

REKREATİF FAALİYET KATILIM ALANLARINA GÖRE BİREYLERİN ÖFKE İFADE TARZLARININ NEGATİF-POZİTİF DUYGULANIM VE YAŞAM DOYUMLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

THE IMPACT OF INDIVIDUALS' ANGER EXPRESSION STYLES ON NEGATIVE-POSITIVE AFFECT AND LIFE SATISFACTION ACCORDING RECREATIVE ACTIVITY PARTICIPATION AREAS

Yrd. Doç. Dr. Gülseren YURCU¹

ÖZ

Rekreatif faaliyetler bireylerin olumsuz duygularının değiştirilmesi ve kontrol edilmesinde oldukça önemlidir. Bireyin yaşantısında sonuçları ile olumsuz bir duygu olan öfkenin yıkıcı etkilerinin rekreatif faaliyetler ile azaltılabileceği ve bireyin iyilik halinin yükseltileceğine inanılmaktadır. Araştırmanın amacı, öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya çıkarmaktır. Araştırmada veri toplamak için Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı, Pozitif ve Negatif Duygulanım (PANAS) ve Yaşam Doyumu ölçekleri kullanılmış ve anket formu 658 bireye uygulanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, parametrik testler kullanılmıştır (t testi, ANOVA, Pearson korelasyon katsayısı, basit doğrusal regresyon). Veri analizi sonucunda, katılımcıların yaşam doyumu algılarında yaşa, medeni duruma göre farklılık oluşmamış, eğitim durumu, cinsiyet, rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre farklılık oluşmuştur. Aynı zamanda, katılımcıların rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre öfke duygulanımlarında farklılık oluşmuştur. Ayrıca, öfke kontrolü boyutu yaşam doyumunu pozitif etkilemiş, öfke yaşam doyum düzeyini %9, negatif duygulanım düzeyini %21 açıklamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif Faaliyet, Öfke, Negatif-Pozitif Duygulanım, Yaşam Doyumu.

JEL Sınıflandırma Kodları: I19, I31, Z30.

ABSTRACT

Recreational activities are very important in changing and controlling the negative feelings of individuals. The destructive effects of the anger, which is a negative feeling with the results of the individual's experience, is believed to be reduced by recreational activities and to increase the well-being of the individual. The purpose of the study is to reveal the effects of anger expression styles on negative-positive affect and life satisfaction. To collect data in the survey The State-Trait Anger Scale (STAS), Positive and Negative Affect (PANAS) and Life Satisfaction scales were used and the questionnaire was applied to 658 individuals. In the analysis of the data, descriptive statistics as well as parametric tests were used (t test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, simple linear regression). As a result of the data analysis, participants' perception of life satisfaction differences didn't occur according to age, marital status, difference has occurred according to education status, gender, recreational activity participation areas. At the same time, Participants perception of anger difference has occurred according to recreational activity participation areas. Further, anger control dimension affects life satisfaction positively, anger explains life satisfaction level 9%, negative affect level 21%.

Keywords: Recreative Activity, Anger, Negative-Positive Affect, Life Satisfaction.

JEL Classification Codes: I19, I31, Z30.

¹ Akdeniz Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, gulserenyurcu@akdeniz.edu.tr

1. GİRİŞ

Bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları her türlü negatif duygulanım iyilik hallerinde düşüşe sebep olmaktadır. Bireylerin iyilik hallerinin korunmasına ve sürdürülebilirliğine yönelik Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade'in (2005) modellerinde öznel iyilik hali ile ilgili değişkenler üç grupta değerlendirilmiştir. Birinci grup olan yaşam koşulları (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, yaşanılan yer, ekonomik durum) öznel iyi oluşu %10 oranında; ikinci grup olan amaçlı yaşam etkinlikleri (yaşam amaçları belirleme ve bu amaçlara ulaşma, dinin gereklerini yerine getirme, iyilik yapma ve yardım etme, affedicilik gibi bilişsel ve davranışsal etkinlikler) %40 oranında; üçüncü grup olan genetik özellikler ve kişilik ise %50 oranında etkilemektedir. Bu modele göre bireylerin iyilik hallerinin korunması ve artırılmasında amaçlı yaşam etkinlikleri önemli bir oranı temsil etmektedir. Negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumu iyilik halinin önemli bileşenleridir. Bireylerin bu bileşenlere olan algılamalarının toplamı iyilik hallerinin göstergesi olarak kabul edilmektedir. Rekreatif faaliyetler bireylerin yaşam doyum düzeylerinin artırılması ve korunmasında olumlu katkılar sunmaktadır. Ancak, bireylerin özellikle boş zamanlarında tercih edecekleri rekreatif faaliyetlerin seçiminde dikkatli olmaları gerekmektedir. Bireylerin farkında veya farkında olmadan seçecekleri atipik rekreatif faaliyetler (alkol, sigara vb.) onların fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik iyilik hallerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkaracaktır. Rekreatif faaliyetler bilinçli bir şekilde seçilip gerçekleştirildiğinde bireylerin fizyolojik olarak iyileştirilmesi, entelektüel gelişimlerinin sağlanması, sosyal ilişkilerinin geliştirilmesi, ruh hallerinin iyileştirilmesi ve mutluluk düzeylerinin artırılması söz konusudur.

Bireylerin günlük yaşam koşulları içerisinde negatif duygulanımlarının en önemli göstergelerinden birisi öfkedir. Öfke bireylerin hayatında olumsuz bir duygudur ve iyilik hallerini de olumsuz etkilemektedir. Bireylerin rekreatif faaliyetler aracılığıyla belli bir akış içerisinde negatif duygulanımlarından uzaklaşmaları, öfkelerini kontrol etme ve gidermeleri iyilik hallerinde pozitif yönde gelişime sebep olacaktır. Araştırmada ilgili literatür doğrultusunda bireylerin iyilik hallerine olumlu katkı yapacak rekreatif faaliyetlerde öfke ifade tarzlarının negatif duygulanım ve yaşam doyumları üzerindeki etkileri ve rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre öfke ve yaşam doyumu değişkenlerindeki değişimler incelenecektir. Araştırmanın amacı, değiştirilebilir ve kontrol edilebilir olduğu düşünülen öfke duygulanımının, rekreatif faaliyet alanlarına göre bireylerdeki gözlenme durumu, demografik değişkenlere göre farklılıkları ve öfke ifade tarzlarının negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini ortaya koymaktır. Elde edilecek sonuçların, rekreatif faaliyet yönlendirilmesinde etkili olacağı düşünülmektedir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Öfke

Bireylerde öfke, kaygı, depresyon, endişe psikolojik problem ve iyilik halinin en önemli göstergeleridir. Duygular davranışları motive etmekte, sağlık ve psikolojik iyilik hali üzerinde belirgin şekilde etkilemektedirler (Spielberger ve Reheiser,2009:271). Öfke olumsuz bir duygu durumudur ve bireylerin negatif duygu durumlarının göstergesi olarak belirtilmektedir. Öfkeyi, Biagio (1989) gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu, Spielberger ve arkadaşları (1991) öfkeyi, basit bir "sinirlilik" veya "kızgınlık" halinden, yoğun "hiddet" durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum, olarak tanımlamakta, Törestad (1990) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (Balkaya ve Şahin,2003:193).Öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtiler, kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk), vücutun çeşitli bölgelerinde seyirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerdir (Balkaya ve Şahin,2003:193).

Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılaşmakla birlikte, öfke ifade tarzları içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve kontrol edilen öfke olmak üzere üç boyutludur (Spielberger vd.,1983). İçe yönelik öfke, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; dışa yönelik öfke, çevredeki insanlara veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifade edilmesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Keskin vd, 2011:200).İçe yönelik öfke bireyin özellikle psikolojik ve fizyolojik iyilik halini olumsuz etkilerken, dışa yönelik öfke sosya iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Öfke duygusunun

kontrol edildiğinde , insana enerji veren, insanı harekete geçiren olumlu bir duygu olduğu, günlük hayatta duygularını ve öfkelerini kontrol edebilen insanların daha başarılı olduğu ifade edilmektedir (Kısaç,2005:72). Versella ve diğerleri (2016) sosyal kaygı bozukluğu olan bireylerde, öfke ifadesini bastırma eğiliminin arttığıveöfke ifadelerini uygun bir şekilde kontrol etme becerilerinin azaldığı, Keskin ve diğerleri (2011),tıbbi sekreterlerin sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğunu, sürekli öfkenin erkeklerde ve boşanmışlarda daha fazla, öfkeyi dışa yansıtma eğitim düzeyi yüksek olanlarda daha yüksek olduğu, Doğan ve diğerleri (2010)turizm çalışanlarına yönelik çalışmalarında ise, kadın çalışanların genel öfke düzeylerinin erkek çalışanlara göre daha yüksek, yaşlı çalışanların gençlere oranlara öfkelerini daha kolay kontrol edebildikleri, yöneticileri kadın olan çalışanların genel öfke düzeylerinin yöneticileri erkek olan çalışanlara göre daha yüksek olduğu, sonuçlarına ulaşmışlardır.

2.2. Negatif, Pozitif Duygulanım

Negatif, pozitif duygulanım ve yaşam doyumu öznel iyilik halinin önemli bileşenleridir. Öznel iyi oluş, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç boyutlu bir yapı göstermektedir (Deiner, 1984; Andrews ve Whitney, 1976). Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları içermektedir. Yaşam doyumu boyutu ise, öznel iyi oluşun bilişsel bileşenidir. Bireyin çeşitli yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmelerini yansıtmaktadır (Myers ve Deiner 1995). Pozitif duygulanım bireyin mutluluk, sevinç, coşku, heyecan, memnuniyet, gurur, sevgi duygularını, negatif duygulanım, Suçluluk ve utanç, melankoli, kaygı, öfke, stres, depresyon, kin duygularını, yaşam doyumu, yaşamı değiştirme isteği, şimdiki, geçmişteki, gelecekteki hayatından memnuniyet ve başkalarının hayatını önemseme duygularını ifade etmektedir (Diener vd., 1999:277).Pozitif duygulanım, bireyin hevesli, uyanık, hareketli hissetme eğilimidir. Yüksek pozitif duygulanım, yüksek enerji, bütünüyle odaklanma ve yaşamdan zevk alma durumuyken, düşük pozitif duygulanım, üzüntü ve atalet durumuyla tanımlanmakta, negatif duygulanım, öznel sıkıntı ve yaşamdan zevk alamama halidir. Yüksek negatif duygulanım durumu, kızgınlık, küçük görme, iğrenme, korku, suçluluk gibi olumsuz ruh hallerinin daha çok görüldüğü bir durumdur. Düşük negatif duygulanım ise sakinlik ve dinginlik ile ifade edilebilir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

2.3. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996). Veenhoven (1996) yaşam doyumunu bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin, pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlarken, yaşam doyumunun belirleyicilerini yaşamda ki değişimler (toplumun kalitesi, toplumdaki yeri, kişisel yetenekleri), yaşam olaylarının gidişatı, tecrübeli olmak (hazsal tecrübenin işlevi, sevmek ya da sevmemek, duyguların içsel üretimi, hoşlanma kapasitesi), gelişimin içsel ilerlemesi (hesap etme ya da sonuç çıkarma, duyguların temelindeki anlamlar, yaşam alanı ve bütünüünün gelişimindeki farklar), yaşam doyumu ve doyum alanı arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Yaşam doyumu pozitif duygulanım ile pozitif, negatif duygulanım ile negatif ilişkilidir (Deniz vd.,2012:435; Uğurlu, 2013:500; Telef,2015:55).Yenihan ve diğerleri (2016) çalışmalarında, AVM çalışanlarının yaşam doyumu algılarının, cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumuna göre farklılaştığı, Dost (2007) ise üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkenine göre kızların yaşam doyumu algılarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ardahan ve Mert'in (2014) çalışmasında bireyin cinsiyetinin erkek olması, yüksek gelire sahip olması, özel sektör çalışması olması, serbest meslek erbabı olması veya öğrenci olması rekreasyonel doğa sporlarına katılma şansını arttırmakta, yaş, yaşam doyumu, ekolojik krize inanma, doğanın üstünlüğünü destekleme düzeyi ve pozitif duygusal yönetime sahip olma düzeyi arttıkça da bireylerin rekreasyonel doğa sporlarına yapmaya daha eğilimli oldukları, insanın üstünlüğünü destekleme düzeyi, duyguları olumlu kullanma düzeyi arttıkça ve gelir azaldıkça bireylerin rekreasyonel doğa sporlarına katılma ihtimalinin azaldığı tespit edilmiştir.

2.4. Öfke, Negatif-Pozitif Duygulanım ve Yaşam Doyumu İlişkisi

Öfke, negatif-pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ile ilgili literatürde öfke ve yaşam doyumu ilişkisine yönelik çalışmalarda, Eroğul ve Türk (2013:1431), öfkenin yaşam doyumu ile negatif ilişkili olduğu, Gürbüz (2008), öfke denetimi eğitimin sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol ve yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde arttığı, Akutsu ve diğerleri (2016) içe (β -,33) ve dışa (β -,03) yönelik öfkenin yaşam doyumunu negatif etkilediği, öfke kontrolün

(β .05) ise pozitif etkilediği, Chung ve Kim (2017), yetişkin ve genç annelerde öfke duygulanımının yaşam doyumunu değişkenliğinin %10'unu yordadığı, yetişkin annelerde öfke yönetimi yaşam doyumuyla pozitif, öfkenin bastırılması negatif ilişkili, sonuçlarına ulaşmıştır,

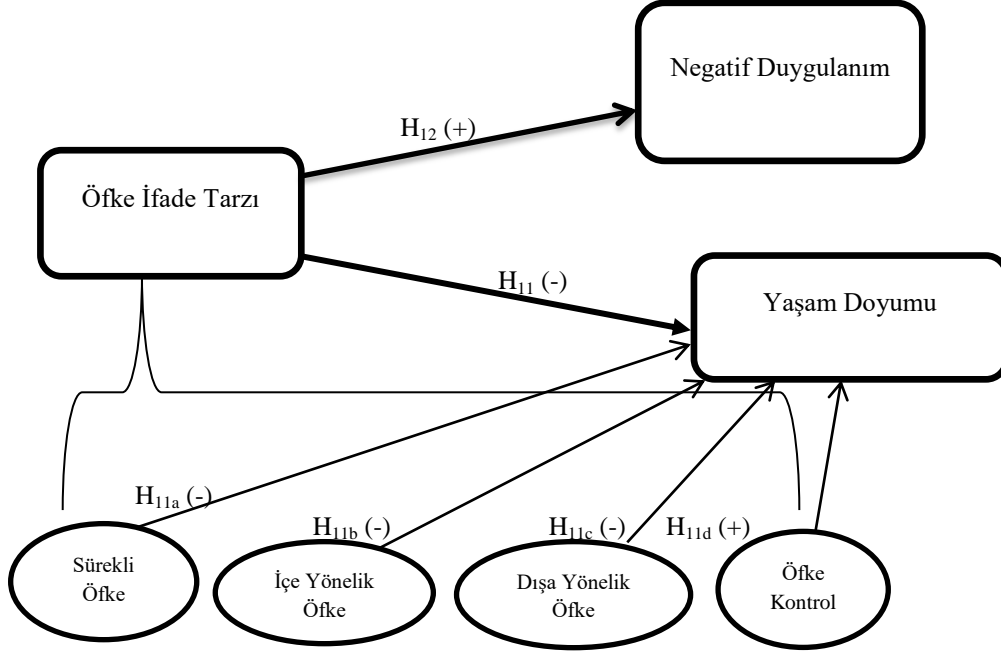
Doğan ve arkadaşları (2001: 26) bireyin bir tehlike ya da engellenmeyle karşılaştığında yaşadığı çaresizlik, güçsüzlük ve yetersizliğin yarattığı kaygı ve buna bağlı olarak gelişen hoşnutsuzluk, kızgınlık ve şiddete kadar değişik uzantıları olabilen duygu (Doğan vd.,2010:281) olarak tanımlamaktadırlar. Öfke, sürekli ya da şiddetli olduğunda ise yıkıcı hale gelerek, bulunduğu kişide düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilmektedir (Balkaya ve Şahin,2003). Dışa yönelik öfkenin depresif semptomlar ve şiddet davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Azevedo vd.,2010:232). Öfke duygulanımına yönelik psikoanalitik yaklaşım saldırganlık ve kızgınlık gibi davranışların doğuştan gelen bir dürtü, sosyal öğrenme yaklaşımı ise öfke ve saldırganlığın gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve model alma yoluyla öğrenildiğini vurgulamaktadır (Yöndem ve Bıçak, 2008:4). Bireyler için önemli olan öfke duygulanımı oluşuktan sonra değil oluşmadan önce sebeplerin bilinmesi oldukça önemlidir. Günümüzde bireylerin negatif duygulanım oranı çeşitli sebeplere (işsizlik, ailevi problemler, ekonomik durum vb.) bağlı olarak oldukça yüksektir. Bireylerin olumsuz duygularla yüzleşebilmeleri ve üstesinden gelebilmeleri için sosyal ve bireysel desteğe, mental ve duygusal sakinliğe ihtiyaçları vardır. Rekreatif faaliyetler insan aktivitelerinin en az kısıtlandığı alanlardır ve kişiye azami ölçüde seçim yapma özgürlüğü sunmaktadır. Boş zaman, zorunlu görevlerin dışında özgürce seçilmiş, anlamlı ve eğlenceli bir faaliyet olarak tanımlanır ve bireylerin boş zamanlarında serbestçe seçtikleri etkinlik boş zamanlarını ve sağlıkları üzerinde artan kontrol hissi nedeniyle stresle baş etmeyi geliştirmektedir. Boş zaman aynı zamanda bireylerin kendilerinin belirlediği ve kendine özgü motivasyona dayanan etkinliklerle meşgul olurken belirli bir akış içerisinde sadece o etkinliğe konsantre olma fırsatı sunmaktadır(Kim, McKenzie,2014:2574). Rekreatif faaliyetleri ile bireylerin olumsuz sağlık koşulları düzeltilebileceği gibi oluşabilecek problemlerin önlenmesinde proaktiflik bir özellik göstermektedir (Leversen vd.,2012). Bireylerin özellikle boş zamanlarında arzu ettikleri faaliyetlerle uğraşmaları iyilik hallerini (fizyolojik, psikolojik ve sosyolojik) pozitif yönde etkilemektedir. Kişiler boş zaman aktiviteleri ile belli bir akış içerisindeyken (Csikszentmihalyi, 1990) kendilerini daha mutlu, davranışlarında daha özgür hissetmekte, seçimlerinde kendi özgür iradelerini kullanabilmektedirler. Bireyin yaşam doyumunun etkinlikleriyle ilişkili olduğuna dayanan “aktivite teorisi” (activity theory) mutluluğun bireyin kendi etkinliklerinden kaynaklandığını kabul etmektedir (Diener, 1984). Rekreatif faaliyetler, sadece kısa ve geçici olarak o andaki yaşam kalitesini artırmamakta, aynı zamanda duygusal yapıyı uzun dönemde pozitif etkilemektedir (Manell, 1999).Rekreatif faaliyet seçiminde bireylerin kendilerine zarar verecek atipik (sigara, alkol vb.) faaliyetlerden kaçınmaları, etkin katılım sağladıkları rahatlatıcı, eğlendirici ve geliştirici faaliyetleri seçmeleri gerekmektedir. Bakalım ve Karçkay'ın (2017:629) çalışmasında, psikodrama tekniklerinin depresyon, negatif duygulanım, fonksiyonel olmayan tutumlar, saldırganlık, kaygı ve umutsuzluk duygularını azalttığı, algılanan sosyal destek, iyilik hali ve çatışma ve problem çözme becerilerini geliştirdiği, bildirilmektedir. Lu ve Hu (2005), ciddi boş zaman aktiviteleri daha stresli, mücadele gerektiren ve sürükleyici olmakla birlikte kontrol de gerektirdikleri için, bu etkinliklere katılan bireylerin daha fazla tatmin elde ettiği, aksine, TV izleme gibi gayri ciddi boş zaman aktivitelerinden daha az fayda sağlandığı; çok fazla TV izleyen bireylerin, nadiren TV izleyenlere göre daha fazla sıkıldıkları ve dolayısıyla daha az tatmin elde ettikleri ve daha az mutlu oldukları, Tekin ve diğerleri (2009), serbest zamanlarda fiziksel egzersize katılımın, öğrencilerin depresyon ve atılganlık düzeylerini her iki cinsiyette de olumlu etkilediği, sonuçlarına ulaşmışlardır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli ve Araştırma Hipotezleri

Bireylerin boş zamanlarında öfke ifade tarzlarının negatif – pozitif duygulanım ve yaşam doyumlarına etkisini ortaya koymak için nicel araştırma yöntemi seçilmiştir. Araştırmanın modeli bir bütün olarak Şekil 1.'de görülmektedir.

Şekil 1. Araştırma Modeli



Araştırma hipotezleri ise;

H₁: Bireylerin yaşam doyumu algıları ile yaşları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₂: Bireylerin yaşam doyumu algıları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₃: Bireylerin yaşam doyumu algıları ile medeni durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₄: Bireylerin yaşam doyumu algıları ile eğitim durumları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₅: Bireylerin yaşam doyumu algıları ile rekreatif faaliyet katılım alanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₆: Bireylerin öfke duygulanımları ile rekreatif faaliyet katılım alanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma vardır.

H₇: Bireylerin negatif duygulanımı ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H₈: Bireylerin pozitif duygulanımı ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki vardır.

H₉: Bireylerin öfke duygulanımı ve boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif bir ilişki vardır.

H₁₀: Bireylerin öfke duygulanımı ile negatif duygulanımı arasında negatif bir ilişki vardır.

H₁₁: Bireylerin öfke duygulanımı ve boyutları yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.

H_{11a}: Sürekli öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.

H_{11b}: İçe yönelik öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.

H_{11c}: Dışa yönelik öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.

H_{11d}: Öfke kontrol duygulanımı yaşam doyumunu pozitif etkilemektedir.

H₁₂: Bireylerin öfke duygulanımı negatif duygulanımı pozitif etkilemektedir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın uygulama alanını Antalya İlinde boş zaman faaliyetlerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Rekreatif faaliyet katılım alanları belirlenirken, bireylerin pozitif ve negatif duygulanımlarını (dinlendirici, eğlendirici, geliştirici) etkileyeceği düşünülen alanlar tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini Antalya merkez ilçelerinde yaşayan (Konyaaltı (164.332), Muratpaşa (486.408), Kepez (508.123) toplamda 1.158.863 kişi oluşturmaktadır (<http://www.nufusu.com/il/antalya-nufusu,2016>). Araştırma örneklem seçiminde tesadüfi örnekleme yöntemlerinden basit rassal örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, Cohen, Manion ve Morrison'un (2007) yayınlarında belirttiği %95 güvenilirlik düzeyinde 1.000.000 ve üzerinde 384 olması gereken sayıya itibarıyla 658 bireye ulaşılmıştır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada kullanılan temel veri toplama yöntemi ankettir. Araştırma verilerini toplamak amacıyla oluşturulan soru formu 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu), ikinci bölümde Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği, üçüncü bölümde Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği, dördüncü bölümde Yaşam Doyumu Ölçeği yer almaktadır.

Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği (PONE) (The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS))

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Negatif ve Pozitif Duygulanım Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek 20 tane farklı his ve duyguyu tanımlayan ifadelerden oluşmaktadır. 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, ve 19. ifadeler pozitif duygulanımı, 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15,18, ve 20. ifadeler negatif duygulanımı temsil etmektedir. "Bu aralar kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" sorusuna yönelik olarak, katılımcıların 5'li likert 1 "Çok Az Veya Hiç", 2 "Az", 3 "Kısmen", 4 "Biraz", 5 "Aşırı" seçenek aralığında cevap vermeleri istenmiştir.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)(The State-Trait Anger Scale/STAS)

Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (The State-Trait Anger Scale/STAS) içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve sürekli öfke olmak üzere 4 alt boyut ve 34 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların 4'lü likert 1 "Hiç tanımlamıyor", 2 "Biraz tanımlıyor", 3 "Oldukça tanımlıyor", 4 "Tümüyle tanımlıyor" seçenek aralığında cevap vermeleri istenmiştir. Sürekli öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, içe yönelik öfke boyutundan alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Kontrol altına alınmış öfke (8 madde), 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanmasıyla, dışavurulan öfke (8 madde) 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplanmasıyla, içte tutulan öfke (8 madde). 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir.

Yaşam Doyumu Ölçeği(Life Satisfaction Scale)

Yaşam Doyumu Ölçeği Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını Köker (1991), Yetim (1991) ve Dağlı ve Baysal'ın (2016) yaptığı tek faktör 5 maddeli bir ölçektir. Dağlı ve Baysal'ın (2016) çalışmalarında, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak, model uyum indeksleri χ^2/sd : 1,17, NFI:0,99, NNFI:1,00, CFI:1,00, SRMR: 0,019, RMSEA:0,030, GFI: 0,99 ve AGFI: 0,97 olarak saptanmıştır. Katılımcıların, "1.Kesinlikle Katılmıyorum", "2.Katılmıyorum", "3.Biraz Katılmıyorum", "4.Ne Katılıyorum Ne katılmıyorum", "5.Biraz Katılıyorum", "6.Katılıyorum", "7.Kesinlikle Katılıyorum" aralığında cevap vermeleri istenmiştir.

3.4. Analizler

Çok değişkenli analizlerde verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve yapılan bu test sonucu verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür ($p>.05$).Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için parametrik testler tercih edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliğini ölçmek için Cronbach Alpha güvenilirlik analizi, kişisel bilgiler için frekans, yüzde tanımlayıcı istatistikleri (t test, ANOVA) kullanılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliğinin sınanabilmesi için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Araştırma değişkenlerinin ilişkisini belirlemek için Pearson korelasyon analizi,

değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Veri analizlerinde SPSS paket programları kullanılmıştır.

3.5. Araştırma Bulguları

3.5.1. Geçerlilik ve Güvenilirlik Bulguları

Araştırmada kullanılan ölçeğin genel geçerlilik ve güvenilirlik analizinde Cronbach Alpha katsayısı 0,83'dür. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,77 (oldukça güvenilir); Pozitif ve Negatif Duygulanım ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,79 (oldukça güvenilir); Yaşam Doyumu ölçeğinin Cronbach Alpha katsayısı 0,81(yüksek derecede güvenilir)'dir. Araştırma için kullanılan ölçeklerin toplam Cronbach Alpha değerleri yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir (Kayış, 2010:405).

3.5.2.Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Faktör Analizi

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeği yapı geçerliliğinin sınanabilmesi için faktör analizi uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi yapılmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinin KMO değeri 0,890, Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Faktör analizi ve varimax döndürme işlemi yapıldıktan sonra Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ölçeğinin öz değeri (eigenvalue) birden büyük dört boyut belirlenmiş ve dört boyut toplam varyansın % 57,472'sini açıklamaktadır. Faktör geçerliliklerine ve varyanslarına ilişkin veriler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 1. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Faktör Geçerlilikleri	Faktör Varyansı
Öfke Kontrol	14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	,707	,79	16,619
	18. Soğukkanlılığımı korurum.	,725		
	21. Davranışlarımı kontrol ederim.	,731		
	25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	,719		
	30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	,729		
Dışa Yönelik Öfke	7. Öfkeli olduğumda ağzıma geleni söylerim.	,535	,76	14,447
	9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir.	,598		
	23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	,667		
	24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.	,694		
	29. Kötü şeyler söylerim.	,657		
Sürekli Öfke	1. Çabuk parlarım.	,772	,75	14,336
	2. Kızgın mizaçlıyım.	,722		
	3. Öfkesi burnunda bir insanım.	,656		
İçe Yönelik Öfke	4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	,609	,69	12,070
	5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	,715		
	8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	,680		
	10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	,741		
KMO:0,890 P:.,000 (Barlett's Test)			Toplam Varyans: 57,472	

Faktörlere ilişkin Cronbach Alpha değerleri ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek boyutlarına ilişkin geçerlilikler öfke kontrol faktöründe,79; dışa yönelik öfke faktöründe ,76; sürekli öfke faktöründe ,75; içe yönelik öfke faktöründe ,69 olarak tespit edilmiştir. Faktör analizinde 0,50'nin altında değer alan "6.,11.,12.,13.,15.,16.,17.,19.,20.,22.,26.,27.,28., 31.,32.,33.,34." ifadeler analiz dışı tutulmuştur.

3.5.3. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği Faktör Analizi

Pozitif ve Negatif Duygulanım ölçeği yapı geçerliliğinin sınanabilmesi için faktör analizi uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirleyebilmek için Barlett Sphericity testi yapılmıştır. Pozitif ve Negatif Duygulanım ölçeğinin KMO değeri 0,785, Barlett Sphericity testi sonuçları da anlamlıdır. Faktör analizi ve varimax döndürme işlemi yapıldıktan sonra Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeğinin öz değeri (eigenvalue)

birden büyük iki boyut belirlenmiş ve iki boyut toplam varyansın % 64,889'unu açıklamaktadır. Faktör geçerliliklerine ve varyanslarına ilişkin veriler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

Tablo 2. Pozitif ve Negatif Duygulanım Ölçeği Faktör Analizi

Değişkenler	İfadeler	Faktör Yükleri	Faktör Geçerlilikleri	Faktör Varyansı
Pozitif duygulanım	5. Güçlü	,719	,83	37,455
	9. Hevesli	,705		
	16. Kararlı	,832		
	17. Dikkatli	,814		
	19. Aktif	,791		
Negatif duygulanım	11. Asabi	,858	,81	27,434
	15. Sinirli	,873		
	18. Gergin	,826		
KMO:0,785 P:,000 (Barlett's Test)			Toplam Varyans: 64,889	

Faktörlere ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin %80'nin üstünde olması, ölçeğin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçek boyutlarına ilişkin geçerlilikler Pozitif duygulanım faktöründe 83; negatif duygulanım faktöründe 81 olarak tespit edilmiştir. Faktör analizinde 0,50'nin altında değer alan "1.,2.,3.,4.,6.,7.,8.,10.,12.,13.,14.,20." ifadeler analiz dışı tutulmuştur.

3.6. Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgilerine ilişkin veriler Tablo-3'de gösterilmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Kişisel Bilgilerine İlişkin Bulgular

Değişkenler		Frekans f	Yüzde %	Değişkenler		Frekans f	Yüzde %
Yaş	18 yaş altı	7	1,1	Cinsiyet	Kadın	214	32,5
	18-28	228	34,7		Erkek	423	64,3
	29-39	186	28,3	Eğitim Durumu	İlköğretim	126	19,1
	40-50	132	20,1		Lise	193	29,3
	51 yaş ve üzeri	102	15,5		Önlisans	78	11,9
Medeni Durum	Evli	332	50,5		Lisans	197	29,9
	Bekar	270	41,0		Yüksek lisans	42	6,4
	Boşanmış	49	7,4	Doktora	4	,6	
TOPLAM					658	100	

Araştırmaya katılan bireylerin %1,1'i 18 yaş altı, %34,7'si 18-28, % 28,3'ü 29-39, %20,1'i 40-50, %15,5'i 51 yaş ve üzeri, %50,5'i evli, %41'i bekar, %7,4'ü boşanmış, %32,5'i kadın, %64,3'ü erkek, %19,1'i ilköğretim, %29,3'ü lise, %11,9'u önlisans, %29,9'u lisans, %6,4'ü yüksek lisans ve % 0,6'sı doktora mezundur. Araştırmaya katılanların rekreatif faaliyet katılım alanları Tablo 'de gösterilmektedir.

Tablo 4. Rekreatif Faaliyet Katılım Alanları

Rekreatif alanlar	f	%
Kahvehaneler	94	14,3
Kafeler	90	13,7
Plajlar	79	12,0
Alışveriş Merkezleri	77	11,7
EXPO	76	11,6
Stadlar	59	8,9
Lunapark	55	8,4
Piknik Alanları	41	6,2
Parklar	32	4,9
Oteller	31	4,7
Spor Merkezleri	22	3,3
Kayıp değer	2	,3

3.7. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların kişisel özelliklerine göre yaşam doyumu algılarındaki farklılıkların olup olmadığı, öfke, negatif- pozitif duygulanım ve yaşam doyumu ilişkisi ve değişkenlerin birbirleri üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

3.7.1. Kişisel Bilgilere İlişkin Hipotez Bulguları

Araştırmanın demografik değişkenlerine yönelik oluşturulan, H_2 hipotezinin testinde independent samples t testi, H_1, H_3, H_4, H_5, H_6 hipotezlerinin testinde One-Way ANOVA kullanılmıştır. Varyans analizi değerleri ($p > .05$) varyansların homojen dağıldığını göstermektedir. Varyans analizi sonucunda hangi gruplar arasında farklılığın oluştuğunu belirlemek için Post Hoc (Tukey) testi uygulanmıştır. Analizlere göre; katılımcıların yaşam doyumu algılarında yaşa ($F_{(4;648)}=1,404, p > 0,05$), medeni durum ($F_{(2;646)}=2,969, p > 0,05$) göre herhangi bir farklılık oluşmamıştır. Bu durumda; H_1, H_3 hipotezleri red edilmektedir. Ancak, bireylerin eğitim durum ($F_{(5;632)}=10,766, p < 0,05$), cinsiyet ($t=2,537, p < 0,05$), rekreatif faaliyet katılım alanları ($F_{(10;645)}=7,329, p < 0,05$) göre yaşam doyumlarında ve rekreatif faaliyet katılım alanlarına ($F_{(10;647)}=4,721, p < 0,05$) göre öfke duygulanımlarında bir farklılaşma görülmektedir.

Tablo 5. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu Algısı Farkı

	N	X	Standart Sapma	t	p
Kadın	214	4,0736	1,43225	2,537	0,011
Erkek	421	3,7618	1,48016		

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan kadınların ($X=4,073$) ve erkeklerin ($X=3,761$) ortalamaya sahip oldukları gözlenmektedir. Bireylerin cinsiyetleri ile yaşam doyumu algıları arasındaki anlamlılık için yapılan t testine göre, bireylerin yaşam doyumları ile cinsiyetleri arasındaki fark ($t=2,537, p < 0,05$) anlamlı bulunmuştur.

Tablo 6. Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Algısı (ANOVA)

	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Guruplararası	105,603	5	21,121	10,766	,000
Gruplarıçi	1239,850	632	1,962		
Toplam	1345,454	637			

Tablo 6 da bireylerin eğitim durumlarına göre yaşam doyumu algılarında farklılık gözlenmektedir ($F_{(5;632)}=10,766, p < 0,05$).

Tablo 7. Yaşam Doyumu Puanının Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	N	X	Standart Sapma	Standart Hata	Minimum	Maksimum
İlköğretim	126	3,3000	1,39180	,12399	1,00	6,40
Lise	191	3,5487	1,40663	,10178	1,00	7,00
Önlisans	78	4,1776	1,48562	,16821	1,00	7,00
Lisans	197	4,3025	1,30314	,09285	1,00	7,00
Yüksek lisans	42	3,9905	1,61393	,24904	1,00	6,60
Doktora	4	4,2500	2,01577	1,00789	2,20	6,60
Toplam	638	3,8427	1,45333	,05754	1,00	7,00

Tablo 7 incelendiğinde eğitim durumuna göre yaşam doyumu ortalamaları ilköğretim ($X=3,300$), lise ($X=3,548$), önlisans ($X=4,177$), lisans ($X=4,302$) yüksek lisans ($X=3,990$) doktora ($X=4,250$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Bireylerin Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Yaşam Doyumu Algısı (ANOVA)

	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Guruplararası	142,113	10	14,211	7,329	,000
Gruplarıçi	1250,696	645	1,939		
Toplam	1392,809	655			

Bireylerin rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre yaşam doyumu algılarında farklılık oluştuğu Tablo 8 de görülmektedir ($F_{(10;645)}=7,329, p < 0,05$).

Tablo 9. Yaşam Doyumunu Puanının Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Dağılımı

	N	X	Standart Sapma	Standart Hata	Minimum	Maksimum
Plajlar	80	3,7719	1,49035	,16663	1,00	6,60
Lunapark	55	3,2082	1,66710	,22479	1,00	6,60
Konaklama İşletmeleri	31	4,3806	1,19706	,21500	2,00	6,40
Piknik Alanları	41	3,9805	1,29754	,20264	1,00	6,20
Kafeler	89	4,3371	1,21640	,12894	2,20	7,00
Kahvehaneler	94	3,1787	1,39105	,14348	1,00	6,00
EXPO	76	4,4053	1,42472	,16343	1,00	7,00
Alış-veriş Merkezleri	77	3,5247	1,28638	,14660	1,00	6,20
Parklar	32	3,7828	1,29631	,22916	1,80	6,60
Spor Merkezleri	22	4,0545	1,70621	,36377	1,00	6,60
Wellness&SPA Merkezleri	59	4,3288	1,39840	,18206	1,60	7,00
Toplam	656	3,8626	1,45823	,05693	1,00	7,00

Tablo 9'a göre, bireylerin rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre yaşam doyumu ortalamalarının plajlarda (X=3,771), lunaparklarda (X=3,208), konaklama işletmelerinde (X=4,380), piknik alanlarında (X=3,980), kafelerde (X=4,337), kahvehanelerde (X=3,178), EXPO (X=4,405), alış-veriş merkezlerinde (X=3,524), parklarda (X=3,782), spor merkezlerinde (X=4,054), wellness&SPA merkezlerinde (X=4,328) olduğu görülmektedir.

Tablo 10. Bireylerin Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Öfke Duygulanımı Algısı (ANOVA)

	Kareler Toplamı	df	Kare Ortalaması	F	p
Guruplararası	4,657	10	,466	4,721	,000
Gruplarıçi	63,830	647	,099		
Toplam	68,487	657			

Bireylerin Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Öfke Duygulanımı Algılarında farklılık oluşmuştur ($F_{(10;647)}=4,721, p<0,05$).

Tablo 11. Öfke Duygulanımı Puanının Rekreatif Faaliyet Katılım Alanlarına Göre Dağılımı

	N	X	Standart Sapma	Standart Hata	Minimum	Maksimum
Plajlar	81	2,1819	,25057	,02784	1,61	2,71
Lunapark	55	2,2570	,31556	,04255	1,70	3,09
Konaklama İşletmeleri	31	1,9166	,24638	,04425	1,56	2,65
Piknik Alanları	41	2,0769	,37878	,05916	1,03	3,06
Kafeler	90	2,3069	,29391	,03098	1,53	3,27
Kahvehaneler	94	2,2166	,30903	,03187	1,74	3,06
EXPO	76	2,2056	,32741	,03756	1,59	3,47
Alış-veriş Merkezleri	77	2,1727	,32921	,03752	1,59	2,85
Parklar	32	2,1638	,36511	,06454	1,59	2,88
Spor Merkezleri	22	2,2504	,24705	,05267	1,65	2,76
Wellness&SPA Merkezleri	59	2,2471	,36220	,04715	1,68	3,35
Toplam	658	2,2001	,32287	,01259	1,03	3,47

Tablo 11 incelendiğinde bireylerin rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre öfke duygulanım ortalamalarının plajlarda (X=2,181), lunaparklarda (X=2,257), konaklama işletmelerinde (X=1,916), piknik alanlarında (X=2,076), kafelerde (X=2,306), kahvehanelerde (X=2,216), EXPO (X=2,205), alış-veriş merkezlerinde (X=2,172), parklarda (X=2,163), spor merkezlerinde (X=2,250), wellness&SPA merkezlerinde (X=2,247) olduğu görülmektedir.

3.7.2. Öfke Duygulanımı ve Boyutları, Pozitif-Negatif Duygulanım, Yaşam Doyumunu İlişkisi Bulguları

Ölçeklerin ortalama skorları, standart sapmaları ve değişkenler arası korelasyon değerleri Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Öfke Duygulanımı, Pozitif-Negatif Duygulanım ve Boyutları ile Yaşam Doyumunu İlişkisi

	N	x	Standart Sapma	1	2	3	4	5	6	7	8
1.Öfke	658	2,2001	,32287	1							
2.Pozitif duygulanım	639	3,4305	1,06126	,106** ,007	1						
3.Negatif duygulanım	629	2,4706	1,14020	,470** ,000	-,023 ,571	1					
4.Yaşam doyumunu	656	3,8626	1,45823	-,090* ,021	,420** ,000	-,154** ,000	1				
5. Öfke kontrol	657	2,8175	,71574	,040 ,302	,354** ,000	-,264** ,000	,271** ,000	1			
6. Dışa yönelik öfke	658	1,7598	,66721	,704** ,000	-,110** ,005	,469** ,000	-,195** ,000	-,426** ,000	1		
7. Sürekli öfke	658	1,9364	,73741	,608** ,000	-,024 ,548	,504** ,000	-,142** ,000	-,334** ,000	,565** ,000	1	
8.İçe yönelik öfke	658	2,4077	,71612	,639** ,000	-,006 ,886	,330** ,000	-,189** ,000	-,155** ,000	,410** ,000	,370** ,000	1

** . Korelasyon, 0.01 seviyesinde anlamlıdır (2-kuyruklu).

* . Korelasyon, 0.05 seviyesinde anlamlıdır (2-kuyruklu).

Tablo 12'ye göre katılımcıların öfke (X=2,200), pozitif duygulanım (X=1,061), negatif duygulanım(X=2,470), yaşam doyumunu (X=3,862), öfke kontrol (X=2,817), dışa yönelik öfke (X=1,759), sürekli öfke (X=1,936),içe yönelik öfke (X=2,407) ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Öfke ve Yaşam Doyumunu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = -,090$, $p < .05$) vardır. Öfke boyutlarından öfke kontrolü ($r = 0,271$, $p < .01$), ile yaşam doyumunu arasında pozitif, dışa yönelik öfke ($r = -0,195$, $p < .01$), sürekli öfke ($r = -0,142$, $p < .01$), içe yönelik öfke ($r = -0,189$, $p < .01$) ile negatif ilişki vardır. Yaşam doyumunu, pozitif duygulanım($r = 0,420$, $p < .01$) ile pozitif, negatif duygulanım($r = -0,154$, $p < .01$) ile negatif ilişkilidir. Öfke negatif duygulanım ($r = -0,470$, $p < .01$) ile pozitif ilişkilidir. Bu durumda; H_7 "Bireylerin negatif duygulanımı ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki vardır.", H_8 "Bireylerin pozitif duygulanımı ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki vardır.", ve H_{10} "Bireylerin öfke duygulanımı ile negatif duygulanımı arasında pozitif bir ilişki vardır.", hipotezleri desteklenmiş, H_9 "Bireylerin öfke duygulanımı ve boyutları ile yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki vardır.", hipotezi ise kısmen desteklenmiştir.

3.7.3. Öfke ve Boyutlarının Yaşam Doyumunu Üzerine Etkisi

Bireylerin öfke duygulanımlarının yaşam doyumlarına ve negatif duygulanımlarına etkisini belirlemek için basit doğrusal ve çoklu regresyon analiz tekniği kullanılmıştır. Tablo 13 ve Tablo 14'de regresyon analizi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 13. Öfke ve Boyutlarının Yaşam Doyumuna Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayı		t	F	R ²
		β	Standart Hata			
Yaşam Doyumu	Sabit Değer	3,150	,429	7,343	14,068	0,091
	Öfke	,330	,413	,798		
	Öfke kontrol	,413	,118	3,499		
	Dışa yönelik öfke	-,193	,158	-1,221		
	Sürekli öfke	-,014	,106	-,134		
	İçe yönelik öfke	-,336	,108	-3,105		

Tablodaki F değeri (14,068), modelin bir bütün olarak her düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir (Sig.=,000). Parametrelere ait t istatistik değerlerinden modele dahil edilen her bir değişkenin ayrı ayrı (%5 anlamlılık düzeyinde) anlamlı olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu algısını etkileyen öfke duygulanımı ve boyutları yaşam doyum düzeyini % 9 oranında açıklamaktadır ($R^2=0,091$).Öfke duygulanımı yaşam doyumunu genel olarak pozitif, boyutları ise öfke kontrolü (,413) pozitif, diğerleri (dışa yönelik öfke (-,193), sürekli öfke (-

,014), içe yönelik öfke (-,336) ise negatif etkilemektedir. β değeri (-,336) itibariyle içe yönelik öfke yaşam doyumunu en çok negatif etkileyen boyut, β değeri (,413) olan öfke kontrolü ise pozitif etkileyen faktördür. Bu durumda; H_{11} “Bireylerin öfke duygulanımı ve boyutları yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.”, H_{11a} “Sürekli öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.”, H_{11b} “İçe yönelik öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.”, H_{11c} “Dışa yönelik öfke duygulanımı yaşam doyumunu negatif etkilemektedir.”, H_{11d} “Öfke kontrol duygulanımı yaşam doyumunu pozitif etkilemektedir.”, hipotezleri desteklenmiştir.

3.7.4. Öfkenin Negatif Duygulanım Üzerine Etkisi

Tablo 14 deki F değeri (177,472), modelin bir bütün olarak her düzeyde anlamlı olduğunu göstermektedir (Sig.=,000). Parametrelere ait t istatistik değerlerinden modele dahil edilen her bir değişkenin ayrı ayrı (%5 anlamlılık düzeyinde) anlamlı olduğu görülmektedir. β değeri (1,654) olan öfke duygulanımı negatif duygulanımı pozitif etkilemektedir. Negatif duygulanım algısını etkileyen öfke duygulanımı negatif duygulanım düzeyini %21 oranında açıklamaktadır ($R^2=0,219$). Bu durumda; H_{12} “Bireylerin öfke duygulanımı negatif duygulanımı pozitif etkilemektedir.”, hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 14. Öfkenin Negatif Duygulanıma Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Katsayı		t	F	R ²
		β	Standart Hata			
Negatif duygulanım	Sabit Değer	-1,175	,277	-4,247	177,472	0,219
	Öfke	1,654	,124	13,322		

4. SONUÇ

Öfke bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları problemler sonucu oluşan olumsuz bir duygulanımdır ve bireylerin iyilik hali üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Rekreatif faaliyetler bireylerin olumsuz duygulanımlarının değiştirilmesi ve kontrol edilmesinde önemli katkılar sunmaktadır. Rekreatif faaliyetler sırasında bireyler belirli bir akış içerisinde günlük negatif duygulanımlarından uzaklaşmakta iyilik hallerini geliştirmektedirler. Ancak, iyilik hallini sağlanmasında arzu edilen zararlı rekreatif faaliyetlerden kaçınmak, dinlendirici, geliştirici ve eğlendirici faaliyetlerin seçilmesidir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda uygulama alanı olarak bireylerin rekreatif faaliyet gerçekleştirirken olumlu-olumsuz duygular yaşayacakları alanlar (plajlar, lunapark, konaklama işletmeleri, piknik alanları, kafeler, kahvehaneler, EXPO, alış-veriş merkezleri, parklar, spor merkezleri, wellness&SPA merkezleri)tercih edilmiştir.

Araştırmanın kişisel bilgilere yönelik elde edilen analiz sonuçlarına göre; katılımcıların yaşam doyumunu algılarında yaşa, medeni durumlarına göre herhangi bir farklılık oluşmamış, eğitim durumu, cinsiyet, rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre yaşam doyumunu algılarında ve rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre öfke duygulanımlarında bir farklılaşma oluşmuştur. Cinsiyete göre kadınların yaşam doyumunu ortalamaları erkeklere göre daha yüksek çıkmıştır. Katılımcıların, önlisans, lisans ve doktora eğitim seviyesine sahip olanların yaşam doyumunu algıları ilköğretim, lise ve yüksek lisanslılara göre daha yüksektir. Elde edilen sonuçlar literatürü destekler niteliktedir (Dost,2007; Yenihan ve diğerleri, 2016).

Katılımcıların rekreatif faaliyet katılım alanlarına göre yaşam doyumunu algısı ve öfke duygulanımlarında farklılık oluşmuştur. Sonuçlara göre, konaklama işletmelerinde (X=4,380), kafelerde (X=4,337), EXPO (X=4,405), spor merkezlerinde (X=4,054) ve wellness&SPA merkezlerinde (X=4,328) rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin yaşam doyumunu algıları daha yüksektir. Bu bulguya göre, bireylerin boş zamanlarında eğlendirici, geliştirici ve rahatlatıcı faaliyetler ile ilgilenmeleri yaşam doyumlarını arttıracaktır denilebilir. Rekreatif faaliyet katılım alanlarında bireylerin öfke duygulanımları farklılaşmıştır. Öfke duygulanımı ortalamalarına göre plaj(X=2,181), lunapark(X=2,257), konaklama işletmeleri (X=1,916), piknik alanları (X=2,076), kafeler (X=2,306), kahvehaneler(X=2,216), EXPO (X=2,205), alış-veriş merkezleri (X=2,172), parklar (X=2,163), spor merkezleri (X=2,250), wellness&SPA merkezleri (X=2,247) ortalamaya sahiptir.

Araştırma değişkenlerinden öfke ile yaşam doyumunu negatif ilişkili, öfke boyutlarından öfke kontrolü yaşam doyumunu ile pozitif, dışa yönelik öfke, sürekli öfke, içe yönelik öfke ile negatif ilişkidir. Yaşam doyumunu, pozitif duygulanım ile pozitif, negatif duygulanım ile negatif ilişkilidir. Öfke negatif duygulanım ile pozitif ilişkilidir.

Yaşam doyumunu algısını etkileyen öfke duygulanımı ve boyutları yaşam doyum düzeyini % 9 oranında açıklamakta, öfke duygulanımı boyutlarından öfke kontrolü yaşam doyumunu pozitif, dışa yönelik öfke, sürekli öfke, içe yönelik öfke ise negatif etkilemektedir. β değeri (-,336) olan içe yönelik öfke göreceli olarak yaşam doyumunu en çok negatif etkileyen boyuttur. Öfkenin kontrol edilmesi yaşam doyumunun artırılmasında önem arz etmektedir. İçe yönelik gösterilen öfke duygulanımı literatürde de belirtildiği üzere bireylerin iyilik hallerinde hasarlara sebebiyet verebilir. β değeri (1,654) olan öfke duygulanımı negatif duygulanımı pozitif etkilemektedir. Negatif duygulanım algısını etkileyen öfke duygulanımı negatif duygulanım düzeyini %21 oranında açıklamaktadır. Yani, öfke duygulanımı yaşam doyumunu üzerinde %9 oranında etkili iken, negatif duygulanım üzerinde % 21 etkilidir. Kontrol edilemeyen öfkenin negatif duygulanım ile birleştiğinde bireylerin yaşam doyum düzeylerini azaltacağı söylenebilir.

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin iyilik hallerinin artırılmasında rekreatif faaliyetler önemli rol oynamaktadır. Bireylerin kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda aktif bir şekilde katılacakları rekreatif faaliyetler onları olumsuz duygulanımlardan uzaklaştıracak, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik iyilik hallerini arttıracak, yaşam doyum düzeylerini yükseltecektir.

KAYNAKÇA

- Akutsu S, Yamaguchi A, Kim M-S and Oshio A. (2016). "Self-Construals, Anger Regulation, and Life Satisfaction in the United States and Japan", *Frontiers in Psychology*, 7:768. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00768.
- Andrews, F.M. and Withey, S.B. (1976). *Social Indicators Of Well-Being*. New York: Plenum Press.
- Ardahan, F. ve Mert, M. (2014). "Yaşam Doyumu, Ekolojik Algı Ve Duygusal Zekânın Bireylerin Rekreatif Doğa Sporlarına Katılmasına Etkisinin Sorgulanması: Türkiye İçin Logit Analizi", *Iğdır Üniversitesi / Iğdır University Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı:6, Ekim, 141-177.
- Azevedo, F. B. de, Wang, Y.-P. , Goulart, A. C., Lotufo, P. A. and Benseñor, I. M. (2010). "Application of The Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in Clinical Patients", *Arq Neuropsiquiatr*, 68(2), 231-234.
- Bakalim, O. ve Karçkay, A.T.(2017). "Effect of Group Counseling on Happiness, Life Satisfaction and Positive Negative Affect: A Mixed Method Study", *Journal of Human Sciences*, 14(1), 624-632. doi:10.14687/jhs.v14i1.4377.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). "Çok Boyutlu Öfke Ölçeği", *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Chung, K.-S. and Kim, M. (2017). "Anger factors impacting on life satisfaction of mothers with young children in Korea: Does mother's age matter?", *Personality and Individual Differences* 104, January. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.010>, 190-194.
- Cohen, L., Manion, L. and Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*, 6.baskı, Routledge, Taylor & Francis, USA.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*, New York: Harper and Row.
- Deniz, M.E, Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). "Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Yıl 12, Sayı 23, Haziran, 428-446.
- Diener, E. (1984). "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 95(3): 542- 575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress", *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, H., Üngüren, E. ve Algür, S. (2010). "Öfke Ve Empati İlişkinine Yönelik Otel Zincirinde Bir Araştırma", *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 19, Sayı 3, 277-298.

- Dost, M.T.(2007). “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, (2) 22. Sayı 132.
- Eroğul., A. R.Ç. ve Türk, Ş. B. (2013). “Ergenlerde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Tarzları ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, International Journal of Human Sciences, 10(1), 1421- 1439.
- Gençöz, T. (2000). “Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, 15(46), 19-26.
- Gürbüz, A.G. (2008). “Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”,<https://www.mysciencework.com/publication/show/edd275465b4fb12687f47481224020d3>, erişim tarihi: 04.04.2017.
- <http://www.nufusu.com/il/antalya-nufusu>, erişim tarihi:02.05.2017.
- Kayış, A. (2010). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, Ed.Kalaycı, Ş. , 5. baskı, Asil Yayın Dağıtım Ltd.Şti., Ankara.
- Keskin, G., Gümüő, A. B. ve Engin, E.(2011). “Bir Grup Sağlık Çalışanında Öfke ve Mizaç Özellikleri: İlişkiel Bir İnceleme”, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi,24, 199-208, doi:10.5350/dajpn 20112 40305.
- Kısaç, İ (2005). “Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler”, GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, Cilt 25, Sayı 2, 71-81.
- Kim, J.-H. and McKenzie, L.A. (2014). “The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and WellBeing in University Students in the Context of Leisure”, Health, 6, 2570-2580. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2014.619296>.
- Leveresen, I. Danielsen, A.G., Birkeland, M.S. and Samdal, O. (2012). “Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents’ Life Satisfaction”, Journal of Youth Adolescence, 41:1588–1599.
- Lu, L. and Hu, C. (2005).“Personality, Leisure Experiences and Happiness”, Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. and Schkade, D. (2005). “Pursuing happiness: The architecture of sustainable change”, Review of General Psychology, 9, 111-131.
- Mannell, R.C. (1999). “Older Adults, Leisure, and Wellness”, Journal of Leisurability, 26 (2), 3-10.
- Myers, S. A. and Diener, E. (1995). “ Who Is Happy?”, Psychological Science. 6,10–19.
- Özer, A.K.(1994). “Sürekli ÖFKE (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, 9:26-35.
- Spielberger C.D, Jacobs G. and Russel F.(1983). Assessment of Anger: The State Trait Anger Scale: In Butcher JN, Spielberger CD (Editors). Advances in Personality Assessment, Hillsdale, N. J: LEA, 159-187.
- Spielberger, C. D. and Reheiser, E. C. (2009). “Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity”, Applied Psychology: Health And Well-Being, 1 (3), 271–302.
- Tekin, G.,Amman, M.T. ve Tekin, A.(2009). “Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi”,Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,Cilt:6 Sayı:2,148-159.
- Telef, B.B. (2015). “The Positive And Negative Experience Scale Adaptation For Turkish University Students”, European Scientific Journal, May, vol.11, No.14,49-59.
- Uğurlu, O.(2013).“Pozitif ve Negatif Duyguların İyimserlik-Karamsarlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Ara bulucu Etkisi”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28(2), 497-504.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C.<https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub1990s/96d-full.pdf> erişim tarihi:04.04.2017.

- Versella, M. V., Piccirillo, M. L., Potter, C. M., Olino, T.M. and Heimberg, R. G.(2016). “Anger Profiles in Social Anxiety Disorder”, *Journal of Anxiety Disorders* 37, 21–29.
- Watson, D., Clark, L. A. and Tellegan, A. (1988). “Development and Validation Of Brief Measures Of Positive And Negative Affect: The PANAS Scales”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Yenihan, B., Öner, M. Ve Balcı, B. (2016). “İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun Demografik Özelliklerle İlişkisi: Sakarya'daki AVM'lerin Çalışanları Üzerine Bir Araştırma”, *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, Yıl: 4, Cilt: 4, Sayı: 1
- Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B.(2008). “Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları”, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, Cilt:5 Sayı:2, 1-15.