



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖFKE-
ÖFKEYİ İFADE ETME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

MURAT ONUK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2021

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE
ETME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

MURAT ONUK

20178189

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU

LEFKOŞA
2021

KABUL VE ONAY

Murat ONUK tarafından hazırlanan “üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU (Danışman)

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Pervin YİĞİT

Yakın Doğu Üniversitesi

Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Gizem ÖNERİ UZUN

Yakın Doğu Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih 2021

İmza

Murat ONUK

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen pek değerli tez danışmanı hocam Yrd. Prof. Ezgi ULU' ya baőta olmak üzere, yardımlarını esirgemeyen değerli abim Psikolog Aydın ONUK'a teőekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın ortaya çıkmasında manevi desteklerini esirgemeyen pek kıymetli annem Naciye ONUK ve babam Yusuf ONUK'a teşekkür ederim.

Murat ONUK

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK, ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE ETME VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Doğu meditasyon geleneğine dayanan ve son yıllarda batı'da bir tür tedavi olarak kullanılan bilinçli farkındalık (mindfulness) fikri, kişinin dikkatini şu anda yargısız ve kabullenici bir şekilde neler olup bittiğine odaklamayı içermektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde üniversite okuyan öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örnekleme yöntemi ise 2020-2021 yılında 18 yaş ve üzeri 299 gönüllü bireyden ve örnekleme yöntemi olarak gelişigüzel yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem sayısı evreni bilinmeyen örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) dir. Araştırmanın analiz sonuçları ve bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri arttıkça bilinci farkındalık puanları azalmaktadır. Bu bulguya göre, koruyucu ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar, kaygı ve öfke kontrolü ile ilgili çalışmalar gerçekleştirebilirler.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, Öfke, Öfke ifade biçimleri, Kaygı

ABSTRACT

UNIVERSITY STUDENTS' CONSCIOUS AWARENESS, ANGER- EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER AND ANXIETY

The idea of conscious mindfulness (mindfulness), based on the Eastern tradition of meditation and used as a kind of treatment in the west in recent years, involves focusing one's attention on what is currently happening in a nonjudgmental and accepting way. The aim of this study is that university students are conscious awareness, anger-anger and an examination of the relationship between anxiety. The universe of the research was created from students studying at universities in the Turkish Republic of Northern Cyprus. The sample of the study was from 299 volunteer individuals aged 18 and over in 2020-2021, and the haphazard method was used as a sampling method. The sample number of the study was determined by the sample method, the universe of which is unknown. The demographic information form created by the researcher in order to access the personal information of the participants in the study is the conscious awareness scale (CAS), the continuous anger-anger expression style scale (CAAESS) status-continuous anxiety inventory (SCAI). Looking at the analysis results and findings of the study, statistically significant relationships were found between conscious awareness and anger-anger expression decays and anxiety levels. As levels of constant anger, anger inward, anger outward, situational anxiety and constant anxiety increase, awareness scores decrease. According to this finding, psychological counselors working in the field of foster mental health can conduct studies on anxiety and anger control.

Keywords: Conscious awareness, Anger, Anger expression styles, Anxiety

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR.....	ix

BÖLÜM 1	1
----------------------	----------

GİRİŞ.....	1
-------------------	----------

1.1.Problem Durumu	2
1.2. Çalışmanın Amacı.....	2
1.3 Çalışmanın Önemi	3
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Tanımlar.....	3

BÖLÜM 2	5
----------------------	----------

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	5
--	----------

2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı	5
2.1.1. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	6
2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Uygulanması	7
2.2. Öfke Duygusunun Tanımı	9
2.2.1. Öfkenin Nedenleri	9
2.2.2. Öfkenin Boyutları.....	10
2.2.2.1. Fizyolojik Boyut.....	10
2.2.2.2. Bilişsel Boyut	11
2.2.2.3. Sosyal Boyut	11
2.2.2.4. Davranış ve Tepki Boyutu.....	12
2.2.3. Öfke Türleri.....	12
2.2.3.1. Durumluluk Öfke	12
2.2.3.2. Sürekli Öfke	13
2.3. Kaygı Kavramı.....	13
2.3.1. Durumluluk Kaygı.....	15
2.3.2. Sürekli Kaygı.....	15

2.3.3. Kuramsal Açıdan Kaygı	16
2.3.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım	16
2.3.5. Kaygıya Neden Olan Faktörler	16
2.4. İlgili Araştırmalar	17
BÖLÜM 3	20
YÖNTEM	20
3.1. Araştırmanın Modeli	20
3.2. Evren ve Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	22
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)	22
3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	22
3.3.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)	23
3.5. Verilerin Analizi	24
BÖLÜM 4	27
BULGULAR	27
BÖLÜM 5	34
TARTIŞMA	34
BÖLÜM 6	37
SONUÇ VE ÖNERİLER	37
6.1. Sonuç	37
6.2. Öneriler	38
KAYNAKÇA	40
EKLER	51
ÖLÇEK İZİNLERİ	61
ÖZGEÇMİŞ	61
İNTİHAL ORANI	64
ETİK KURUL ONAY FORMU	65

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı.....	22
Tablo 2. Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	26
Tablo 3. Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	28
Tablo 4. Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	29
Tablo 5. Yaş Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	30
Tablo 6. Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	32
Tablo 7. Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yerleşim Birimine Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları	34
Tablo 8. Aylık Gelire Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları.....	36
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	38
Tablo 10. Sürekli Öfke-Öfke Tarz, Durumluk ve Sürekli Kaygının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları	39

KISALTMALAR

BFÖ Bilinçli Farkındalık Ölçeği

SÖÖTÖ Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği

DSKE Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Doğu meditasyon geleneğine dayanan ve son yıllarda batı'da bir tür tedavi olarak kullanılan bilinçli farkındalık (mindfulness) fikri, kişinin dikkatini şu anda yargısız ve kabullenici bir şekilde neler olup bittiğine odaklamayı içermektedir (Akt. Özyeşil vd., 2011). Farkındalık ve şimdiki zaman farkındalığı, bilinçli farkındalığın en sık tanımlarıdır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca, bu kavram hem kendi düşüncelerini hem de duygularını ve çevresinin farkındalığını kapsamaktadır (Kelly vd., 2010). Bununla birlikte, içgüdüsel olarak cevap vermek yerine günümüze odaklanmak, geçmiş ve gelecek üzerinde durmaktan kaçınmayı gerektirmekte olduğunu belirtmiştir (Siegel, 2007).

Yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin de yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olma olasılığı yüksektir. Yüksek düzeyde psikolojik refahı olan ve kendilerini yaşamda olduğu gibi kabul etmenin, önemli hedeflere sahip olmanın, kendi büyümelerini sürdürmenin ve başkalarıyla ilişkiler kurmanın temel özellikleri olan bireyler yetkin olarak sınıflandırılabilir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Bireylerin refahı ise bilinçli farkındalık algısı ile faydalanabilir. Bireyler duygularının, fikirlerinin ve hedeflerinin yanı sıra duyularının ve algısal girdilerinin farkındadır. Şefkat, bağışlama ve sevgi, bilinçli bilgi yoluyla bize aşılana tüm duygulardır. Yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olanlar, olumsuz duygudurum durumlarından bu şekilde daha az etkilenerek günlük yaşamlarını geliştirebilirler (Özyeşil, 2011).

Ergenler en güçlü öfke duygularına sahip gruptur. Ergenler, sosyalleşme sürecinin bir parçası olarak bir kimlik arayan ve dürtüsellik, süreçteki engellemeler veya yerleştirildikleri dönemin geri dönüşü sonucu daha güçlü öfke duygularına sahip olan kişilerdir (Parman, 2003). Öfke kavramı üzerine literatürün incelenmesi, çeşitli şekillerde karakterize edildiğini ortaya koymuştur. Psikoloji sözlüğüne göre öfke, "engel, yaralanma, kısıtlama ve sindirme karşısında herhangi bir kişiye veya şeye karşı hissedilen olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır ve bazen şiddet içeren davranışlara da yol açabilir olarak belirtmiştir (Burak, 2005).

1.1.Problem Durumu

Özellikle üniversite hayatına giren ve hem iyi hem de kötü olan tüm stres ve kaygı unsurlarıyla karşılaşan öğrenciler için özellikle zordur. Akademik beklentiler, sosyal engeller ve gelecekteki endişeler, evden ve onları destekleyen çeşitli kurumlardan uzak olmanın yanı sıra, öğrencilerin daha fazla endişe ve öfke yaşamalarına neden olur(Di Pierdomenico, Kadziolka ve Miller, 2017). Bu nedenle bilinçli farkındalığı, son zamanlarda artan ilgiyi çeken kaygı ve öfkeyi azaltıp önlemek için yapılan stratejilerden biri olarak tanımlanmaktadır (Gallego vd., 2014).

Üniversite öğrencilerinin ruhsal desteğe olan ihtiyacının arttığını göstermesiyle, bilinçli farkındalığa dayalı çalışmalar üniversitelerde anksiyete ve stres azaltma programlarına dahil edilmeye başlanmıştır(Dawson vd., 2020). Öte yandan, bilinçli farkındalık eğitimi, harekete geçmeden önce düşüncelerinize ve duygularınıza konsantre olmanızı sağlar(Messer, Horan, Turner ve Weber, 2015).Bilinçli farkındalığın önemini eğitim ortamlarında önünde bulunduğu, öğrenciler günlük yaşamda bilinçli farkındalık yeteneklerini incelemeye, geliştirmeye ve uygulamaya teşvik edilmelidir(Ghanizadeh, Makiabadi ve Navokhi, 2019; Zümbül, 2019). Bu nedenle bu araştırmanın problem cümlesi bilinçli farkındalık ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

1.2. Çalışmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıdaki sorulara yanıt aramaya çalışılmıştır.

1. Öğrencilerin cinsiyetine göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Öğrencilerin yaşlarına göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Öğrencilerin eğitim durumlarına göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Öğrencilerin yaşmalarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimine göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Öğrencilerin aylık gelire göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Öğrencilerin bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Öğrencilerin öfke ve kaygı düzeyleri birlikte bilinçli farkındalıklarını yordamakta mıdır?

1.3 Çalışmanın Önemi

Özellikle üniversite hayatına giren ve hem iyi hem de kötü olan tüm stres ve kaygı unsurlarıyla karşılaşan öğrenciler için özellikle zordur. Akademik beklentiler, sosyal engeller ve gelecekteki endişeler, evden ve onları destekleyen çeşitli kurumlardan uzak olmanın yanı sıra, öğrencilerin daha fazla endişe ve öfke yaşamalarına neden olur (Di Pierdomenico, Kadziolka ve Miller, 2017).

Hayatın her döneminde olduğu gibi üniversitede okuyan öğrencilerin de karşılaştıkları birçok öfke ve kaygı yaratan durumlar bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Bu bağlamda 18 yaş ve üzeri kadın ve erkeklerin, bilinçli farkındalık öfke ve kaygı puanlarının düşürülmesine olan ilişkisinin, demografik bilgiler çerçevesinde farklılık gösterip göstermediği araştırılacaktır. Daha önce farklı değişkenlerle ilgili çalışmalar yapılmış. Bu nedenle de yapılacak olan bu çalışma, öğrencilerde bilinçli farkındalık düzeyleri ile öfke ve kaygı düzeylerine ilişkin görüşlerini anlamak ve sonraki çalışmalarla da artırmak bağlamında önem taşımaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

- Bu çalışmada Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), Durumluluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ile sınırlıdır.
- Çalışma pandemi etkisinden dolayı online araştırma ile sınırlandırılmıştır.
- 2020-2021 yılında 18 yaş ve üzeri 299 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık; Konumlandırıldığı temel hedefe özgürce ve yargılamadan odaklanma beceresi, yeteneği veya yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Bishop vd., 2004).

Öfke;Öfke, sözlük tarafından, genellikle duygu kaynaklarıyla mücadele etme arzusunun eşlik ettiği yaralanma, savaşıma arzusu veya direnç tarafından tetiklenen hoş olmayan ve rahatsız edici bir his olarak tanımlanır (Schiraldi ve Kerr, 2002).

Kaygı; Kaygı, bir kişinin gelecekteki bir olayın veya senaryonun üzücü, beklenmedik ve yönetilemez bir risk gerektireceğini tahmin etmesinden kaynaklanan uzun vadeli, karmaşık bir duygusal durumdur (Arslan ve Karataş, 2014).

BÖLÜM 2

KAVRAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Son zamanlarda bilimsel araştırma literatürü bilinçli farkındalık (mindfulness) fikrine daha fazla ilgi duymaktadır(Bao, Xue ve Kong, 2015; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık, alandaki teorik bir yapıya değil, aynı zamanda farkındalığı (örneğin meditasyon) ve psikolojik bir süreci (bilinçli farkındalık) geliştirmeyi amaçlayan bir uygulamaya atıfta bulunan bir terimdir(Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bishop ve meslektaşlarına (2004) göre farkındalık, meditasyona dayalı uygulamalar tarafından yaratılabilecek psikolojik bir süreçtir ve bu fenomeni çalışmak için tanımlamak psikoloji alanı için önemli olacaktır. Farkındalık kavramı Budist psikolojisinde, antik Yunan felsefesinde ve Amerikan hümanizmde kullanılmasına rağmen, natüralizm ve varoluşçuluk gibi Batı Avrupa felsefi ve psikolojik gelenekleri Budizm'den gelişen bazı kavramsal kavramlarla bağlantılıdır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Budist geleneğinde, bilinçli farkındalık, konumlandırıldığı temel hedefe özgürce ve yargılamadan odaklanma beceresi, yeteneği veya yöntemi olarak tanımlanır. Geçmişin etkisini ortadan kaldırmanın ve günümüze odaklanmanın önemini vurgulamaktadır (Bishop vd., 2004; Kabat Zinn, 2003). Sakin ve neşeli bir atmosferde, bilinçli bir farkındalık halindeki insanlar neler olup bittiğinin farkındadır. Kişi kendi duygularını ve fikirlerini nasıl tanıyacağını ve analiz edeceğini bilir(Kabat-Zinn ve Hanh, 2009).

Kabat-Zinn'in bu düşünceye odaklanması ve 1979'da "bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma programlarının" geliştirilmesi, bilinçli farkındalığın evrensel olarak kurulmasında ve dünya çapında hızlı yayılmasında oldukça etkili olmuştur. Bilinçli farkındalığa sahip bireyler, zihnin işletim sisteminin nasıl çalıştığına dair farkındalık ve anlayış kazanırlar. Zihin bugünü geçmişten ve gelecekte ayırır. Sonuç olarak, her zaman aktiftir. Bununla birlikte, eğer bir kişi zihninin herhangi bir zamanda dağılabileceği ve dikkatinin değişebileceğini anlarsa, zihnini yeniden odaklanmaya ikna edebilir (Borkovec, 2002; Siegel, 2010; Williams ve Penmann, 2011).

2.1.1. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Yargılamadan ya da yargıların farkında olmadan orada bulunan büyük ve hissedilen duyumlara dikkat etmek ve kabul etmek, bilinçli farkındalığın karakterize edilmektedir (Atalay, 2018). Budizm'in ritüeller ve bir bakış açısı üzerine inşa edilmesine rağmen, Jonkabat-zinn'in çalışmaları, refahı iyileştirmek ve işlevsiz duygu düzenleme alışkanlıklarını değiştirmek için klinik ortamlarda kullanılmıştır (Cairncross, 2019). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (MBSR) ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), son 15 yılda en çok kullanılan iki programdır (Vago vd., 2018). Kabat-MBSR Zinn'in yöntemi yoğun ve neredeyse günlük 45 dakikalık meditasyon uygulamalarına (vücut taraması, oturma ve yürüme meditasyonu, yoga egzersizleri) odaklanmıştır ve farkındalıkla gerçekleştirilecek günlük yaşam aktivitelerine dayalı egzersizler sunulmaktadır (Zangi ve Haugli, 2017).

Bilinçli farkındalığın yedi yeteneğini edinme sürecinde gerekli olan tutum şu şekilde kabul edilir: a) yargı bilgisi veya Yargısızlık b) sabır, C) Başlangıç ruhu, d) Güven, e) Çabasızlık f) kabul, g) Akışına bırakma (Kabat-Zinn, 1990).

Aşağıda en temel bilinçli farkındalık tutumlarından birkaçı bulunmaktadır (Atalay, 2018).

Anda kalabilmek: Bilinçli farkındalığın en temel tutumlarından biri, şu anda algıladığınız ve deneyimlediğiniz her şeye odaklanma ve tüm dikkatinizi o ana adamaktır. Nefes farkındalığı uygulamasında görmüş olabileceğiniz gibi, bunu tutarlı bir şekilde yapmak zordur. Her halükarda, amaç her zaman her şeyin tamamen farkında olduğunuz bir hayat yaşamak değildir. Amaç, olumsuz, stresli durumları mümkün olduğunca iyi yönetirken, neşeli ve keyifli anların sayısını arttırmaktır. En sağlıklı reaksiyonu seçmek için şu anda kalırken pratik yaparken günlük yaşamınızda bazı değişiklikler fark edebilirsiniz.

Yargıları fark etmek: Daha önce de belirtildiği gibi, zihin sürekli olarak karşılaştırır, sınıflandırır, analiz eder ve değerlendirir. İyi-kötü, güzel-başarısızlık, sevilen-sevilmeyen, gün boyunca yaptığımız kategorizasyonlardan ve hızlı tepkilerden sadece birkaçı. Şu andaki olayları değerlendirirken, bilinçli farkındalık faaliyetlerinin amacı, düşünceler gibi yargıları tespit etmek ve hangi gözlüklerle gözlemediğinizi ve yargılarınızın nasıl oluşturulduğunu, nereden kaynaklandığını belirlemektir.

Başlangıç zihni: Mevcut deneyiminize, otopilottan çıktığınızda ilk kez deneyimliymiş gibi ilgi ile bakabilmek ve farkındalıkla deneyimleyebilmektir. Geçmiş deneyimler,

varsayımlar ve beklentiler, mevcut duruma nasıl yaklaştığınızı ve hissettiğinizi etkileyebilir. İlk zihinsel tutum, duruma açık fikirli merakla yaklaşmanıza yardımcı olur. Şu ana odaklanmak için bilinçli farkındalık tekniklerini kullandığınızda, kendinize " bu nedir?" 'Nasıl hissediyorum?' Gibi sorularla', temel zihin tutumunu kurabilirsiniz.

Kabullenme becerileri, Kronik ağrı, ağrı hastalarında ve kanser hastalarında kapsamlı bir şekilde araştırılmıştır, çünkü onu göz ardı etmeden veya onu değiştirmek için belirgin çaba sarf etmeden varoluşun doğal bir yönü olarak kabul edilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Örneğin, kanser hastaları ile yaptıkları çalışmalarda, Dopkin ve Zhao (2011), 10 Aralık-15 Aralık tarihleri arasında kanser hastaları için haftada 2.5 saatlik 8 haftalık bir MBSR tedavisi kullandılar. Katılımcılar, çalışmanın bir sonucu olarak farkındalıkta bir artış, depresif belirtilerde azalma, stres ve hastalık belirtileri ve genel bir uyum duygusu bildirmişlerdir. Bununla birlikte, farkındalık uygulamalarının ele alınması gereken semptomlar üzerindeki etkisi, araştırmacılara göre, bu konulardaki literatürün tutarsız ve belirsiz olmasına rağmen, meditasyonların sıklığına ve süresine ve katılımcı grubun özelliklerine bağlı olarak değişecektir.

Sabır göstermek: Bilinçli farkındalık uygulamaya başladığınızda, hayatınızın hızlı tempolu, yüksek yoğunluklu uyarımlarla dolu olduğunu fark edeceksiniz. Huzurlu, sakin ve akışsız bir varoluştan ziyade çok sayıda aşamayı kontrol etmeye çalıştığınız hızlı tempolu bir hayat yaşarsınız. Öte yandan, sabır ve kabul, zamanın geçişini tanımanıza ve her şeyin zamanla değiştiğini anlamanıza yardımcı olur; hiçbir şey aynı kalmaz, aynı zamanda mevcut deneyimin farkındalığını artırır.

Şefkat göstermek: Zor durumlarda başkalarına ve kendinize merhamet göstererek, yargılayıcı olmaktan ziyade daha üretken ve çözüm odaklı olabilirsiniz. Bu deneyimi kabul etmenin yanı sıra, kendiniz ve durumunuz için şefkat ifade edebilmek, zor durumlarda dayanıklılığınızı artırır.

2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Uygulanması

Nefes çalışmaları yapılırken herhangi bir önem vermeden tüm duyuları (duygular ve fikirler gibi) kabul ederken şu anı aktif olarak izleyen farkındalık meditasyonu, bilinçli farkındalığı uygulamanın popüler bir yoludur. Böylelikle yargılamak yerine, şefkat, haysiyet ve farkındalık gibi avantajlara zemin hazırlayan sistematik kabul mümkün hale gelir

(Mantzios vd., 2018). Uygun şekilde nefes almak, yoga ve meditasyon yapmak ve diğer bilişsel terapi yaklaşımlarını kullanmak, bilinçli farkındalığı hayata geçirmenin tüm yollarıdır (Atalay, 2018). Sigara, obezite ve uyuşturucu kullanımı da dahil olmak üzere sağlıkla ilgili endişeleri olan kişiler, davranışlarını değiştirmek için bilinçli farkındalık temelli tedaviyi giderek daha başarılı bir şekilde kullanmaktadır (Jenkins ve Tapper, 2014).

Tipik bir batı tarzı bilinçli farkındalık eğitimi genellikle Jon Kabat'ın çalışmasına dayanır. Zinn's (Haftalık bilinçli farkındalık tabanlı stres azaltma programı-MBSR). Segal, Williams ve Teasdale daha sonra tekrarlayan depresyon tedavisi hakkında daha fazla bilgi içerecek şekilde müfredatı güncellemiştir. Farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT) bunun için başka bir isimdir (Armstrong, 2015). Diğer Budizm türleri, özellikle Zen Budist meditasyonu, Kabat-Zinn ve meslektaşlarına ilham vermiştir. Her ikisi de modern fikirlerle yeniden yapılmıştır. Budizm, daha bilimsel ve somut kavramları açıklayan ve sunan MBSR ve MBCT gibi yaklaşımlarla modernliğin bir sonucu olarak dini, manevi ve etik içerikten uzaklaşmıştır(Samuel, 2016).

Bilinçli farkındalık fikri ilk olarak klinik bir ortamda araştırılmış olsa da, o zamandan beri davranışsal çalışmaları, toplumsal sorunları ve eğitimi içerecek şekilde genişlemiştir (Stanzus vd., 2017). Toplumsal refah için adalet, sağlık, eğitim ve işyerleri alanlarında kullanılması önerilen bilinçli farkındalık, birçok profesyonel spor kulübünün, şirketin, eğitim kurumunun ve hatta ülkelerin orduları ve yasama organları da dahil olmak üzere kurum ve kuruluşların üyelerine eğitim olarak verilmektedir.

Bilinçli farkındalık da iki bölümle araştırılmaktadır: "o anlık bir durum" ve " bir kişilik özelliğidir". İnsanlar daha az veya daha fazla bilinçli farkındalığa sahip olmaya teşvik edilebilir, çünkü "bu geçici bir durumdur."Bu senaryoda, bir laboratuvar ortamında veya bir bilgisayar ortamında internet üzerinden manipüle edilebilen ve ölçülebilen anlık bir bilinç ortaya çıkıyor. Bilinçli farkındalık, sürekli farkındalığa sahip olma eğilimini ifade eden " bir kişilik özelliği " dir. Bu güçlü kişilik özelliğine sahip insanlar, günlük yaşamlarında daha "bilinçli" olarak düşünürler, hareket ederler ve dikkat ederler."Bu bilinçli farkındalık düzeyini değerlendirmek için kişilik önlemleri kullanılırlar(Meier vd., 2017).

2.2. Öfke Duygusunun Tanımı

Duyguları tanımlamanın kavramsallaştırılmasındaki zorluklara rağmen, duyguları bilimsel olarak tanımlamaya ihtiyaç vardır. Geniş anlamda, duygu, bireyle bağlantılı öznel duyguları, bireyin yaşamındaki önemli olaylarla bağlantılı olarak neler yapabileceğini ve bir bağlam değerlendirmesini içeren farklı aşamalara sahip bir süreç olarak tanımlanabilir. Duygu, bir kişiyi harekete geçmeye, hedefler koymaya ve planlar yapmaya hazır olmaya motive eder (Çeçen, 2002).

Öfke, günlük yaşamımızda önemli bir rol oynayan güçlü bir duygudur. Bir bireyin hedefleri, hırsları ve ihtiyaçları engellendiğinde ve adaletsizlik, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit hissedildiğinde, öfke en yaygın duygulardan biridir. Evrensel bir duygu olmasına rağmen, her kültür onu farklı şekilde yorumlar (Bıyık, 2004).

Öfke, evrensel, normal ve anlaşılır bir duygudur. Öfke, sözlük tarafından, genellikle duygu kaynaklarıyla mücadele etme arzusunun eşlik ettiği yaralanma, savaşıma arzusu veya direnç tarafından tetiklenen hoş olmayan ve rahatsız edici bir his olarak tanımlanır(Schiraldi ve Kerr, 2002).

Öfke hayal kırıklığı ya da farklı bir bireyin olumsuz durum karşısında ve davranış agresif bir tutum ile yoğun olumsuz bir duygu olarak tanımlanmıştır(Budak, 2009). Türk Dil Kurumu tarafından tanımlanan, ya da saldırganlık öfke yanıt gözdağı karşısında gösterilen, farklı hayal kırıklığı ya da bir birey olumsuz durum karşısında hiddetlenme olarak tanımlanmıştır(TDK, 2019).

2.2.1. Öfkenin Nedenleri

Her duygu bir sebep veya bir dizi koşul tarafından tetiklenir. Benzer şekilde, bir bireyde öfke insidansının tek bir faktörden kaynaklanmadığı görülmektedir. Sözlük tanımları ve tanım bölümündeki alana göre, tıkanıklık araştırmacıların bu konuya odaklanmasının en yaygın nedenlerinden biri gibi görünmektedir (Gültekin, 2008; Önem, 2010; Karslı, 2012; Sülün, 2013).

Cüceloğlu'ya (2000) göre, bir öğeye, belirli bir hedefe ulaşamadığımızda veya bir ihtiyaç karşılanmadığında ortaya çıkan "kötü bir duygu" olarak belirtmektedir. Zorlanma sonucu yaşanan öfkenin nedeni bir kişi, bir eşya ya da olay olabilir(Cüceloğlu, 2000). Önem (2010) göre, engellenme bir birey ya da onun çevresi için koyduğu hedeflerin önüne setler çekilmesi ve bu amaca ulaşılması önlemek veya geciktirmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak

nitelendirilmektedir. Engelleme, bir arzunun, ihtiyacın veya eylemin tam potansiyeline ulaşmasını önleme eylemidir.

Trower, Casey ve Dryden'e (2006) göre engelleme öfkenin nedenlerinden biridir. Ek olarak bir kişinin bireyselliğine hakaret etmenin, saygısızlık etmenin veya yok etmenin öfke yarattığı belirtilmiştir. Belirtilen nedenler dışında; bireyi alay etmek, ona yalan söylemek (Yavuzer, 2000), rahatsız edilmek ve saldırıya uğramak, dürtüsellik, düşük benlik saygısı (Sülün, 2013), hayal kırıklığı (Atkinson vd., 2010), çeşitli fizyolojik veya psikolojik sağlıkla ilgili bozukluklar, kişilik veya çevreye yönelik bir tehdit algılama, zihinsel ve öğrenme güçlüğü (Learning, 2008), Bireylerin suçluluk ve utanç duyguları, madde, uyuşturucu alkol kullanımı ile rekabet, cinsel istismara uğramak, aldatılmak (Kars, 2012), bir kişiye haksızlık etmek veya haksızlığa uğradığını düşünmek, incindiğini düşünmek, saygı duyduğu değerlere saldırmak öfkenin nedenleri arasında gösterilebilir. (Kayaoğlu, 2015).

2.2.2. Öfkenin Boyutları

Bu bölümde öfkenin boyutları olan fizyolojik boyut, bilişsel boyut, sosyal boyut, davranış ve tepki boyutu incelenecektir.

2.2.2.1. Fizyolojik Boyut

Vücut yeterince dinlenebilirse, vücudun öfkenin yolda olduğu konusunda uyaracağı düşünülmektedir. Belirli bir uyarana karşılama durumu bu sinyali gösterir. Bu uyarana duygusal bir tepki ortaya çıkarır çıkarmaz, bir gerginlik ve stres durumu gelişir. Adrenalin salınımı enerji, kan basıncı, kalp atışı ve solunumda artışa neden olur. Sonuç olarak, vücut öfkeli bir reaksiyona hazır haline getirir (Kökdemir, 2004).

Bir kişinin vücudundaki uyuşma ve titreme, artan kas gerginliği ve yumrukların sıkılığı gibi fiziksel değişiklikler öfke belirtileri olabilir. Bu değişiklikler aynı zamanda kişinin öfkeleneyeceğini de gösterir. Bu ipuçları öfkenin yönetimi ve kontrolünde çok önemli olarak görülmektedir (Şahin, 2005).

Fizyolojik boyutta, öfke kontrolü, vücudun öfkeye tepkilerinin önceden fark edildiği ve önleyici bir önlem olarak kullanıldığı, gevşeme gibi alternatif uyarılma araçları ve öfke kaynaklı enerjinin olumlu kullanımı gibi durumları kapsar (Kökdemir, 2004).

2.2.2.2. Bilişsel Boyut

Bilişsel boyutta öfke kontrolü; öfkeye neden olan durumu tanıma ve bununla yüzleşme, bu duruma alternatif açıklamalar getirerek başka bir açıdan bakma, düşünce biçimindeki çarpıtmaları görmek için öfkeyi bir uyarıcı olarak algılama, öfkeyi kontrol etmek amacıyla öfke yönergeleri oluşturma, öfke durumunda karşılaşılabilecek durumları önceden netleştirerek önlem alma, öfke sonrası gerçekleşen olumlu bir yaşantıyı zihinsel olarak tekrar etme durumlarını kapsamaktadır (Kökdemir, 2004).

Öfkeye bilişsel tepkiler üzerine yapılan araştırmaya göre, agresif gençlerin bilişsel problem çözme yetenekleri zayıf görünüyor. Bireylerin saldırgan davranışlarının çeşitli sonuçlarını öngörerek bu sorunlara bir dizi potansiyel çözüm üretmesi beklenmektedir. Bununla birlikte, öfkeli insanların varsayımları, beklentileri, inançları ve özellikleri yeterince kalıplanmadığından, öfke seviyeleri çeşitli şekillerde artmıştır. Agresif gençler çok sayıda uyaran tarafından kışkırtıldıklarına inandıklarında, bunu kendilerine hakaret olarak görebilir ve agresif tepki verebilirler. Ego bütünlüğünü korumak ve başkalarının gözünde hakimiyetlerini kurmak için şiddet içeren davranışlara katılmaları gerektiğini hissedebilirler. İnsanlar saldırgan davranışların başkalarından geldiğini ve agresif davranışları gerektiğini hissedebilirler. Ancak, bu olayların herhangi birinin sonuçları için hiçbir zaman sorumluluk kabul etmedikleri görülmektedir. Hatta kendi hataları için başkalarını suçlayabilirler. Tüm bu bilişsel hatalar genç saldırganlığı şiddetlendirebilir ve şiddetin anlaşmazlığı çözmenin tek yolu olduğuna inanmalarına neden olabilir (Feindler ve Star, 2003).

2.2.2.3. Sosyal Boyut

Öfke ifadesindeki cinsiyet nedenleri sosyolojik açıdan incelenmiştir. Duygusal paylaşım yönlerinde cinsiyete bağlı farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Kadınların erkeklerden daha duygusal olduğu söylenmektedir. Aynı zamanda, kadınların öfkesinin toplumda daha uygunsuz olarak görüldüğü ve öfkeli kadınları tanımlarken aşağılayıcı açıklamalara başvurulduğu gözlenmiştir. Erkek bireylerin öfkesi toplum tarafından olumlu karşılanırken kadın bireylerin öfkesi olumsuz karşılanmaktadır(King ve Emmons, 1990).

Sosyal açıdan bakıldığında, ebeveynleri öfkelerini düzenlemekte zorlanan çocuklar bu davranış modelini ebeveynlerinden almaktadırlar. Çocuklar ebeveynlerinin şiddete verdiği cevapları sorgulamadan taklit etmektedir ve bu durumun daha sonraki yaşamları üzerinde de etkisi olduğu görülmektedir(Bağdatlı, 2016).

2.2.2.4. Davranış ve Tepki Boyutu

Öfke hissinin ortaya çıkmasına “davranışsal” tepkiler en belirgindir. Aile yapısı, çevre, kültür ve dini çerçeve ve hatta medya, bir kişinin öfke ifadesinde bir rol oynayabilir. Bu durumda, öfke tepkileri daha sonra çevrenin veya öğrenmenin etkisiyle doğasında olabilir veya edinilebilir. Bazı insanlar öfkelerini kolayca yönetebilirken, diğerleri bunu nasıl göstermek istediklerini seçebilir (Özkan, 2008).

Bir öfke hissi ortaya çıktığında, bedensel ve fizyolojik boyutlara ek olarak en belirgin reaksiyonlar davranışsal olanlardır. Öfke, öfkenin davranışsal yönüyle ilgilenen araştırmacılar tarafından, o sırada bireyi tehdit eden veya engelleyen bir duruma tepki olarak bir başa çıkma stratejisi olarak görülmüştür (Yağcı, 2017). Aynı zamanda, aile, çevre ve kültür gibi faktörlerin öfkenin davranışsal boyutu üzerinde bir etkisi vardır. Saldırganlık, birisi öfkesini yönetemediğinde gözlemlenen bir davranıştır. Saldırganlık sözlü veya fiziksel şiddet şeklinde olabilir. Bireylerin fiziksel saldırganlık yoluyla kendilerini serbest bırakma olasılıkları daha yüksektir (Öztürk, 2012; Sonuç, 2012). Küfür, alay ve utancın sözel şiddet yoluyla teselli verdiği görülmüştür (Öztürk, 2012). Bu aynı zamanda diğer kişiyi sinirlendirebilir ve daha güçlü tepki vermelerini sağlayabilir. Gerçekte, yok edilmeye veya kontrol altına alınmaya çalışılan bu öfke, genişleme ve olumsuz bir süreç başlatma potansiyeline sahiptir (Öztürk, 2012).

Uslu'ya (2004) göre, her insan farklı bir arka plandan geldiğinden ve farklı bir öğrenme hayatına sahip olduğundan, insanlar öfkeye farklı şekillerde tepki verir ve öfkelerini farklı şekillerde gösterir. Sevmediği ya da umursamadığı kişiler söz konusu olduğunda, bir kişinin gazabı genellikle içeriği düzenleyerek ve bastırarak gösterilir, ancak ailesi ve sevdikleri söz konusu olduğunda, davranış ve tepki ile ifade edilmektedir.

2.2.3. Öfke Türleri

Öfke konusunu ele almak için Spielberg, öfkede durumsallık ve süreklilik arasında ayrım yaparak ele almıştır (Özer, 1994).

2.2.3.1. Durumluluk Öfke

Ani bir stres veya tehdidin sonucu olarak gelişen duygusal-fizyolojik bir durumdur (Spielberger, Reheiser ve Sydeman, 1995). Kasıtlı faaliyet engellendiğinde veya haksız olarak kabul edildiğinde gerginlik, öfke, tahriş ve öfkenin hissedildiği duygusal bir durum olarak karakterize edilmiştir (Özer, 1994).

Durumsal öfke, kişinin öznel duyularını tanımlayan ve aynı zamanda hızlı bir şekilde gerçekleşen bir öfke biçimi olan bedensel değişikliklerle bağlantılı bir kavramdır. Durumsallığa göre öfkenin temel nedenleri zaman, tıkanıklık, adaletsizlik ve sözel saldırganlıktır ve yoğunluğu olayın ciddiyetine bağlı olarak değişmektedir (Deffenbacher vd., 1992).

2.2.3.2. Sürekli Öfke

Sürekli öfke, durumsal öfkenin ortaya çıkma sıklığını gösteren bir terimdir (Özer, 1994). İnsanlar öfke hissi yaşadıklarında, daha sık ve yoğun bir şekilde deneyimleme olasılıkları daha yüksektir. Bu sürekli öfke olarak bilinir (Deffenbacher, Oetting ve Lynch, 1994).

Her zaman öfkeli olan insanların her zaman kızgın olmaya hazır oldukları ve öfkelerini yönetmenin onlar için zor olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, gösterdikleri duyguların doğruluğu konusunda kararlı olan insanlar oldukları iddia edilmektedir (Özmen, 2004).

2.3. Kaygı Kavramı

Kaygı, "endişe, korku veya merak" anlamına gelen eski Yunanca "anxietas" teriminden gelir (Kaya ve Varol, 2004). Anksiyete, bilimsel yönleri, öznel duyguları, fizyolojik semptomları ve davranışları içeren çok boyutlu bir duygu durumudur (Tektaş, 2014). Bir kişinin riskle, temel bir insan duygusuyla ve temel bir insan duygusuyla başa çıkmasına yardımcı olan uyarlanabilir bir mekanizmadır. Kaygı, bir kişinin iç veya dış dünyadan kaynaklanan tehlike ihtimalini algılaması veya yorumlamasından kaynaklanan bir duygudur. Anksiyete, bir kişinin korkunç bir şey olmak üzereymiş gibi endişeli ve duygusal hissetmesine neden olur (Taşn, Tekin ve Altnok, 2007).

Kaygı, bir kişinin gelecekteki bir olayın veya senaryonun üzücü, beklenmedik ve yönetilemez bir risk gerektireceğini tahmin etmesinden kaynaklanan uzun vadeli, karmaşık bir duygusal durumdur. Bir kişi tehlikeli bir durumda yetersiz hissettiğinde, endişe gelişir. Kaygı, olayların ortaya çıkmasına neden olmaz; aksine, kaygı, kişinin irrasyonel varsayımlarının sonucudur. Sonuç olarak, bir kişinin bir durumu yorumlaması kritiktir (Karataş, Arslan ve Karataş, 2014). Bir kişinin yeteneği ile çevrenin bu kişiden beklentileri arasındaki uyumsuzluk, kaygının ana kaynağıdır. Bu da kişinin kendini fark etmesini engeller (Tümerdem, 2007).

Kaygı, bilimsel unsurları, öznel duyguları, fizyolojik semptomları ve davranışları içeren çok yönlü bir duygu durumudur. Tehlikeyle, temel bir insan duygusuyla ve bilimsel unsurları, öznel duyguları, fizyolojik semptomları ve davranışları içeren çok yönlü bir duygu durumuyla başa çıkmak için uyarlanabilir bir mekanizmadır (Özusta, 1995). Tehlike ihtimali veya tanımlanan bir senaryo karşısında duygu durumu olarak kabul edilir (Güleç ve Köroğlu, 1997; Üngüren ve Ehtiyar, 2008).

Kaygı, düşük ila orta ila şiddetli arasında değişebilir ve orta derecede anksiyete isteği (motivasyon) vermede yararlı olabilir (Beser ve Öz, 2003). Bir kişinin yaşayabileceği en zayıflatıcı duygulardan biri yoğun endişedir. Çünkü endişeli bir kişi çaresiz hissediyor. Bu duyum, güç edinme, yükselme ve çevreye hakim olma kavramlarına takıntılı olanlarda yoğunlaşmaktadır (Horney, 1999).

Kaygı, bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal yönleriyle olan zihinsel ve fizyolojik bir durumdur. Bu maddeler genellikle huzursuzluk, endişe, korku ve endişe ile bağlantılı rahatsız edici bir his sağlar. Anksiyete, bir tehdidin varlığında ortaya çıkan ve bu özellik ile tespit edilebilen korkudan ayırt edilir. Anksiyete tipik olarak tetikleyici bir bileşenin tanımlanamadığı bir duygudur. Korku ve kaçınma gibi temel davranış kalıplarıyla bağlantılıyken, kaygı kaçınılmaz ve kontrolsüz olarak algılanan bir tehlikenin sonucudur (Ohman, 2000).

Beck ve Emery'ye (1985) göre tehdit edici bir uyarana karşı karşıya kaldığında yapılan bilişsel bir değerlendirme ise kaygı duygusal tepkidir. Anksiyetenin patolojik olduğunu ve baş dönmesi, kulak çınlaması, ağız kuruluğu, çarpıntı, nefes darlığı, çeşitli ağrılar ve kas güçsüzlüğünü içeren klinik tablonun yorgunluk gibi fiziksel semptomlarla değerlendirilmesi gerektiğini belirlemektedir (APA, 2000).

Bishop'a (2004) göre, bilinçli farkındalık iki bileşen içerir. Biri dikkat öz-düzenleme (kendinden ayarlama), diğeri ise acil deneyim sırasında karşılaşılan sorgulama, kabul ve açıklık kavramlarının yönelimidir. Bu bileşenlerin yanı sıra, şimdiki zamanda yaşamının rolü bilinçli farkındalığın önemli ve temel bir yönüdür. Yine de, bu bilinçli bilincin en temel ve en önemli yönü olarak kabul edilmektedir. Bir kişi önceki veya gelecekteki yaşamlarıyla meşgulse, eski yaşamlarının geri dönüşü ve gelecekteki yaşam olasılığı gibi stres nedenlerine daha duyarlıdır. Anksiyete, bu dönemde karşılaşılan stres faktörlerinin bir sonucu olabilir (Kabat-Zinn, 2003).

Cattell ve Scheier (1958) tarafından yapılan faktör analizi sonucunda kaygı ile bağlantılı teorik araştırmalarda durumsal kaygı ve sürekli kaygının boyutları önerilmiş ve spielberger'in (1966) çalışmasıyla iki kavramlı bir kaygı teorisi oluşturulmuştur. Bu iki kuram durumluluk ve sürekli kaygı şeklinde adlandırılmaktadır.

2.3.1. Durumluluk Kaygı

Spielberger durumluluk kaygıyı; şiddeti, süresi ve miktarı tehdit, belirli bir kişi bir sonucu olarak ortaya çıkan durumlar nasıl yorumlanacağı bilinmeyen durumlarda insanlar tarafından geçici duygusal bir tepki olarak düzenli olarak tanımlar. Durum kaygısı, bir kişinin mevcut durumunun bir sonucu olarak hissettiği bir korkudur. Bir kişinin egosunun veya çıkarlarının tehlikede olduğu bazı durumlarda, durum kaygısı doğal ortamların dışında gelişir. Anksiyete, bir test sırasında veya bir spor etkinliğinden önce soyunma odasında olduğu gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Terleme, sararma, kızarma ve sallama, bir kişinin biyolojik olarak otonom sinir sisteminde uyarılmanın bir sonucu olarak meydana gelen fiziksel değişikliklerdir ve bir kişinin stres ve anksiyete duygularının veya anksiyete durumunun göstergeleridir. Çok fazla stres olduğunda, durumsal kaygı seviyesi yükselir; gerginlik uzaklaştığında, durumsal kaygı seviyesi düşer (Öztürk, 2008; Ehtiyar ve Ungüren, 2008; Kaya ve Varol, 2004).

2.3.2. Sürekli Kaygı

Öte yandan, sürekli kaygı, bir kişinin endişe dolu bir hayat yaşama eğilimini ifade eder. Bu anlamda sürekli kaygı, bir kişinin mevcut konumunu stresli olarak görmesi, normal bir senaryoyu tehlikeli olarak okuması ve benlik saygısının tehlikede olduğuna inanması nedeniyle ortaya çıkan endişedir (Ehtiyar ve Ungüren, 2008). Sürekli kaygı, bir kişinin bulunduğu koşullarla hemen uyumsuz olmayan, dış çevreden gelen bir tehditle bağlantılı olmayan ve kaynağı başkaları tarafından bilinmeyen bir endişe şeklidir (Karataş, 2012). Sürekli kaygı, bir kişinin açık bir nedeni olmayan sürekli memnuniyetsizlik ve üzüntü duygusu olarak tanımlanır. Kaygı çeken insanlar, içinde buldukları durumları olası bir tehdit veya tehlike olarak görürler. Durumsal kaygının aksine sürekli kaygı, bir kişinin kişiliğinden kaynaklanır ve belirli bir olayla ilgisi yoktur (Yokuş, 2013). Sürekli kaygısı yüksek kişilerde davranış bozukluğu, algısal ve dikkat problemleri, çöküş, kişilerarası etkileşimlerden kaçınma ve içe dönüklük gibi belirtiler gelişebilir (Özyürek ve Demiray, 2010).

2.3.3. Kuramsal Açıdan Kaygı

Sigmund Freud, 1926'da kaygı kavramını ilk kez önerdiğinde, kaygı, korku ve kaygı arasında ayırım yapmıştır. Freud'a göre kaygı, hedefinin değil, durumun bir ürünüdür (Freud, 1984; Akt., Manav, 2011). Anksiyete, olumsuz çevresel koşullar nedeniyle bebeklik döneminde zorluklarla karşılaşan bir kişinin yetişkin yaşamı için gerekli becerileri kazanamadığı ve stres durumlarıyla başa çıkmak için öğrendiği tekniklerin yetersiz olduğu inancıdır (Gençtan, 1997).

Anksiyete, psikanalitik bir bakış açısından, iç psikolojik dengede bir rahatsızlığın işareti olabilir. Anksiyete, bilinç düzeyinde ifade edilemeyen bastırılmış bir dürtünün, durumla yüzleşmek veya kaçmak için kendini savunma mekanizmalarını harekete geçirdiğinin bir göstergesidir (Tükel, 2009).

2.3.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel modele göre, kaygı gerçekte olduğundan daha büyük bir risk algılar ve tehdidi abartılı bir şekilde metodik olarak değerlendirir. Anksiyete, bu şişirilmiş değerlendirmenin bir sonucu olarak kaygı aktive edilmiş olur (Beck vd., 1985; Akt., Öngider, 2013). Sürekli endişe ve korkunç bir şey olma korkusu sık görülen bir endişe belirtisidir. Bu durumda baş ağrısı, titreme ve ağız kuruluğu gibi bedensel tepkiler gelişebilir. Fiziksel sağlığımız ve bütünlüğümüz tehdit edildiğinde, vücudumuz doğal olarak kaçarak veya savaşarak tepki verir (Türkçapar, 2019). Bilişsel teoriye göre, çok sayıda bilişsel hatanın varlığı ve korunması, endişenin kalıcılığını açıklar. Sonuç olarak, uyumsuz bilişler değiştirilmeli veya kaldırılmalıdır. Davranışsal ayarlamalar, uyumu bozan bilişleri değiştirmek için bir yaklaşımdır. Bilişler mutlaka davranışı belirlemez. Bazı eylemler (örneğin, kaçınma vb.) çeşitli düzensiz biliş ile sonuçlanabilir. Kişinin davranışını değiştirmek bazen davranışla ilgili bilişleri değiştirmenin en etkili yolu olabilir (Aydın, 2017).

2.3.5. Kaygıya Neden Olan Faktörler

Kaygı yaratan değişkenler aşağıdaki gibi sınıflandırılabilir (Cüceloğlu, 2015):

Destek kaybı: Birey, tanıdık ortamından ayrılmanın bir sonucu olarak endişe yaşar. Başka bir deyişle, bir kişinin çevresinin değişmesi ve yenisine uyum sağlaması gerçeği kaygıyı artırır. Birey, yeni çevresinden alıştığı desteği alamadığı için böyle bir atmosferde endişeli hissetmeye başlar.

İç Çelişkiler: Bir kişi inandığı ve umursadığı şeyle çelişecek şekilde hareket ettiğinde, huzursuzluğa neden olur. Devam eden kaygı, bir kişinin davranışlarını düzeltecek ve bu komplikasyonu azaltacak bir çare bulamamasından kaynaklanır.

Olumsuz bir sonuç beklemek: Kaygı, olumsuz sonuçlara yol açacak durumlarda olumsuz sonuçları öngörmek ve düşünmekten kaynaklanır. Örneğin, hazırlıksız olduğu bir sınava giren ve duruşma için mahkeme salonunda bekleyen bir kişi genellikle kaygıya neden olan durumlardır.

Belirsizlik: Anksiyete, bir kişinin geleceği hakkındaki belirsizliği tarafından tetiklenir. Aslında, gelecekte korkunç bir olayın gerçekleşeceğini bilmek, bir bireyin daha az endişeli hissetmesine neden olur.

2.4. İlgili Araştırmalar

Baygöl (1997) ergen öfke tepkilerini etkileyen faktörler araştırılmıştır. 14-15 yaş arası lise ve ilkokul öğrencilerinden eşit sayıda kadın ve erkek olmak üzere toplam 220 çocuk seçilmiştir. Araştırma bulgularına göre, dış öfke ekonomik durum, ebeveyn eğitim durumu ve annenin çalıştığı gerçeği ile artmaktadır.

Kılıçarslan (2000), kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla öfkeyi içselleştirdiğini ve ebeveynlerini demokratik olarak görenlerin ebeveynlerini otoriter olarak algılayanlardan daha fazla öfkeyi içselleştirdiğini keşfetmiştir.

Erkan'a (2002) göre sosyal kaygı, "sohbet etme, yemek yeme, toplumdaki biriyle tanışma veya genel olarak bireyin başkaları tarafından dikkatle gözlemlendiğini, analiz edildiğini ve değerlendirildiğini düşündüğü hemen hemen tüm sosyal durumlardan kaçınma şeklinde ortaya çıkar." Bu duygu, kişinin iletişim kalıplarına özgü olmayan şekillerde hareket etmesine neden olabilir. Başka bir deyişle, sürekli olarak gözlemlenen ve davranışları izlenen sosyal kaygısı olan bir kişi, etkileşimlerinde doğal olarak hareket edemez, bu da iletişimin bozulmasına ve iletişimin başarısız olmasına neden olmaktadır.

Steel (2003), ilköğretim 2 katmanlı öğrencileri öfkeliendiren faktörleri değerlendirmek için "öfke Tetikleyicileri" ölçeğini tasarladı. Saldırganlık ölçeğinin iç tutarlılık katsayısı, inhibisyon, otorite bağlantıları, akran ilişkileri. 77, güvenilirlik testi ve tekrar test sayısının .81 olduğunu bulmuştur.

Baklaya'nın (2003) yılında "çok boyutlu öfke ölçeği" nin oluşturulması üzerine çalışması yayınlanmıştır. Bu ölçek araştırmasının bulgularına göre, erkeklerde saldırganlık derecesi kadınlardan daha yüksekti ve lise ve üniversite mezunları daha fazla öfke yaşadıklarını ve öfkeye neden olan olaylardan daha fazla etkilendiğini tespit etmiştir. Yaşananların davranışa dökülmesi lise mezunlarının neler olup bittiği konusunda daha rahat oldukları belirtmiştir.

Bilişsel davranış terapisi uygulamaları kullanarak hazırlanmış bir öfke yönetimi programı değiştirmek için 4 ay süren bu sonuç, verilen, bilişsel davranışçı yaklaşım kullanarak ergenlerde öfke kontrolü beceri eğitimi, öfke ve saldırganlık azaltılması ve kontrolü üzerinde uzun vadeli bir etkisi olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, iç öfkede önemli farklılıklar görmek için, eğitim prosedürü bireysel görüşmelerle genişletilmeli ve desteklenmelidir (Cenkseven, 2003).

Şehidoğlu (2014) tarafından 15-17 yaş arası gençlerde bilinçli farkındalık ile sorunlu internet kullanımı arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Bulgulara göre, bilinçli farkındalığın artması ile sorunlu internet kullanımı arasında negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medya ve sosyal kaygı arasındaki bağlantı literatürde incelenmiştir. Vanucci ve diğ. (2017) Amerika Birleşik Devletleri'nde 18-22 yaş arası 563 kişiden oluşan bir anket gerçekleştirmiştir ve bu çalışmalardan birini yayınlamıştır. Bulgulara göre, günlük sosyal medya kullanım süresi ile sosyal kaygı arasında güçlü bir bağlantı vardır ve sosyal medya kullanım süresinin artmasının bireyin sosyal kaygısını önemli ölçüde arttırdığı görülmektedir. Elhai ve meslektaşları (2018) tarafından çevrimiçi bir anket tekniği kullanan 359 öğrenci üzerinde yapılan bir başka çalışma, yaş, cinsiyet, sosyal medya kullanımı, kayıp durumu, kaygı ve duygudurum kontrolü gibi faktörler arasında güçlü bir ilişki bulmuştur.

Dönmez'in (2018) 12-55 yaş arası bir grup insanda çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam memnuniyeti arasındaki bağlantıları inceleyen çalışması, bilinçli farkındalık arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığının azaldığını, ancak yaşam memnuniyetinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Hapishanelerde, bilinçli farkındalık ön test son test çalışmaları, insanların stres seviyelerinde bir azalma ve refahlarında bir iyileşme, ancak daha az uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi karşılaştırılabilir sonuçlar göstermiştir. Araştırmacılar bu bulguları genel olarak daha düşük yeniden suçlama oranlarının iyi bir işareti olarak almıştır (Himmelstein, Saul, Garcia-Romeu ve Pinedo, 2014; Li, Howard, Garland, McGovern ve Lazar, 2017). Bu çalışmanın bulguları,

bilinçli farkındalık faaliyetlerinin faydalarını vurgulamakta ve daha geniş sayıda bilim insanı da dahil olmak üzere ek araştırmalara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (Garland ve Howard, 2018).

Kısmetoğlu (2019), ergenlerde bilinçli farkındalık, duygu kontrolü ve anksiyete düzeyleri arasındaki bağlantıyı belirlemek için araştırma yapmıştır. Bulgulara göre, düşük düzeyde bilinçli farkındalık, daha yüksek düzeyde kaygı ve işlevsiz duygu düzenlemesi ile ilişkiliden, yüksek düzeyde bilinçli farkındalık bunun tersi ile ilişkiliydi.

Aydınlı'nın (2019) yaptığı araştırmada ise düşük ve yüksek derecede bilinçli farkındalığın algılanan stres ve somatizasyon bozukluklarını nasıl etkilediğini amaçlanmıştır. Araştırma bulgularına göre, düşük derecede bilinçli farkındalığın hem somatizasyon bozukluklarını hem de algılanan stresi arttırmada etkili olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkisini ortaya çıkarmak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, en az iki değişken arasında eş değişkenlik olup olmadığını belirlemek için tasarlanmış araştırma modelleridir (Karasar, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 yılında Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde okuyan üniversite öğrencileri oluşturulmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 2020-2021 yılında üniversite okuyan 299 bireyden meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu meydana getiren katılımcılar üniversite okuyanlar arasından gelişigüzel örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem sayısı evreni bilinmeyen örneklem yöntemi ile belirlenmiştir. Örneklem büyüklüğüne göre uygun gördüğü herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesi ve istenilen sayıda gelişigüzel örneklemedir (Dawson ve Trapp, 2001). Katılımcılara ait betimsel bilgiler Tablo 1' de yer almaktadır.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı*

		F	%
Cinsiyet	Kadın	133	44,5
	Erkek	166	55,5
Yaş	18-23	76	25,4
	23-26	126	42,1
	26-30	97	32,4
Eğitim durumu	Ön lisans	62	20,7
	Lisans	75	25,1
	Yüksek Lisans	78	26,1
	Diğer	84	28,1
Yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi	Büyükşehir	116	38,8
	Şehir	115	38,5
	Kasaba	45	15,1
Aylık gelir	Köy	23	7,7
	1001 TL-1500 TL	39	13,0
	1501 TL-2000 TL	19	6,4
	2001 TL-3000 TL	71	23,7
	3001 TL-4000 TL	56	18,7
	4001 TL ve üstü	114	38,1
	Toplam	299	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %44,5'inin kadın, %55,5'inin ise erkek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların %25,4'ü 18-23, %42,1'i 23-26 ve %32,4'ü 26-30 yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların %20,7'si ön lisans, %25,1'i lisans, %26,1'i yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların büyük bir oranı büyükşehir (%38,8) ve şehirlerde (%38,5) yaşamının çoğunu geçirdiğini ifade etmiştir. Katılımcıların büyük bir oranı (%38,1) 4001 TL ve üstü aylık gelire sahip olduğunu belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların bilgilerine ulaşmak amacıyla Sosyo-demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık (BFÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri(DSKE) ve Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) uygulanmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan sosyo demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, nerede yaşadığı ve aylık ortalama gelir gibi sorular yer almaktadır. Toplamda 5 soru yer almaktadır.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Brown ve Ryan (2003), tarafından bilinçli farkındalık niteliklerini ölçmek için kullanılan bilinçli farkındalık ölçeği'ni oluşturdular. Tek faktörlü yapıda, ölçekte 6 Likert tipinde 15 madde vardır (1 hemen hemen her zaman, 2 çoğu zaman, 3 bazen, 4 nadiren, 5 oldukça seyrek, 6 hemen hemen hiçbir zaman). Ölçekteki yüksek puanlar, kişinin yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olduğunu ima eder. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesinden özyeşil, Arslan, Bıçak ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekte olduğu gibi Türkçeye çevrilen ölçek de tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin cronbach'ın güvenilirlik katsayısı .80' tir.

3.3.3.Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında durumluk ve süreklilik öfke ölçeği olarak geliştirilmiştir(Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane, 1983). Ölçek, 34 maddelik dördümlük likert ölçeğidir. Hiç (1 puan), biraz (2 puan), oldukça (3 puan) ve hepsi (4 puan) olarak değerlendirir. Ölçekteki ilk on madde sürekli öfkeyi değerlendirirken, sonraki 24 madde öfke ifade tarzlarını değerlendirmektedir. Sürekli öfke, bir kişinin düzenli olarak nasıl hissettiğini ve yaşadığı öfke seviyesini açıklar. Sürekli öfke ölçeği en düşük 10 ve en yüksek 40 puanına sahiptir. Öfke ifade tarzı ölçeğinde üç alt kategori vardır: öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü olmak üzere 3 alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerindeki en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 8 ve 32'dir. Ölçeğin sürekli öfke alt ölçek 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 maddelerin toplamı ile-öfke içe vurum alt ölçeği ile 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no lu maddelerin toplamı ile öfke dışı vurum alt ölçeği 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no lu toplam ölçek puanları elde edilir.

Geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfası değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışa vurulmuş öfke boyutu için 0,78 ve öfke iç vuru boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur (Özer, 1994).

Sürekli Öfke ve Öfke ifade tarzı'nın Öfke-Öfke İfade iki ana ölçeği Özer (1994) tarafından Türkçeye dönüştürülmüş ve 34 maddeden oluşmaktadır. Öfke-içte, öfke-dışa ve öfke kontrolü olarak adlandırılan öfke ifade tarzı ölçeğinin üç alt ölçeğidir. Ölçeğin geçerlilik araştırması boyunca sürekli kaygı envanteri, depresif sıfatların listesi ve öfke envanteri ile kriterle bağlı geçerlilik araştırılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .67 ve .92 olduğu tespit edilmiştir.

3.3.4. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)

Ölçek Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiştir. Durumluluk kaygı ölçeği'nin cronbach alfa katsayısı 0.82, sürekli kaygı ölçeği'nin ise 0,81 olarak bulunmuştur. Öner (1985) Türkçeye uyarlamıştır. Kişinin durumluk ve kaygı düzeylerini değerlendirmek için kullanılır (Akt. Aydemir ve Köroğlu, 2000).

Durum kaygısı ölçeği, insanlardan stresli bir durumla ilgili öznel duygularını ifade etmelerini isteyen 20 maddelik bir ankettir. Yaşamdaki şiddet derecesine göre maddelerde sergilenen duygu ve eylemlere dört seçenekten biri seçilerek cevap verilir: (1 hiç, 2 biraz, 3 çok ve 4 tamamıyla gibi şıklardan oluşmaktadır. Bir kişinin kaygı yaşamına olan eğilimini değerlendirmek için tasarlanan "sürekli kaygı ölçeği" nde 20 madde vardır. Bu duyguların sıklığına bağlı olarak maddelerde temsil edilen duygular veya eylemlere göre; (1 hemen hiçbir zaman, 2 bazen, 3 çoğu zaman, 4 hemen hemen her zaman gibi uygun olanlardan birini işaretleyerek cevaplanır. Her ölçeğin toplam puanı 20'den 80'e çıkar ve daha yüksek değerler daha yüksek bir kaygı düzeyini gösterir.

1974-1977 yıllarında ülkemizde ölçek uyarlaması yapılmıştır (Eryüksel, 1987). Ölçeklerin iç tutarlılığını ve güvenilirliğini değerlendirmek için Kuder Richardson "20" madde Remeinder korelasyonları ve "test-tekrar test" yaklaşımı kullanılmıştır. Durum kaygısı ölçeğinin iç stabilite katsayıları. Durumluk kaygı ölçeği için .94 ile .96 sürekli kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasındadır. Durum kaygısı ölçeği için ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları. Durumluk kaygı ölçeği için .26 ile .68, sürekli kaygı ölçeği için .71 ile .86 arasında tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Yakındoğu üniversitesi etik kurul tarafından izin alınarak, araştırmada veri toplama aracı olarak anket sistemi uygulanmıştır ve gönüllülük usulüne dayanarak uygulama gerçekleştirilmiştir. Çalışma pandemi etkisinden dolayı çevrimiçi araştırma şeklinde tasarlanmıştır ve internet aracılığıyla tüm anketler katılımcılarla e-posta, whatsapp ve facebook üzerinden paylaşılmıştır. Veri toplama işlemi 1 aylık süre içerisinde toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. Çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında bulunması normal dağılım varsayımının karşılandığını işaret etmektedir (Hair vd., 2013). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta yer aldığı ve normal dağılım varsayımının karşılandığı anlaşılmıştır (Tablo 2).

Tablo 2.

Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Z	Sh	z	Sh
Bilinçli farkındalık	0,82	0,14	0,88	0,28
Sürekli öfke	0,07	0,14	0,47	0,28
Öfke içe	0,11	0,14	-0,03	0,28
Öfke dışa	0,28	0,14	-0,35	0,28
Öfke kontrolü	0,44	0,14	0,05	0,28
Durumluk kaygı	-0,96	0,14	0,85	0,28
Sürekli kaygı	-0,25	0,14	0,39	0,28

Bu araştırmada, bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırmak için bağımsız

örneklem t testi kullanılmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen puanları, yaş, eğitim durumu, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi ve aylık gelir değişkenlerine göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Karşılaştırma analizlerinde az sayıda katılımcının bulunduğu bazı gruplar bir üst veya bir alt grup ile birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Varyans analizinde farkın kaynağını belirlemek için Scheffe çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Bu test, varyansların homojen ve gruplardaki kişi sayısının farklı olduğu durumlarda kullanılan testlerden biridir (Kayri, 2009).

Araştırmanın amacına uygun olarak, Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Sürekli öfke-öfke tarz ve durumluk ve sürekli kaygı değişkenlerinin birlikte bilinçli farkındalık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı varyans artış faktörü (VIF) değerleri hesaplanarak araştırılmıştır. $VIF < 10$ olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmektedir (Çokluk vd., 2010). Hesaplanan; VIF değerleri 1,28 ile 1,91 arasında değerler almıştır. Elde edilen bu değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,5$ ve $<2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı 1,95 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p \leq 0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.

Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss
Bilinçli farkındalık	299	30	83	53,07	9,04
Sürekli öfke	299	10	39	23,01	4,63
Öfke içe	299	8	28	18,11	3,65
Öfke dışa	299	9	29	17,84	4,07
Öfke kontrolü	299	12	32	21,04	3,79
Durumluk kaygı	299	23	64	46,47	8,35
Sürekli kaygı	299	27	68	46,89	6,80

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının sırasıyla 53,07 (Ss=9,04), 23,01 (Ss=4,63), 18,11 (Ss=3,65), 17,84 (Ss=4,07), 21,04 (Ss=3,79), 46,47 (Ss=8,35) ve 46,89 (Ss=6,80) olarak hesaplandığı anlaşılmaktadır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Tablo 4.

Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	Sd	p
Bilinçli farkındalık	Kadın	133	52,98	9,73	-0,15	297	0,88
	Erkek	166	53,14	8,47			
Sürekli öfke	Kadın	133	23,06	4,91	0,16	297	0,88
	Erkek	166	22,98	4,40			
Öfke içe	Kadın	133	18,23	3,74	0,53	297	0,59
	Erkek	166	18,01	3,58			
Öfke dışı	Kadın	133	17,92	3,90	0,30	297	0,77
	Erkek	166	17,78	4,21			
Öfke kontrolü	Kadın	133	20,65	3,94	-1,61	297	0,11
	Erkek	166	21,36	3,65			
Durumluk kaygı	Kadın	133	46,56	8,87	0,18	297	0,86
	Erkek	166	46,39	7,93			
Sürekli kaygı	Kadın	133	47,76	7,02	1,99	297	0,05
	Erkek	166	46,19	6,55			

Tablo incelendiğinde, cinsiyete göre bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalıklarının, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü algılarının, durumluk ve sürekli kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir.

Tablo 5.

Yaş Gruplarına Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaş grubu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc
Bilinçli farkındalık	18-23 ^a	76	51,47	7,65	7,46	0,00*	c>a, c>b
	23-26 ^b	126	51,85	8,29			
	26-30 ^c	97	55,92	10,30			
Sürekli öfke	18-23	76	23,16	4,42	1,51	0,22	-
	23-26	126	23,43	4,31			
	26-30	97	22,36	5,14			
Öfke içe	18-23 ^a	76	19,29	4,08	6,77	0,00*	a>c
	23-26 ^b	126	18,03	3,32			
	26-30 ^c	97	17,28	3,49			
Öfke dışı	18-23 ^a	76	18,70	3,80	4,71	0,01*	a>c
	23-26 ^b	126	18,06	3,96			
	26-30 ^c	97	16,88	4,26			
Öfke kontrolü	18-23 ^a	76	20,46	3,89	5,52	0,00*	c>a, c>b
	23-26 ^b	126	20,60	3,52			
	26-30 ^c	97	22,07	3,87			
Durumluk kaygı	18-23 ^a	76	48,64	7,70	10,85	0,00*	a>c, b>c
	23-26 ^b	126	47,52	6,88			
	26-30 ^c	97	43,39	9,67			
Sürekli kaygı	18-23 ^a	76	48,54	6,47	8,10	0,00*	a>c, b>c
	23-26 ^b	126	47,56	5,62			
	26-30 ^c	97	44,73	7,89			

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, yaş gruplarına göre sürekli öfke puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte, yaş gruplarına göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir (p<0,05). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öfke kontrolü puan ortalamaları, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 18-23 yaş grubunda bulunan katılımcıların

öfke içe ve öfke dışı puan ortalamaları, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Son olarak, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 6.

Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Eğitim durumu	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc
Bilinçli farkındalık	Ön lisans	62	51,06	6,84	2,64	0,05	-
	Lisans	75	55,16	11,64			
	Yüksek Lisans	78	53,47	8,61			
	Diğer	84	52,32	7,84			
Sürekli öfke	Ön lisans ^a	62	24,03	4,39	3,87	0,01*	a>d
	Lisans ^b	75	22,45	5,62			
	Yüksek Lisans ^c	78	23,88	4,26			
	Diğer ^d	84	21,95	3,84			
Öfke içe	Ön lisans	62	18,24	3,54	1,58	0,20	-
	Lisans	75	18,11	4,13			
	Yüksek Lisans	78	18,69	3,65			
	Diğer	84	17,46	3,20			
Öfke dışı	Ön lisans	62	18,47	3,71	1,52	0,22	-
	Lisans	75	17,07	4,31			
	Yüksek Lisans	78	18,73	4,42			
	Diğer	84	17,24	3,58			
Öfke kontrolü	Ön lisans	62	20,97	3,38	2,21	0,09	-
	Lisans	75	21,67	4,46			
	Yüksek Lisans	78	21,37	3,50			
	Diğer	84	20,23	3,60			
Durumluk kaygı	Ön lisans	62	47,58	6,61	1,70	0,17	-
	Lisans	75	44,65	9,84			
	Yüksek Lisans	78	46,92	8,63			
	Diğer	84	46,85	7,64			
Sürekli kaygı	Ön lisans	62	47,89	6,16	0,84	0,47	-
	Lisans	75	46,31	8,23			
	Yüksek Lisans	78	47,21	7,00			
	Diğerleri	84	46,38	5,56			

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık

göstermediği anlaşılmaktadır ($p \geq 0,05$). Bununla birlikte, eğitim durumuna göre sürekli öfke puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < 0,05$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, ön lisans mezunu katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması, eğitim durumunu diğer (doktora) olarak belirten katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7.

Yaşamın Çoğunun Geçirildiği Yerleşim Birimine Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc
Bilinçli farkındalık	Büyükşehir	116	52,93	7,94	1,80	0,17	-
	Şehir	115	54,13	10,98			
	Kasaba & Köy	68	51,53	6,74			
Sürekli öfke	Büyükşehir ^a	116	21,97	4,74	7,32	0,00*	c>a, c>b,
	Şehir ^b	115	23,13	5,04			
	Kasaba & Köy ^c	68	24,60	3,00			
Öfke içe	Büyükşehir ^a	116	17,55	3,37	10,19	0,00*	c>a, c>b,
	Şehir ^b	115	17,66	3,79			
	Kasaba & Köy ^c	68	19,81	3,39			
Öfke dışı	Büyükşehir ^a	116	17,05	3,81	12,88	0,00*	c>a, c>b,
	Şehir ^b	115	17,39	4,26			
	Kasaba & Köy ^c	68	19,94	3,46			
Öfke kontrolü	Büyükşehir	116	21,29	3,81	2,00	0,14	-
	Şehir	115	21,26	4,17			
	Kasaba & Köy	68	20,24	2,93			
Durumluk kaygı	Büyükşehir ^a	116	46,33	8,07	7,70	0,00*	c>a, c>b,
	Şehir ^b	115	44,74	9,38			
	Kasaba & Köy ^c	68	49,63	5,75			
Sürekli kaygı	Büyükşehir	116	46,41	6,57	2,88	0,06	-
	Şehir	115	46,36	7,84			
	Kasaba & Köy	68	48,62	4,79			

* $p < 0,05$

Tablo incelendiğinde, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimine göre bilinçli farkındalık ve öfke kontrolü puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimine göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, yaşamının çoğunu kasaba ve köyde geçirdiğini belirten katılımcıların sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları, yaşamının çoğunu büyükşehir ve şehir merkezlerinde geçirdiğini belirten katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 8.

Aylık Gelire Göre Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Aylık gelir	N	Ort	Ss	F	p	Post-Hoc
Bilinçli farkındalık	2000 TL ve altı	58	52,59	10,29	0,34	0,80	-
	2001 TL-3000 TL	71	53,70	8,93			
	3001 TL-4000 TL	56	53,66	9,38			
	4001 TL ve üstü	114	52,64	8,31			
Sürekli öfke	2000 TL ve altı	58	22,93	4,29	1,56	0,20	-
	2001 TL-3000 TL	71	23,55	4,35			
	3001 TL-4000 TL	56	23,75	4,41			
	4001 TL ve üstü	114	22,36	5,01			
Öfke içe	2000 TL ve altı	58	18,53	3,97	1,58	0,19	-
	2001 TL-3000 TL	71	18,46	3,78			
	3001 TL-4000 TL	56	18,39	3,17			
	4001 TL ve üstü	114	17,53	3,58			
Öfke dışa	2000 TL ve altı ^a	58	17,02	3,30	3,80	0,01*	b>a, c>a,
	2001 TL-3000 TL ^b	71	18,25	4,16			
	3001 TL-4000 TL ^c	56	19,20	3,91			
	4001 TL ve üstü ^d	114	17,33	4,30			
Öfke kontrolü	2000 TL ve altı	58	21,36	3,71	0,44	0,72	-
	2001 TL-3000 TL	71	20,72	3,24			
	3001 TL-4000 TL	56	20,80	4,16			
	4001 TL ve üstü	114	21,19	3,98			
Durumluk kaygı	2000 TL ve altı	58	46,34	9,70	0,49	0,69	-
	2001 TL-3000 TL	71	46,94	8,14			
	3001 TL-4000 TL	56	47,30	7,82			
	4001 TL ve üstü	114	45,82	8,03			
Sürekli kaygı	2000 TL ve altı	58	48,26	7,35	1,86	0,14	-
	2001 TL-3000 TL	71	47,45	7,01			
	3001 TL-4000 TL	56	46,89	6,20			
	4001 TL ve üstü	114	45,84	6,58			

*p<0,05

Tablo incelendiğinde, aylık gelire göre bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte, aylık gelire göre öfke dışı puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir (p<0,05). Scheffe post-hoc testi sonuçlarına göre, aylık geliri 2001 TL-3000 TL ve 3001 TL-4000 TL olan katılımcıların öfke dışı puan ortalamaları, aylık geliri 2000 TL ve altı olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 9.

Bilinçli Farkındalık, Sürekli Öfke-Öfke Tarz ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Bilinçli farkındalık	1						
2. Sürekli öfke	-0,26**	1					
3. Öfke içe	-0,28**	0,46**	1				
4. Öfke dışı	-0,23**	0,64**	0,43**	1			
5. Öfke kontrolü	0,23**	-0,29**	-0,04	-0,35**	1		
6. Durumluk kaygı	-0,46**	0,35**	0,38**	0,34**	-0,32**	1	
7. Sürekli kaygı	-0,39**	0,39**	0,44**	0,31**	-0,22**	0,57**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=299

Tablo incelendiğinde, bilinçli farkındalık puanları ile sürekli öfke (r=-0,26; p<0,01), öfke içe (r=-0,28; p<0,01), öfke dışı (r=-0,23; p<0,01) durumluk kaygı (r=-0,46; p<0,01) ve sürekli kaygı (r=-0,39; p<0,01) puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arttıkça bilinci farkındalık puanları azalmaktadır.

Bilinçli farkındalık puanları ile öfke kontrolü puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu gözlenmiştir ($r=0,23$; $p<0,01$). Öfke kontrolü puanları arttıkça bilinci farkındalık puanları da artmaktadır.

Tablo 10.

Sürekli Öfke-Öfke Tarz, Durumluk ve Sürekli Kaygının Bilinçli Farkındalık Üzerindeki Yordayıcı Etkisini Belirlemek İçin Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	B	t	p
(Sabit)	78,81	5,40		14,59	0,00*
Sürekli öfke	-0,08	0,14	-0,04	-0,61	0,54
Öfke içe	-0,18	0,16	-0,07	-1,16	0,25
Öfke dışa	0,02	0,16	0,01	0,12	0,90
Öfke kontrolü	0,19	0,14	0,08	1,42	0,16
Durumluk kaygı	-0,34	0,07	-0,31	-4,77	0,00*
Sürekli kaygı	-0,20	0,09	-0,15	-2,29	0,02*
R=0,50	R ² =0,25		F=16,22		p<0,001

Bağımlı değişken= Bilinçli farkındalık, * $p<0,05$

Tablo incelendiğinde, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı birlikte bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,50$; $F=16,22$; $p<0,001$). Bilinçli farkındalıktaki değişimin %25'i yordayıcı değişkenler tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, bağımsız değişkenlerinden durumluk ($\beta=-0,31$; $p<0,01$) ve sürekli ($\beta=-0,15$; $p<0,01$) kaygı değişkenlerinin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç, durumluk ve sürekli kaygının öfke bileşenlerine göre bilinçli farkındalık ile daha çok ilişkili olduğunu göstermiştir. Durumluk ve sürekli kaygı bilinçli farkındalığı negatif yönde yordamaktadır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın analiz sonuçları ve bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasında bulunan bulgular literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Araştırma kapsamında alınan cinsiyete göre bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalıklarının, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü algılarının, durumluk ve sürekli kaygılarının benzer olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar sonucumuzu desteklemektedir. Güner (2006) yapmış oldukları çalışmada cinsiyet göre öfke, kaygı düzeyleri arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Balkaya ve Şahin (2003), Miçoğulları (2007), Deniz vd., (2006) ve Certel ve Bahadır (2012) yapmış oldukları çalışmada da öfke tarzları ve kaygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir değişme olmaması bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Yaş gruplarına göre sürekli öfke düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yaş gruplarına göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öfke kontrolü düzeyleri, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcılarından anlamlı olarak daha yüksektir. 18-23 yaş grubunda bulunan katılımcıların öfke içe ve öfke dışa düzeyleri, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcılardan daha yüksektir. Son olarak, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcılarından daha yüksektir. Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında Tekin vd., (2011) yapmış oldukları çalışmada öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutlarında yaşa göre farklılık olduğunu belirtmiştir. Bu sonuca dayalı olarak yaş artıkça öfke ve kaygı durumlarında düşüş olabileceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre sürekli öfke düzeylerinin değiştiği gözlenmiştir. Ön lisans

mezunu katılımcıların sürekli öfke düzeyleri, eğitim durumunu diğer (doktora) olarak belirten katılımcılarından daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki çalışmalara baktığımızda, Alisinanoğlu ve Ulutaş (2000) yapmış olduğu çalışmada kaygı ve öfke düzeylerinin eğitim durumuna göre değiştiğini belirtmiştir. Küçüködük (2015) çalışmasında eğitim seviyesi artıkça öfke düzeyinin azaldığı sonucunu dilşe getirmiştir. Yına aynı şekilde Güngör (2009) yaptığı çalışmada eğitim seviyesi artıkça kaygı düzeylerinin azaldığını belirtmiştir. Bu sonuçlar bulgularımızı desteklemektedir.

Yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimine göre bilinçli farkındalık ve öfke kontrolü düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimine göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Yaşamının çoğunu kasaba ve köyde geçirdiğini belirten katılımcıların sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri, yaşamının çoğunu büyükşehir ve şehir merkezlerinde geçirdiğini belirten katılımcılarından daha yüksektir. Alan yazında yerleşim birimine göre bilinçli farkındalık ve öfke çalışmalarına rastlanmamıştır.

Bir diğer araştırma problemi aylık gelire göre bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar bulgumuzu desteklemektedir (yöndem vd., 2008). Bununla birlikte, aylık gelire göre öfke dışa düzeylerinin değiştiği gözlenmiştir. Aylık geliri 2001 TL-3000 TL ve 3001 TL-4000 TL olan katılımcıların öfke dışa düzeylerinin, aylık geliri 2000 TL ve altı olan katılımcılarından daha yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda sonucumuzun aksini desteklemektedir. Engin (2004) gelir düzeyinin öfke alt boyutlarına göre farklılıkların olmadığını belirtmiştir. Bu durum öfke düzeylerinin gelir durumuna göre düşünüldüğünde farklı türden etkisi olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda bilinçli farkındalık düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeyleri artıkça bilinci farkındalık puanları azalmaktadır. Literatürde yapılan çalışmalar sonucumuzu desteklemektedir. Demir (2017), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Katılımcıların anksiyete düzeylerini değerlendirmek için beck anksiyete ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın bir sonucu olarak, katılımcıların kaygı

düzeylerinde önemli bir düşüş olduğunu belirtmiştir. Arslan (2018) yaptığı çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyi ile kaygı ve depresyon düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Bir diğer araştırma problemi, bilinçli farkındalık ile öfke kontrolü düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu gözlenmiştir. Öfke kontrolü düzeyleri arttıkça bilinci farkındalık düzeyleride artmaktadır. Alan yazında Yavuz (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile öfke kontrol düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Yılmam (2019) ve Özdoğan (2018) yaptıkları çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve öfke kontrol düzeylerinde arttığını belirtmiştir.

Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı birlikte bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bilinçli farkındalıktaki değişimin %25'i yordayıcı değişkenler tarafından açıklanmıştır. Bağımsız değişkenlerinden durumluk ve sürekli kaygı değişkenlerinin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuç, durumluk ve sürekli kaygının öfke bileşenlerine göre bilinçli farkındalık ile daha çok ilişkili olduğunu göstermiştir. Durumluk ve sürekli kaygı bilinçli farkındalığı negatif yönde yordamaktadır. Bu da beklenen bir sonuçtu. Örneklemin küçük olması ilişkinin gücünü ortaya koymada engelleyici olmuş olması düşünülebilir. Literatürdeki diğer çalışmalar araştırıldığında öfke tarzları ve kaygı ile bilgece farkındalık değişkenlerinin inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile öfke-öfkeyi ifade etme biçimleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyerek, farkındalık düzeyleri öfke ve kaygı alanlarına bilimsel katkı sağlamayı hedeflemiştir.

Özetle araştırmada cinsiyete göre bilinçli farkındalık, öfke ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalıklarının, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü algılarının, durumluk ve sürekli kaygılarının benzer olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya, yaş gruplarına göre sürekli öfke düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte, yaş gruplarına göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir. 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öfke kontrolü puan ortalamaları, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. 18-23 yaş grubunda bulunan katılımcıların öfke içe ve öfke dışı puan ortalamaları, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Son olarak, 18-23 ve 23-26 yaş gruplarında bulunan katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamaları, 26-30 yaş grubunda bulunan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Eğitim durumuna göre bilinçli farkındalık, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte, eğitim durumuna göre sürekli öfke puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Ön lisans mezunu katılımcıların sürekli öfke puan ortalaması, eğitim durumunu diğer (doktora) olarak belirten katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Aylık gelire göre bilinçli farkındalık, sürekli öfke, öfke içe, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte, aylık gelire göre öfke dışı puan ortalamaları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Aylık geliri 2001 TL-3000 TL ve 3001 TL-4000 TL olan katılımcıların öfke

dışa puan ortalamaları, aylık geliri 2000 TL ve altı olan katılımcıların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Bilinçli farkındalık puanları ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arasında düşük ve orta düzeyde negatif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arttıkça bilinci farkındalık puanları azalmaktadır.

Bilinçli farkındalık puanları ile öfke kontrolü puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öfke kontrolü puanları arttıkça bilinci farkındalık puanları da artmaktadır.

Sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrolü, durumluk kaygı ve sürekli kaygı birlikte bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bu sonuç, durumluk ve sürekli kaygının öfke bileşenlerine göre bilinçli farkındalık ile daha çok ilişkili olduğunu göstermiştir. Durumluk ve sürekli kaygı bilinçli farkındalığı negatif yönde yordamaktadır.

6.2. Öneriler

6.2.1. Akademik öneriler

Bilinçli farkındalık, son yıllarda hem ulusal hem de dünya çapında ilgi uyandıran bir kavram olarak öne çıkmıştır. Araştırmaya göre, bilinçli farkındalığa dayalı temelli terapiler genel olarak önemlidir. Bu bağlamda, ülkemizde bilinçli farkındalık müdahalelerinin yaygınlaşması ve desteklenmesinin bireyler üzerinde büyük bir psikolojik etkiye sahip olması beklenmektedir. Başka bir şekilde, farkındalık terapileri üzerine daha fazla ulusal araştırma, bilinçli farkındalığın kültürel etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık kavramını iyi anlamak adına farklı değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların yapılması hem ulusal hem uluslararası literatüre katkı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada sadece üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Bunun dışında lise, ortaokul ve ilkokul düzeylerinde çalışmalar yapılabilir. Sonuçlara göre daha etkili programlar geliştirilebilir.

6.2.2. Klinisyenlere öneriler

Bu çalışmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin öfke ifade yöntemleri ile kaygı arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulguya göre, koruyucu ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışmanlar, kaygı ve öfke kontrolü ile ilgili çalışmalar gerçekleştirebilirler.

Öfke yönetimi ve kontrolü alanında psikolojik danışmanların başarılı olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, psikolojik danışmanları bu alanda bilinçli farkındalık çalışmaları yapabilirler.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bilgiler bilimsel niteliktedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık, öfke ve öfke ifade biçimlerinin yanı sıra kaygı düzeyleri incelenmesi için psikolojik danışmanlık hizmeti programları oluşturmak için çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Aaker, D.A., Kumar, V. ve Day, G.S. (2007). *Marketing Research*, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.
- Alisinanoğlu, F., ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda Kaygı ve Bunu Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*(145), 15-19.
- American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. In: APA, eds. Text Revision. 4th ed. Washington, DC: *American Psychiatric Association*; 1-943.
- Armstrong, A., ve Jackson, T. (2015). The Mindful Consumer. *Mindfulness Training and the Escape from Consumerism*.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon, Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z. (2018). Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık. *1. Baskı. Psikonet Yay.*
- Atalay, Z. (2018). Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık. İstanbul. *Psikonet Yayınları*.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. (2010). Psikolojiye Giriş (6. Baskı) Ankara: *Arkadaş Yayınevi*.
- Aydemir, Ö. ve Köroğlu, E. (Ed.). (2000). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*
- Bağdatlı, B. (2016). *Çocuklukta Aile İçi Fiziksel Şiddete Maruz Kalmış ve Kalmamış Ergenlerde, Öğrenilmiş Güçlülük ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Karşılaştırılması*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Balkaya, F. ve Şahin, H. N. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bao, X., Xue, S., ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.

- Beşer, N. ve Öz, F. (2003) Kemoterapi Alan Lenfomalı Hastaların Hastane Anksiyete Depresyon Düzeyi ve Yaşam Kalitesi, *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 7, Sayı1,ss. 47-56.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 76-80.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Budak, S. (2005). Psikoloji sözlüğü. Ankara: *Bilim ve Sanat Yayınları*.
- Cairncross, M. (2019). The effects of an Internet-delivered mindfulness-based intervention on perceived stress, psychological symptoms, and emotion regulation. *Electronic Theses and Dissertations*. 7690.
- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım Sporunu Yapan Sporcularda Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı İlişkisinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14, (2),157-164.
- Cüceloğlu, D. (2000). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Cüceloğlu, D. (2015). İnsan ve Davranışı. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları Yönetme Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Duyguları Yönetme Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. H. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75), 81-92.
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., ve Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410.
- Dawson, B. ve Trapp, R.G. (2001) Probability&related topics for making inferences about data. Basic&Clinical Biostatistics. 3rd Edition, *Lange medical Books/McGraw-Hill Medical Publishing Division*, 69-72.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*,
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (12), 98-118.
- Deniz, M. E., Erus, M. S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17- 31.
- Deniz, M. E., Kesen, F. ve Üre, Ö. (2006). *Yetiştirme Yurtlarında Yasayan Ergenlerin, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutlarının Bazı Değişkenlere Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığının Analizi*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri - 6, (1), 133-159.
- Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., ve Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.

- Dobkin, P. L., Zhao, Q. (2011). Increased mindfulness—The active component of the mindfulness-based stress reduction program? *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 22–27.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Ehtiyar, R. ve Üngüren, E. (2008). Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk ve Kaygı Seviyeleri İle Eğitime Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt 1, Sayı 4, ss.159-181.
- Elhai, J. D., Hall, B. and Erwin, M. (2018). *Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss*. *Psychiatry Research*(261), 28-34.
- Engin, E. (2004). *Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri ile İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erkan, Z. (2002). Sosyal Kaygı Düzeyi Yüksek ve Düşük Ergenlerin Ana Baba Tutumlarına İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(10), 120-133.
- Feindler, E.L. ve Star, K.E. (2003). *From Steaming Mad to Staying Cool: A Constructive Approach to Anger Control*. *Reclaiming Children And Youth*, 12: 3, 158–160.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., ve Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal Of Psychology*, 17, e109, 1-6.
- Garland, E. L. ve Howard, M. O. (2018) Mindfulness-based treatment of addiction: Current state of the field and envisioning the next wave of research. *Addiction Science and Clinical Practice*, 13 (1), 1-14.
- Gençtan, E. (1997). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. *Remzi Kitabevi*, İstanbul. s:14.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. (1.basım). New York: Guilford.

- Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., ve Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfillment and motivation in learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 695-719
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1997). Psikiyatri Temel Kitabı, *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.
- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41).
- Güner, Ç. B. (2006). *Takım Sporları ve Bireysel Sporlar Yapan Sporcuların Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Güngör, H. (2009). *Ebeveyn ve Öğretmen Mükemmeliyetçiliğinin 5-6 Yaş Okul Öncesine Devam Eden Çocukların Algılanan Kaygı Düzeylerini Ön Görmedeki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Essex, England.
- Himmelstein, S., Saul, S., Garcia-Romeu, A. ve Pinedo, D. (2014). *Mindfulness training as an intervention for substance user incarcerated adolescents: A pilot grounded theory study*. *Substance Use & Misuse*, 49, 560–570.
- Horney, K. (1999). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*, (Çev. S. Koçak). 4.Baskı, Ankara: *Öteki Yayınları*.
- Jenkins, K. T. ve Tapper, K. (2014). Resisting Chocolate Temptation Using A Brief Mindfulness Strategy. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 509-522.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: *Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156

- Kabat-Zinn, J., ve Hanh, T. N. (2009). Full catastrophe living: *Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kalaycı, Ş. (2017). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (8. Baskı), Ankara: *Asil Yayın Dağıtım*.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (19); 257-271.
- Karataş, Z., Arslan, D. ve Karataş, M. E. (2014). *Examining teachers's trait, state cursive handwriting anxiety*. Educational Sciences: Theory & Practice, 14 (1); 241-248.
- Karslı, N. (2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübî bir araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16, 50.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17; 31-63.
- Kayaoğlu, M. (2015). Sorular ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü. İstanbul: *Nesil Yayınları*.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik çoklu karşılaştırma (post-hoc) teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Kelly, C. R. (2010). "Self-care and Wellbeing in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Selfawareness and Mindfulness", *Journal of Mental Health Counseling* 32/3: 251.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yükseklisans tezi). İstanbul, Gelişim Üniversitesi.
- King, L. A., ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kökdemir, H. (2004). *Öfke ve Öfke Kontrolü*, Pivolka, cilt 3, sayı 7, ss.7-10

- Li, W., Howard, M. O., Garland, E. L., McGovern, P. ve Lazar, M. (2017). Mindfulness treatment for substance misuse: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Abuse Treatment* 75, 62–96.
- Malhotra, N. K. (2004). *Marketing Research an Applied Orientation*, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Mantzios, M., Egan, H., Hussain, M., Keyte, R. ve Bahia, H. (2018). Mindfulness, SelfCompassion, and Mindful Eating in Relation to Fat and Sugar Consumption: *An Exploratory Investigation, Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23, 6, 833–840.
- Meier, Brian, P, Sabrina W. Noll, Oluwatobi J. Molokwu. (2017). The Sweet Life: *The Effect of Mindful Chocolate Consumption on Mood*. *Appetite*, 108(1), 21-27.
- Messer, D., Horan, J. J., Turner, W. ve Weber, W. (2015). *The effects of internet-delivered mindfulness training on stress, coping, and mindfulness in university students*. *AERA Open*, 2(1), 1-8.
- Miçoğulları, B. O. (2007). *Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke – Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Bolu
- Ohman, A. (2000). *Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives*. New York: *The Guilford Press*.
- Önem, Ç. (2010). *Üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin akılcı olmayan inançlar ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Öngider, N. (2013). *Bilişsel Davranışçı Terapinin Boşanma Sonrasında Kadınların Depresyon, Anksiyete ve Yalnızlık Semptomlarında Etkinliği: Bir Pilot Çalışma*. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 2:147-155.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Özer, A.K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı (öfke tarzı) Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31):26-35.
- Özkan, A. N. (2008). *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, A. (2004). *Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri: Elazığ ili örneği/Control management and causes of anger in trainers who work in primary school: Sample of Elazığ city.
- Özusta, Ş. (1995). “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama”, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 10 Sayı 34, ss. 32-44.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği’ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2010). Yurttan ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 11 (2); 247-256.
- Parman, T. (2003). Ergenlik ya da Merhaba Hüzün. İstanbul: *Bağlam Yayıncılık*.
- Samuel, G. (2016). “Mindfulness Within the Full Range of Buddhist and Asian Meditative Practices”. Ronald E. Purser, David Forbes, Adam Burke (Ed.). Handbook of

- Mindfulness Culture, Context, and Social Engagement (s.47-63). Switzerland: Springer.
- Schiraldi, G. R., ve Kerr, M. H. (2002). *The anger management sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness Training and Neural İntegration: Differentiation of Distinct Streams of Awareness and the Cultivation of Well-Being, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 2/4, 2007: 260.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., ve Sydeman, S. J. (1995). *Measuring the experience, expression, and control of anger*. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207-232.
- Stanzus, L., Fischer, D., Böhme, T., Frank, P., Fritzsche, J., Geiger, S., Harfensteller, J., Grossman, P. ve Schrader, U. (2017). Education for Sustainable Consumption through Mindfulness Training: Development of a Consumption-Specific Intervention, *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 19(1), 5-21.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol hakemlerinin öfke ve kızgınlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeylerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Şahin, H. (2005). Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri, *SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, cilt 6, sayı 10, ss.1-21.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Taşgın, Ö., Tekin, M. ve Altınok, E. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerinin incelenmesi (Batman il örneği). *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 9 (4); 12-20.

- Tekin, A., Tekin., G. ve Eliöz, M. (2011). “Kick-Boksörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması”. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, 4,(1),1309-1336
- Tektaş, N. (2014). Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet Yıldız Özel Sayısı; 243-253.
- Trower, P., Casey A. ve Dryden, W. (2006). *Cognitive-Behavioural Counselling in Action*, London Sage Publications.
- Tükel, R. (2009). Psikanalitik Açıdan Psikopatoloji.(Ed. Işın Kulaksızoğlu vd). Psikiyatri. *İstanbul Tıp Fakültesi Yayınları*, İstanbul, s.44.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20); 32-45.
- Türkçapar, H. M. (2019). Fark Et Düşün Hisset Yaşa. *Epsilon Yayınları*, İstanbul, s.70-71.
- Uslu, G. (2004). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Üngüren, E. (2007). *Lise Ve Üniversitelerde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Umutsuzluk Ve Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi: Antalya’da Bir Uygulama*”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Antalya. www.tuik.gov.tr.
- Vago, D. R., Gupta, R. S., Lazar, S. W. (2018). Measuring Cognitive Outcomes in Mindfulness-based Intervention Research: A Reflection on Confounding Factors and Methodological Limitations. *Current Opinion in Psychology*.
- Vannucci, A., Flannery, K. and Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*(2017), 163-166.
- Wang, Y., ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.

- Yağcı, İ. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkide aleksitiminin aracı rolü* (Doctoral dissertation, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: *Remzi Kitabevi*
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Yokuş, T. (2013). The relationship between the state-trait anxiety levels and academic achievement of music teacher candidates. *International Online Journal of Primary Education*, 2 (1); 25-31.
- Yöndem, Z. D., Bıçak, B. (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2).
- Zangi, H.A., Haugli, L. (2017). *Vitality training-A mindfulness-and acceptance-based intervention for chronic pain*. *Patient education and counseling*, 100(11), 2095- 2097.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. doi:10.12984/egeefd.48196.

EKLER

EK-1 BİLGİLENDİRME FORMU

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler bilinçli farkındalık ölçeği, öfke ifade tarzı ölçeği ve durumluk-sürekli kaygı envanteri ölçmeye yöneliktir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Murat ONUK'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Murat ONUK

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: onukmurat1@gmail.com

EK-2 KATILIMCI ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Prof. Ezgi ULU danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Murat ONUK tarafından üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öfke-öfkeyi ifade etme ve kaygı arasındaki ilişkisini araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Murat ONUK

İletişim telefon : 0537 417 73 74

e-posta : onukmurat1@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK- 3 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Yaşınız: 18-23 23-26 26-30

3. Eğitim durumunuz?

Lisans Önlisans Yüksek Lisans Diğerleri

4. Yaşamınızın çoğunluğunu nerede geçirdiniz?

Büyükşehir Şehir Kasaba Köy

5. Aylık geliriniz nedir?

1001 TL-1500 TL 1501 TL-2000 TL

2001 TL-3000 TL 3001 TL-4000 TL 4001 TL ve üstü

EK-4 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						

9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum						
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

EK-5 SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMA

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun.

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlarım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanım				
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5	Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır				
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
7	Öfkelenince ağzıma geleni söylerim				
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir				
9	Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir				
10	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim				

BÖLÜM II

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke, kızgınlık duyduğunuzda ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanına (X) işaretini koyun.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11	Öfkemi kontrol ederim				
12	Kızgınlığımı gösteririm				
13	Öfkemi içime atarım				
14	Başkalarına karşı sabırlıyım				
15	Somurtur ya da surat asarım				
16	İnsanlardan uzak dururum				
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim				
18	Soğukkanlılığımı korurum				
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
20	İçin için köpürürüm ama göstermem				
21	Davranışlarımı kontrol ederim				
22	Başkalarıyla tartışırım				
23	İçimde, kimseye söyleyemediğim 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	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				

32	Sinirlerime hakim olamam				
33	Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim				
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

EK-6 DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

		HİÇ	BİRAZ	ÇOK	TAMAMIYLA
1	Şu anda sakinim	1	2	3	4
2	Kendimi emniyette hissediyorum				
3	Su anda sinirlerim gergin				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Şu anda huzur içindeyim				
6	Şu anda hiç keyfim yok				
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Şu anda kaygılıyım				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Şu anda asabım bozuk				
13	Çok sinirliyim				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16	Şu anda halimden memnunum				
17	Şu anda endişeliyim				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19	Şu anda sevinçliyim				
20	Şu anda keyfim yerinde.				

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum				
23	Genellikle kolay ağlarım				
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım				
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım				
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim				
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
30	Genellikle mutluyum				
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim				
32	Genellikle kendime güvenim yoktur				
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim				
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim				
36	Genellikle hayatımdan memnunum				
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam				
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım				
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor				

ÖLÇEK İZİNLERİ

bilinçli farkındalık ölçeği Gelen Kutusu x 🔍 🖨 🔗

muarat onuk 23 Mart Sal 18:52 ☆
Merhaba y.lisans tez bitirme aşamasındayım tez konum gereği "Bilinçli Farkındalık Ölçeğini" kullanmam gerekiyor bu konuda izniniz varsa çalışmamda kullanmak ist

muarat onuk 24 Mart Çar 22:37 ☆
Merhaba, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik psikoloji y.lisans yapıyorum "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE ET..."

Zümra Atalay <zozyesil@gmail.com> 25 Mart Per 10:26 ★ 🔍 ⋮
Alıcı: ben ▼
Merhaba,
Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar
muarat onuk <onukmurat1@gmail.com>, 24 Mar 2021 Çar, 22:37 tarihinde şunu yazdı:
...
--
Prof. Dr. Zümra Atalay
MEF Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Öğretim Üyesi

ölçek izni Gelen Kutusu x 🔍 🖨 🔗

murat onuk <onukmurat1@gmail.com> 3 Mayıs Pzt 23:28 ☆ 🔍 ⋮
Alıcı: neclaonerankunv ▼
Merhaba Yakın Doğu Üniversitesinde Y.lisans yapmaktayım tez çalışma aşamasında bulunmaktayım tez konum " ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" tez çalışmam için "Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri" ölçek izninizi rica edecektim. iyi günler.

Necla Öner <neclaonerankunv@gmail.com> 3 Mayıs Pzt 23:32 ☆ 🔍 ⋮
Alıcı: ben ▼
Merhaba
Ölçek bahsettiğiniz konu ve örnekleme ölçek ile çalışmanızda bir sorun yoktur. Kolaylıklar...
3 Mayıs 2021 Pazartesi tarihinde murat onuk <onukmurat1@gmail.com> yazdı:
...
Merhaba Yakın Doğu Üniversitesinde Y.lisans yapmaktayım tez çalışma aşamasında bulunmaktayım tez konum " ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" tez çalışmam için "Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri" ölçek izninizi rica edecektim. iyi günler.

🔍 Yanıtla ➡️ Yönlendir

Sürekli öfke-öfke ifade tarzı ölçeği Gelen Kutusu x



muarat onuk

Merhaba Özer Bey, Y.lisans tez bitirme aşamasındayım konum gereği "Sürekli öfke öfke ifade tarzı ölçeği" ölçeğinizi tezimde kullanma izni istiyorum, izniniz var

23 Mart Sal 18:55



Kadir Ozer

Hangi konuda e nerede y lisans çalışması yapıyorsunuz?

24 Mart Çar 09:28



muarat onuk

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik psikoloji y.lisans yapıyorum "ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ İLE ÖFKE-ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMİ..."

24 Mart Çar 22:06



ozer.akadir <ozer.akadir@gmail.com>

Alıcı: ben

Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz
Esenlikler Prof Dr Kadir Özer

24 Mart Çar 22:34



Sent from my Galaxy

ÖZGEÇMİŞ

Murat Onuk Şırnak/Silopi ilçesinde 25.07.1992 yılında doğmuştur. İlkokul, ortaokul ve lise hayatını Silopi ilçesinde tamamladıktan sonra 2011 yılında Girne Amerikan Üniversitesi Psikoloji Bölümünü kazanmıştır. 2015 yılında Girne Amerikan Üniversitesinde Lisans Düzeyini bitirdikten sonra İstanbula taşınmıştır. Kariyerini Finans sektöründe sürdürdükten sonra 2018 yılında Yakın Doğu Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksel Lisans programına başlamıştır. Halen finans sektöründe iş hayatını sürdürmektedir.

İNTİHAL ORANI

TEZ

ORJİNALLIK RAPORU

% 14	% 13	% 9	% 9
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
2	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	Submitted to Girne American University Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to (school name not available) Öğrenci Ödevi	% 1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	Submitted to Istanbul Aydın University Öğrenci Ödevi	% 1
7	acikerisim.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
8	paperity.org İnternet Kaynağı	% 1
9	tr.surveymonkey.com İnternet Kaynağı	% 1

ETİK KURUL ONAY FORMU



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

03.09.2021

Sayın Murat Onuk

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1008 proje numaralı ve “**Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öfke- Öfkeyi İfade Etme ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Direnç Kanol

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

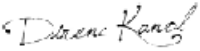
28.06.2021

Sayın Murat Onuk

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2021/1008 proje numaralı ve "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Öfke-Öfkeyi İfade Etme Biçimleri ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formumuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.