




Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ile Aile İklimi Arasındaki İlişkide Öfke Ruminasyonunun Aracı Rolü¹

The Mediating Role of Anger Rumination in the Relationship between Anger Levels of University Students and Family Climate

Nisa DEMİRCAN , Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, nisa_demircan21@erdogan.edu.tr

Sema YAZICI KABADAYI , Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, sema.yazici@erdogan.edu.tr

Geliş tarihi - Received: 10 Haziran 2024
Kabul tarihi - Accepted: 14 Aralık 2024
Yayın tarihi - Published: 28 Aralık 2024

¹ Bu çalışma TÜBİTAK BİDEB tarafından 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında 1919B012222939 başvuru numarasıyla desteklenmiştir.

Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.

DOI. 10.51460/baebd.1499096



Öz. Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun rolünü incelemektir. Bu araştırma, betimsel araştırma deseni kullanılarak yürütülmüş ve çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuştur. Çalışma grubu 375 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplamda 480 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile standartlaştırılmış ölçekler olan Sürekli Öfke Ölçeği, Aile İklimi Ölçeği ve Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde SPSS ve JASP programı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sürekli öfke ile öfke ruminasyonu ve kuşaklararası otorite arasında pozitif; aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Öfke ruminasyonunun ise aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum ile negatif yönde; kuşaklararası otorite ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca sürekli öfke ile aile ikliminin alt boyutlarından aile içi ilişkisellik ve kuşaklararası otorite arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü anlamlıyken; bilişsel uyum üzerinde öfke ruminasyonunun anlamlı bir rolü olmadığı görülmüştür. Bu bulgular, eğitim, psikolojik sağlık hizmetleri ve aile terapi merkezleri gibi kurumlarda yürütülecek psikososyal uyum çalışmaları açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *Öfke, ruminasyon, aile iklimi, genç yetişkinler*

Abstract. The aim of this study is to investigate the mediating role of anger rumination in the relationship between university students' anger levels and family climate. In this study, descriptive research design was used and the study group was formed by convenient sampling method. The study group consisted of a total of 480 students, 375 females and 105 males. The personal information form created by the researchers and the standardised scales of Trait Anger Scale, Family Climate Scale and Deep Thinking Scale about Anger were used as data collection tools in the study. SPSS and JASP programmes were used to analyse the collected data. According to the results of the study, there are significant positive relationships between trait anger and anger rumination and intergenerational authority, and negative relationships between relatedness in family and cognitive cohesion. On the other hand, anger rumination was found to have significant relationships negatively with relatedness in family and cognitive cohesion and positively with intergenerational authority. In addition, while the mediating role of anger rumination was significant in the relationship between trait anger and family climate sub-dimensions of relatedness in family and intergenerational authority, anger rumination did not have a significant role on cognitive cohesion. These findings are important for psychosocial adjustment studies to be conducted in institutions such as education, psychological health services and family therapy centres.

Keywords: *Anger, rumination, family climate, young adults*



Extended Abstract

Introduction: This study aims to examine the relationship between university students' levels of anger and family climate by exploring anger rumination. Anger is considered a significant emotional experience that can affect the quality of life and relationships of young adults. Therefore, understanding the determinants and mediating factors of anger can help individuals establish healthier relationships and improve their lives. Additionally, understanding the factors that guide the emotional health and relationships of young adults can facilitate the development of more effective interventions in this area. Within the scope of the research, we aim to understand in depth the relationship between anger, which plays a significant role in the lives of young adults, and family climate. Anger is one of the fundamental emotions that influences the quality of life and shapes the relationships of young people. Therefore, understanding what anger results from, when it increases or decreases under what conditions, can help young people establish healthier and more satisfying relationships. Moreover, examining the determinants and mediating factors of anger can help us understand the dynamics that affect the emotional health and relationships of young people and develop effective interventions in this area. This study also aims to provide valuable insights into improving intra-family communication and conflict resolution skills by focusing on the in-depth examination of the relationship between family climate and levels of anger. Family plays a fundamental role in individuals' emotional development and relationships. Therefore, understanding the impact of the family atmosphere, especially on the levels of anger of children and young people, can contribute to the development of intra-family relationships on a healthier basis. Thus, the results of our research can provide valuable guidance to families in better understanding their children's emotional needs and improving intra-family communication.

Method: This research was conducted using a descriptive research design. The study group consisted of a carefully selected sample of 480 students, comprising 375 females and 105 males. Participants were administered surveys using measurement tools such as personal information forms and standardized scales including the Continuous Anger Scale, Family Climate Scale, and Anger-Related Deep Thinking Scale. The collected data were processed using the SPSS and JASP program for statistical analysis. Before analysing the data, it was checked whether there were erroneous and missing data. Then, skewness and kurtosis values of the data were analysed and parametric methods were used in the data set which was found to be suitable for normal distribution. In the analysis of the data, correlation analysis technique was used to reveal the relationship between trait anger, family climate and deep thoughts about anger. Then, mediation analyses were used to reveal the role of anger rumination in the relationship between trait anger level and family climate.

Results: There are significant positive relationships between trait anger and anger rumination and intergenerational authority, and negative relationships between relatedness in family and cognitive cohesion. On the other hand, anger rumination had significant negative relationships with intergenerational authority and positive relationships with relatedness in family and cognitive cohesion. Relatedness in family was negatively related to intergenerational authority and positively related to cognitive cohesion. The results showed that the direct effects between trait anger and relatedness in family, intergenerational authority and cognitive cohesion were significant. The direct effects of trait anger on relatedness in family, intergenerational authority and cognitive cohesion were



significant. While the mediating role of anger rumination in the relationship between trait anger and relatedness in family and intergenerational authority was significant, anger rumination did not have a significant role on cognitive cohesion. The findings showed that the total effect of trait anger on relatedness in family, interpersonal authority and cognitive cohesion was statistically significant.

Sayfa | 3112

Discussion and Conclusion: Understanding the relationship between chronic anger and family climate can be considered an important step, particularly in young adults. Specifically, comprehending the determinants and mediating factors of anger can assist individuals in enhancing their anger management skills and building healthier relationships.

Firstly, research on anger management emphasizes the impact of anger on individuals' social relationships (Lazarus & Folkman, 1984). Our findings also indicate a significant effect of chronic anger on young adults' intrafamilial relationships. At this point, the quality of intrafamily communication has been considered a crucial factor in children's emotional regulation (Conger, Ge, Elder Jr, Lorenz, & Simons, 1992). This study particularly demonstrates that the sub-dimension of intrafamilial relationality is associated with chronic anger, suggesting that the influence of anger on social interactions is closely linked to intrafamily dynamics.



Giriş

Yaşamın erken dönemlerinde belirginleşmeye başlayan duygular kişinin tepkilerini şekillendirmede önemli bir etkiye sahiptir. Duygular, bireyin kendini belirli bir şekilde hissetmesini, düşünmesini ve davranmasını düzenleyen benzersiz, nispeten kararlı ve tutarlı bir kişilik yapısının temel taşlarıdır (Bhave ve Saini, 2009). Goleman (1998), duyguları bireylerde öğrenme potansiyellerini tetikleyen, kapasitelerini genişleten ve bireylerin öğrendiklerini pratiğe dökmelerini sağlayan özellikler olarak tanımlamaktadır. James (1948)'e göre duygular, tanımlanmamış çeşitli fiziksel durumların farkındalığıdır. Duygu kavramı geniş bir yelpazede insanın zihninde, duygusal ve düşünsel dünyasında çeşitli etkiler ve anlamlar yaratır. Duygular, bireyler arasında karşılıklı anlayışı artırmak, içsel durumları ve dışsal davranışsal hedefleri ifade etmek için kullanılan bir araçtır. Bu bağlamda, duygular sosyal etkileşimlerde önemli rol oynar; ilişki kurma, mevcut ilişkileri devam ettirme veya sonlandırma gibi süreçlerde etkin bir işlev üstlenirken (Van Kleef, 2016) ayrıca bireylerin gereksinimlerine ulaşımını kolaylaştırır ve yaşadıkları zorluklar karşısında yönlendirici bir rol oynarlar (Elliott, Watson, Goldman ve Greenberg, 2004). Bu açıdan bakıldığında duyguların insan yaşamının sürdürülmesinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Greenberg (2012), insanların doğuştan getirdiği korku, üzüntü, öfke, tiksinti, utanç, coşku ve şaşkınlık gibi 7 temel duygunun, yaşam deneyimlerinin temel yapı taşları olduğunu ifade etmektedir. Öfke, bireyin memnun olmadığı, tehdit olarak algıladığı veya engellendiğini hissettiği durumlarda ortaya çıkan ve yoğun bir şekilde hissedilen bir duygu olarak tanımlanır (Karataş, 2009). Steinberg ve Lerner (2004), öfkeyi, bireyin haksız yere incinmesi, üzülmeye veya bir engelle karşılaşması durumlarında verdiği doğal bir tepki olarak tanımlamaktadır. Kısaca'ya (2005) göre öfke, bir kişinin belirli bir hedefe veya hakkına yönelik bir müdahale ile karşılaştığında ortaya çıkan bir duygudur. Bu bağlamda, öfke genellikle zarara uğrama, adil olmayan muamele veya karşı çıkılmadan kaynaklanan ve genellikle bu duygunun neden olduğu koşullarla başa çıkma isteğiyle karakterize edilen rahatsız edici bir duygu olarak nitelendirilir (Schiraldi ve Kerr, 2002). Bireyin karşılaştığı gerçek veya varsayılan engeller, tehditler veya haksızlıklarla ilişkili bilişleri ifade eden öfke, rahatsız edici uyarıcıların ortadan kaldırılmasına yönelik güçlü bir motivasyonel etkiyi yansıtır (Biaggio, 1989). Genellikle yıkıcı ve zarar verici olabilen bir duygu olarak öfkenin insan psikolojisinde önemli etkilere sahip olduğu söylenebilir. Bu açıdan öfke ile ilişkili faktörlerin anlaşılması ve öfkenin etkili bir şekilde yönetilmesi, bireyin duygusal ve sosyal uyumunu önemli ölçüde etkileyebilir.

Üniversite yılları bireylerin ergenlik döneminin sona ermesiyle birlikte yetişkinliğe geçişin getirdiği çeşitli stres faktörleriyle karakterize olan ve öfkenin sıkça deneyimlendiği bir dönemdir (Aştı vd., 2005). Araştırmalar öfkenin madde kullanımı (Laitano et al., 2022), intihar davranışı (Demirbaş & Gürsel, 2011) ve olumsuz sağlık sonuçları ile pozitif (Hamdan-Mansour et al., 2012); yaşam doyumu (Büyükhahin Çevik, 2017) ve iyi oluş ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Phillips et al., 2006). Bu açıdan bakıldığında öfkenin bireylerin ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu ve daha derinlemesine ele alınması gerektiği düşünülmektedir. Ulusal literatürde öfkeyi ele alan çalışmalarda ise öfke düzeyinin ve öfke ifade tarzlarının farklı değişkenler açısından incelendiği (Akdeniz vd., 2017; Ayyıldız ve Elkin, 2016; Elkin & Karadağlı, 2016); saldırganlık eğilimleri (Uysal ve Turan, 2019), anksiyete düzeyleri (Canikli vd., 2023), yalnızlık (Kaya vd., 2012) ile sigara içme durumu (Durmuş & Pirinççi, 2009) gibi değişkenlerin öfke ile ilişkili olarak ele alındığı görülmektedir. Öfke ile ilgili yapılan araştırmaların

Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.

DOI. 10.51460/baebd.1499096



daha çok öfke ifade tarzlarına ve öfkenin nedenleri ile sonuçlarını ortaya koymaya yönelik olduğu görülmektedir. Öfkenin aile ortamı ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırma bulgularına rağmen (Sharma ve Sharma, 2022) aile ikliminin çeşitli değişkenlerle incelendiği araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Oysa aile ortamı öfkenin olumsuz sonuçlarını önleyici potansiyele sahip olması açısından daha fazla dikkat edilmesi gereken bir konudur ve bu iki unsur arasındaki ilişkiler daha detaylı incelenmelidir. Öfke duygusunun bilişsel süreçlerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Berkowitz, 2012; Martin, Watson ve Wan, 2000). Olumsuz bir duygu deneyimledikten sonra bireylerin yaşamsal faaliyetlerini bozma potansiyeline sahip olan, tekrarlayan ve kontrol edilemeyen düşünme süreçlerini ifade eden ruminasyonun (Brinker vd., 2013; Curci vd., 2013) öfkenin sonuçları açısından önemli bir değişken olduğu düşünülebilir. Ruminatif eğilimlerin altında bilgi işleme süreçleri ve bozuklukları yatar (Koster vd., 2011), bu açıdan öfkenin ele alınmasında ruminasyonun bilişsel bir faktör olarak rol oynayacağı düşünülmektedir. Özellikle bir kişi için kişisel olarak önemli bir olayın tetiklediği öfke ile ilgili tekrarlayıcı düşünme biçimi olarak tanımlanan öfke ruminasyonu (Denson, 2013) kişilerarası ilişkilerde düşüncelerin kontrol edilmesini zorlaştırarak olumsuz sonuçlara neden olabilir. Türkiye’de öfke ruminasyonu ile ilgili sınırlı sayıda çalışmada öfke ruminasyonun alkol bağımlılığı ile ilişkisi (Vatansever,2020), üzüntü ve öfke ruminasyonunda mükemmeliyetçiliğin ve mizacın rolü (Kazak,2018), karanlık üçlü kişilik özellikleri, intikam ve bencillik, siber zorbalık (Şimşek,2023) ve duygusal bağılılığın etkisi incelenmiştir (Yıldız,2016).

Diğer duygulara kıyasla ortaya çıkma olasılığı daha yüksek olan fakat günlük yaşamda geri planda kalan öfkenin (Kabadayı ve Yüksel, 2021) neden olduğu olumsuz psikolojik ve kişilerarası sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda daha derinlemesine ele alınması gerekmektedir. Sıklıkla öfkenin ifade biçimleri ve sonuçları üzerinde odaklanan mevcut literatürün yanı sıra öfkenin ilişkili olduğu aile süreçlerinin, ve öfke duygusunun nasıl yansıtıldığını etkileyen bilişsel süreçlerin belirlenmesi bireylerin iyi oluşunu etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması için kapsamlı bir çerçeve sunulmasını sağlayacaktır. Öfke, öfke ruminasyonu ve aile iklimi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu eksiklik, aile dinamiklerinin bireylerin duygusal tepkileri üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak açısından önemli bir araştırma alanı sunmaktadır. Aile ikliminin, bireylerin öfke düzeyleri ve öfke ruminasyonu üzerindeki etkilerini incelemek, hem teorik hem de pratik açıdan önemli sonuçlar doğurabilir.

Sürekli öfke ve aile iklimi

Wilson'a (1985) göre, aile kavramı sadece biyolojik bir bağla sınırlı değildir; aynı zamanda sosyal bir yapıyı da temsil eder. Aile, bireylerin kimliklerini oluşturdukları, değerleri öğrendikleri ve sosyal becerilerini geliştirdikleri bir ortam sağlar ve toplumun daha geniş dinamiklerine ve kültürel mirasına katkıda bulunur. Aile, bireylere fiziksel, sosyal, ahlaki, psikolojik ve manevi gelişimleri için gerekli ortamı sağlamanın yanı sıra aidiyet duygusu, bağlılık ve mutluluk gibi duyguları deneyimleme fırsatı sunar. Bu da olgun, sorumlu ve toplumla bütünleşmiş sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sağlar (Bernard ve Shea, 2013; Framo, 1996). Aile iklimi kavramı ise, aile üyeleri arasındaki kuşaklararası ilişkileri, iletişimi ve özellikleri kapsayan oldukça geniş bir alanı içerir. Bu bağlamda, aile içindeki genel atmosfer, bireyler arasındaki ilişkilerin kalitesi, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimleri ve aile içindeki değerlerin ve normların tümü, aile ikliminin ana unsurlarını oluşturur. Bununla birlikte, ailenin değerlerinin ve inançlarının bir nesilden diğerine nasıl aktarıldığı da bu kavramın temel bir bileşenidir (Turgut, 2019).



Björnberg ve Nicholson (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, aile iklimi bileşenleri altı farklı boyutta incelenmiştir: açık iletişim, uyumluluk, kuşaklararası otorite, kuşaklararası ilgi, duygusal uyum ve bilişsel uyum. Türkiye'de yapılan çalışmalarda ise aile iklimi bileşenleri aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum olmak üzere üç boyutta ele alınmaktadır (Gönül, Baş ve Acar, 2018). Kuşaklararası otorite, aile içindeki kararların alınmasında ve kuralların belirlenmesinde aile üyelerinin sürece nasıl katıldığına odaklanır. Bilişsel uyum ise, aile bireylerinin değerleri, bakış açıları, tutumları ve inançlarının ne kadar örtüştüğünü ifade eder. Aile içi ilişkisellik ise, kuşaklararası ilişkiler ve uyum kavramlarını tamamlayıcı olarak düşünülmektedir (Björnberg ve Nicholson, 2007). Bu faktörlerin bir araya gelmesi, ailenin genel işleyişini, duygusal atmosferini ve üyeler arası ilişkilerin niteliğini belirleyerek aile ikliminin oluşumunu etkiler. Hayat boyu gözlemlenen ve etkileşim yoluyla şekillenen aile bireyleri arasındaki ilişkilerin kalitesi, bağlanma kuramı ve benlik kuramları literatüründe de sıkça ele alınmaktadır. Bu ilişkiler, ailedeki bireylerin iç sesi haline gelerek, onların duygusal ve sosyal gelişimlerini derinlemesine etkiler. Dolayısıyla, bu iç sesin kökenini oluşturan aile iklimi, bireylerin yaşamda karşılaştıkları durumlar ve sosyal ilişkilerle ilgili yargıları ve davranışları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda, bu dinamik, nesilden nesile aktarılmakta ve aile üyeleri arasında büyük ölçüde paylaşılmaktadır (Van Steijn vd., 2015). Aile iklimi, sadece bireylerin kişisel yaşamlarını değil, aynı zamanda ailenin genel işleyişini ve işlevselliğini de etkileyen kritik bir faktördür. Bu bağlamda, aile içindeki etkileşimlerin kalitesi, bireylerin psikolojik sağlıkları ve sosyal uyumları üzerinde önemli sonuçlar doğurabilmektedir (Björnberg ve Nicholson, 2007). Sosyal öğrenme kuramına göre bireyler kendi deneyimlerinin yanı sıra başkalarının davranışlarını ve sonuçlarını gözlemleyerek öğrenebilirler (Bandura, 1978). Gelişim ve uyum açısından son derece kritik bir mekanizma olan bu durum öfke duygusu ve ifadesi için de geçerlidir. Öfkeye ilişkin farkındalık ve anlayış, öfke ifade etme biçimleri, duyguların ele alınması ve davranışsal olarak ifade edilmesi gibi süreçler aile içi süreçlerle yakından ilişkilidir ve bunlardan etkilenmektedirler (Debaryshe ve Fryxell, 1998). Çocuklar aile içinde gözlemledikleri davranışlarla benzer şekilde hareket ederek ebeveynlerinin problemlerle karşılaştıklarında sergiledikleri öfke tepkilerine, benzer tepkiler sergileme eğiliminde olmaktadır (Bandura, 1978). Kağıtçıbaşı (1999) ebeveynlerin öfkeli davranışlar sergilemesinin çocukların problem çözümünde öfkeye yönelmelerine neden olacağını ileri sürmektedir. Böylece çocuklar öfkeli davranışların yaşamlarının bir parçası olduğuna inanmakta ve bunu hayatlarında da uygulamaya çalışmaktadırlar. Bu nedenle, aile içi iletişim ve davranışların çocukların öğrenme ve gelişim sürecindeki rolünün önemli olduğu ve derinlemesine ele alınması gerektiği düşünülmektedir.

Sürekli öfke ve ruminasyon

Ruminasyon, sıkıntı yaratan durumlara ve bu durumla ilişkili süreçlere pasif bir şekilde tekrarlayıcı olarak odaklanmayı içeren bir düşünme biçimidir. Ruminasyon, mevcut sıkıntı çözmek yerine kişinin pasif bir tutum sergileyerek sorunla ilişkili duygulara saplanıp kalmasına neden olur (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Bu düşünceler genellikle kişinin zihnini meşgul eder ve onun duygusal durumunu etkileyebilir.

Kişinin maruz kaldığı duygusal sıkıntıyı uzun süreli ve tekrarlayıcı bir şekilde düşünme eylemi olarak tanımlanan ruminasyon (Conway, Csank, Holm, ve Blake, 2000) kişinin ilişkilerini etkileyerek tamamlaması gereken görevlerin aksamasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, ruminasyonun etkileri sadece bireyin iç dünyasını değil, aynı zamanda dış dünyada işlevselliği de ciddi şekilde



etkileyebilir. Ruminatif eğilim gösteren kişiler, olayların olumsuz yönlerine odaklanma eğiliminde olup, bu olumsuz deneyimlerin etkilerini uzun süre boyunca hissederler (Nolen-Hoeksema, 1991). Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) ruminasyonun başta depresif belirtiler olmak üzere, anksiyete, yeme bozuklukları, kendine zarar verme eğilimi, öfke ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ruminasyonun öfke duygusu odaklı olduğu durumlarda söz konusudur. Haksızlık veya suç algısının neden olduğu ve güçlü bir hoşnutsuzluk hissi olan öfke ile ilişkili ruminasyon, öfkeye dair düşüncelerin tekrarlanması ve sürekli bilişsel işlemler olarak tanımlanmaktadır. Öfke ruminasyonu, öfkeyle ilişkilendirilen olayın ardından ortaya çıkan ve tekrar eden düşüncelerin, istemsiz bir biçimde zihinsel süreçler sırasında belirdiği bilişsel mekanizmalar olarak açıklamaktadır (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001). İlk uyarıcıdan sonra, bireyin dikkati ve düşüncesi sürekli veya aralıklı olarak öfkeyi tetikleyen olaya yoğunlaşabilir. Bu süreç, öfkenin etkisinin uzun süre devam etmesine ve bireyin olayı sürekli olarak zihinsel olarak işlemesine yol açabilir (Sukhodolsky, Golub ve Cromwell, 2001). Öfke ruminasyonu, öfkenin uzun süreli olarak deneyimlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır ve bu fenomenin anlaşılması, öfke yönetimi stratejilerinin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, sürekli öfke, öfke ruminasyonu ve aile iklimi arasındaki ilişkileri inceleyerek; öfke ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolünü anlamaktır. Erken yaşlarda belirginleşen duygular, bireyin psikolojik uyumunu ve sosyal davranışlarını derinden etkileyeceği ve öfkenin aile ortamı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireylerin yaşamları boyunca taşıyacakları sosyal ve duygusal tepkilerin şekillenmesinde kritik bir rol oynayan aile iklimi ile öfke arasındaki ilişkide bilişsel süreçlerin etkisini anlamak, öfkenin neden olduğu psikolojik ve kişilerarası sorunların önlenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda bu çalışmada aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H1: Sürekli öfke ile öfke ruminasyonu ve aile iklimi arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Sürekli öfke ve aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracılık rolü anlamlıdır.

Yöntem

Araştırma modeli

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolünü ortaya koymak amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden yordamaya dayalı korelasyonel model kullanılmıştır. Korelasyonel araştırmalar değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve verilerden yola çıkarak tahminler geliştirmek için kullanılır (Curtis, Comiskey & Dempsey, 2016; Karasar, 2016). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, aile iklimi ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve yordanması amaçlanmıştır.

Araştırma grubu

Bu çalışmanın araştırma grubu üniversite eğitimine devam etmekte olan 18-30 yaş aralığında katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırma grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Zaman, para ve iş gücü açısından daha elverişli olan bu yöntemle kolayca ulaşılabilir bir örneklemden verilerin toplanması amaçlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmaya katılım Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.

DOI. 10.51460/baebd.1499096



gönüllülük esasına dayalı olup ve katılımcıların onamları alınmıştır. Onamları alınan katılımcılardan çevrimiçi veya yüz yüze yapılan uygulamalarla veriler toplanmıştır. Çalışma grubuna ait istatistikler Tablo1’de yer almaktadır.

Tablo 1.
Katılımcı Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	375	78.1
	Erkek	105	29
Fakülte	Eğitim Fakültesi	232	48.3
	Hukuk Fakültesi	85	17.7
	İİBF	93	19.4
	Mühendislik/Mimarlık Fakültesi	24	5
	MYO	30	6.3
	Diğer	16	3.3
	Yaşadığı Bölge	Akdeniz	49
Doğu Anadolu		52	10.8
Ege		27	5.6
Güneydoğu Anadolu		47	9.8
İç Anadolu		50	10.4
Karadeniz		219	45.6
Marmara		36	7.5
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	170	35.4
	Ortaokul	89	18.5
	Lise	127	26.5
	Lisans	94	19.6
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	272	56.7
	Ortaokul	72	15
	Lise	72	15
	Lisans	64	13.3
Ekonomik Düzey	Düşük	56	11.7
	Orta	407	84.8
	Yüksek	17	3.5
Sınıf Düzeyi	1.sınıf	185	38.5
	2.sınıf	151	31.5
	3.sınıf	97	20.2
	4.sınıf	47	9.8
Algılanan Anne/Baba Tutumu	Otoriter	98	20.4
	Demokratik	119	24.8
	Koruyucu	240	50
	İlgisiz	23	4.8



Ölçme araçları

Araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan verilerin toplanmasına yönelik araştırmacılar tarafından Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke Ölçeği (Özer, 1994), Aile İklimi Ölçeği (Gönül vd., 2018), Öfkeye ilişkin Derin Düşünme Ölçeği (Satici, 2014) kullanılmıştır.

Sayfa | 3118

Kişisel bilgi formu:

Bu araştırmanın amacına uygun olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik düzey, yaşamın büyük bölümünün geçtiği yerleşim yeri, algılanan ebeveyn tutumları ile ilgili sorular yer almaktadır.

Sürekli Öfke Ölçeği:

Kişilerin durumsal öfkeyi ne sıklıkta yaşadığını ölçmek üzere geliştirilen ölçek, Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 10 madde ("*Başkalarının hataları yaptığımı işi yavaşlatınca kızarırım.*") ve tek boyuttan oluşmaktadır. 4'lü Likert tipinde cevaplanan ölçeğin 1'den (hiçbir zaman) 4'e (her zaman) kadar puanlanmaktadır ve ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 40'tır. Artan puanlar sürekli öfke düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısının çeşitli öğrenci gruplarında .67 ve .82 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .84'tür.

Aile İklimi Ölçeği:

Aileyi, onu oluşturan nesiller bağlamında ele alarak aile iklimini ölçmeyi hedefleyen bu ölçek Gönül vd., (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmaları sonucunda ölçeğin Türkiye örnekleminde 34 maddeden oluşan üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları kuşaklar-arası otorite ("*Yaşça büyük olanların isteklerine uyulur.*"), bilişsel uyum ("*Benzer biçimde düşünürüz.*") ve aile içi ilişkisellik ("*Birbirimizi çok severiz.*") olarak adlandırılmıştır. Aile içi ilişkisellik boyutu olumlu aile ilişkilerini ve sosyal ilişkileri, bilişsel uyum boyutu ailenin bilişsel yapısına bireylerin ne kadar uyduğunu, kuşaklar-arası otorite boyutu ise aile içi hiyerarşiyi ölçmektedir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve katılımcıların puanları 1'den (kesinlikle katılmıyorum) 5'e (kesinlikle katılıyorum) kadar değerlendirilen ölçekte her alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. 8 adet ters maddesi bulunan ölçeğin aile içi ilişkisellik alt boyutundan en az 21 en fazla 105; kuşaklar-arası otorite alt boyutundan en az 7 ile en fazla 35 ve son olarak bilişsel uyum alt boyutundan en az 16 ile en fazla 30 puan alınabilmektedir. Artan puanlar kuşaklararası otorite, bilişsel uyum ve aile içi ilişkiselliğin arttığını göstermektedir. Ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Aile içi ilişkisellik alt ölçeği için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .95, kuşaklar-arası otorite alt ölçeği için .87 ve bilişsel uyum alt ölçeği için ise .87 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı aile içi ilişkisellik alt boyutu için .95; kuşaklararası otorite için .75; bilişsel uyum için .82'dir.



Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği:

Satıcı (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, öfkeye odaklanma, öfke nöbetlerinin anımsanması ve öfke dönemlerinin nedenleri ve sonuçları üzerine düşünme eğilimini ölçmeyi amaçlamaktadır. 4'lü Likert tipinde cevaplanan ölçek 1'den (hiçbir zaman) 4'e kadar (her zaman) değerlendirilmektedir. Ölçek, öfke sonrası düşünce ("Uykuya dalmadan önce beni gerginleştiren ve kızdıran anılar aniden zihnimde canlanır."), intikam düşünceleri ("Bir tartışmadan sonra uzun süre intikam hayalim devam eder."), öfke anıları ("Bana yapılan haksızlıkları tüm detaylarıyla ölçüp biçerim.") ve nedenleri anlama ("Beni öfkeliendiren olayları incelerim.") boyutları olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Ters puanlanan maddenin bulunmadığı ölçek, her maddeden elde edilen puanların toplanmasıyla değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam puan da elde edilebilmektedir. Elde edilecek en düşük puan 19 ilen en yüksek puan 76'dır. Yüksek puanlar toplam öfkeye ilişkin derin düşünce düzeyinin/öfke ruminasyonunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları öfke sonrası düşünme alt ölçeği için .78, öfke anıları için .73, intikam düşünceleri için .66 ve nedenleri anlama için .64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .91'dir.

Verilerin toplanması, analizi ve yorumlanması

Çalışmaya başlamadan önce ölçme araçları için gerekli izinler alınmış ve ardından Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 3/03/2023 tarihli karar ve 2023/111 Protokol numaralı izin alınarak veri toplama sürecine geçilmiştir. Uygulamalar öncesinde katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilerek bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Çalışmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine ulaşılarak online ve yüz yüze uygulamalarla 2023 yılı içinde veri toplama süreci tamamlanmıştır. Katılımcılardan ölçme araçlarını bağımsız bir şekilde, doğru ve eksiksiz olarak doldurmaları istenmiştir. Uygulamalar yaklaşık 10 dakikada tamamlanmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen verilerin SPSS ve JASP programı kullanılmıştır. Veri analizine başlamadan önce veri setinde eksik ve uç değerler olup olmadığı kontrol edildi ve normallik için betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendi. Tabachnick ve Fidell (2012)'e göre +2 veya -2 aralığında olan çarpıklık ve basıklık değerleri veri setinin normal dağılım gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Verilerin normal dağılıma uygun olduğu tespit edildiği için parametrik yöntemler kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sürekli öfke, aile iklimi ve öfke ruminasyonu arasındaki ilişkileri ortaya koymak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve aracılık testi ile analizi yöntemleri kullanıldı. Aracılık modeli ve modelin %95 güven aralığında 1000 Bootstrapping yöntemi kullanılarak belirlendi.

Bulgular

Betimsel istatistikler incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmüştür ve veri setinin normal dağılıma sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.
Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli Öfke	21.95	5.83	.65	.46
Aile İçi İlişkisellik	84.14	16.78	-1.05	1.04
Kuşaklararası Otorite	21.8	5.44	.17	-.41
Bilişsel Uyum	19.06	4.9	-.39	.41
Öfke Ruminasyonu	45.46	9.95	.48	.13

Tablo 3.
Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5
1. Sürekli Öfke	1	-.19**	.23**	-.19**	.58**
2. Aile İçi İlişkisellik	-.19**	1	-.23**	.60**	-.18**
3. Kuşaklararası Otorite	.23**	-.23**	1	-.18**	.22**
4. Bilişsel Uyum	-.19**	.60**	-.18**	1	-.14**
5. Öfke Ruminasyonu	.58**	-.18**	.22**	-.14**	1

** p < .01

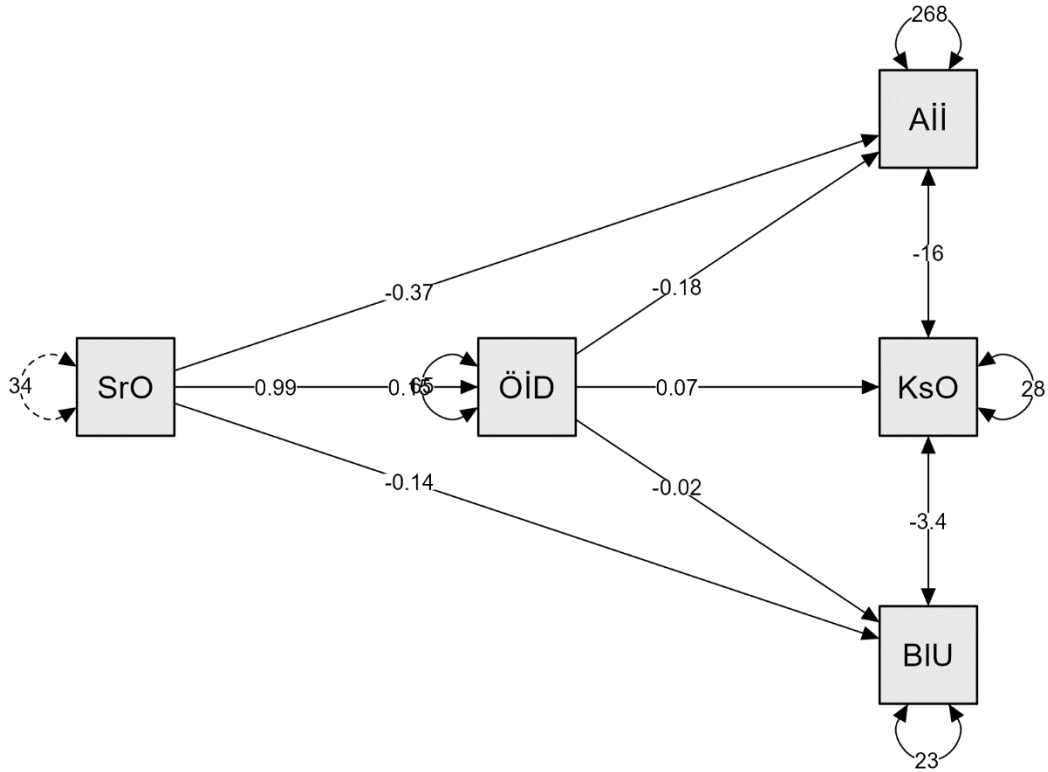
Tablo 3'te görüldüğü üzere sürekli öfke ile öfke ruminasyonu ($r = .58, p < .001$) ve kuşaklararası otorite ($r = .23, p < .001$) arasında pozitif yönde; aile içi ilişkisellik ($r = -.19, p < .001$) ve bilişsel uyum ($r = -.19, p < .001$) arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler vardır. Öfke ruminasyonunun ise aile içi ilişkisellik ($r = -.18, p < .001$) ve bilişsel uyum ($r = -.14, p < .001$) ile negatif yönde; kuşaklararası otorite ($r = .22, p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmüştür. Aile içi ilişkiselliğin ise kuşaklararası otorite ile negatif ($r = -.23, p < .001$), bilişsel uyum ile pozitif ($r = .60, p < .001$) yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Bulgular bütün değişkenleri birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Korelasyonların ardından aracılık modeline ilişkin analizler gerçekleştirilmiştir. Model %95 güven aralığında 1000 Bootstrapping yöntemi kullanılarak analiz edildi. Sonuçlar sürekli öfke ile aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum arasındaki doğrudan etkilerin anlamlı olduğunu göstermiştir ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.
Aracılık Modeline İlişkin Etkiler

Etkiler	Yollar	Tahmin	Standart Hata	z-değeri	p	95% GA	
						Alt Limit	Üst Limit
Doğrudan Etki	Sürekli Öfke → Aile İçi İlişkisellik	-.37	.15	-2.36	.01	-.68	-.06
	Sürekli Öfke → Kuşaklararası Otorite	.15	.05	3.03	.00	.05	.25
	Sürekli Öfke → Bilişsel Uyum	-.14	.04	-3.08	.00	-.23	-.05



Dolaylı Etki	Sürekli Öfke→Öfke Ruminasyonu →Aile İçi İlişkisellik	-0.18	.09	-1.98	.04	-.36	-.00
	Sürekli Öfke→Öfke Ruminasyonu →Kuşaklararası Otorite	.07	.03	2.33	.02	.01	.12
	Sürekli Öfke→Öfke Ruminasyonu →Bilişsel Uyum	-.02	.02	-.84	.39	-.07	.03
Toplam Etki	Sürekli Öfke→ Aile İçi İlişkisellik	-.55	.12	-4.32	<.00	-.80	-.30
	Sürekli Öfke→ Kuşaklararası Otorite	.22	.04	5.39	<.00	.14	.30
	Sürekli Öfke→ Bilişsel Uyum	-.16	.03	-4.39	<.00	-.23	-.09



SrO: Sürekli Öfke ÖİD: Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Aİİ: Aile İçi İlişkisellik KsO:Kuşaklararası Otorite BIU:Bilişsel Uyum
Şekil 1. Yol diyagramı

Sürekli öfkenin aile içi ilişkisellik ($B = -.37$, $SH = .15$, %95 GA = $[-.68, -.06]$), kuşaklararası otorite ($B = .15$, $SH = .05$, %95 GA = $[.05, .25]$) ve bilişsel uyum ($B = -.14$, $SH = .04$, %95 GA = $[-.23, -.05]$) üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıydı. Sürekli öfke ile aile içi ilişkisellik ($B = -.18$, $SH = .09$, %95 GA = $[-.36, -.00]$) ve kuşaklararası otorite ($B = .07$, $SH = .03$, %95 GA = $[.01, .12]$) arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü anlamlıyken; bilişsel uyum üzerinde öfke ruminasyonunun anlamlı bir rolü

Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.

DOI. 10.51460/baebd.1499096



olmadığı görülmüştür (B = -.02, SH =-.02 , %95 GA =[-.07, .03]). Bulgular sürekli öfkenin aile içi ilişkisellik (B =-.55, SH =.12, %95 GA = [-.80,-.30]), kişilerarası otorite (B = .22, SH =.04, %95 GA = [.14, .30]) ve bilişsel uyum (B =-.16, SH = ,04 , %95 GA =[-.23, -.09]) üzerindeki toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterdi. Yani sürekli öfkenin aile ikliminin alt boyutları olan aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum üzerindeki etkisi dolaylı yolların varlığında da devam etmiştir fakat bu ilişkide öfke ruminasyonunun aracılık rolü yalnızca aile içi ilişkisellik ve kuşaklararası otorite alt boyutlarında gözlemlenmiştir. Aracılık modeline ilişkin yol diyagramı Şekil 1’de sunulmuştur. Özetle sürekli öfkenin aile ikliminin alt boyutlarını etkilediği ve bu ilişkide öfke ruminasyonunun aracılık rolünün aile içi ilişkisellik ve kuşaklararası çatışma alt boyutlarında ortaya çıktığı görülmüştür.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolünü incelemek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Sürekli öfke ile aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum arasında negatif, kuşaklararası otorite ve öfke ruminasyonu arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde öfke ruminasyonunun aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum ile negatif, kuşaklararası otorite ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Öfke bireylerin karşılaşabileceği önemli sorunlardandır ve öfke davranışlarının azaltılması ya da bu davranışlara müdahale edilmesinde öfke ruminasyonunun önemli olduğu bilinmektedir (Polat ve Asi Karakaş, 2021). Öfke yaşamda karşılaşabileceğimiz bir duygu durumu olmakla birlikte kişilerin öfkelendiği durumlardan sonra sürekli bu durumu düşünmeleri öfke ruminasyonu olarak tanımlanır ve bu durumun bilişsel kontrol ile duygu düzenlemeyi azaltarak uyumsuz tepkilere neden olabileceği ifade edilmektedir (Denson, 2013). Bu bağlamda öfke ve öfke ruminasyonu arasında ortaya çıkan pozitif yönlü ilişkinin teorik açıdan da uyumlu olduğu söylenebilir. Bushman (2002) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencileri örneklem olarak kullanılmıştır ve öfkenin boşaltılmasının; öfke, ruminasyon ve agresif tepkiler üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Çalışmada, ruminasyonun öfke üzerindeki etkisi önemli bir odak noktası olmuştur. Araştırma, katılımcıların öfkeli hissettikleri durumları yeniden gözden geçirirken, bu ruminatif düşüncelerin öfkelerini artırabileceğini göstermiştir. Ruminasyon sırasında bireyler, yaşadıkları olumsuz deneyimleri ve sonuçlarını sürekli sorgulama eğiliminde olduklarından, öfke duyguları daha yoğun hale gelir ve bu durum öfkenin yönetimini zorlaştırarak daha fazla agresif tepki verme olasılığını artırır. Bu bağlamda, ruminasyon, bireylerin olumsuz duygularını ve öfke tepkilerini besleyerek, öfkenin daha da büyümesine yol açabilmektedir. Satıcı (2014) çalışmasında, Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeğinin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini inceleyerek, ruminasyon ile öfke arasındaki ilişkiyi detaylandırmıştır. Araştırma, çeşitli yaş ve cinsiyet gruplarından oluşan üniversite öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiş ve katılımcılara ölçeğin uygulanmasıyla öfke ruminasyonu düzeyleri belirlenmiştir. Bulgular, ruminatif düşünmenin öfke duygularını artırıcı etkisini göstermiştir; bireyler olumsuz deneyimleri sürekli gözden geçirirken, bu süreç öfkeyi yoğunlaştırmakta ve yönetimini zorlaştırmaktadır. Bir başka çalışmada, ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ile öfke ve öfke ifade tarzları incelenmiştir. Çalışma, lise öğrencileri ile yürütülmüş ve ruminasyon ile öfke ifade tarzlarını ölçmek için standart ölçekler kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, ruminasyonun ergenlerdeki psikolojik belirtiler üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ve öfke ifade tarzlarının (örneğin, bastırma ve dışa vurma) Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131. DOI. 10.51460/baebd.1499096



ergenlerin psikolojik sağlıklarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Ruminatif düşünmenin, öfkenin yoğunluğunu ve dışa vurma biçimini etkileyerek, psikolojik belirtilerin artmasına katkı sağladığı sonucuna varılmıştır (Erdur-Baker vd., 2009). Nitekim araştırmalar ruminasyonla öfkenin pozitif yönde ilişkili olduğunu ve ruminasyonun öfkeyi artırdığını ortaya koymaktadır (Borders, Earleywine ve Jajodia, 2010). Öfke ruminasyonunun sürekli öfke ile doğrudan ilişkili olduğunu ve öfke için potansiyel bir risk faktörü olarak değerlendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Takabe vd., 2016). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla literatürün uyumlu olduğu görülmektedir ve kişinin öfke duygusu ile ilişkili düşünmesinin, öfke duygusunun daha yoğun deneyimlenmesine neden olabileceği düşünülmektedir.

Aile ikliminin bir alt boyutu olarak ifade edilen kuşaklararası otorite tanımı gereği aile sisteminde bulunan yaşça büyük kişilerin aile kararları ve kurallarında daha baskın bir rol üstlenmesi şeklinde tanımlanır (Gönül vd., 2018). Bu çalışmada kuşaklar arası otorite ile sürekli öfke ve öfke ruminasyonu arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Literatürde doğrudan kuşaklararası otorite ile öfke ve öfke ruminasyonu ilişkisini ele alan çalışmalar olmasa da kuşaklararası otorite kavramının ebeveyn çocuk ilişkisi bağlamında otoriter ebeveynlik stiliyle örtüştüğü (Gönül vd., 2018) göz önünde bulundurularak, bulgular bu çerçevede değerlendirilmektedir. Otoriter ebeveynler aile hiyerarşisine inanır ve kendilerini çocuklarından daha yüksek bir aile statüsüne sahip olarak görürler. Ayrıca aile için net kurallar belirlerler ve çocuklarının davranışlarını kontrol etme eğilimindedirler (Estlein, 2016). Çalışmalar otoriter anne baba tutumu ile yüksek düzeyde öfkenin ilişkili olduğunu (Sağır, 2016; Gül, 2021) ve otoriter ebeveyni olan kişilerin öfke kontrolünün daha düşük düzeyde olduğunu göstermektedir (Acar, 2015; Dağlı ve Deveci Şirin, 2024). Ayrıca yine otoriter ebeveyn tutumlarının ruminasyonla ilişkili olduğunu ve bu durumun kişilerin kendi davranışları üzerinde çok az kontrole sahip olmasıyla ilişkili olduğunu gösteren bulgular mevcuttur (Watkins ve Nolen-hoeksema, 2014). Nitekim otoriter ebeveyn tutumlarının ruminasyon eğiliminin yordayıcısı olduğu bulgular da (Zümbül, 2022) bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerdir. Bu çalışmanın bulguları literatür doğrultusunda değerlendirildiğinde aile içi süreçlerde otoriter bir tutum benimsendiği ve kişilerin bireysel istek ve ihtiyaçlarının göz ardı edildiği durumlarda öfke ve ruminasyonun artabileceği ileri sürülebilir.

Aile ikliminin bir diğer alt boyutu olan bilişsel uyum, aile üyelerinin değerlerinin, bakış açılarının, tutumlarının ve inançlarının birbiri ile benzeşmesini ifade eden bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Gönül vd., 2018). Koreli Amerikalı ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada aile içi uyum düzeyi düştükçe aile içi çatışma yoğunluğunun ve öfkeyi bastırma düzeyinin arttığı görülmüştür (Park vd., 2010). Başka bir çalışmada aile uyumunun geliştirilmesinin öfke düzeyi yüksek bireyler için koruyucu bir özelliğe sahip olabileceği ortaya konmuştur. Bulgular aile içi uyum arttıkça öfkenin azaldığını göstermiştir (Azornioshan vd., 2019; Hamama ve Arazi, 2012; Kim vd., 2023; Li, Li ve Zhao, 2017). Doğrudan bilişsel uyum ve öfke arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar olmasa da bulgular aile üyelerinin uyumlu olmasının öfke ve ilişkili problemler açısından koruyucu bir rolü olduğunu göstermektedir. Öfkeye verilen karmaşık tepkiler; fikirler, inançlar, tutumlar, değerlendirmeler gibi bilişsel süreçleri içerir ve öfke tepkilerinde bilişin önemli bir rolü vardır (Kassinove ve Suhhodolsky, 2013). Dolayısıyla aile üyelerinin çeşitli olay ve olgulara yönelik benzer bilişsel yapıya sahip olmasının öfke ve öfke tepkisinin belirlenmesinde etkili olacağı düşünülmektedir. Doğrudan bu ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmasa da öfkenin demokratik ebeveyn tutumuyla negatif yönde ilişkili olduğu (Gül, 2021) ve anne babanın psikolojik özerkliği desteklemeyen uyumsuz bir tavır takınmasının öfkenin



yüksek olmasına neden olduğu görülmektedir (Acar, 2015). Ayrıca öfkenin davranışsal ifadesi olan saldırganlığın temellerinin de duyguların öğrenildiği ilk sosyal ortam olan ailede ortaya çıktığı (Kaymak Özmen, 2004) ve buradaki değer ve beklentilerin çocuğun karşılaştığı zorluklar karşısında vereceği duygusal tepki ve davranışlarda önemli olduğu bilinmektedir (Yıldız, 2004). Yani doyurulmamış istekler, istenmeyen sonuçlar ve karşılanmayan beklentiler neticesinde ortaya çıkan öfke (Soykan, 2003) aile içi süreçlerden etkilenmekte ve bu süreçlerde bilişsel olarak kişilerin benzer beklentilere, değerlendirmelere, inanç ve bakış açılarına sahip olmalarının öfke ile ilişkili durumların daha az deneyimlenmesine neden olduğu görülmektedir. Aile üyelerinin benzer düşünce yapısına sahip olması, ailenin uyumu ve işlevselliği için önemlidir (Gönül vd., 2018). Sonuç olarak elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu ve aile için bilişsel uyumun artmasının öfke ve öfke ruminasyonunu azaltabileceği görülmektedir. Aile uyumu arttıkça bireylerde daha az duygusal ve davranışsal sorunlar ortaya çıkması beklenir (Dreman, 2003).

Aile ikliminin bir diğer alt boyutu olan aile içi ilişkisellik, aile bireylerinin açık iletişimini, uyumunu ve ilgisini ifade etmektedir. Aile içi ilişkisellik düzeyi yükseldiğinde aile üyelerinin birbirinin ilgi ve ihtiyaçlarını önemseydiği ve desteklediği, duygusal bağ kaynağı ve dayanak oluşturduğu, zor durumlara uyma sürecinde işlevsel karar verme ve iletişim kurmayı kolaylaştıran aile içi süreçlere sahip olduğu bilinmektedir. Yani aile içi ilişkiselliğin artması olumlu aile içi ilişkilerin ve ailenin birbirine destek düzeyinin arttığını göstermektedir (Gönül vd., 2018). Olmuş (2001) yaptığı çalışmada aileden destek, sevgi ve bağlılık hisseden, aile içinde birlik ve beraberliğin yaşandığı durumlarda kişilerin kendilerini rahatlıkla ifade edebildiklerini ve bu durumun daha az öfke deneyimlenmesine sebep olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan bir çalışmada ailesini anlayışlı ve ilgili olarak tanımlayan katılımcıların öfke içe vurum düzeylerinin ailesini baskıcı olarak tanımlayanlara göre daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür (Albayrak ve Kutlu, 2009). Ebeveynleriyle ilişkilerinde olumsuz iletişim ve problem çözme sorunu yaşayan bireylerin öfke problemi yaşadığı (Akün, 2005) ve aile içi birlik/beraberliğin düşük olduğu durumlarda öfkenin arttığı görülmektedir (Olmuş, 2001). Bulgular birlikte ele alındığında öfke ve ilişkili problemlerin ailenin olumlu iletişimini ifade eden durumlarda daha az gözlemlendiği görülmüştür. Bu durum bu çalışmadan elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Aile üyelerinin duygularını açıkça ifade edebildikleri iletişim örüntülerinin olmamasının öfkeye neden olduğu ve çatışmalı bir aile ortamı yarattığı görülmüştür (Albayrak ve Kutlu, 2009). Dolayısıyla çatışmalı ve iletişimin olumsuz olduğu aile iklimlerinde öfke ve ilişkili problemlerin artabileceği ifade edilebilir. Nitekim ailenin sosyal onay ve kabulün içeren aile desteğine sahip bireylerin daha düşük düzeyde öfke duygusu deneyimledikleri bilinmektedir (Çivitci, 2015). Bu doğrultuda bu çalışmadan elde edilen bulgularla birlikte olumlu aile ortamının daha düşük düzeyde öfke ve ilişkili problemlere neden olabileceği sonucuna varılabilir.

Son olarak bu çalışmada sürekli öfke ile aile iklimi arasında öfke ruminasyonunun aracı rolü ortaya konmuştur. Aracılık analizleri sonucunda değişkenler arasındaki ilişkilere yeni bir bakış açısı getirilmiş ve aile ikliminin alt boyutları açısından ilişkilerin nasıl farklılaştığı daha belirgin bir şekilde ortaya konmuştur. Buna göre artan öfkenin kuşaklararası otorite ile pozitif ilişkili olduğu ve öfkeye ilişkin düşünmenin bu ilişkide toplam etkiyi artıran aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Buna karşın öfke ile aile ikliminin alt boyutlarından aile içi ilişkisellik arasında negatif ilişki olduğu ve öfke ruminasyonunun bu ilişkide toplam etkiyi artıran aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Oysa öfke ile bilişsel uyum alt boyutu arasındaki negatif ilişkide öfke ruminasyonunun aracılık rolünün anlamlı olmadığı



görülmüştür. Öfke, öfke ruminasyonu ve bilişsel uyum arasında ortaya koyulan anlamlı ve negatif yönlü ilişkilere karşın öfke ve bilişsel uyum arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracılık rolünün anlamlı olmadığı görülmüştür. Öfke ve öfke ruminasyonunun öfke duygusuna odaklanan bir dikkati gösterdiği göz önünde bulundurularak öfke ruminasyonunun aile iklimi değişkenlerinden bilişsel uyum üzerindeki aracılık etkisinin anlamlı olmaması, öfkenin aile iklimi ile ilişkili boyutunun yanı sıra düşünme süreci sonucunda ortaya çıkan bir duygu olması ile ilişkili olabilir (Özel, 2019). Yani öfke ve öfke ruminasyonu kavramlarının binişik yapısı nedeniyle değişkenler arasındaki aracılık rolünün anlamsız olduğu düşünülebilir. Bu durum öfke ve bilişsel uyum arasındaki ilişkide öfkeyle ilişkili duygu düzenleme ve problem çözme becerileri gibi farklı değişkenlerin aracılık etme potansiyeli olduğunu düşündürmektedir.

Öfke; sözel, davranışsal ve fizyolojik tepkilere neden olan belirli rahatsız edici öznel deneyimler ve bilişler kümesine verilen bir duygu etiketidir (Kassinove ve Suhhodolsky, 2013). Öfke ruminasyonu, öfke duygusu hakkında düşünmek olarak tanımlanır ve bu eğilim durumluk öfkenin daha sık ve daha geniş bir yelpazede tepkisel olarak deneyimlemesine neden olur (Sukhodolsky vd., 2001). Öfke ruminasyonu, öfkeyi tetikleyen olaylar hakkında sık sık düşünen kişiler için ortaya çıkan bir durumdur ve bu kişilerin öfkeyle ilgili düşüncelerini engellemekte ve dikkatlerini bu düşüncelerden uzaklaştırmakta zorluk yaşayabilecekleri bilinmektedir (Denson, 2013). Öfke deneyimine dikkat edilmesi öfkenin yoğunluğunun ve süresinin artmasına yol açarak çözüme veya tepki odaklı eylemlere yol açabilir (Sukhodolsky vd., 2001). Öfkenin düzenlemesiyle ilgili olan aile süreçleri bu bağlamda önemli olan faktörlerdir (Park vd., 2010). Aile iklimi ile ilgili boyutlardan kuşaklararası otorite dışındaki tüm boyutların ailenin işlevini yerine getirmeye anlamlı katkı sağladığı göz önünde bulundurulduğunda (Gönül vd., 2018) bireylerin öfke duygusunu deneyimlediği durumlarda öfkenin artmasına neden olan öfke ruminasyonunun aile iklimini olumsuz yönde etkilediği görülmektedir. Bulgular doğrultusunda işlevsel olmayan aile iklimi boyutlarından kuşaklar arası otoritenin, öfke ve öfkeye ilişkin ruminasyon arttığı durumlarda arttığı, aile içi ilişkiselliğin ise azaldığı görülmüştür. Aile içi ilişkilerde yaşanan sorunların bireylerin yaşadığı kaygı, öfke, saldırganlık, uyum ve davranış bozuklukları ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Kargı ve Akman, 2007). Dolayısıyla özünde öfkeyi tetikleyen bir olayın ardından başlayan ve öfkeyi tetikleyen olaylar hakkında çeşitli şekillerde uzun uzun düşünmeyi ifade eden bilişsel bir süreç olan öfke ruminasyonunun (Denson, 2013) öfke yaratan durumlarda aile iklimini olumsuz yönde etkileyen aracı bir rolü olduğu söylenebilir. Çocuklarda ruminasyonun olumsuz ruh hali ile ilişkili olduğunu ve aile uyumunun ruminasyonun etkilerini hafiflettiğini ortaya koyan bulgular (Ottaviani vd., 2017) aile iklimi açısından ruminasyonun olumsuz etkileri olabilecek bir değişken olarak değerlendirilebileceğini ortaya koymuştur. Aile uyumunun daha düşük olduğunu algılayan ergenlerin daha yüksek düzeyde ruminasyon gösterme eğiliminde olduğu bilinmektedir (Thomas vd., 2023). Ayrıca öfkenin, duygularımızın oluştuğu ilk sosyal ortam olan aile ilişkileri üzerindeki olumsuz etkileri de literatürde vurgulanmaktadır (Kaymak Özmen, 2004). Bunlar göz önünde bulundurulduğunda öfke ile olumlu aile iklimi arasındaki ilişkide öfkeyi artırmaya neden olarak aile iklimini olumsuz yönde etkileyen öfke ruminasyonunun aracı rolünün literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Aile işleyişinde önemli değişkenler olarak ortaya çıkan duygular ve duyguların düzenlenmesine ilişkin stratejilerin, daha iyi aile işleyişine katkı sunduğu bilinmektedir (Kelada, Hasking ve Melvin, 2018). Öfke duygusuna ilişkin ruminatif düşünme biçiminin aile iklimi üzerindeki rolünün bu bağlamda ele alınabileceği düşünülmektedir.



Sınırlılıklar ve öneriler

Çalışmanın uygulama ve araştırma açısından birçok katkısı olmakla birlikte bazı sınırlılıklarıyla beraber ele alınması gerekmektedir. Çalışmanın araştırma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu tür bir grup, genellikle homojen bir yapıya sahiptir ve benzer yaş aralığı ve sosyo-ekonomik arka plana sahip bireyleri içerir. Bu durum, elde edilen sonuçların genel nüfusa genelleme yapılmasını sınırlar. Öte yandan, örneklemin demografik çeşitliliği sınırlı olduğunda, sonuçların genelleme yapılabilirliği önemli ölçüde azalabilir. Bu nedenle, araştırmacılar, sonuçların daha genel bir popülasyona uygulanabilirliğini artırmak için geniş bir demografik yelpazeye sahip katılımcıları içeren çalışmaları tercih edebilirler. Bununla birlikte, çalışmanın kesitsel doğası da sınırlılıklar içerebilir. Kesitsel çalışmalar, zaman içindeki değişiklikleri gözlemlemek yerine bir zamandaki belirli bir durumu yakalar. Bu, nedensel ilişkileri belirlemeyi zorlaştırabilir ve sonuçların yalnızca belirli bir anın bir görüntüsünü sunmasına neden olabilir. Öte yandan çalışmamızda erkek ve kadın katılımcılar homojen bir şekilde dağılmamaktadır. Bu durum araştırma bulgularının değerlendirilmesinde bir sınırlılık olarak değerlendirilmelidir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik bazı öneriler getirilmektedir. Öncelikle çalışma amaçlı örneklem yöntemi kullanılarak öfke problemi yaşayan veya aile iklimi açısından belirgin risk faktörlerini taşıyan bireyler açısından daha derinlemesine ele alınabilir. Öfke problemi yaşayan bireyler ile aile iklimi açısından belirgin risk faktörlerini taşıyan bireyler arasında, öfke düzeyi, öfke ruminasyonu, aile dinamikleri veya psikolojik durumlar gibi çeşitli özellikler veya davranışlar açısından gözlemlenen farklı gruplara odaklanılabilir. Ayrıca bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir, çalışmanın farklı gelişim dönemlerinde bulunan bireyler üzerinde tekrarlanması farklı gelişim dönemlerinde öfkenin düzeyine ve ifadesine ilişkin önemli bir anlayış sağlayabilir. Çalışmada kullanılan örneklem cinsiyet bakımından homojen değildir. Yani katılımcılar konusunda dengeli bir dağılım yapılamamıştır. Aynı konuda cinsiyet yönünden homojen bir grupta tekrar çalışmalar yapılabilir.

Bulgular göstermektedir ki öfkeye ilişkin düşünme, öfke duygusu ile aile iklimi arasındaki ilişkide belirleyici bir role sahiptir. Bu kapsamda elde edilen bulgular özellikle çift ve aile danışmanlığı uygulamalarında pratik çıkarımlar sunmaktadır. Öncelikle öfke problemi yaşayan bireylere yönelik yapılacak danışmanlık uygulamalarında bireylerin sosyal uyumunu ve aile içi süreçlerini olumsuz etkileme potansiyeli göz önünde bulundurularak ruminasyonu azaltmaya yönelik müdahaleler uygulanabilir. Uzmanlar, bireylerin öfke ruminasyonuna yönelik bilişsel davranışçı terapi teknikleri kullanarak öfke ve aile iklimi arasındaki ilişkiyi olumlu bağlamda yeniden çerçeveleyebilirler. Ayrıca aile içi iletişim süreçlerinde öfke problemi yaşayan kişilere müdahalede çalışmaları kapsamında ruminasyonu azaltmaya yönelik psiko-eğitsel grup çalışmaları uygulanabilir ve etkililikleri test edilebilir. Öfkeyle başa çıkma süreçlerini ele alan programlar, bireylerin bilişsel stratejilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Öfke yönetimi ve öfke ruminasyonunun aile iklimi üzerindeki etkisi göz önüne alındığında ebeveynlere öfkenin nasıl sağlıklı bir şekilde ifade edileceği, çocuklarla kuracakları ilişkide daha destekleyici ve açık bir iletişim modeli oluşturmalarını sağlamaya yönelik destek programları hazırlanabilir.



Sonuç

Öfke, psikopatolojiyle ilişkili olduğu bilinen (Novaco, 2019) ciddi bir ruhsal sorundur. Öfkenin gelişimi ve ifade edilmesinde aile önemli bir faktördür. Bununla birlikte, aile ve öfke süreçleri arasındaki ilişkiler derinlemesine ele alınmayı gerektirmektedir. Öfke duygusunun anlamlandırılmasını ve öfkeyle baş etmede kullanılacak stratejinin belirlenmesini ifade eden öfke ruminasyonunun aile iklimini etkileyen ve öfkeyle ilişkili potansiyel bir süreç olduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve toplumsal ruh sağlığı çalışmalarında öfke ve patolojik sonuçları üzerinde odaklanan eğitim ve psikososyal çalışmalar önemli bir rol oynamaktadır. Öfkeyle ilişkili bilişsel süreçlerin ele alınması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı bir ruh ve toplum sağlığına katkıda bulunabilir. Bu çalışma öfkeyle baş etme becerilerini geliştirmek, sağlıklı iletişim ve duygusal düzenleme becerilerini desteklemek ve aile içi ilişkileri güçlendirmek için önemli bir temel oluşturabilir. Bu sayede, öfkenin zararlı etkileri azaltılabilir ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı teşvik edilebilir.



Kaynakça

- Acar, S. B. (2015). *Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G. ve Yurtsever, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli Üniversitesi örneği). *MAÜ Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 46-60.
- Akün, E. (2005). *Öfke ve öfke deneyim problemi olan ergenlerin aile içi çatışma temsilleri: Aile yapıları, iletişim ve problem çözme becerileri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üni, Sosyal Bilimler Enstitüsü İzmir.
- Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H. ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15, 25-35.
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 51-68. <https://doi.org/10.17336/igusbd.76761>
- Azarnioshan, B., Naderi, H., Shojaee, A. A. ve Asghariganji, A. (2019). The mediating role of resilience in the relationship between perceived parenting styles and anger management. *International Journal of School Health*, 6(3), 1-6. <http://dx.doi.org/10.5812/intjsh.95048>
- Bandura, A. (1978). Social learning theory of aggression. J. L. Monte (Ed.), *Perspectives in Behavior Modification* (pp. 1–22) içinde. General Learning Press.
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive Behavior*, 38(4), 322-333. <https://doi.org/10.1002/ab.21432>
- Bernard, C. ve Shea, J. (Eds.). (2014). *Family: Heart of Humanity*. Cambridge Scholars Publishing.
- Bhave, S. ve Saini, R. (2009). Emotions shape the unique personality structure. *Personality and Individual Differences*, 47(3), 203-208.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64(1), 23-26. <https://doi.org/10.2466/pr0.1989.64.1.23>
- Björnberg, Å. ve Nicholson, N. (2007). The family climate scales—Development of a new measure for use in family business research. *Family Business Review*, 20(3), 229-246. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6248.2007.00098.x>
- Borders, A., Earleywine, M. ve Jajodia, A. (2010). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 36(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/ab.20327>
- Brinker, J. K., Campisi, M., Gibbs, L. ve Izzard, R. (2013). Rumination, mood and cognitive performance. *Psychology*, 4(03), 224-231. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43A034>
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 724-731.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araş. yön*. Pegem.
- Büyükşahin Çevik, G. (2017). Examining university students' anger and satisfaction with life. *Journal of Education and Practice*, 8(7), 187-195.
- Canikli, N., Akyol, G. ve Kartal, A. (2023). Anksiyete düzeyi ve öfke-öfke ifade tarzı: Profesyonel futbolcular üzerine bir araştırma. *Spor ve Perform. Araş. Derg.*, 14(3), 401-418. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1332509>
- Conway, M., Csank, P. A., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3), 404-425. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00768.x>
- Curci, A., Lanciano, T., Soleti, E. ve Rimé, B. (2013). Negative emotional experiences arouse rumination and affect working memory capacity. *Emotion*, 13(5), 867-880.

Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.

DOI. 10.51460/baebd.1499096



- Curtis, E. A., Comiskey, C. ve Dempsey, O. (2016). Importance and use of correlational research. *Nurse Researcher*, 23(6), 20-25. <https://doi.org/10.7748/nr.2016.e1382>
- Çıvıtcı, A. (2015). Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 66-81. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.1-5000128595>
- Dağlı, F. B., & Şirin, H. D. (2021). Ergenlerde öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin ebeveynlik stilleri, duygusal özerklik ve bağlanma özellikleriyle ilişkisinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 1-24. <https://doi.org/10.9779/pauefd.1249209>
- Debaryshe, B. D., & Fryxell, D. (1998). A developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology in the Schools*, 35(3), 205-216. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6807\(199807\)35:3<205::AID-PITS2>3.0.CO;2-M](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6807(199807)35:3<205::AID-PITS2>3.0.CO;2-M)
- Demirbas, H., & Gursel, C. (2011). Examination of anger and suicidal behaviors among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 2093-2098. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.955>
- Denson, T. F. (2013). The multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 103-123. <https://doi.org/10.1177/1088868312467086>
- Dreman, S. (2003). Family cohesiveness, flexibility and maternal anger: Boon or detriment to children's adjustment? *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 65-87. https://doi.org/10.1300/J087v39n01_05
- Durmuş, A. B. ve Pirinççi, E. (2009). Üniversite öğrencilerinin sigara içme durumu ve öfke ile ilişkisi. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 83-88. <https://doi.org/10.7816/ulakbilge-01-01-04>
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N. ve Greenberg, L. S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. APA. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/10725-000>
- Erdur-Baker, Ö., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53. <https://doi.org/10.17066/pdrd.38090>
- Estlein, R. (2016). Parenting styles. C. Shehan (Ed.), *Encyclopedia of Family Studies* (pp. 1567–1569) içinde. Wiley-Blackwell.
- Framo, J. L. (1996). A personal retrospective of the family therapy field: Then and now. *Journal of Marital and Family Therapy*, 22(3), 289-316. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1996.tb00207.x>
- Goleman, D. (1998). Duygusal zekâ (B. S. Yüksek, Çev.). Varlık.
- Gönül, B., Baş, H. I. ve Acar, B. Ş. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik açıdan incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 165-200.
- Greenberg, L. S. (2012). Duygu odaklı terapi (S. Kızıltaş, Çev.). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Gül, P. (2021). *Çocuk ve ergenlerin öfke kontrol düzeyleri üzerinde ebeveyn tutumlarının etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamama, L. ve Arazi, Y. (2012). Aggressive behaviour in at-risk children: Contribution of subjective well-being and family cohesion. *Child & Family Social Work*, 17(3), 284-295. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2011.00779.x>
- Hamdan-Mansour, A. M., Dardas, L. A., Nawafleh, H. ve Abu-Asba, M. H. (2012). Psychosocial predictors of anger among university students. *Children and Youth Services Review*, 34(2), 474-479. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2011.12.004>
- James, W. (1948). What is emotion? 1884. W. Dennis (Ed.), *Readings in the history of psychology* (pp. 290–303) içinde. Appleton-Century-Crofts. <https://doi.org/10.1037/11304-033>
- Kabadayı, F. ve Yuksel, G. (2021). Rational-emotive behavior therapy for dysfunctional anger: A case study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 522-537. <https://doi.org/10.1007/s10942-020-00384-x>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. Evrim.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 12-24.



- Kargı, E. ve Akman, B. (2007). Üniversiteli gençlerin bakış açısıyla aile içi sorunlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 18(1), 31-38.
- Kassinove, H. ve Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 173-205. <https://doi.org/10.3109/01460869509087270>
- Kaya, N., Kaya, H., Atar, N. Y., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. Y. L. İ. N. (2012). Hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(2), 18-26.
- Kaymak Özmen, S. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 37(2), 27-39.
- Kazak Berument, S. (2018, Kasım). *Üzüntü ve öfke ruminasyonunda mükemmeliyetçiliğin ve mizacın rolü* [Öz]. 20. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunulan bildiri, TED Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/11511/85466>
- Kelada, L., Hasking, P. ve Melvin, G. (2018). Adolescent NSSI and recovery: the role of family functioning and emotion regulation. *Youth & Society*, 50(8), 1056-1077. <https://doi.org/10.1177/0044118X16653153>
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81.
- Kim, H., Lim, H., Kim, H., Kim, B., Lee, D. ve Kim, J. (2023). The association between offenders' and spouses' anger, dysfunctional communication, and family cohesion and adaptability in prisoner reentry: An actor-partner interdependence mediation model. *Current Psychology*, 42, 13733-13743 . <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02711-0>
- Koster, E. H., De Lissnyder, E., Derakshan, N. ve De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.005>
- Laitano, H. V., Ely, A., Sordi, A. O., Schuch, F. B., Pechansky, F., Hartmann, T., Hilgert, J. B., Wendland, E. M., Von Dimen, L., Scherer, J. N., Calixto, A. M., Narvaez, J. C. M., Ornell, F., & Kessler, F. H. P.. (2022). Anger and substance abuse: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 44(1), 103-110. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-1133>
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martin, R., Watson, D., & Wan, C. K. (2000). A three-factor model of trait anger: Dimensions of affect, behavior, and cognition. *Journal of Personality*, 68(5), 869-897. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00119>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Novaco, R. W. (2009). Anger and psychopathology. Fernandez E. (Ed.), *International handbook of anger: Constituent and concomitant biological, psychological, and social processes* (pp. 465-497) içinde. Springer.
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ottaviani, C., Lonigro, A., Cioffi, B., Manzi, D., Laghi, F. ve Baiocco, R. (2017). Family functioning and parents' dispositions moderate the affective, attentional and physiological consequences of rumination in children. *Biological Psychology*, 127, 220-228. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.06.003>
- Özer, K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özmen, S. K. (2004). Aile içinde öfke ve saldırganlığın yansımaları. *AÜ Eğitim Bilimleri Fakültesi Der.*, 37(2), 27-39.



- Park, I. J., Kim, P. Y., Cheung, R. Y. ve Kim, M. (2010). The role of culture, family processes, and anger regulation in Korean American adolescents' adjustment problems. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(2), 258–266. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01029.x>
- Phillips, L. H., Henry, J. D., Hosie, J. A. ve Milne, A. B. (2006). Age, anger regulation and well-being. *Aging & Mental Health*, 10(3), 250–256. <https://doi.org/10.1080/13607860500310385>
- Polat, H. ve Asi Karakaş, S. (2021). The effect of acceptance and commitment therapy orientated anger management training on anger ruminations and impulsivity levels in forensic psychiatric patients: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1616-1627. <https://doi.org/10.1111/ppc.12726>
- Sağır, D. (2016). *Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne baba tutumlarıyla ilişkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Satıcı, A. S. (2014). Öfkeye ilişkin derin düşünme ölçeği: Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychology*, 15, 328-334. <https://doi.org/10.5455/apd.42654>
- Schiraldi, G. R. ve Kerr, R. B. (2002). *Emotional management: Strategies for self-preservation*. Guilford.
- Sharma, S., & Sharma, V. (2022). A Study of family environment as a predictor of anger among adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 13(4), 446-448.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Steinberg, L. D. ve Lerner, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of adolescent psychology*. John Wiley & Sons.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A. ve Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689-700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Şimşek, M. (2023). *Üniversite öğrencilerinde karanlık üçlü kişilik özellikleri, öfke ruminasyonu, intikam ve bencillik ile siber zorbalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Takabe, M., Takahashi, F., & Sato, H. (2016). Anger rumination as a risk factor for trait anger and anger-in: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 451-455. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.038>
- Thomas, L. R., Bessette, K. L., Westlund Schreiner, M., Dillahun, A. K., Frandsen, S. B., Pocius, S. L., ... ve Langenecker, S. A. (2023). Early emergence of rumination has no association with performance on a non-affective inhibitory control task. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01484-8>
- Turgut, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinde aile iklimi ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının aracı rolünün incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). MÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Uysal, V. ve Turan, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde sürekli kaygı, dindarlık ve saldırganlık eğilimleri arasındaki ilişkiler. *Bilimname*, 40, 67-104. <http://dx.doi.org/10.28949/bilimname.577468>
- Van Kleef, G. A. (2016). *The interpersonal dynamics of emotion*. Cambridge University.
- Vatansever, M. ve İlhan, İ. Ö. (2020). Alkol bağımlılığı olan ve olmayan bireylerin öfke ruminasyonu açısından karşılaştırılmalı olarak incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(4), 255-264.
- Watkins, E. R. ve Nolen-Hoeksema, S. (2014). A habit-goal framework of depressive rumination. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 24–34. <https://doi.org/10.1037/a0035540>
- Wilson, W. J. (1985). Toward a structural theory of action: Network models of social structure, perception, and action. P. V. Marsden & N. Lin (Eds.), *Social Structure and Network Analysis* (pp. 81–95) içinde. SAGE.
- Yıldız, S. A. (2004). Ebeveyn tutumları ve saldırganlık. *Polis Bilimleri Dergisi*, 6(3-4), 131-150.
- Yıldız, D. (2016). *Öfke ruminasyonunun çalışanların duygusal bağlılığına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zümbül, S. (2022). Ruminasyon eğilimine öğrenilmiş pasiflik yönünden bakış: Koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumları ile geleneksel toplumsal cinsiyet rolü algılarının yordayıcı rolleri. *Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 4(8), 298-319. <https://doi.org/10.47994/usbad.988545>
- Demircan, N. ve Yazıcı Kabadayı, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile aile iklimi arasındaki ilişkide öfke ruminasyonunun aracı rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(3), 3109-3131.
DOI. 10.51460/baebd.1499096