Zihinsel	34	72	-,218	,260	55,52	6,16
Duygusal	35	69	,204	-,342	50,94	6,76
Davranışsal	40	74	,044	-,433	56,62	7,13
Toplam	123	209	,100	-,215	163,09	17,51

Tablo 3.2.'de İletişim Becerileri Envanteri ve alt boyutlarına yönelik en küçük ve en büyük değerler, çarpıklık ve basıklık değerleri, ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 34-72 arasında, çarpıklık=-,218 ve basıklık=,260; ortalama=55.52 ve standart sapma= 6.16 olarak bulunmuştur. İletişim Becerileri Envanteri Duygusal alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 35-69 arasında, çarpıklık= ,204 ve basıklık=-,342 olarak; ortalama=50,94 ve standart sapma= 6.76 olarak bulunmuştur. İletişim Becerileri Envanteri Davranışsal alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 40-74 arasında, çarpıklık=.044 ve basıklık=-

.433 olarak ortalama=56,62 ve standart sapma= 7.13 olarak bulunmuştur. İletişim Becerileri Envanteri Toplamına yönelik yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 123-209 arasında, çarpıklık=.100 ve basıklık=-.215 olarak ortalama=163,09 ve standart sapma= 17.51 olarak bulunmuştur. Çarpıklık-basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olduğunda, veriler normal dağılıyor olarak kabul edilmektedir (Tabachnick, 2013). Yapılan analiz sonucunda iletişim becerileri ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olduğu ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Tablo 3.3
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin Betimsel Analizi

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Ortalama	SS
Sürekli Öfke	10	40	,343	-,123	21,64	5,46
Öfke-içte	8	29	,286	-,278	18,02	4,27
Öfke-dışta	10	32	,726	,469	17,03	3,86
Öfke-kontrol	12	32	,189	-,409	22,41	4,40

Tablo 3.3.'te Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Sürekli Öfke ve alt boyutlarına yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri, en küçük ve en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Sürekli Öfke alt boyutuna yönelik gerçekleştirilen analiz neticesinde min-max aralığı 10-40 arasında, çarpıklık=,343 ve basıklık=-,123; ortalama=21,64 ve standart sapma= 5,46 şeklinde bulunmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke-İçte alt boyutunda gerçekleştirilen analiz sonucunda min-max aralığı 8-29 arasında, çarpıklık= ,286 ve basıklık=-,278 olarak; ortalama=18,02 ve standart sapma= 4,27 şeklindedir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği öfke-dışta alt boyutunda gerçekleştirilen analizler neticesinde min-max aralığı 10-32 arasında, çarpıklık=.726 ve basıklık=-469 olarak ortalama=17,03 ve standart sapma= 3,86 şeklindedir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği öfke-kontrol alt boyutuna yönelik yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 12-32 arasında, çarpıklık=.189 ve basıklık=-.409 olarak ortalama=22,41 ve standart sapma= 4,40 olarak bulunmuştur. Çarpıklık-basıklığın -1.5 ile +1.5 arasındaki degerde olması, verilerin normal dağılım

gösterdiğini bildirmektedir (Tabachnick, 2013). Tüm bu analizler neticesinde öfke ifade tarzı ve sürekli öfke ölçeğinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu ve normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde bu nedenle parametrik istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Tablo 3.4
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Betimsel Analizi

	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Ortalama	SS
Psikolojik İyi Oluş	8	56	-,880	,406	40,24	9,70

Tablo 3.4.'te Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne yönelik çarpıklık ve basıklık değerleri , en küçük ve en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda min-max aralığı 8-56 arasında, çarpıklık=-,880 ve basıklık=,406; ortalama=40,24 ve standart sapma= 9,70 olarak bulunmuştur. Çarpıklık-basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini bildirmektedir (Tabachnick, 2013). Yapılan analiz sonucunda psikolojik iyi oluş ölçeğinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu ve normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Verilerin analizinde bu nedenle parametrik istatistik yöntemleri kullanılmıştır.

Tablo 3.5
İletişim Becerileri Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için Güvenirlilik Analizi Sonuçları

Ölçekler	N	Cronbach's Alpha
Zihinsel	15	,728
Duygusal	15	,669
Davranışsal	15	,761
Sürekli Öfke	10	,817
Öfke-içte	8	,711
Öfke-dışta	8	,776
Öfke-kontrol	8	,788
Psikolojik İyi Oluş	8	,898

Tablo 3.5.'de İletişim Becerileri Envanteri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ne yönelik Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları yer almaktadır.

İletişim Becerileri Envanteri Zihinsel alt boyuta yönelik alfa katsayısı ,728; duygusal alt boyuta yönelik alfa katsayısı ,669; davranışsal alt boyuta yönelik alfa katsayısı ,761 olarak bulunmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli öfke alt boyutuna yönelik alfa katsayısı ,817; öfke-içte alt boyutuna yönelik alfa katsayısı ,711; öfke-dışta alt boyutuna yönelik alfa katsayısı ,776; öfke-kontrol alt boyutuna yönelik alfa katsayısı ,788 olarak bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Envanteri'ne yönelik alfa katsayısı ise ,898 olarak bulunmuştur.

3.2. Korelasyon Çözümlemesi Bulguları

Bu analizde, yaş ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişki, sınıf düzeyi ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişki; son olarak üç bağımlı değişkenin (psikolojik iyi oluş, iletişim becerileri ve öfke yönetimi) arasındaki ilişkiyi, ilişkinin şiddetini ve yönünü belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 3.6

Yaş ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Duygusal	Zihinsel	Davranışsal
Yaş	r	-,110	-,046	-,058
	p	,057	,428	,319

p<.05

İletişim becerileri ile yaş ilişkisine yapılan korelasyon analizi sonucunda, yaş ile duygusal alt boyut karşılaştırıldığında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.110$; $p>.05$). Yaş ile zihinsel alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-.046$; $p>.05$). Yaş ile Davranışsal Alt Boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.058$; $p>.05$).

Tablo 3.7

Sınıf Düzeyi ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Duygusal	Zihinsel	Davranışsal
Sınıf düzeyi	r	,102	,081	-,006
	p	,078	,162	,918

p<.05

İletişim becerileri ile sınıf düzeyi arasında ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, sınıf düzeyi ile duygusal alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=,102$; $p>.05$). Sınıf düzeyi ile zihinsel alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=,081$; $p>.05$). Sınıf düzeyi ile davranışsal alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,006$; $p>.05$).

Tablo 3.8

Psikolojik İyi Oluş ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Yaş
Psikolojik İyi Oluş	r	-,012
	p	,831

p<.05

Demografik değişkenler ile Psikolojik İyi Oluş arasındaki ilişki için yapılan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=-,012$; $p>.05$).

Tablo 3.9

Yaş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Öfke-içte	Öfke-dışta	Öfke-kontrol	Sürekli Öfke
Yaş	r	-,006	,072	-,026	-,097
	p	,916	,214	,649	,093

p<.05

Yaş ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, yaş ile öfke-içte alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,006$; $p>.05$). Yaş ile öfke-dışta alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır

($r=,072$; $p>.05$). Yaş ile Öfke-kontrol alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,026$; $p>.05$). Yaş ile Sürekli öfke alt boyut arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,097$; $p>.05$).

Tablo 3.10

Sınıf ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Öfke-içte	Öfke-dışta	Öfke-kontrol	Sürekli Öfke
Sınıf	r	,028	-,020	-,027	-,040
	p	,634	,734	,639	,487

$p<.05$

Sınıf ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, öfke-içte alt boyut ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=,028$; $p>.05$). Öfke-dışta alt boyut ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ($r=-,020$; $p>.05$). Öfke-kontrol alt boyut ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,027$; $p>.05$). Sürekli öfke alt boyut ile sınıf arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=-,040$; $p>.05$).

Tablo 3.11

Psikolojik İyi Oluş ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Öfke-içte	Öfke-dışta	Öfke-kontrol	Sürekli Öfke
Psikolojik İyi Oluş	r	-,272**	-,232**	,255**	-,175**
	p	,000	,000	,000	,002

$p < .05$

Psikolojik İyi Oluş ile Öfke İfade Tarzı ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişki için yapılan analiz sonucunda, psikolojik iyi oluş ile öfke-içte alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyli ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,272$; $p<.05$). Bu bulgu sağlık alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça içe yönelen öfke düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile öfke-dışta alt boyutu arasında negatif yönlü, düşük düzeyli ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-,232$; $p<.05$). Bulgu katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi arttıkça başkalarına yönelen öfke düzeyinin azaldığı anlamına gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ile öfke-kontrol arasında pozitif yönlü, düşük düzeyli ve

anlamli bir iliski olduğu görülmektedir ($r=,255$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi arttıķa öfkelerini kontrol etme düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. Psikolojik iyi oluş ile sürekli öfke arasında negatif yönlü, düşük düzeyli ve anlamli bir iliski olduğu görülmektedir ($r=-,175$; $p<.05$). Katılımcılarda psikolojik iyi oluş düzeyi arttıķa sürekli öfke düzeyi azalmaktadır.

Tablo 3.12

Psikolojik İyi Oluş ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Tablosu

		Zihinsel	Duygusal	Davranışsal
Psikolojik İyi Oluş	r	,321	,502	,404
	p	,000**	,000**	,000**

$p<.05$

Psikolojik İyi Oluş ile İletişim Becerileri Arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile zihinsel alt boyut arasında pozitif yönlü, orta düzeyli ve anlamli bir iliski olduğu görülmektedir ($r=,321$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda zihinsel iletişim becerisi arttıķa psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını göstermektedir. Duygusal alt boyut ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, orta düzeyli ve anlamli bir iliski olduğu görülmektedir ($r=,502$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların duygusal iletişim becerilerinin artmasıyla, psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını göstermektedir. Davranışsal alt boyut ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, orta düzeyli ve anlamli bir iliski olduğu görülmektedir ($r=,404$; $p<.05$). Elde edilen bulguya göre, davranışsal iletişim becerisi arttıķa, psikolojik iyi oluş düzeyi de artmaktadır.

Tablo 3.13**İletişim Becerileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi**

		Öfke-içte	Öfke-dışta	Öfke-kontrol	Sürekli Öfke
Zihinsel	r	,601	,732	,404	,657
	p	,000**	,000**	,000**	,000**
Duygusal	r	,683	,662	,492	,676
	p	,000**	,000**	,000**	,000**
Davranışsal	r	,682	,784	,665	,803
	p	,000**	,000**	,000**	,000**

İletişim Becerileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, öfke-içte ile zihinsel alt boyut arasında pozitif yönlü orta düzeyli anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($r=,601$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda zihinsel iletişim becerileri arttıkça, öfkeyi içe atma düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Öfke-dışta ile zihinsel alt boyut arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,732$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların zihinsel iletişim becerilerinin artışıyla dışa yönelen öfke düzeyinin de arttığını göstermektedir. Öfke-kontrol ile zihinsel alt boyut arasında orta düzeyli pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,657$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların zihinsel iletişim becerilerinin artmasıyla öfkeyi kontrol etme düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İletişim becerilerinin duygusal alt boyutu ile öfke-içte alt boyut arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,683$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların duygusal iletişim becerilerinin artmasıyla öfkeyi içe atma düzeyinin de arttığını göstermektedir. İletişim becerilerinin duygusal alt boyutu ile öfke-dışta alt boyut arasında pozitif yönlü orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,662$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda duygusal iletişim becerileri arttıkça öfkeyi dışa yansıtma düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. İletişim becerilerinin duygusal alt boyutu ile öfke-kontrol alt boyut arasında pozitif yönlü orta düzeyli anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,492$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların duygusal iletişim becerilerinin artmasıyla öfkeyi kontrol etme düzeyinin de arttığını göstermektedir.

İletişim becerilerinin duygusal alt boyutu ile sürekli öfke alt boyut arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,676$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda zihinsel iletişim becerilerinin artmasıyla sürekli öfke düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir.

İletişim becerilerinin davranışsal alt boyutu ile öfke-içte alt boyut arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,682$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcılarda davranışsal iletişim becerileri arttıkça öfkeyi içe atma düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. İletişim becerilerinin davranışsal alt boyutu ile öfke-dışta alt boyut arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,784$; $p<.05$). Elde edilen bulguya göre katılımcıların davranışsal iletişim becerileri arttıkça öfkeyi dışa yansıtma düzeyi de artmaktadır.

İletişim becerilerinin davranışsal alt boyutu ile öfke-kontrol alt boyut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,665$; $p<.05$). Elde edilen bulgu katılımcıların davranışsal iletişim becerilerinin artmasıyla öfkeyi kontrol etme düzeyinin de arttığı anlamına gelmektedir. İletişim becerilerinin davranışsal alt boyutu ile sürekli öfke alt boyut arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=,803$; $p<.05$). Elde edilen bulguya göre katılımcılarda davranışsal iletişim becerileri düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyi de artmaktadır.

3.3. Gruplar arası Karşılaştırmalar

Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımlı değişkenlerin (iletişim becerileri, öfke yönetimi ve psikolojik iyi oluş) cinsiyet, sınıf düzeyi, fakülte/MYÖ ve bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Cinsiyet (kadın-erkek), sınıf düzeyi (1-2. Sınıf) ve Fakülte/MYÖ iki grup içerdiğinden T Testi, bölüm ise üç grup içerdiğinden ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 3.14’de, cinsiyete göre iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve psikolojik iyi oluşun farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için T Testi yapılmıştır.

Tablo 3.14**Cinsiyete Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu**

Ölçekler	Gruplar	N	Ort	Ss	T	Sd	p
Zihinsel	Kadın	211	3,70	,38	,462	139,137	,615
	Erkek	89	3,68	,47			
Duygusal	Kadın	211	3,42	,44	1,76	298	,078
	Erkek	89	3,32	,46			
Davranışsal	Kadın	211	3,82	,45	2,95	298	,003**
	Erkek	89	3,65	,50			
Öfke-içte	Kadın	211	3,32	,46	-,74	298	,455
	Erkek	89	3,37	,47			
Öfke-dışta	Kadın	211	3,87	,53	3,09	143,517	,001**
	Erkek	89	3,63	,63			
Öfke-kontrol	Kadın	211	3,53	,43	1,12	298	,263
	Erkek	89	3,47	,48			
Sürekli Öfke	Kadın	211	3,77	,43	1,11	298	,265
	Erkek	89	3,71	,48			
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	211	5,13	1,15	2,20	298	0,28**
	Erkek	89	4,79	1,32			

Cinsiyete Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları tabloda yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda, iletişim becerilerinin davranışsal alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t=2,95$; $p<.05$). Buna göre, kadınlar davranışsal iletişim becerilerinde erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puan almıştır. Öfke ifade ediş tarzından biri olan öfke-dışta alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t=3,09$; $p<.05$). Buna göre kadınların öfke-dışta alt boyutundan aldığı puanların ortalamasının erkeklerin aldığı ortalama puanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t=2,20$; $p<.05$). Buna göre kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu görülmektedir.

Yapılan analiz sonucunda, İletişim becerilerinin zihinsel alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t = ,462$; $p > .05$). İletişim becerilerinin duygusal alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur ($t = 1,76$; $p > .05$). Öfke ifade tarzlarından biri olan öfke-içte alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t = -,74$; $p > .05$). Öfke ifade tarzlarından biri olan öfke-kontrol alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t = 1,12$; $p > .05$). Sürekli öfke alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t = 1,11$; $p > .05$).

Tablo 3.15’de bağımlı değişkenlerin sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan T testi analizi bulguları yer almaktadır

Tablo 3.15

Sınıf Düzeyine Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu

Ölçekler	Gruplar	N	Ort	Ss	T	Sd	p
Zihinsel	1. Sınıf	194	3,67	,40	-1,403	298	,162
	2. Sınıf	106	3,74	,42			
Duygusal	1. Sınıf	194	3,36	,44	-1,768	298	,078
	2. Sınıf	106	3,45	,44			
Davranışsal	1. Sınıf	194	3,77	,48	,103	298	,918
	2. Sınıf	106	3,77	,45			
Öfke-içte	1. Sınıf	194	3,28	,45	-2,604	298	,010**
	2. Sınıf	106	3,43	,47			
Öfke-dışta	1. Sınıf	194	3,79	,58	-,220	143,517	,826
	2. Sınıf	106	3,81	,44			
Öfke-kontrol	1. Sınıf	194	3,48	,44	-1,779	298	,076
	2. Sınıf	106	3,57	,45			
Sürekli Öfke	1. Sınıf	194	3,78	,46	1,370	298	,172
	2. Sınıf	106	3,71	,42			
Psikolojik İyi Oluş	1. Sınıf	194	4,95	1,25	-1,495	298	,136
	2. Sınıf	106	5,17	1,12			

Sınıf düzeyine Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları tabloda yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, öfke ifade tarzlarından biri olan öfke-içte alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($t=-2,604$; $p<.05$). Buna göre 2. Sınıfların öfke-içte alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları, 1. sınıflardan anlamlı derecede daha yüksektir.

Yapılan analiz sonucunda iletişim becerilerinin zihinsel alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-1,403$; $p>.05$). İletişim becerilerinin duygusal alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-1,768$; $p>.05$). İletişim becerilerinin davranışsal alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=.103$; $p>.05$).

Öfke ifade ediş tarzından biri olan öfke dışta alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-,220$; $p>.05$). Öfke ifade ediş tarzından biri olan öfke-kontrol alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-1,779$; $p>.05$). Sürekli öfke alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=1,370$; $p>.05$). Psikolojik iyi oluşun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-1,495$; $p>.05$).

Tablo 3.16**Fakülte/MYÖ'ye Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik T-Testi Tablosu**

Ölçekler	Gruplar	N	Ort	Ss	T	Sd	p
Zihinsel	Fakülte	61	3,67	,41	,601	221	,549
	MYÖ	162	3,64	,39			
Duygusal	Fakülte	61	3,35	,47	-,168	221	,866
	MYÖ	162	3,36	,44			
Davranışsal	Fakülte	61	3,83	,48	2,222	221	,027**
	MYÖ	162	3,67	,47			
Öfke-içte	Fakülte	61	3,31	,39	,596	221	,552
	MYÖ	162	3,27	,48			
Öfke-dışta	Fakülte	61	3,80	,60	,883	221	,378
	MYÖ	162	3,72	,59			
Öfke-kontrol	Fakülte	61	3,52	,44	1,143	221	,254
	MYÖ	162	3,44	,41			
Sürekli Öfke	Fakülte	61	3,78	,50	1,592	221	,113
	MYÖ	162	3,67	,43			
Psikolojik İyi Oluş	Fakülte	61	4,95	1,24	-,901	221	,368
	MYÖ	162	5,11	1,17			

Fakülte/MYÖ'ye Göre İletişim Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ve Psikolojik İyi Oluşa Yönelik yapılan bağımsız örneklem t-testi analizi sonuçları tabloda yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, iletişim becerilerinin davranışsal alt boyutu fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($t=2,222$; $p<.05$). Buna göre fakültede okuyan öğrencilerin davranışsal alt boyuttan aldıkları puan ortalamaları, MYÖ'de okuyan öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksektir.

Yapılan analiz sonucunda iletişim becerilerinin zihinsel alt boyutu Fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($t=,601$; $p>.05$). İletişim becerilerinin duygusal alt boyutu fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($t=-,168$; $p>.05$). Öfke ifade tarzından biri olan öfke-içte alt boyutunun fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde

farklılaşmadığı görülmektedir ($t=,596$; $p>.05$). Öfke ifade tarzından biri olan öfke-dışta alt boyutunun fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=,883$; $p>.05$). Öfke ifade tarzından biri olan öfke-kontrol alt boyutunun fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=1,143$; $p>.05$). Sürekli öfke alt boyutunun fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=1,592$; $p>.05$). Psikolojik iyi oluşun fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($t=-,901$; $p>.05$).

Tablo 3.17

Bölüme Göre İletişim Becerilerine Yönelik ANOVA Tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Zihinsel	FTR	61	3,67	,41	G.	2,06	2	1,032	6,137	,002**
	Hemşirelik	162	3,69	,39	Arası	48,50	297	,163		
	İlk ve Acil	77	3,84	,41	G.İçi	50,56	299			
	Yardım				Toplam					
Duygusal	FTR	61	3,35	,47	G.	1,145	2	,572	2,851	,059
	Hemşirelik	162	3,36	,44	Arası	59,634	297	,201		
	İlk ve Acil	77	3,50	,43	G.İçi	60,778	299			
	Yardım				Toplam					
Davranışsal	FTR	61	3,83		G.	4,226	2	2,113	9,892	,000**
	Hemşirelik	162	3,67		Arası	63,447	297	,214		
	İlk ve Acil	77	3,94		G.İçi	67,673	299			
	Yardım				Toplam					

Bölüme göre iletişim becerilerinin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları tabloda yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, zihinsel alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Ayrıca, davranışsal alt boyutun da bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$).

İletişim becerilerinin duygusal alt boyutunun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Yapılan analiz sonucunda iletişim becerilerinin zihinsel ve davranışsal alt boyutunun bölüme göre farklılaştığı görülmüştür. Hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tabloda sunulmuştur.

Tablo 3.18

Bölüme Göre İletişim Becerileri Tukey Post Hoc Analizi Tablosu

	Bölüm (i)	Bölüm (j)	M.D (I-J)	Std. Error	Sig.
Zihinsel	FTR	Hemşire	,036	,060	,823
		Acil	-,160	,069	,054
	Hemşire	FTR	-,036	,060	,823
		Acil	-,197*	,055	,001
	Acil	FTR	,160	,069	,054
		Hemşire	,197*	,055	,001
Davranışsal	FTR	Hemşire	,159	,069	,059
		Acil	-,117	,079	,301
	Hemşire	FTR	-,159	,069	,059
		Acil	-,276*	,063	,000
	Acil	FTR	,117	,079	,301
		Hemşire	,276*	,063	,000

Zihinsel ve davranışsal iletişim becerilerinin bölüme göre farklılaştığı görülmektedir. ANOVA analizinden sonra hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağına yönelik verilecek karar için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyansının homojen olup olmadığı analiz edilmiş; varyansların homojen dağılım gösterdiği görülmüştür (LF=,181; $p>.05$). Veriler homojen dağıldığı için çoklu karşılaştırma tekniği olarak Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, iletişim becerilerinin alt boyutlarından biri olan zihinsel iletişim becerisinin Hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaşmaktadır.

İletişim becerilerinin alt boyutlarından biri olan davranışsal iletişim becerisinin Hemşirelik ve İlk ve Acil Yardım öğrencileri arasında anlamlı şekilde ve ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 3.19

Bölüme Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Yönelik ANOVA Tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Öfke- içte	FTR	61	3,31	,39	G.Arası	2,42	2	1,214	5,70	,004**
	Hemşirelik	162	3,27	,48	G.İçi	63,180	297	,213		
	İlk ve Acil	77	3,49	,45	Toplam	65,608	299			
	Yardım									
Öfke- dışta	FTR	61	3,80	,60	G.Arası	2,905	2	1,452	4,521	,012**
	Hemşirelik	162	3,72	,59	G.İçi	95,407	297	,321		
	İlk ve Acil	77	3,96	,47	Toplam	98,311	299			
	Yardım									
Öfke- kontrol	FTR	61	3,52		G.Arası	2,232	2	1,116	5,663	,004**
	Hemşirelik	162	3,44		G.İçi	58,525	297	,197		
	İlk ve Acil	77	3,65		Toplam	60,757	299			
	Yardım									
Sürekli Öfke	FTR	61	3,78		G.Arası	2,925	2	1,462	7,436	,001**
	Hemşirelik	162	3,67		G.İçi	58,411	297	,197		
	İlk ve Acil	77	3,91		Toplam	61,336	299			
	Yardım									

Bölüme göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonuçları tabloda yer almaktadır.

Yapılan analiz sonucunda, öfke-içte alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$, $f=5.70$). Öfke-dışta alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$, $f= 4.52$). Öfke-kontrol alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$, $f=5.66$). Sürekli öfke alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$, $f=7.43$).

İletişim becerilerinin duygusal alt boyutunun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 3.20**Bölüme Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzına Yönelik Tukey Post Hoc Analizi Tablosu**

	(I) bölüm	(J) bölüm	M.D. (I-J)	Std. Error	Sig.
Öfke-içte	FTR	Hemşire	,04139	,06929	,822
		Acil	-,17264	,07906	,076
	Hemşire	FTR	-,04139	,06929	,822
		Acil	-,21403*	,06384	,003
	Acil	FTR	,17264	,07906	,076
		Hemşire	,21403*	,06384	,003
Öfke-dışta	FTR	Hemşire	,07898	,08514	,623
		Acil	-,15691	,09715	,241
	Hemşire	FTR	-,07898	,08514	,623
		Acil	-,23589*	,07845	,008
	Acil	FTR	,15691	,09715	,241
		Hemşire	,23589*	,07845	,008
Öfke-kontrol	FTR	2	,07296	,06668	,518
		3	-,13373	,07609	,186
	Hemşire	FTR	-,07296	,06668	,518
		Acil	-,20669*	,06145	,002
	Acil	FTR	,13373	,07609	,186
		Hemşire	,20669*	,06145	,002
Sürekli Öfke	FTR	Hemşire	,10849	,06662	,235
		Acil	-,12610	,07601	,223
	Hemşire	FTR	-,10849	,06662	,235
		Acil	-,23459*	,06139	,000
	Acil	FTR	,12610	,07601	,223
		Hemşire	,23459*	,06139	,000

Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının bölüme göre farklılaştığı görülmektedir. ANOVA analizinden sonra hangi post-hoc tekniğinin kullanılacağına yönelik verilecek karar için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyansının homojen olup olmadığı analiz edilmiş; varyansların homojen dağılım gösterdiği görülmüştür ($p>.05$). Veriler homojen dağıldığı için çoklu karşılaştırma tekniği olarak Tukey testi kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, öfke-içte alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$)

Öfke-dışta alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Öfke kontrol alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$). Sürekli öfke alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 3.21

Bölüme Göre Psikolojik İyi Oluşa Yönelik ANOVA Tablosu

Ölçek	Grup	N	Ort	Ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Psikolojik	FTR	61	4,95	1,24	G. Arası	2,386	2	1,193	,810	,446
İyi Oluş	Hemşirelik	162	5,11	1,17	G.İçi	437,57	297	1,473		
	İlk ve Acil Yardım	77	4,92	1,26	Toplam	439,96	299			

Bölüme göre psikolojik iyi oluşun anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan ANOVA analizi sonucunda, psikolojik iyi oluşun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$).

3.4. Regresyon Çözümlemesi Bulguları

Regresyon analizinden geçerli sonuçlar elde edebilmek amacıyla bazı gerekli varsayımların karşılanması gerekmektedir. Regresyon modellerinin sağlanabilmesi için gerekli varsayımlar aşağıda listelenmektedir:

1. Bağımlı değişken, eşit aralıklı veya eşit oranlı ölçme düzeyinde ve sürekli değişken olmalıdır. Bağımsız değişkenlerin de aynı olması istenir, bununla birlikte kategorik de olabilir.
2. Değişkenlerin tamamı normal dağılıma sahip olmalıdır.
3. Değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olmalıdır.
4. Bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) olmamalıdır.
5. Gözlem değerleri içinde uç değerler olmamalıdır.
6. Tahminlere ait hatalar normal dağılmalıdır.

7. Eş varyanslılık (homoskedastiklik) olmamalıdır.
8. Hatalar birbirinden bağımsız olmalıdır.

Yapılacak olan regresyon analizinde bağımlı ve bağımsız değişkenlerin tamamı eşit oranlı ve sürekli. Bu nedenle birinci varsayım karşılanmaktadır.

Değişkenlerin tamamının normal dağılıma sahip olması gerektiği varsayımının karşılanıp karşılanmadığını incelemek amacıyla normal dağılım ile ilgili analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları tabloda yer almaktadır.

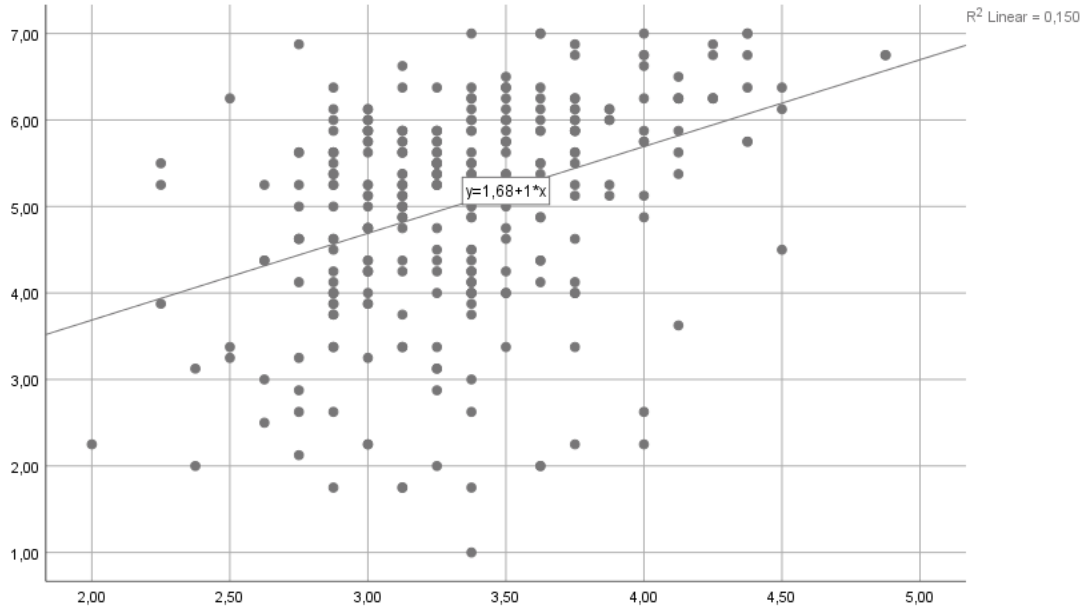
Tablo 3.22

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik Normal Dağılım ile İlgili Analizler

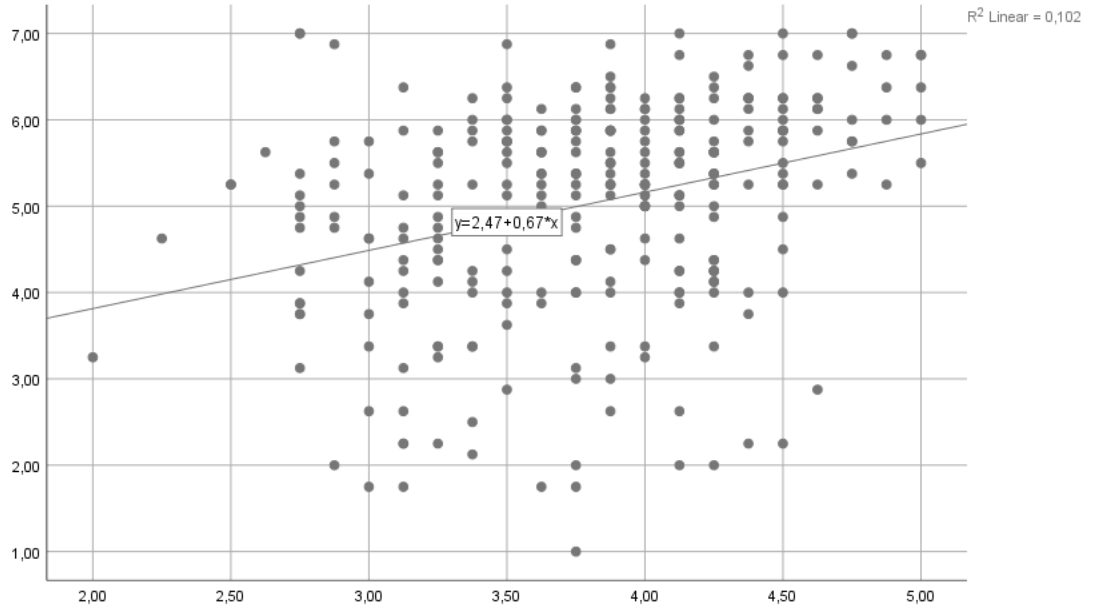
Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	-,880	,406
Öfke-içte	,452	,438
Öfke-dışta	-,267	-,316
Öfke-kontrol	,048	,005
Sürekli Öfke	,106	-,029

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağıldığını gösterir (Hair ve ark., 2013). Tablo 3.22'deki değerler incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu nedenle verilerin normal dağılım sağladığı söylenebilir.

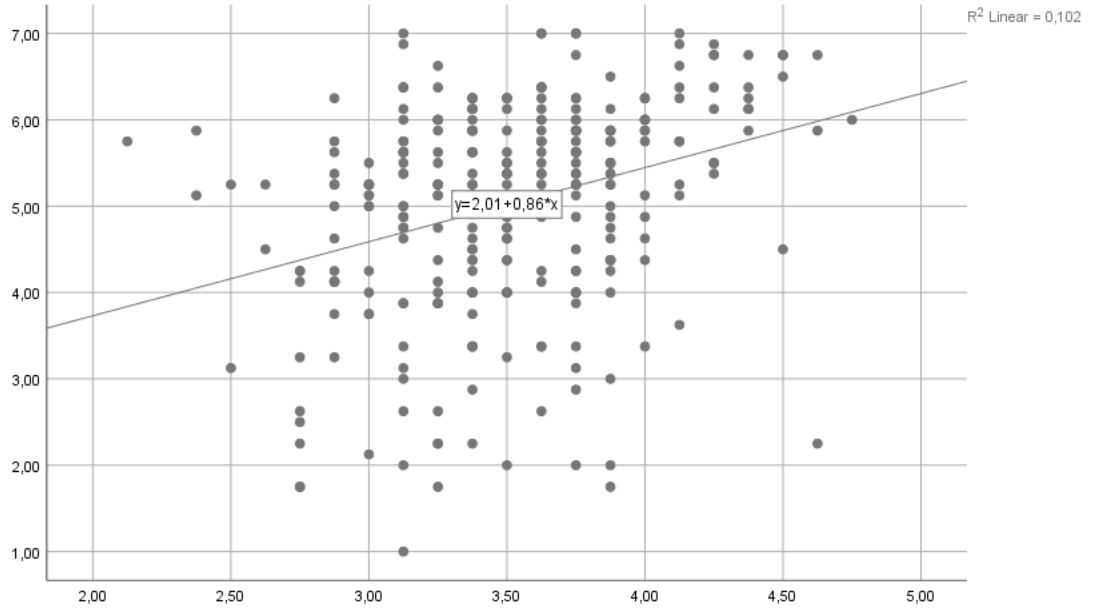
Değişkenler arası doğrusallık ilişkisi varsayımının karşılanıp karşılanmadığını görmek amacıyla oluşturulan grafikler, bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasında doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir.



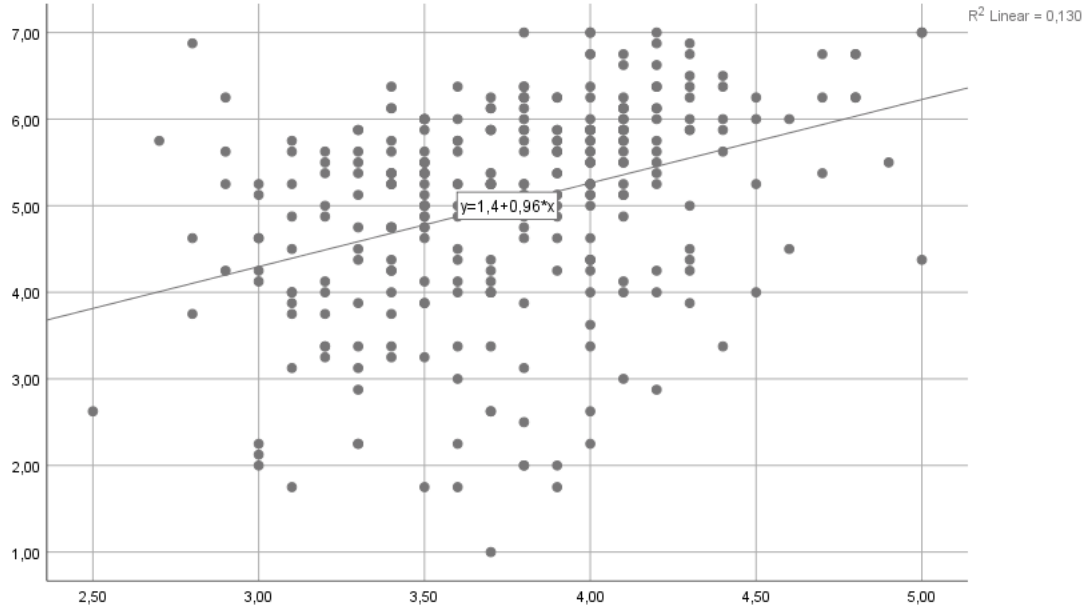
Grafik 1: Psikolojik iyi oluş ve öfke-içte alt boyutu doğrusallık grafiği



Grafik 2: Psikolojik iyi oluş ve öfke-dışta alt boyutu doğrusallık grafiği



Grafik 3: Psikolojik iyi oluş ve öfke-kontrol alt boyutu doğrusallık grafiği



Grafik 4: Psikolojik iyi oluş ve sürekli öfke alt boyutu doğrusallık grafiği

Oluşturulan grafik sonucunda üçüncü varsayımın karşılandığı görülmektedir.

Tablo 3.23**Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları**

Değişkenler	PİO	Öfke-içte	Öfke-dışta	Öfke-kontrol	Sürekli Öfke
PİO	1				
Öfke-içte	,387**	1			
Öfke-dışta	,319**	,509**	1		
Öfke-kontrol	,319**	,509**	,480**	1	
Sürekli öfke	,360**	,520**	,616**	,546**	1

Tablo 3.23’de yer alan bulgular incelendiğinde tüm değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı ,80’den yüksek olmadığı için, dördüncü varsayım olan çoklu bağlantılılık olmaması varsayımının karşılandığı görülmektedir.

Beşinci varsayım olan uç değerlerin olmaması gerekliliği Cook’s Distance değeri ile ölçülmüştür. Analiz sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3.24**Cook’s Distance Değerleri**

	Min	Max	Mean	ss	N
Cook's Distance	,000	,090	,004	,008	300

Dependent Variable: Psikolojik İyi Oluş

Cook’s Distance maksimum değerinin +1’den büyük olması, uç değerlerin olduğu anlamına gelir. Yapılan analiz sonucunda maksimum değer ,090 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.25

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Durbin-Watson	B	Standart Hata B	Beta	T	P
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	2,040	,151	,603		,251	,802
	Sürekli		,409	,195	,153	2,099	,037
	Öfke-dışta		,140	,148	,066	,944	,346
	Öfke-içte		,597	,172	,086	3,478	,194
	Öfke-kontrol		,233	,179	,230	1,301	,001
R= .439	R ² = .193	Sd:4/295	F: 17,62	p=.000**			

Tablo 3.25'te görüldüğü üzere, Psikolojik iyi oluş'un regresyon analizine ait Durbin-Watson katsayısı 2,040 olup bu değer kabul edilebilir sınırlar içerisinde. Yapılan analiz sonucuna göre, sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına ait varyansın %19,3'ünü açıkladığını göstermektedir ve öfke-içte ve sürekli öfke alt boyutu puanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (F =17,62; p<.05). Öfke-dışta ve öfke-kontrol alt boyutu puanlarının ise psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

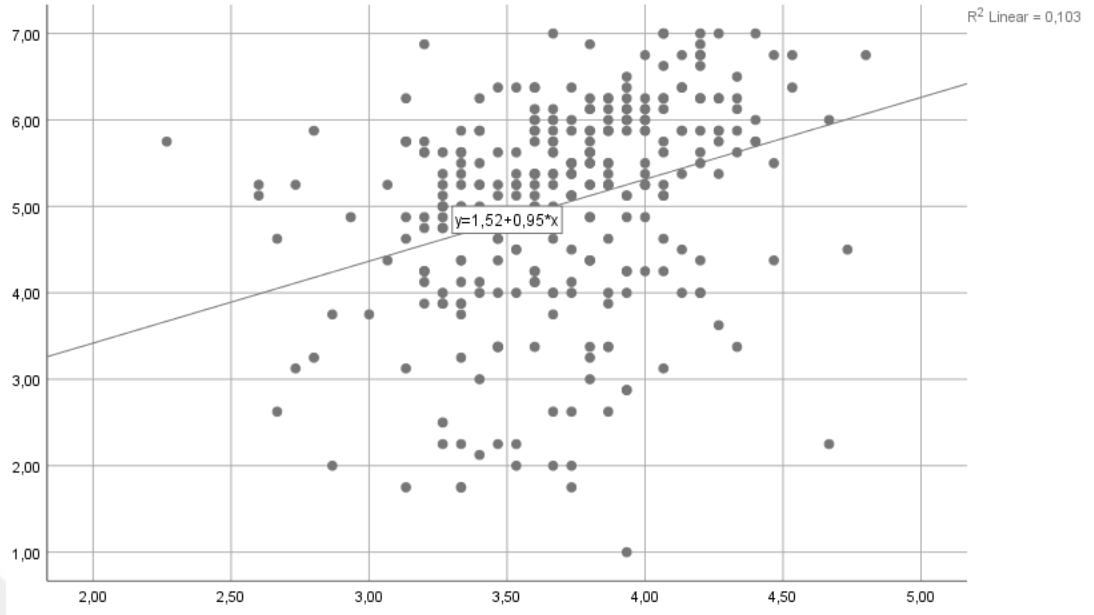
İletişim becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamamasına ilişkin yapılacak olan regresyon analizi için de gerekli varsayımların karşılanması gerekmektedir. Buna göre,

Tablo 3.26.

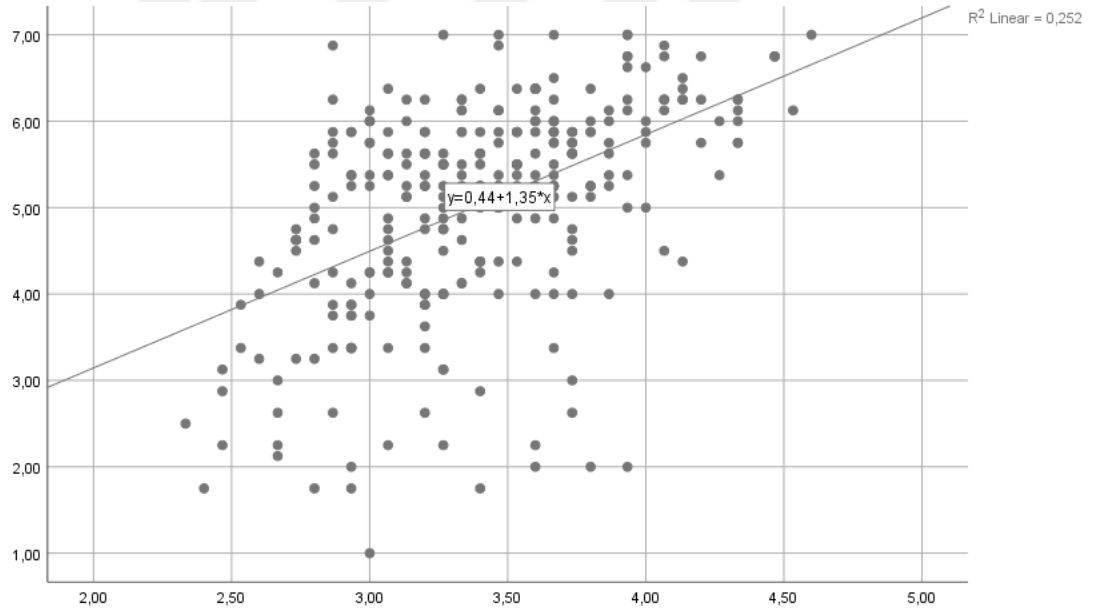
İletişim Becerileri Ölçeği Normal Dağılım Analizi Tablosu

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	-,880	,406
Zihinsel	-,218	,260
Davranışsal	,044	-,433
Duygusal	,201	-,342

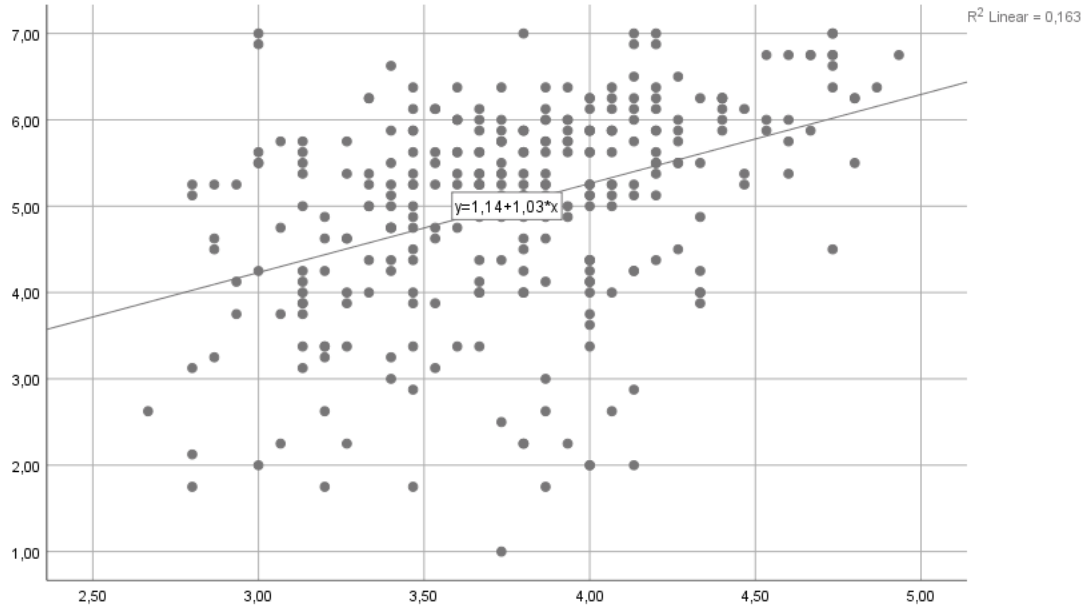
Tablo 3.26'daki değerler incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında olduğu görülmektedir. Bu nedenle verilerin normal dağılım sağladığı söylenebilir.



Grafik 5: Psikolojik iyi oluş ve zihinsel alt boyutu doğrusallık grafiği



Grafik 6: Psikolojik iyi oluş ve duygusal alt boyutu doğrusallık grafiği



Grafik 7: Psikolojik iyi oluş ve davranışsal alt boyutu doğrusallık grafiği

Bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla oluşturulan grafiklerde görüldüğü üzere, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır. Regresyon analizi yapabilmek için gerekli olan doğrusallık varsayımının karşılandığı söylenebilir.

Tablo 3.27

Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları

Değişkenler	PİO	Zihinsel	Duygusal	Davranışsal
PİO	1			
Zihinsel	,321**	1		
Duygusal	,502**	,540**	1	
Davranışsal	,404**	,704**	,672**	1

Tablo 3.27’de yer alan bulgular incelendiğinde tüm değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre, bağımlı ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı ,80’den yüksek olmadığı için, dördüncü varsayım olan çoklu bağlantılılık olmaması varsayımının karşılandığı görülmektedir.

Tablo 3.28**Cook's Distance Değerleri**

	Min	Max	Mean	ss	N
Cook's Distance	,000	,078	,004	,008	300
Dependent Variable: Psikolojik İyi Oluş					

Yapılan analiz sonucunda gözlem değerleri içerisinde uç değerler olmadığı görülmektedir (max= ,078).

Tablo 3.29**İletişim Becerilerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Durbin-Watson	B	Standart Hata B	Beta	T	P
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	2,041	-.046	,584		-,079	,937
	Zihinsel		,050	,209	,017	,239	,811
	Davranışsal		,284	,206	,111	1,380	,000**
	Duygusal		1,125	,183	,418	6,141	,169

R= .510 R²= .260 Sd:3/296 F: 34,722 **<.05

Watson katsayısı 2,041 olup bu değer kabul edilebilir sınırlar içerisinde. Yapılan analiz sonucuna göre, sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinin psikolojik iyi oluşlarına ait varyansın %26'sını açıkladığını göstermektedir ve davranışsal alt boyutu puanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir (F =34,722; p<.05). Zihinsel ve duygusal alt boyutu puanlarının ise psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Tablo 3.30

**İletişim Becerileri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Psikolojik İyi Oluşu
Yordamasına Yönelik Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Durbin- Watson	B	Standart Hata B	Beta	T	P
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	2,089	-.211	,599		-,352	,725
	Zihinsel		,622	,376	,211	1,654	,099
	Davranışsal		,986	,381	,387	2,590	,010**
	Duygusal		1,512	,263	,562	5,746	,000**
	Öfke-içte		-,237	,239	-,092	-,993	,321
	Öfke-dışta		-,662	,264	-,313	-	,013**
	Ö-kontrol		-,210	,265	-,078	2,509	,430
	Sürekli		-,497	,286	-,186	-,790	,083
						-	
						1.741	
R= .528	R2= .279		Sd:7/292			F: 16,157 **<.05	

Durbin-Watson katsayısı, regresyon analizi için gerekli ön şartlardan biridir ve analiz sonucunda 2,089 olarak bulunmuştur. Bu değer kabul edilebilir sınırlar içerisinde. Yapılan analiz sonucuna göre, sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve öfke yönetiminin psikolojik iyi oluşlarına ait varyansın %27,9'unu açıkladığını göstermektedir ve davranışsal ve duygusal iletişim becerileri alt boyutu puanlarının psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir ($F = 16,157$; $p < .05$). Yanı sıra öfke-dışta alt boyutu da anlamlı olarak yordamaktadır ($F = 16,157$; $p < .05$).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmada sağlık alanında eğitim göre üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle demografik değişkenler ile ölçekler arasındaki korelasyon ilişkisi incelenmiştir. Yaş değişkeni ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, duygusal, zihinsel ve davranışsal alt boyutlar ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Benzer şekilde psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında da anlamlı bir ilişki yoktur. Yanı sıra, sürekli öfke, öfke-dışta, öfke-içte ve öfke-kontrol ile yaş değişkeni arasında da korelasyon bulunamamıştır. Dolayısıyla, yapılan analiz sonucunda, yaş değişkeni ile iletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve psikolojik iyi oluş arasında bir ilişki olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda elde edilen bulguların literatür ile uyumludur (Erözkan, 2005; Görmüş ve ark. 2013; Erigüç ve ark., 2013; Ceylan ve Atalar, 2018). Erözkan (2005) üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerini etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında, çok yönlü hiyerarşik regresyon analizinin ilk modeline yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerini eklemiştir. Bulgulara göre her üç değişkenin de iletişim becerilerine etki etmediği görülmüştür. Koç ve ark. (2015), üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmalarında, yaş değişkenini de ele almıştır ve yapılan inceleme sonucunda yaş değişkeninin iletişim becerilerinde etkili bir faktör olmadığı görülmüştür. Buna göre, yaş değişkeninin iletişim becerisi ile ilişkili olmadığı, iletişim becerilerini etkileyen farklı değişkenlerin hesaba katılması gerektiği söylenebilir.

Sınıf düzeyi ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda iletişim becerilerinin zihinsel, davranışsal ve duygusal alt boyutları ile sınıf düzeyi arasında ilişki olmadığı; aynı şekilde sürekli öfke ve öfke ifade tarzının hiçbir alt boyutunun sınıf düzeyi ile anlamlı bir ilişki kurmadığı; yanı sıra psikolojik iyi oluş ile sınıf düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları, literatür ile uyumludur. Örneğin, Dilekmen ve Ark. (2018) tarafından yapılan araştırmada, 1. Sınıf ve 4. Sınıf öğrencilerin iletişim becerileri karşılaştırılmış ve anlamlı farklılık bulunamamıştır. Buna göre, üniversite eğitimi sürecinin iletişim becerilerini geliştirmede yeterince etkili bir program izlemediği görülebilir. Bu araştırmaya katılım gösteren kişilerin 1. Sınıf ve 2. Sınıf öğrencisi olduğu göz önünde bulundurulduğunda,

katılımcıların bir senelik fark sürecinde iletişim becerilerinin düzeyinin değişmediği öngörülebilir.

İletişim becerileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ve psikolojik iyi oluş arasındaki korelasyonu incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile öfke-içte alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik iyi oluş ile öfke-dışta alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu; psikolojik iyi oluş ile öfke-kontrol arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve son olarak psikolojik iyi oluş ile sürekli öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları literatür tarafından desteklenmektedir. Buna göre, öfke-içte puanı yüksek olan bireyler, öfkesini içe atmakta, dolayısıyla psikosomatik belirtiler, intihara teşebbüs gibi durumlara eğilimlerini artırmaktadır. Öfke-dışta puanı yüksek olan bireyler ise çevresiyle olan ilişkisinde problem yaşamaktadır. Sağlık çalışanları ile öfke ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında Han ve ark. (2015), öfke kontrol problemi olan ve sürekli öfke puanları yüksek olan hemşirelerin kişiler arası ilişkileri ve iletişim becerileri daha yüksek bulunmuştur. Tatlıoğlu ve Karaca (2013), öfke ve buna bağlı olarak belli değişkenleri inceledikleri çalışmalarında öfke ve öfke alt puanları yüksek olan kişilerin iletişim becerilerinde düşük puanlara sahip olduklarını ifade etmektedirler. Benzer sonuçlar Aydoğan ve Özkan (2020), çalışmalarında da elde edilmiştir ve bu sonuçlar ile araştırmanın sonuçları benzerdir. Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler düşünüldüğünde, anlamlı ilişkiler ve iletişim sürdürmenin önemli olduğu görülür. Dolayısıyla öfke-içte, öfke-dışta ve sürekli öfkenin psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili olması beklenen bir sonuçtur (Darcı, 2016; Sahranç, 2007).

Psikolojik İyi Oluş ile İletişim Becerileri Arasındaki ilişkiye yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda, psikolojik iyi oluş ile zihinsel, *duygusal* ve *davranışsal* alt boyut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları, literatür ile uyumludur. Buna göre öfkenin dışa vurumu veya aşırı bir biçimde içte tutulması, psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilemekte, bununla birlikte öfkenin kontrol edilmesinin sağlanması psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Yekta ve ark., 2014; Dhasmana ve ark., 2018; Philip ve ark., 2006; Damirchi ve ark., 2018; Ramadan ve Yakoup, 2011).

Cinsiyet ile değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda, iletişim becerilerinin davranışsal alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve kadınların davranışsal iletişim becerilerinde erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusuna göre, davranışsal iletişim boyutu cinsiyetler arasında değişmektedir. İletişim becerilerinin davranışsal boyutundaki beceriler incelendiğinde, yardım etmeye yönelik iletişim becerilerini kişiler arası şekilde uygulamaya sokmak, kendini çok farklı biçimlerde ifade edebilmek, çatışma durumlarında çözüm stratejileri geliştirebilmek, ben dili kullanarak karşı tarafa istek ve arzuları iletebilmek gibi özelliklerin olduğu görülür (Akbaş, 2018). Araştırmanın bu bulgusu, kadınlara yüklenen toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Davranışsal eyleme geçmek, anaç bir tavır takınmak, kibar bir şekilde istekleri iletebilmek gibi eylemlerin kadınlara yüklenen kişilik ve eylem profili ile ilişkisi olabileceği gibi, evrimsel süreç içerisinde bebek bakımının ve bakıma yönelik hızlı kararların kadın tarafından alınması da davranışsal iletişim becerilerinde kadınların daha yüksek puan almasını sağlayan bir etmen olduğu şeklinde okuma yapılabilir. Cinsiyet ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye yönelik literatürdeki bulgular incelendiğinde karmaşık sonuçlar olduğu görülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda cinsiyet ile iletişim becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken (Hacıoğlu, 2017; Çavuşoğlu, 2014; Mutlu ve ark., 2014; Özşaker, 2013; Yanık, 2015), bazı araştırmalarda ise cinsiyetin iletişim becerilerinde etken bir faktör olduğu ve kadın öğrenciler lehine farklılaştığı görülmektedir (Öztürk ve ark., 2011).

Ayrıca öfke ifade ediş tarzından biri olan öfke-dışta alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı, kadınların öfke-dışta alt boyutundan aldığı puanların ortalamasının erkeklerin aldığı ortalama puanlardan anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, cinsiyet ile iletişim becerilerinin arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çelişkili sonuçlar verdiği görülür. Örneğin, Ceylan ve Atalar (2018) tarafından yapılan araştırmada kullanılan iletişim ölçeği alt boyutları içerisinde etkili dinleme ve temel beceriler alt boyutunun kadın katılımcılar lehine farklılaştığı görülmektedir ve bu bulgu, bazı birtakım araştırmalarca desteklenmektedir (Bingöl ve Demir, 2011; Aşçı ve ark., 2015; Gülbahçe, 2010). Bununla

birlikte, yapılan bazı araştırmalarda ise cinsiyet ile iletişim becerileri ilişkili bulunmamıştır (Özerbaş ve ark., 2007; Erözkan, 2005; Çetinkaya, 2011; Özşaker, 2013; Erigüç ve ark. 2013; Kadakal ve Dölek, 2015). Cinsiyet ile iletişim becerileri arasındaki ilişkiye dair karmaşık sonuçların bir sebebi kullanılan ölçeklerin farklı alt boyutlar içermesi olabilir. Bu araştırmada kullanılan alt boyutlar zihinsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere üçe ayrılırken; farklı ölçekler farklı alt boyutlar ile iletişim becerilerini ölçmektedir. Bu durum, farklı alt boyutların toplumsal cinsiyet rolleriyle farklı biçimde ilişkili olması ile farklı sonuçlar elde edilmesine neden olabilir. Öfke ve öfke ifade tarzı ile cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde, öfke-içte, öfke-kontrol ve sürekli öfke alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken öfke-dışta ile cinsiyet arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu görölmektedir ($r=.141$). Benzer şekilde cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür. Öfke-dışta alt boyutu, öfkenin ifade ediş tarzını göstermektedir. Buna göre, öfkenin dışarıya serbestçe yansıtılması, cinsiyet değişkeni ile ilişkili görölmektedir.

Sınıf düzeyi ile değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizler sonucunda, öfke ifade tarzlarından biri olan öfke-içte alt boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaştığı, 2. sınıfların öfke-içte alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının, 1. sınıflardan anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre ikinci sınıf öğrencileri öfkelerini daha fazla içinde tutmaktadır. Bu bulgu, üniversitede geçirilen zamanda öfkenin dışarıya yansıtılmasında azalma olduğu şeklinde yorumlanabilir. Buna göre, üniversitede geçirilen süreçte öfkenin istenmeyen bir duygu olduğunun ve sonuçlarının olumsuz olduğunun öğrenilmesi etkili olabileceği gibi, sınıf düzeyi arttıķça öfkeli çıkışların yetişkinliğe uygun olmadığı düşüncesinin oluşması da etkili olabilir. Bu sonuçlar literatürde yer alan diğer çalışmalarla tutarlıdır. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıķça öfkeyi içinde tutma düzeyleri de artmaktadır (Albayrak ve Kutlu 2009; Yöndem ve Bıçak, 2008). Benzer sonuçlar Kısaç (1997), tarafından üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada ele alınmıştır. Buna göre çalışmada, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi arttıķça öfkeleri azalmakta ve öfke içte alt boyutları daha yüksek olmaktadır.

Fakülte-MYÖ değişkenine göre değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, iletişim becerilerinin davranışsal alt

boyutu fakülte/MYÖ'ye göre anlamlı şekilde farklılaştığı, fakültede okuyan öğrencilerin davranışsal alt boyuttan aldıkları puan ortalamalarının, MYÖ'de okuyan öğrencilerden anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Buna göre öğrencilerin iletişim becerileri fakültede veya MYÖ'de okumalarına göre değişmektedir. Meslek Yüksek Okulu'nda okuyan öğrenciler sağlık alanında iki yıllık (dört yarım yıllık) eğitim almaktadır. Fakültede ise öğrenciler dört yıllık eğitim almaktadır. İki yıllık eğitimin daha kısa olması, dolayısıyla daha fazla mesleki bilgilere ve uygulamalara odaklanması, iletişim becerilerine yönelik derslerin ve üniversite ortamındaki iletişim becerilerini geliştirebilecek etkinliklerin daha az olması sebebiyle böyle bir sonuca yol açmış olabilir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, iletişim becerileri değerlendirilirken fakülte ve MYÖ arasındaki farklılıkların da hesaba katılmasını zorunlu kılmaktadır. Benzer bir çalışma Elvan (2011), tarafından ele alınmış ve bu çalışmada üniversite öğrencileri fakülte ve MYÖ olarak ele alınmıştır. Buna göre fakülte öğrencileri ile MYÖ öğrencileri arasındaki anlamlı şekilde farklılaştığı, fakültede okuyan öğrencilerin davranışsal alt boyuttan aldıkları puan ortalamalarının, MYÖ'de okuyan öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumu ve öfke ile ilişkisini inceleyen araştırmalarına Durmuş ve ark. (2009), fakülte ve MYÖ öğrencileri arasında öfke durumunun anlamlı olarak farklı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerdir.

Bölüme göre değişkenlerin anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analiz sonucunda, iletişim becerilerinin zihinsel ve davranışsal alt boyutun bölüme göre anlamlı şekilde farklılaştığı, zihinsel becerilerin Hemşirelik ve FTR öğrencileri arasında, hemşirelik öğrencileri lehine farklılaştığı ve davranışsal iletişim becerisinin Hemşirelik ve İlk ve Acil Yardım öğrencileri arasında anlamlı şekilde ve ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı görülmektedir. Bu bulgular, hemşirelik öğrencilerin iletişim becerilerinin zihinsel ve davranışsal alt boyutlarında daha yüksek puan aldığını, ilk ve acil yardım öğrencilerinin ise davranışsal alt boyutta daha yüksek puan aldığını göstermektedir. İlk ve Acil Yardım öğrencileri ile Hemşirelik bölümü öğrencileri, mesleklerin doğası gereği hastalar ile ikili ilişkiler kurmaktadır. Öyle ki, iki bölüm öğrencileri de hastalar ile ilk iletişimi kuran grubu oluşturmaktadır. Dolayısıyla, davranışsal iletişim becerilerini geliştirmeleri oldukça önemlidir. Bu açıdan bulgular

değerlendirildiğinde, mesleki yeterliliklerini sağlayabilecek iletişim becerilerinin iki bölüm öğrencilerinde var olduğu söylenebilir. Bu bulguya yönelik literatür taraması yapıldığında bölüme göre iletişim becerilerinin sayısal-sözel şeklinde iki kutuplu bölümler ile incelendiği görülmektedir. Örneğin, Toy (2007) tarafından mühendislik ve hukuk fakültesi öğrencilerinin karşılaştırıldığı araştırmada, hukuk fakültesi öğrencilerinin mühendislik öğrencilerine göre daha yüksek iletişim becerilerine sahip olduğu görülmüştür. Mühendislik fakültesi sayısal bilimler alanına girerken, hukuk fakültesi sözel alt yapı içeren bir bölüm olduğu için bulgular anlamlıdır. Bununla birlikte, bu araştırmada ele alınan bölümlerin tamamı sağlık alanı ile ilişkilidir. Literatürde yer alan araştırmalarda bölümler arasındaki farka dair benzer sonuçlar diğer çalışmalarda da elde edilmiştir (Kısaç, 1997; Starner ve Peters, 2004).

Öfke İfade Tarzı ve Sürekli Öfkenin de bölümlere göre değişiklik gösterdiği görülmektedir. Analizler neticesinde, öfke-içte alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri karşılaştırıldığında, hemşirelik aleyhine farklılaştığı görülmektedir. Öfke-dışta alt boyutunun ilk ve acil yardım ve hemşirelik eğitimi gören öğrenciler karşılaştırıldığında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı bulunmuştur. Öfke kontrol alt boyutunun hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı bulunmuştur. Sürekli öfke alt boyutunun ise hemşirelik ve ilk ve acil yardım öğrencileri arasında, ilk ve acil yardım öğrencileri lehine farklılaştığı bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda her dört alt boyutta da ilk ve acil yardım öğrencilerinin daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ilk ve acil yardım öğrencilerinin acil durumlarda hastalarla iletişime geçeceği göz önünde bulundurulduğunda, öfke hissine karşı çelişkili tepkiler verebileceğini göstermektedir. Akdeniz ve ark. (2017), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerini farklı bölümlerde eğitim gören üniversite öğrencileri arasında ele almışlardır ve sonuçlar bölümlere göre öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu yönündedir. Araştırmanın bölüm ve öfke arasında anlamlı farklar mevcuttur (Cerel ve Bahadır, 2012; Dervent, 2007).

İletişim becerileri ve öfkenin psikolojik iyi oluşu yordamasına yönelik elde edilen bulgulara göre, iletişim becerileri ve öfkenin psikolojik iyi oluş varyansının %27,9'unu açıkladığını göstermektedir. Ayrıca davranışsal ve duygusal iletişim becerisi ile, öfke-dışta'nın psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Yapılan analiz

sonucunda iletişim becerileri ve öfke yönetiminin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu, bu nedenle psikolojik iyi oluşa yönelik geliştirilecek olan müdahale, eğitim ve tedavi programlarında iletişim becerilerine ve öfke yönetimine yer verilmesi gerektiği söylenebilir. Alandaki çalışmalar iletişim becerilerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisine odaklanmaktadır. Bu çalışmalara göre iletişim becerisi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluşları da yüksek olmaktadır (Işık ve Koçak, 2014; Saltık, 2021; Topkaya ve Kavas, 2015).

Araştırma Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Akyazı Kampüsünde sağlık alanıyla ilişkili bölümlerde okuyan öğrencilerden oluşmaktadır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar sağlık bölümünde okuyan öğrencilerle ilişkilidir. Bu sonuçların farklı bölümlerde okuyan öğrenciler açısından ilişkisini ele almak amacıyla, farklı bölümleri ele alan araştırmalar da yapılmalıdır. Bu sayede bölümler arasında değişkenler arasındaki ilişki ele alınabilir. Ayrıca örneklem grubunun eğitim gördüğü yer de araştırma verilerini değiştirebilir. Özellikle şehirde büyük bir kampüste okuyan öğrenciler ile ilçede eğitim gören öğrencilerin fiziksel ve sosyal şartları farklı olacağından, bu durum araştırma verilerini değiştire bilmektedir.

Araştırma örneklemini yalnızca 2022 ocak-mart aylarında gönüllülük esasına dayalı olan bir öğrenci grubu oluşturmaktadır. Örneklemin daha geniş ölçekli olması araştırmanın kabul edilebilirlik ve güvenilirlik sonuçları açısından önemli olacağından geniş örneklem çalışmalarının yapılması önemlidir. Aynı zamanda kız ve erkek öğrenci sayısı arasındaki fark araştırma sonucunu etkileyebilmektedir. Bu nedenle kız-erkek öğrenci sayısını mümkün olduğunca eşitlemek, araştırma verilerinde değişikliğe neden olabilir.

Araştırma soruları öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Ancak birçok öğrenci yüz yüze uygulanması nedeniyle çalışmaya katılmak istememiştir. Bu da örneklemin yalnızca yüz yüze çalışmaya katılan bir gruptan oluşmasında neden olmuştur. Bunun için bundan sonra uygulanacak olan çalışmaların online uygulamaya dayalı olması da önemlidir.

Fakülte ve MYÖ açısından elde edilen sonuçlara dair literatürde yer alan çalışmaların sayısı yeterli değildir ve araştırmada iki değişken arasındaki sonuçların anlamlı fark gösterdiği ifade edilmiştir. Bu bağlamda fakülte ve MYÖ arasındaki bir ilişkiyi ele almak amacıyla daha çok çalışma gerçekleştirilmesi literatürün genişlemesi bakımından büyük katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Akdağ, G. F. ve C. Z Çankaya, (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3).
- Akdağ, T. S. (2011). *Ergenlerin Bağlanma Stilleri ile Ebeveynlerinin Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki* (Uzmanlık Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerinin Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akün, E. (2005). *Öfke ve Öfke Problemi Olan Ergenlerin Aile İçi Çatışma Temsilleri: Aile Yapıları, İletişim Becerileri ve Problem Çözme Becerileri* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albayrak, B. ve Y. Kutlu. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 2(3), 57-69.
- Askarinia, M. (2018). *The Effectiveness of Group Training of Anger Control Skill & Communication Skills on Aggression of The Addicted Referring to Drug Addiction Treatment Centers Affiliated With Kerman Medical Science University in 2017* (Doctoral dissertation). Kerman: School of Nursing and Midwifery, Kerman University of Medical Sciences.
- Aşcı, Ö., G. Hazar ve M. Yılmaz. (2015). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve İlişkili Değişkenler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 160-165.
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi ve Ebeveynler ile Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayan, G. (2021). *Babaların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile İlköğretim Düzeyinde Eğitim Gören Çocuklarının Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Toros Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Aydın, B. (2009). *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aydoğan, A. ve B. Özkan. (2020). Hemşirelerin İletişim Becerileri ve Öfke Yönetimlerinin Belirlenmesi, *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11(3), 458-463.
- Bahtiyar, A. ve C. Bilge. (2017). Fen Öğretmen Adaylarının Bilimsel Süreç Becerileri ile Bilimsel Araştırmaya Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (42), 47-58.
- Baker, S. B. ve M. C. Shaw. (1987). *Improving Counseling Through Primary Prevention*. Ohio: Merrill Publishing Company.
- Balcı, S. (1996). *Danışma Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeyine Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Samsun: Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Berman, M. E. ve W. J. Celeste. (2003). Imitation of Self-Aggressive Behavior: An Experimental Test of the Contagion Hypothesis 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(5), 1036-1057.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bilge, A. ve G. Ünal. (2005). Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 21(1), 189-196.
- Bilge, F. (1997). Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 75-80.
- Bingöl, G. ve A. Demir. (2011). Amasya Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159

Bostancı, N., Ş. Çoban., Z. Tekin ve A. Özen. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri, *Kriz Dergisi*, 14 (3), 9-18.

Bylund, C. L. ve G. Makoul. (2002). Empathic Communication and Gender in The Physician–patient Encounter. *Patient education and counseling*, 48(3), 207-216.

Canbay, H. (2010). *Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 153-167.

Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Cerel, Z. ve Z. Bahadır. (2012). Analysis of The Relationship Between Self Esteem, Trait Anger and Anger Expression in Athletes Making Team Sports, *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(2), 157-164.

Ceylan, E. D. ve A. D. Atalar. (2018). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değişkenlere Göre İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 98-114.

Cleland, J., K. Foster ve M. Moffat, (2005). Undergraduate Students' Attitudes to Communication Skills Learning Differ Depending on Year of Study and Gender. *Medical Teacher*, 27(3), 246-251.

Cox, D. E. ve D. W. Harrison. (2008). Models of Anger: Contributions From Psychophysiology, Neuropsychology and The Cognitive Behavioral Perspective. *Brain Structure and Function*, 212(5), 371-385.

Cüceloğlu, D. (1994). *Yeniden İnsan İnsana*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağlar, G. (2019). *Anne Baba İletişim Becerilerinin 60-66 Ay Grubu Çocukların İletişim Becerilerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Çalışkan, N. ve M. Aslenderen. (2014). Aile İçi İletişim ve Siber Yaşam: Teorik Bir Çözümleme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 263-277.
- Çalışkan, S. (2021). *Ergenlerin Sahip Olduğu Gelecek Beklentisi, Umut ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Affetme Eğilimi, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik İyi Oluş, Sürekli Kaygı ve Öfke Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çavuşoğlu, S. B. ve G. Günay. (2014). İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-121.
- Çubukçu, H. (2006). Kişilerarası İletişimde Devingenlik: Yeni Bir İletişim Modeline Doğru. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 23(1), 75-87.
- Danış, Z. M. (2020). Öfke Yönetimi Eğitimine Yönelik Hazırlanmış Çevrimiçi Grup Çalışmasının Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerine Etkisi. *Turkish Journal of Applied Social Work*. 3(2), 160-170.
- Darcın, A.F. (2016). *Evlilik Doyumunun, Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Das, G. ve I. A. Avci. (2015). The Effect of Anger Management Levels and Communication Skills of Emergency Department Staff on Being Exposed to Violence. *Med Glas (Zenica)*, 12(1), 99-104.
- Deffenbacher, J. L., E. R Oetting., G. A.Thwaites., R. S. Lynch., D. A. Baker., R. S. Stark ve L. Eiswerth-Cox. (1996). State–trait Anger Theory and The Utility of The Trait Anger Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131.
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*. (18), 212-221

- Demirci, İ. ve H. A. Şar. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Deniz, M. E., S. M. Erus ve A. Büyükcebeci. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7 (47), 17-31.
- Dhasmana, P., G. M. Singh., M. Srinivasan ve S. Kumar. (2018). Anger and Psychological Well-being: A Correlational Study Among Working Adults in Uttarakhand, India. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 7(4), 296-301.
- Digiuseppe, R. ve R. C. Tafrate. (2001). A Comprehensive Treatment Model for Anger Disorders. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 38(3), 262–271.
- Diktaş, E. (2020). *Bdt Temelli Sosyal Beceri Eğitimi Programının Şiddet Suçundan Mahkûm Olmuş Beliren Yetişkinlerin Saldırganlık, Öfke Yönetimi ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dilber, F. ve O. Akhan. (2019). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Düzeylerinin İncelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(17), 473-493.
- Dilekler, İ., Z. Törenli ve K. Selvi. (2014). Öfkeye Farklı Açılardan Bakış: Öfkenin Mekanizması, Farklı Psikopatolojilerde Öfke ve Terapistin Öfkesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 1 (3), 44-59.
- Diong, S. M. ve G. D. Bishop. (1999). Anger Expression, Coping Styles, and Well-being. *Journal of Health Psychology*, 4(1), 81-96.
- D'raven, L. L. ve N. Pasha-Zaidi. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social indicators research*, 125(3), 905-933.
- Durak, T. S. (2021). *Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Medya Okuryazarlığı ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Antalya: Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Durmuş, A. ve E. Birse. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Durumları ve Öfke ile İlişkisi, *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 83-88.
- Egan, G. (1994). *Psikolojik Danışmaya Giriş*. Akkoyun F. (Çev). Ankara: Form Ofset.
- Ege, R. (2015). *Din Hizmetlerinde Rehberlik ve İletişim*, ed. Recai Doğan ve Remziye Ege, Ankara: Grafiker Yayınları.
- Elms, A. C. (2001). Apocryphal Freud: Sigmund Freud's Most Famous “quotations” and Their Actual Sources. *Annual of psychoanalysis*, 29, 83-104.
- Elvan, E. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanımı ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki, *Sivas Üniversitesi Dergisi*, 4(6), 1-10.
- Ersanlı, K. ve S. Balcı. (1998). İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(10), 7-12.
- Erigüç, G., T. Şener ve H. Eriş. (2013). İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi: Bir Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Örneği. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 16(1), 45-65.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Etkileyen Faktörler. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 26 (26): 59-72.
- Everaert, E. (2014). Bandura’s Bobo Doll Experiment and Violence in the Media. *Social Cosmos*, 5(1), 74-80.
- Fassbender, I. ve B. Leyendecker. (2018). Socio-Economic Status and Psychological Well-Being in a Sample of Turkish Immigrant Mothers in Germany. *Frontiers in Psychology*, 4(9), 1-9.
- Fırat, A. ve A. Kiraz. (2012). Lise Düzeyindeki Okullarda Yönetici ile Öğretmen İletişimi: Dance Sarmal İletişim Modeli. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (12), 43-50.
- Geçgin, F. M. ve Ü. Sahranç. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.

Gencer, N. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.

Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam Amacı ve Psikolojik İyi Oluş ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Görmüş, A. Ş., S. Aydın ve G. Ergin. (2013). İşletme Bölümü Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Cinsiyet Rollerinde İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(1), 109-128.

Gürüz, D. ve T. A. Eğinli. (2010). *İletişim Becerileri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Gülbahçe, Ö. (2010). K. K. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Atabesbd*, 12(2), 12-22.

Gülyüksel A. F. ve Ç. Z. Cihangir. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (3).

Günay, A. ve R. Çelik. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş Ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.

Güngör, N. (2016). *İletişim Kuramları ve Yaklaşımları*. İstanbul: Siyasal Kitabevi.

Gül, N., G. C Bal ve M. Tumurbağa. (2009). *Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzının Demografik Özelliklerle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi.

Gülpınar, G. (2018). *Eczacılık Fakültelerine Yönelik İletişim Becerileri Eğitim Programı Geliştirme Çalışması: Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Öğrencileri ile Simülasyon Uygulaması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güven, A. (2013). *Çocukta Benlik Gelişiminde Aile İçi İletişimin Rolü: İslam Dini Açısından Bir İnceleme* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Güzel, C. (2016). Çizgisel İletişim Modeli Bağlamında Âşık Tarzı Kültür Geleneği. *Littera Turca Journal of Turkish Language and Literature*, 2(1), 153-166.
- Hair, J. F., W. C. Black., B. J. Babin., R. E. Anderson ve R. L. Tatham. (2013). *Multivariate Data Analysis*. England: Pearson Education.
- Hall, J. A., J. D. Carter ve T. G. Horgan. (2000). Gender Differences in Nonverbal Communication of Emotion. In A. H. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social Psychological Perspectives*. Cambridge University Press. 97–117.
- Han, A., J.Won., O. Kim ve S.E. Lee. (2015). Anger Expression Types and International Problems in Nurses. *Asian Nurs Res.*, 9, 146-151.
- Huang, C. C., Y. Y. Yang., S. J. Lin ve J. W. Chen. (2015). The Influence of Gender on the Communication Skills Assessment of Medical Students. *European journal of internal medicine*, 26(9), 670-674.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding Its Causes and Consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Işık, Ö.G. ve Ö. Koçak. (2014). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Selçuk İletişim*, 8(3), 281-300.
- Kaplan, A. G., B. Brooks., A. L. McComb., E. R. Shapiro ve A. Sodano. (1983). Women and Anger in Psychotherapy. *Women & Therapy*, 2(2-3), 29–40.
- Kadalkal, A. ve B. Alver. (2017). Üniversite İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2(2), 1-20.
- Karataş, N. (2021). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Liderlik Yönelimleri ve İletişim Becerileri Üzerine Bir Araştırma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Keleş, H. N. (2017). Anlamlı İş ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 154-167.
- Kermen, U., N. T. İlçin ve U. Doğan. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 20-29.

- Khaw, D. ve M. Kern. (2014). A Cross-Cultural Comparison of The PERMA Model of Well-Being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8(1), 10-23.
- Karataş, Z. (2008). Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerini Azaltmadaki Etkisi. *Kriz Dergisi*, 16 (3), 21-32.
- Koca, D. A. (2013). Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun çözme Becerisi ve Psikolojik İyi oluşuna Etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19
- Koç, M., M. İskender., T. S. Çolak ve B. Düşünceli. (2016). Affedicilik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öfke Kontrolünün Aracılık Etkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209.
- Koç, B., Y. Terzi ve A. Gül. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Kopper, B. A. ve D. L Epperson. (1996). The Experience and Expression of Anger: Relationships With Gender, Gender Role Socialization, Depression, and Mental Health Functioning. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 158–165.
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karahan, Ş. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Doktora Tezi)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keçialan, R. (2013). *Ergenlere Yapılan Sosyal Beceri Eğitiminin İletişim ve Öfke Kontrolüne Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke Düzeyleri*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Korkut, F. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerini Değerlendirmeleri*. IV Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri 4. (ss.208-218). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Korkut, F. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 177-184.
- Kovan, A. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Seviyelerinin İletişim Becerileri Açısından Bazı Değişkenlerle İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kıbrıs: Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Li, R.H., C. M. Kao ve Y. Y. Wu. (2015). Gender Differences in Psychological Well-Being: Tests Of Factorial Invariance. *Quality of Life Research* (24), 257–258.
- Littlejohn, S. W. ve K. A. Foss. (2009). Definitions of Communication. In *Encyclopedia of Communication Theory* (vol 1, 296-299). SAGE Publications, Inc.,
- Mısırlı, İ. (2013). *Genel ve Teknik İletişim*. İstanbul: Detay Yayıncılık Akademik Kitaplar.
- Metin, A. (2019). Yüz İfadelerindeki Duygular: Derleme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(10), 2027 – 2055.
- Mutlu, O., E. Şentürk ve E. Zorba. (2014). Üniversite Öğrencisi Tenisçilerde Empatik Eğilim ve İletişim Becerisi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 129-137.
- Neapolitan, J. (1981). Parental Influences on Aggressive Behavior: A Social Learning Approach. *Adolescence*, 16(64), 831-840.
- Nolen-Hoeksema, S., E. R. Hilgard., R. L. Atkinson ve R. C. Atkinson. (2014). *Psikolojiye Giriş*. İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Ocak, G. ve Z. B. Erşen. (2015). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerileri Algılarının İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33 (1), 1-19.
- Owen, F. K. ve N. D. Çelik. (2018). Investigating Communication Skills in Adults According to Their Gender, Age and Personality. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2305-2321.

- Önder, F. C. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4), 153-167.
- Ören, N. ve H. Türkoğlu. (2013). Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 7 (1), 160-170.
- Öz, F. S. ve F. Aysan. (2011). The Effect of Anger Management Training on Anger Coping and Communication Skills of Adolescents. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(1), 343-369.
- Öz, S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi* (Doktora Tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özbek, M. F. (2004). Toplumsal Yaşamda Empati. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, (1), 1-16.
- Özdemir, A. (2020). *Şizofreni Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitiminin Umut, Psikolojik İyi Oluş ve İşlevsel İyileşmeye Etkisi* (Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özer, K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, Z. (1997). Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke. *Bilim ve Teknik Dergisi*, (354), 80-84.
- Özyürek, A. ve İ. Özkan. (2015). Ergenlerin Okula Yönelik Öfke Düzeyleri ile Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 280-296.
- Özer, K. A. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.
- Özer, K. (1994). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.

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

Özşaker, M. (2013). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Benlik Saygılarının Değerlendirilmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education*, 2(3), 29-39.

Öztürk, Ö., M. Soytürk., D. Ada ve H. Çamlıyer. (2011). Üniversite Takımlarında Sporcu Olan Öğrencilerle Spor Yapmayan Öğrencilerin İletişim Becerisi Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(2), 43-53.

Park, Y. J., H. S. Ryu., K. S. Han., J. H. Kwon., H. Kim., Y. J. Cho., ... ve J. W. Yoon. (2009). Development and Evaluation of a School-based Anger Management Program (SAMP) for Adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 39(1), 145-156.

Phillips, L. H., J. D. Henry., J. A. Hosie ve A. B. Milne. (2006). Age, Anger Regulation and Well-being. *Aging and Mental Health*, 10(3), 250-256.

Pur, D. (2020). *Öfke Yönetimi ile Tükenmişlik İlişkisi: Bir Alan Araştırması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ramadan, F. ve R. Yakout. (2011). Psychological Wellbeing and Communication Styles among Medical-Surgical Nursing Students. *Journal of Nursing and Health Science*, 6(1), 75-85.

Roothman, B., K. D. Kirsten ve P. M Wissing. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology* 33(4), 212-218.

Rosenstein, A. H. ve M. O'Daniel. (2005). Disruptive Behavior and Clinical Outcomes: Perceptions of Nurses and Physicians. *The American journal of nursing*, 105(1), 54-65.

Ryff, C. D. ve B. H. Singer. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.

- Sadri Damirchi, E., S. Bashorpoor., S. Ramezani ve G. Karimanpour. (2018). Effectiveness of Resilience Training on Anger Control and Psychological Well-being in Impulsive Students. *Journal of School Psychology*, 6(4), 120-139.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres Kontrolü, Genel Öz-yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saltık, D. (2021). *Öz-şefkat, Bilişsel Esneklik ve İletişim Becerilerinin Çiftlerin Ontolojik İyi Oluşu Üzerine Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sapmaz, F. ve T. Doğan. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarı, T. ve G. Çakır. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229.
- Segrin, C. (2014). Communication and Personal Well-Being. In: Michalos A.C. (eds) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht.
- Serin, B. N. ve H. Genç. (2011). Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 153-167.
- Söner, O. ve O. Yılmaz. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Spielberger, C. D. (1985). The Experience and Expression of Anger: Construction and Validation of an Anger Expression Scale. *Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorders*, 5-30.
- Stone, A., E. J. Schwartz., E. J. Broderick ve A. Deaton. (2010). A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-Being in the United States, *PNAS* 107 (22) 9985-9990.

- Siyez, D. M. ve D. Tan Tuna. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5 (41), 11-22.
- Starner, T.M. ve R.M. Peters. (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents, *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 0-0 .
- Sütcü, T., S., A. Aydın ve O. Sorias. (2010). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, Aralık 2010, 25 (66), 57-67.
- Şahin, S. ve N. Aral. (2012). Aile İçi İletişim. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 1(3), 55-66.
- Şahin, Y., F. (1997). *Grupla İletişim Becerileri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi* (Doktora Tezi). İstanbul: Galatasaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., L. S. Fidell ve Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: pearson.
- Taşçı, E. (2021). *Öğretmenlerin Değer Yönelimleri ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Siirt: Siirt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatlıhoğlu, K. ve M. Karaca. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101 1123.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tepeköylü, Ö., M. Soytürk ve H. Çamlıyer. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 115-124.

Tosyalıoğlu, B, M. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Toy, S. (2007). *Mühendislik ve Hukuk Fakülteleri Öğrencilerinin İletişim Becerileri Açısından Karşılaştırılması ve İletişim Becerileriyle Bazı Değişkenler Arasındaki İlişkiler*. Ankara : Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tooby, J. ve L. Cosmides, (2008). The Evolutionary Psychology of The Emotions and Their Relationship to Internal Regulatory Variables. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), Handbook of emotions. *The Guilford Press*.(114-137)

Tripathi, N. (2018). A Valuation of Abraham Maslow's Theory of Self-actualization For The Enhancement of Quality of Life. *Indian Journal of health and wellbeing*, 9(3), 499-504.

Tsai, C. (2000). *The lived experience of anger in children* (Unpublished doctoral thesis). University of Calgary, Calgary, AB.

Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Topkaya, N. ve A.B. Kavas. (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması, *Elektronik Turkish Studies*, 10(2), 34-51.

Uygun, K. ve A. Arıkan. (2019). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının İletişim Becerilerin İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8 (4), 2256-2281.

Üstünel, G. (2011). *Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Yanık, M. (2015). Spor Türü ve Diğer Bazı Değişkenlerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 1366-1376.

Yanık, D. (2021). *İnfertilite Tedavisi Gören Kadınlarda Pozitif Psikoterapi Temelli Eğitimin Psikolojik İyi Oluş ve Umuda Etkisi* (Doktora Tezi). Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yekta, S., M. A. Rafi'Khah., N. Zamani ve P. Karimi. (2014). The Impact of Anger Management Instruction on Mothers' Psychological Well-Being. *Quarterly Journal Of Family and Research*, 11(1), 73-86.

Yüksel A.H. (2006). *Genel İletişim*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Yıldırım, T. (2021). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin İletişim Becerileri ile Öz Yeterlilik Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Kahramanmaraş İl Örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Elazığ :Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, S. (2009). *Hemşirelerin Öfke İfade Etme Biçimi ve İletişim Becerileri* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yöndem, Z.D. ve B. Bıçak. (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyleri ve Öfke Tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.

Whitfield, G. W. (1999). Validating School Social Work: An Evaluation Of a Cognitive-behavioral Approach To Reduce School Violence. *Research on Social Work Practice*, 9(4), 399-426.

EKLER

EK-A

SOSYODEMOGRAFİK VERİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu araştırma Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji bölümü yüksek lisans programı öğrencisi Ahmet Buğra ERDEM tarafından Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmanın katılımcılarını sağlık alanındaki bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı, sağlık alanındaki üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri, öfke yönetimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu çalışmaya katılımınız tamamıyla gönüllülük esastır. Ankette yer alan hiçbir soru kişisel rahatsızlık verecek nitelikte değildir. Ancak soruları cevaplarken herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda açıklama yapmadan anketi cevaplamayı sonlandırabilirsiniz. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bu çalışmada kullanılacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür ederim.

YAŞ	
CİNSİYET	☐ Kadın ☐ Erkek
BÖLÜM	
FAKÜLTE	
SINIF	

İLETİŞİM BECERİLERİ ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:

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

		Her zaman	Genellikle	Bazen	Nadiren	Hiçbir zaman
1.	İnsanları anlamaya çalışırım.					
2.	İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.					
3.	Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmede zorluk çekerim.					
4.	Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.					
5.	Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.					
6.	Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.					
7.	Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince vakit ayırırım.					
8.	Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı veririm.					
9.	Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.					
10.	Başkaları konuşurken sabırsızlanırım, onların sözünü keserim.					
11.	İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.					
12.	Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.					
13.	Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.					
14.	Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.					

15.	Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.					
16.	İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.					
17.	Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.					
18.	Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim..					
19.	Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim					
20.	Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.					
21.	İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.					
22.	Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm					
23.	Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinirim.					
24.	Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılarım					
25.	Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.					
26.	Genellikle insanlara güvenirim.					
27.	Karşı cinsten biriyle iletişim kurduğumda rahatsızlık duyarım.					
28.	Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.					
29.	Özür dilemek bana zor gelir.					
30.	Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.					
31.	Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.					
32.	İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.					
33.	İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım					
34.	Çevremdeki insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındayım.					
35.	Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.					
36.	İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım					

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

SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:

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

	İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)
1.	Çabuk parlarım.				
2.	Kızgın mizaçlıyım.				
3.	Öfkesi burnunda birisiyim.				
4.	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.				
5.	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı Sıkar.				
6.	Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7.	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.				
8.	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9.	Engellediğimde içimden birilerine vurmak gelir.				
10.	Yaptığımda iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				

	İFADELER	Hiç (1)	Biraz (2)	Oldukça (3)	Tümüyle (4)

11.	Öfkemi Kontrol ederim				
12.	Kızgınlığımı kontrol ederim.				
13.	Öfkemi içime atarım.				
14.	Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15.	Somurtur ya da surat asarım.				
16.	İnsanlardan uzak dururum.				
17.	Başkalarına iğneli sözler söylerim.				
18.	Soğukkanlılığımı korurum.				
19.	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20.	İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21.	Davranışlarımı kontrol ederim.				
22.	Başkalarıyla tartışırım.				
23.	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.				
24.	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım				
25.	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
26.	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
27.	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				
28.	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
29.	Kötü şeyler söylerim.				
30.	Hoşgörü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31.	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
32.	Sinirlerime hakim olamam.				
33.	Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.				
34.	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda 8 ifade bulunmaktadır. Kesinlikle Katılmıyorum'dan Kesinlikle Katılıyorum'a 1-7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir ifade için size uygun olan cevabınızı işaretleyiniz.

		1. Kesinlikle katılmıyorum.	2. Katılmıyorum	3. Biraz katılmıyorum	4. Kararsızım	5. Biraz katılıyorum	6. Katılıyorum	7. Kesinlikle katılıyorum
1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3.	Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgililiyim.							
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7.	Geleceğim hakkında iyimserim.							
8.	İnsanlar bana saygı duyar.							

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARAR SURETİ

Toplantı Tarihi : 14.02.2022

Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası

Toplantı Sayısı : 2022/4

Toplantıya Katılanlar:

Prof. Dr. Uğur YOZGAT	Başkan
Doç. Dr. Umut BAŞOĞLU	Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Yılmaz GÖBENEZ	Üye
Prof. Dr. Ömer Cüneyt BİNATLI	Üye
Prof. Dr. Ahmet İrfan YÜKLER	Üye
Prof. Dr. Serkan KESKİN	Üye
Öğr. Gör. Erkul BULUT	Üye
Demet ÖVELEK	Raportör

Gündem:

Gündem 4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ahmet Buğra Erdem'in "Sağlık Alanında Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinde İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi" çalışmasının görüşülmesi.

Kararlar:

Karar 4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Ahmet Buğra Erdem'in "Sağlık Alanında Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinde İletişim Becerileri, Öfke Yönetimi ve Psikolojik İyi Oluşun İncelenmesi" çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur YOZGAT
Başkan