

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORTAÖĞRETİM SOSYAL ALANLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
FELSEFE GRUBU ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK ALGI DÜZEYLERİ
İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(Kastamonu İli İnebolu İlçesi Örneği)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Hatice Elif Atkıcı ELMAS**

**Ankara
Kasım, 2009**

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ORTAÖĞRETİM SOSYAL ALANLAR EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI
FELSEFE GRUBU ÖĞRETMENLİĞİ BİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK ALGI DÜZEYLERİ
İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(Kastamonu İli İnebolu İlçesi Örneği)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Hatice Elif Atkınıc ELMAS**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Nuray TAŞTAN**

**Ankara
Kasım, 2009**

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne

Hatice Elif Atkınıcđ ELMAS'ın “Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı D¼zeyleri İle S¼rekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tezi 23/10/2009 tarihinde j¼rimiz tarafından Felsefe Grubu Öğretmenliği Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. İbrahim ARSLANOğLU

.....

¼ye(Tez Danışmanı): Yrd. Doç. Dr. Nuray TAŞTAN

.....

¼ye : Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

.....

ÖNSÖZ

Ortaöğretim yılları ergenlik dönemi kapsamında yer alan dönemdir. Ergenlik dönemi; hayata dair önemli kararların alındığı en önemli ve kritik dönemlerden biridir. Bu dönemde çocukluktan yetişkinliğe adım atan bireyin dünyayı algılayışı, hayata bakışı yeni bir boyut kazanır. Fiziksel bakımdan da hızlı bir değişimin yaşandığı ergenlikte, bu fiziksel değişimlerle birlikte, benlik kavramı da önem kazanır. Kendisinin nasıl biri olduğu, neye benzediği ve kendisi ile ilgili neler hissettiği ergeni en çok düşündüren sorulardandır.

Benlik algısı, davranışı etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Türkiye’de genç nüfus oranı yüksektir; dolayısıyla genç bireyler toplum yaşamında, kültürde, ekonomide önemli rol oynamaktadırlar. Bu nedenle, genç bireylerin olumlu benlik imgesine sahip, yaratıcı, psikolojik sağlığı yerinde, kendini olumlu ve olumsuz tüm yönleriyle tanıyıp değerlendirebilen, duygularıyla yüzleşebilen, kendisiyle barışık ve olumlu değişimlere açık kişiler olmaları hem bireysel hem de toplumsal bakımdan büyük bir önem taşımaktadır.

Ergenlik döneminde ergen duygularını tanımakta kontrol etmekte zorlanabilir. Bu sancılı dönemde, önemli problemlerden biri olarak görünen ve kontrol edilmesi güç gibi algılanan duygulardan biri de öfke duygusudur. Öfke duygusu genç bireyin kendini tanıması, kendiliğini koruması ve olumlu bir yaşam sürdürmesi için temel teşkil etmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki birey için bu daha da önem kazanmaktadır. Çünkü ergenlik dönemi pek çok duygusal gelgitlerin yaşandığı ve bunalımların eşlik ettiği bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde ergenin öfke duygularının tanınması ve kontrolü, hem olumlu ve gerçekçi bir benlik algısı geliştirmesine hem de sağlıklı bir şekilde sosyalleşmesine büyük bir yarar sağlayacaktır.

Bu araştırma ergenlik döneminde benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ve öfke yaşantılarının benlik algısı bağlamında farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın sonucunda elde edilen bulguların, ergenlerin başta ailesi ve okul çevresi olmak üzere yakın çevresinin, olumlu benlik gelişimi ve gerçekçi benlik algılarının oluşmasında nasıl etkili olabileceklerinin, bu bağlamda ergenlerin öfke duygusunu sağlıklı bir biçimde yaşayıp ifade etmesine nasıl yardımcı olunabileceğinin daha iyi anlaşılması için yol gösterici olması umulmaktadır.

Yapılan çalışmanın, konuyla ilgili olarak yapılacak daha kapsamlı araştırmalara ve bunun sonucunda ulaşılabilecek düzenlemelere bir katkısı olacağını umuyorum.

Araştırma konusunun belirlenmesinde ve araştırmanın her aşamasında yardımlarını gördüğüm, önemli eleştirilerinden, düşünce ve görüşlerinden faydalandığım danışmanım Yrd. Doç. Dr. Nuray TAŞTAN'a çok teşekkür ederim. Çalışmamın her aşamasında görüşlerine başvurduğum hocam Prof. Dr. İbrahim ARSLANOĞLU'na ve Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ'a teşekkürü borç bilirim. Ayrıca, araştırma sürecinde yardım ve desteklerini esirgemeyen, görüş ve düşünceleriyle de katkıda bulunan aileme ve eşime çok teşekkür ediyorum.

ÖZET

Bu araştırmada Kastamonu İli İnebolu İlçesi'ndeki ortaöğretim öğrencilerinin benlik algıları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada ele alınan değişkenler benlik algısının alt boyutları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeyleridir. Öğrencilerin anne babaları arasında belirgin bir sosyo-ekonomik düzey farkı olmadığı için bu durum bağımsız değişken olarak ele alınamamıştır.

Araştırma, 2007-2008 eğitim öğretim yılında, İnebolu'da ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan 1496 öğrenciden seçkisiz olarak belirlenen 308 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerinin belirlenmesi için "Kendini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Benlik algılarının değerlendirilmesinde ise "Offer Benlik İmajı Testi" uygulanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 15.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere, değişken türüne göre bağımsız gruplar için kullanılan *t* testi ve çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Anlamlılık kontrolü için hata payı olarak .05 kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin olarak, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma düzeylerinin de arttığı, öfkeyi kontrol düzeylerinin ise azaldığı bulgularına ulaşılmıştır.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algılarının alt boyutlarıyla, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkiyle ilgili olarak ise, ulaşılan bulgular şu şekildedir: Benlik algısının alt boyutlarından aile

ilişkileri, dürtü kontrolü, bireysel değerler, baş etme gücü, beden imgesi, meslek ve eğitim hedefleri, puanları arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanlarının da arttığı, öfke kontrol puanının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal düzey puanı arttıkça; sürekli öfke, öfke içte puanları artış göstermiştir. Ruh sağlığı puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı puanları da artmıştır. Cinsel tutumlar alt boyutu, benlik alt boyutlarından puanı arttıkça sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının azalma gösterdiği tek alt boyuttur.

Benlik algısının alt boyutlarından sosyal ilişkiler puanı ile benlik toplam puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı puanlarının arttığı, öfke kontrol puanının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

ABSTRACT

In this study, the relations between the self-concept and the state anger and anger expression levels of secondary class students at İnebolu District of Kastamonu Province was examined. The sub-dimensions of self-concept, anger and anger expression levels are considered as variables in this study. As there is no significant difference between the socio-economic level of parents of the students , this situation could not be treated as independent variable.

The research was implemented on 308 students randomly designated from 1496 students who are studying in secondary instutions at 2007-2008 education year. To determine the state anger and anger expression leves which is the dependent variable of study, Self-Assesment Scale was used. However for the eveluation of self-concept, Offer Self-Image Test was applied.

In this research obtained data was eveluated by using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 15.0 package program. According to the type of variables, t test and two-way variance analysis which are used for independent groups, were applied on data obtained as a result of the survey. As the margin of error .05 was used for the significance control and $p < 0,05$ situation was highlighted as there is and a significant difference, $p > 0,05$ situtation was highlighted as there is no significant difference.

As the result of the research which is about if self-concept level and the state anger and anger expression levels of adolescents studying at the secondary instutions vary or not, it is found that as the self-concepts of adolescents studying at the secondary instutions increase also the state anger, anger-in and anger-out levels increase but the anger control level decreases.

The findings about the the relationship between sub-dimensions of self concept and state anger and anger expression levels of adolescents studying at the secondary

instution are; as the family relations, impulse control, superior adjustment, mastery, body image, vocational and educational goals point increases also state anger, anger-out points increse and anger control level decreases.

As the emotional tone point increases, state anger and anger-in point increases. As the emotional health point increases also state anger, anger-in and anger-out point increases. Sexual attitudes is the only sub-dimension of self-concept, which increases as the state anger and the anger-out point increases.

As the total self-concept point and social relations, which is one of the sub-dimensions of self-concept increases, it is found that also state anger, anger-in, anger-out points increases and the anger control level decreases.

İÇİNDEKİLER

| | Sayfa |
|--|-------------|
| ONAY | <i>i</i> |
| ÖNSÖZ | <i>ii</i> |
| ÖZET | <i>iv</i> |
| Türkçe | <i>iv</i> |
| İngilizce | <i>vi</i> |
| İÇİNDEKİLER | <i>viii</i> |
| TABLolar LİSTESİ | <i>xii</i> |
| BİRİNCİ BÖLÜM | |
| GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem | 1 |
| 1.1.1. Ergenlik Dönemi ile İlgili Açıklamalar | 13 |
| 1.1.1.1. Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminin Özellikleri | 13 |
| 1.1.1.2. Ergenlikle İlgili Kuramsal Görüşler | 17 |
| 1.1.1.2.1. Psikoanalitik Kuram | 17 |
| 1.1.1.2.2. Öğrenme Kuramı | 19 |
| 1.1.1.2.3. Özünü Yineleme Kuramı | 20 |
| 1.1.1.2.4. Alan Kuramı | 21 |
| 1.1.1.2.5. Erikson'un Psikososyal Kuramı | 21 |
| 1.1.1.2.6. Antropolojik Yaklaşım | 22 |
| 1.1.2. Benlik Algısı İle İlgili Açıklamalar | 23 |
| 1.1.2.1. Benlik Algısı Tanımı | 23 |
| 1.1.2.2. Benlik Algısı Özellikleri | 27 |
| 1.1.2.3. Benlik Algısını Etkileyen Faktörler | 28 |
| 1.1.2.4. Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar | 32 |
| 1.1.2.4.1. Psikoanalitik Kuram | 33 |
| 1.1.2.4.2. Hümanistik Kuram | 33 |
| 1.1.2.4.3. Sosyolojik Kuram | 36 |
| 1.1.2.5. Benliğin Boyutları | 37 |
| 1.1.3. Öfke İle İlgili Açıklamalar | 40 |
| 1.1.3.1. Öfkenin Tanımı | 40 |
| 1.1.3.2. Öfkenin Nedenleri | 42 |

| | |
|---|----|
| 1.1.3.3. Öfke İfade Tarzları | 45 |
| 1.1.3.4. Öfkenin İşlevleri | 47 |
| 1.1.3.5. Öfkenin Boyutları | 48 |
| 1.1.3.5.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu | 48 |
| 1.1.3.5.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu | 50 |
| 1.1.3.5.3. Öfkenin davranış ve tepki boyutu | 50 |
| 1.1.3.6. Öfkeyi Etkileyen Değişkenler | 51 |
| 1.1.3.7. Öfke İle İlgili Kuramlar | 53 |
| 1.1.3.7.1. Biyolojik Kuramlar | 53 |
| 1.1.3.7.2. Psikoanalitik Kuram | 54 |
| 1.1.3.7.3. Sosyal Yapısalcı Kuramlar | 57 |
| 1.1.4. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar | 59 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 73 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 74 |
| 1.4. Araştırmanın Hipotezleri | 76 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları | 78 |
| 1.6. Araştırmanın Sayıltıları | 79 |
| 1.7. Tanımlar | 79 |
| 1.8. Kısaltmalar | 83 |
| İKİNCİ BÖLÜM | |
| YÖNTEM | 84 |
| 2.1. Araştırmanın Modeli | 84 |
| 2.2. Evren ve Örneklem | 84 |
| 2.3. Verilerin Toplanması | 85 |
| 2.4. Veri Toplama Araçları | 86 |
| 2.4.1. Offer Benlik İmajı Ölçeği | 86 |
| 2.4.1.1. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin Geçerliliği | 87 |
| 2.4.1.2. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin Güvenirliği | 88 |
| 2.4.1.2. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin Puanlanması | 88 |
| 2.4.2. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeği | 90 |
| 2.4.2.1. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Geçerliliği | 91 |
| 2.4.2.2. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Güvenirliği | 91 |
| 2.4.2.3. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Puanlanması | 92 |

| | |
|---|-----|
| 2.4.2.4. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Çevirisi | 93 |
| 2.4.2.5. Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Normları | 94 |
| 2.5. Verilerin Analizi | 94 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | |
| BULGULAR VE YORUM | 96 |
| 3.1. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Benlik Algı Düzeylerine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 96 |
| 3.1.1. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Algılarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 97 |
| 3.1.2. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfke İçerik Düzeylerinin Benlik Algılarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 101 |
| 3.1.3. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfke Dışarı Düzeylerinin Benlik Algılarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 105 |
| 3.1.4. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Benlik Algılarına Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular | 110 |
| 3.1.5. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Aile İlişkileri ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 116 |
| 3.1.6. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Dürtü Kontrolü ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 117 |
| 3.1.7. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Cinsel Tutumlar ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 118 |
| 3.1.8. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Bireysel Değerler ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 119 |
| 3.1.9. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Başatme Gücü ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 121 |
| 3.1.10. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Beden İmgesi ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 122 |

| | |
|---|-----|
| 3.1.11. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Duygusal Düzey ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 125 |
| 3.1.12. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Çevre Uyumu ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 126 |
| 3.1.13. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Meslek ve Eğitim Hedefleri ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 126 |
| 3.1.14. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Sosyal İlişkiler ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 128 |
| 3.1.15. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Ruh Sağlığı ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular | 131 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | |
| SONUÇ VE ÖNERİLER | 133 |
| 4.1. Sonuç | 133 |
| 4.2. Öneriler | 141 |
| 4.2.1. Uygulama İçin Öneriler | 141 |
| 4.2.2. Araştırma İçin Öneriler | 142 |
| KAYNAKÇA | 144 |
| EKLER | 168 |
| Ek 1: Offer Benlik İmajı Ölçeği | 169 |
| Ek 2: Kendini Değerlendirme Ölçeği | 173 |

TABLULAR LİSTESİ

| | |
|---|-----|
| Tablo1. İnebolu İlçesinde liselerde okuyan ve ankete katılan öğrencilerin dağılımı..... | 85 |
| Tablo 2. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi..... | 97 |
| Tablo 3. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 98 |
| Tablo 4. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke İçin Tukey Testi Sonuçları..... | 98 |
| Tablo 5. Ergenlerin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi..... | 101 |
| Tablo 6. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi İçte Tutma İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 102 |
| Tablo 7. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke İçte Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları..... | 103 |
| Tablo 8. Ergenlerin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi..... | 105 |
| Tablo 9. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 106 |
| Tablo 10. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke Dışa Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları..... | 107 |
| Tablo 11. Ergenlerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi..... | 110 |
| Tablo 12. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi Kontrol Düzeyi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları..... | 111 |
| Tablo 13. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke Kontrol Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları..... | 112 |
| Tablo 14. Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Ergenlerin Benlik Algılarının Alt Boyutları ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasında Korelasyon Analizi | 115 |

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

Ortaöğretim yılları, benlik algısının önem kazandığı ve biçimlendiği en önemli gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik dönemi kapsamında yer alır. Ergenler zihinsel, bedensel, sosyal ve duygusal yönden gelişme gösterirken, bir taraftan da çevrelerinden gelecek her türlü etkiye açık bulunmaktadır. Çevreden gelen etkiler genç bireylerin gelişimini her zaman olumlu etkilememekte, hatta onların benlik algısını olumsuz etkileyebilmekte, kontrolsüz öfke ve şiddete yönlendirebilmektedir. Genç bireylerin olumsuz davranışlara yönlendirilmesi, ergenlik döneminde hızlı yaşanan gelişim süreçlerini de olumsuz etkilemektedir. Oysaki, ergenlerin özgüvenli, dengeli, ve toplumsal bakımdan uyumlu davranışlar göstermesi eğitimin temel hedeflerindedir.

Ergenlik dönemi çocukluk bitimi ile yetişkinliğin öncesindedir. Bu dönem 11-12 yaşlarında başlayıp yirmili yaşlarda sona ermektedir. Ergenlik terimi Latince “gelişen” anlamını taşımaktadır (Semerci, 2007, s.3). Ortaöğretime devam eden öğrencilerin, ergenliğin son döneminde bulunduğu söylenebilir. Ancak ergenlik üniversite yıllarında da devam edebilir.

Bu dönem bireyin kendini aradığı ve kimliğini belirlemeye çalıştığı, dolayısıyla benlik algısı kavramının önem kazandığı bir dönemdir. Benlik kavramı, bireyin kendini algılayış tarzıdır ve bireyin yaşam sürecinde, bulunduğu yerde kendini nasıl gördüğüyle ve kendisiyle ilgili duygu ve düşünceleri ile yakından ilişkilidir.

Ergenlik döneminde hem bireyin kendini ve dünyayı algılayışı, hem de diğer insanların bireyi algılayışı eskisi gibi değildir. Eskiden hep çocuk olarak algılanırken, şimdi kimi zaman çocuk kimi zaman yetişkin olarak nitelendirilmektedir. Tüm bu etkenler ergeni, bir kimlik aramaya doğru iter ve sonuçta birey, ergenlik döneminden ya kimliğini kazanmış olarak ya da kimlik karmaşası ile çıkar (Akman ve Erden, 2001, s.93-94). Bu durum ergenliğe çok önemli bir özellik yüklemektedir ki bu da “Kim”lik kazanmaktır. Ergenin doğru seçimleri yapabilmesi, hayatının devamını daha mutlu ve anlamlı kılabilmek için benliğine daha gerçekçi anlamlar yüklemesi, kendini, benliğini daha iyi algılaması gerekmektedir. Bu dönemde, kendini tanımak en gerekli adımdır. Çünkü ergen, iş seçimini, eş seçimini, hayat felsefesini ve sosyal yaşam düzenini bu doğrultuda oluşturabilmektedir.

Yaşamın en kritik dönemlerinden biri olan ergenlik döneminde, yetişkin olmaya doğru atılan önemli adımlar, kararlar ve sorumluluklar kendini göstermeye başlamaktadır. Farklı sorumluluklar ve kararlar almak, çevrenin ergene yüklediği anlamların dışında kişinin kendine anlam yüklemesidir. Ergenliğe kadar birey aile kimliği içinde yaşadığı için toplum içinde bir yer arama ihtiyacı hissetmez. Ancak ergenliğe gelince kendi toplumsal rollerini, yerini, değerini bilmesi ve başkalarına göstermesi gerekir (Semerci, 2007, s.66).

Spengeler (1980), bu dönemde ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler yaşadığını ifade eder. “Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme fakat yetişkine ihtiyaç duyma, endişe ve umutsuzluğa karşın geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin, çelişkili duyguları arasında sayılabilir”. Bu dönemde birey benlik arayışı içerisinde, kendisine dönmüştür. “Nasıl bir kişi” olduğunu, “ne olmak” istediğini düşünmektedir. Birey, kendisi ile ilgili olarak “Ben neyim?”, “Ne gibi yeteneklerim var?”, “Ne yapabilirim?”, “Ne yapamam?”, “Ne yapmalıyım”, “Ne yapmamalıyım?”, “Ne olmalıyım?” sorularının cevaplarını aramaktadır (Akt. Baygöl, 1997, s.11-12).

Ergen bir taraftan geleceğini payşacağı eş seçimi için hazırlanırken, bir taraftan da, gelecekteki işine yönelik de belirlemeler yapmaya çalışır. Yaşamı boyunca yapmayı

umduğu iş onun eğitimsel geleceğini de belirler. Değer sistemi geliştirme ve sosyal gelişimle bağlantılı olarak ergen, yetişkin toplumsal düzenin içine girmek ve sorumluluk almak ister (Bacanlı, 2004, s.50-51). Denilebilir ki ergenler, ergenlik döneminde benlik algılarını ortaya çıkaran duygu ve düşüncelerle sürekli olarak gelgitler yaşamaktadırlar. Bu kişilik arayışı döneminde duygular arasındaki geçişin çok hızlı ve yoğun olması, ergenlik dönemindeki bireylerin daha kolay öfkeye kapılmalarına neden olabilmektedir.

Ortaöğretimdeki öğrencilerin olumlu bir benlik algısına sahip olarak yetişmesi, duygu ve düşüncelerini tanıması ve davranışlarını uygun biçimde ortaya koyması olumlu bir ergenlik gelişimi için oldukça önemlidir. Çünkü ortaöğretimde öğrencilerin yaşadığı sorunların bir kısmını kendine güvensizlik, duygularını ifade edememe, kendini tanıyamama ya da yanlış tepkiler vermek gibi faktörler oluşturmaktadır. Bu faktörlerin etkisi ile ergenler doğru iletişim kuramayıp, hem kendilerine hem de çevrelerine zarar verebilmektedir.

Birey sahip olduğu benlik algısı ile kendisini değerli ya da değersiz bulur. Benlik algısının olumlu ya da olumsuz oluşmasında ailelerin çocuklarıyla ilişki biçimleri ve daha sonra büyüyen çevreleri önemli bir etkiye sahiptir. Çevreden alınan olumlu ya da olumsuz etkiler, bireydeki benlik algısının oluşumunda etkili olduğu gibi; bireyin kendini algılayış biçimi de çevresiyle olan etkileşimini ve iletişim düzeyini belirler. Yani sosyal yaşam içindeki davranışların belirleyicisi büyük ölçüde benlik algısıdır.

Ergenler, ergenlik dönemlerin de ben kimim, neye sahip olmaya başlıyorum gibi sorulara yanıt bulmaya ve çocukluktan çıkıp bir yetişkin olmadan önce kimlik kazanma dönemine girerler. Bir bebeğin ağlayarak, varlığını, isteklerini dile getirmesi gibi, ergenlerde duygusal gelişimlerinde öfkelenip kendilerini kabul ettirme gibi davranışlar sergileyebilirler. Ergen yaşta kiler geçiş dönemindedirler. Neyin doğru, neyin yanlış olduğunun farkına varmaya çalışırlar. Topladıkları taşları, yerine oturtma çabası içerisinde kiler kısıacası kafaları çok karışıktır. Yapmak istediklerine hep karşı çıkılacağı duygusuyla hareket ederler ve tepkiye hazırdırlar (http://www.dogancuceloglu.net/index.php?sayfa=icerik_goster&id=520, 08.03.2009).

Ergenlik bedensel ve psikolojik açılardan birçok temel değişikliğin gerçekleştiği bir dönemdir (Yeşilyaprak, 2004, s.58). Bedensel, cinsel, toplumsal, zihinsel yönden hızlı bir gelişimin yaşandığı bu dönem bireyden bireye bazı durumlarda farklılık gösterebilir. Ergenlik dönemindeki bireyler, bir yandan yaşadıkları sosyal, psikolojik ve biyolojik değişikliklere uyum çabası verirken bir yandan da kendi iç dünyasında çatışmalar yaşamaktadırlar. Bu çatışmalar, yeni durumunu kabullenme, çevresi tarafından değer görme, ilgi ve isteklerini karşılama, sağlıklı iletişim kurma, bireyselleşme ve başarılı olma gibi davranışlar karşısında azalmakta, aksi takdirde bu çatışmalar artmaktadır. Yaşanan iç çatışmaları, ergenin, evde ailesiyle, okulda öğretmenleriyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini bozmaktadır. Bu durum, ergende kaygı, kırgınlık ve öfke yaratmaktadır. Bu nedenle ergenlerin sıklıkla gösterdiği duygulardan biri de öfkedir.

Çocukluk dönemindeki dengeli ve uyumlu kişi, yerini oldukça tedirgin, zor beğenen, çabuk tepki gösteren gence bırakır. Genç; çabuk sevinir, çabuk üzülür, çabuk öfkelenir, her şeyi sorun yapar; gencin tepkileri önceden kestirilemez olur.

Ergenlik dönemindeki gençler, bir yandan hala gereksinim duyduğu korunma isteğini reddederek özgürlüklerini kanıtlamaya çalışırken, bir yandan da değişen bedensel yapılarına ve duygularındaki dalgalanmalara uyum sağlamaya çalışmaktadırlar. İsyankarlığın öfke ile örtüştüğü bu dönemde ergenler, gereksinimlerini engelleyen yetişkinlere yoğun öfke duymakta ve öfkelerini yıkıcı dışavurumlarla dile getirebilmektedirler. Bazen de dışı vuramadıkları olumsuz duyguların etkisiyle kendisini ait hissedebileceği sağlıklı genç gruplarına katılabilmektedirler (Köknel, 1992, s.160).

Ergenlik dönemde, aslında gençlerin de, yetişkinlerin de istediği sağlıklı ve gerçekçi bir benlik algısı ve bağımsız bir kişilik geliştirilebilmesidir. Fakat ergenlikte değişen hormonal ve duygusal yapıların etkisine yaşam tecrübesinden yoksunluk da eklenince, yoğun öfke uygun yollarla ifade edilememektedir. Ergen henüz, engellenmelerle, değişen gereksinimlerle baş edecek yeterlilikte değildir (Köknel, 1992, s.160).

Ergenlik döneminde, anne-babaların çocuklarının öfkeli davranışlarından şikayet ettiklerini sıklıkla duyabiliriz. Anne-babalar çocuğun bu davranışları kendilerini kızdırmak için özellikle yaptığını dahi düşünebilirler, karşılıklı bağırış çağırışlar, sarf edilen ağır sözler hem anne-babaları hem de çocukları çaresizlik duygusu içine iter; ancak unutulmamalıdır ki, bu dönemdeki ergenler yetişkinliğe hazırlanma mücadelesi verirler. Bazen öfke, onlar için bağımsızlıklarını vurgulama yoludur (http://www.dogancuceloglu.net/index.php?sayfa=icerik_goster&id=520, 08.03.2009).

Ergenlik dönemi öncesi anne ve babasına benzemeye çalışan, onları harika olarak nitelendiren ergen için artık durum değişmiştir. Bu dönemde ergen ailesinin bir şey bilmediğini düşünür. Artık ergen birey için varlık göstermenin şekli, onlarla övünmek değil, onlardan iyi olabilmektir. Daha iyi olabilmek için ergenler farklı yollar seçerler. Kimi ailelerinin tüm olanaklarını kullanarak, onların yaptıklarını yaparak kendini kanıtlar. Kimi ise kendini kanıtlama yolu olarak ailelerinin verebileceklerini tümüyle reddederek farklı şeyler yapmayı tercih ederler. Bu seçim zor ve acı verici olabilir. Ailenin gence karşı tutumu, bu bunalımı yaşama şiddetini etkiler. Bu bunalım ailenin de bunalımı haline gelebilir. Ailenin ergenin bu arayışına izin vermeyen, onu anlamayan, engelleyen, küçümseyen tavrı bu dönemi daha da fırtınalı bir dönem haline getirir (Semerci, 2007, s.57).

Ergenlik dönemine girmenin yol açtığı biyolojik ve psikolojik değişiklikler, ergenin bağımsızlık davranışlarını artırır. Bu nedenle anne ve babadan ayrılmak, bağımsız ve ayrı bir kimlik edinme isteği o güne kadar kurulmuş olan dengeyi bozar. Tek başına kalmış olmanın verdiği güvensizlik ve kaygılar, bağımsızlık isteğine rağmen halen yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç devam etmektedir. Ergenlik döneminde henüz etkili baş etme deneyimleri de yetersiz olduğundan, gencin kendini yönetmede bazı sıkıntıları olabilmekte bu duygular tüm yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun yanında akran ve arkadaş grubunun değerleri ve kurallarının öncelik kazanması, onlardan gelen baskılar ve yönlendirmeler gencin çatışma ve öfke yaşamasına neden olmaktadır (Yavuzer, 1992; Eryüksel, 1996).

Ergenlik dönemin de bedensel, sosyal ve duygusal bakımdan hızlı değişimler yaşanmaktadır. Bu değişim sürecinde kişi karşılaştığı sorunlara tepki olarak öfkeyi savunma mekanizması olarak görür. Ergenler ile yetişkinlerin öfkelenme sebepleri birbirinden farklı olduğundan çatışmaya sebep olur. Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçiştir ve ergen kendisini topluma kabullendirme yönünde kişilik çatışmasına girdiğinden daha çabuk öfkelenir. Aile içinde anne babanın yeri geldiğinde sen küçüksün sus, yeri geldiğinde sen büyüdün artık çocuk değilsin demesi ergeni en çok öfkeleniren durumdur. Ergen kendini önemsiz hiçe sayılmış hisseder. Bazen de öfkeyi yaptırım olarak kullanabilir. Öfkelenirsem dediğimi yaptırabilirim gibi. Öfkenin sebebi sosyal bir olgu olmakla birlikte kişiye göre tepkisel boyutu değişir. Öfkeyi kontrol etme mekanizması kişinin çocukluğunda gördüğü sevgi boyutu ile orantılıdır. Gücünü ailesindeki ya da çevresindeki sevgiden alan çocuk ergenliğe daha rahat geçiş yapar. Yalnızlığı daha az hisseceğinden ve güven duygusu gelişeceğinden öfke kontrolü daha kolay sağlanacaktır

(http://www.dogancuceloglu.net/index.php?sayfa=icerik_goster&id=520, 08.03.2009).

Öfke bireyin kendini ortaya koyma yönündeki içsel eğiliminin bir parçasıdır. Benliğin gelişiminde, olgunlaşmasında duygusal süreçlerin önemli bir yeri vardır. Benliğin dayanma gücü engellemelerle karşılaşarak gelişmektedir. Ergen, karşılaştığı çatışmalı durumları çözebildiği ve sıkıntılı durumlara karşı mücadele verebildiği süreçte, ergenin benliği gelişmekte ve olgunlaşmaktadır. Öfke, engellenme ve çatışma durumlarında gösterilen duygu durumu olması nedeniyle benlik gelişimi üzerinde etkilidir. Ergenin göstereceği öfke tepkileri, genç bireyin kişilik yapısıyla, geçmiş deneyimleriyle, yaşamdan beklentileriyle, dolayısıyla, ergenin benlik kavramı ve benlik imgesiyle önemli ölçüde ilişkilidir.

Bireyin çevresi ile etkileşiminde çevresinden gördüğü değer ve kabul duygusu, bireyin benlik algısını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyin benlik algısı yani kendisini nasıl algıladığı ise, öfke duygusu da dahil olmak üzere duygusal ve düşünsel bütün davranışlarını etkileyebilmektedir. Ergenin kendine olan güveni, sosyal ilişkileri, karar verme ve problem çözme becerileri büyük ölçüde, kendisiyle ilgili oluşturduğu benlik algısından etkilenir.

Öfke, bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına ve bireyin kendini savunmasına olanak verir. Tehdit olarak algılanan durumlara karşı, öfke hissedildiği durumlarda, bir savunma mekanizması olarak kullanılarak egonun zarar görmesi engellenebilir. Bireyin hakları çiğnendiğinde, kendine yönelik tehdit algılaması durumunda, katlanamayacağı bir suçluluk durumunda da, kendisinin doğru, onaylanır bir kişi olduğu duygusunu yaşamasını ve böylece öz saygısını korumasını sağlar (Cüceloğlu, 2000,s. 345).

Stearns (1972), ergenlerde öfke tepkisi yaratan olaylar daha çok sosyal içerikli olduğunu ifade etmektedir. Alay edilme, haksızlığa uğrama, yalan söylenmesi, hükmedilmesi, emir verilmesi, iltifat alınamaması, küçük düşmek gibi. Bu gibi durumlar ergenlikte sık yaşanır ve bu da genellikle öfke yaşantısı süresinin uzamasına neden olur. Ergenliğin sonlarına doğru, haklılığın ve isteklerin engellenmesi, haksız suçlamalar, aşağılayıcı yorumlamalar, hoş gitmeyen öneriler, etkinliklerin bölünmesi baskın öfke uyarıcılarıdır. Daha sonraki yıllarda, öfke ve korku kaynaklarının türü bireyde çok değişmez. Gençlikte ve yetişkinlikte özsaygıyı zedeleyen türde davranışlar ya da engellenmeler öfke eğilimlerinin belirleyicisi olur.

Öfke, insana ait diğer duygular gibi gösterilmesi gereken duygusal bir tepkidir. Hoş olmayan durumlar karşısında bireyde ortaya çıkan öfke, belli sınırlar içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yaptığından; bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması, çevreye kabul ettirmesi, saygınlık kazanması ve bu saygınlığı sürdürmesi açısından geliştirici rol oynar. Ayrıca genç bireyin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde; öfkenin ve öfkeye karşı çevreden oluşan tepkinin önemli yeri vardır. Bu durum özellikle ergenlik döneminde daha da önem kazanır. Öfke tepkisi şiddeti ve gösteriliş tarzıyla farklı olabilmektedir. Çocuğun istediklerini bağırp çağırarak, ağlayarak, vurup kırarak çevresindekilere kabul ettirmeye çalışması da engellenmez ve denetlenmezse ödüllendirilmiş olur. Bu durumlar, çocuğun saldırgan davranışları benimsemesine ve kişilik özelliği haline getirmesine neden olabilir. Aynı durum ergenlik dönemi için de geçerlidir (Köknel, 2000, s.40-46).

Vernon'a (1991) göre, bireyler öfkelerini davranışsal olarak eylemleri ile ifade ederler. Bu eylemlerin bir kısmı, "kontrol dışı", "saldırgan", "uygunsuz eylem" ya da "anti sosyal" eylemler olarak tanımlanırlar. Bu terimler, aklın ve bedenin dürtüleri üzerinde kontrol sağlama yetilerini kaybetmiş ergenler için de kullanılır. Bazı ergenler, davranışlarını, ergenler için normal kabul edilebilecek olan isyan, öfke, aile ile çatışma aracılığı ile ifade edebilirler. Ancak bazı eylemler; şiddet, maddenin kötüye kullanımı, uygunsuz cinsel ilişkiler, depresyon ve kaçış gibi riskli ve uygunsuz davranışları içerir (Akt. Okman, 1999,s. 6).

Morganett'in (1994) de belirttiği gibi temel problem, öfke duygusuyla yapıcı bir şekilde başa çıkılmadığında ve öfkenin saldırganlığa, şiddete dönüştüğü ya da bireyin kendine zarar verme boyutuna ulaştığı zaman yaşanmaktadır (Akt. Okman, 1999,s. 5). Ergenlik döneminde de, genç bu tür duygularını tanımakta ve kontrol etmekte zorlanabilmektedir.

Ergen, bazen kendisinin bile anlayamadığı, tanımlayamadığı, engelleyemediği öfkeyi yoğun olarak yaşayabilir. Aslında öfkenin ortaya çıkışı ve öfkenin ifade tarzları bireyin ergenliğe kadar olan evreleri boyunca oldukça fazla önemli rol oynamıştır. Ancak öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla beraber sürekli değişim göstermektedir. Özellikle, bu dönemde başkaları tarafından ergene, ergen tarafından başkalarına, yine ergenin kendisine yönelmiş olduğu öfke duyguları birbirine karışmış durumdadır. Öfkelenme eğilimi, genç bireyin kendine karşı tutumunun etkisi altındadır (Jersild, 1978, s.160-163).

Ergenlik döneminde, öfke önemli bir yer tutmaktadır ve ergenin fiziksel ve psikolojik problemlerinin oluşmasında da bu duygunun etkilidir. Araştırmalar on sekiz yaşın altındaki gençlerin %17-22'sinin duygusal ve davranışsal problemlerinin bulunduğunu göstermektedir. Bu çocukların büyük bir çoğunluğu öfkelerini yönetmekte güçlük çekmekte, şiddet ve hoşgörüsüzlük içeren davranışlarda bulunmaktadır (Namka, 1997).

Öfke ve öfke denetiminde yaşanan sorunlar, ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir problemdir. Öfke bir duygu durum ya da kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Her iki durumda da, diğer insanlara yönelik geçici ya da süreklilik gösteren olumsuz duyguların varlığı söz konusudur. Öfke duygusu; saldırganlık, öfke nöbetleri, kavga, saldırma ya da dışa vurma davranışları gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Öfkeli ergen, dürtülerini denetlemede, kendini kontrol etmede ve yaşantılarından ders çıkarmada yetersiz kalabilir.

Bu oldukça sancılı dönemde, önemli problemlerden biri olarak görünen öfke duygusunun, her yaş döneminde kontrol edilmesi ve olumlu bir ilişki amacıyla kullanılması kişi için pek çok açıdan önemlidir. Ergenlik dönemi pek çok duygusal çalkantıların yaşandığı bir gelişim aşamasıdır. Ergen tarafından öfke duygularının tanınması ve kontrolü sağlıklı bir şekilde sosyalleşmesi için çok önemlidir (Kanoğlu, 2008, s.16).

Ergenlik döneminde gençleri etkileyen çeşitli yaşantılar, ergenlik döneminin kendine özgü sorunlarıyla bir arada, çok yoğun ve sık olarak öfke yaşanmasına neden olmaktadır. Ancak çoğu zaman ergenler sosyal çevrede hoş karşılanmadığı için öfke, korku, kıskançlık gibi duygularını bastırmak zorunda da kalabilmektedirler (Kanoğlu, 2008,s. 16). Ancak yoğun yaşanan duyguların sürekli bastırılması ve içe atılması da sağlıklı bir durum olmayabilir.

İletişim sorunlarının ön plana çıktığı günümüzde gençler bir yandan kendi kimliklerini oluşturmaya, kendilerini ve dünyayı anlamaya ve geleceğine yön vermeye çalışırken, bir yandan da çevrelerinden destek ve anlayış beklemektedirler. Bu süreçte gereksinim duydukları desteği ifade ederlerken ve kendi kişiliklerini ortaya koyarlarken aynı zamanda bağımsız olmayı ve kafalarını karıştıran sorunlar içerisinde kendi yönlerini engellenmeden bulmayı isterler. Kendilerini uygun biçimde ifade edemeyen ya da çevresi tarafından anlaşılmayan gençlerin öfke duygusu bu tür duygularla başa çıkabilmeyi bilmediğinde, zamanla uyumsuzluğa, saldırganlığa, şiddete, hatta güç yaşantıların olası yoğun durumunda intihar eğilimine dönüşebilir (Yılmaz, 2004,s. 15-16).

Öfke davranışının ani ve sert patlamalar şeklinde olması ya da kontrolsüz ortaya konulması hem gençlik hem de toplum için olumsuz sonuçlar yaratabilen, ciddi ve yaygın bir problemdir. Kanoğlu'nun (2008,s. 16) da belirttiği gibi ergenlik döneminde hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, denetlenemez gibi görünen ve olumsuz olarak nitelendirilen duygular arasında yer alan öfke, kaygı ve korku duyguları bu dönemde önemli yer tutmaktadır. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmamıştır, duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir. Ergenler, kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedirler. Öfke kısa süreli olarak ergeni rahatlatır da sonrasında getirdiği olumsuzluklar ergenin kendisini kötü hissetmesine neden olmaktadır.

Bu nedenlerle bireylerin gelişiminde önem taşıyan konulardan biri öfke duygusunun ifade edilmesinin ve kontrolünün öğrenilmesidir. Geçtan (2000) da, öfkenin kontrol altına alınması üzerinde durmuştur. Genç birey öfkesini bastırmadığında, bilinç düzeyi ya da bilinçaltında bir duygu birikimi olmayacağını, bu durumda kontrolsüz davranımların ve düşmanca eğilimlerin oluşmaması gerektiği düşünülse de bunun her zaman böyle olmadığını belirtmektedir. Önemli olan öfkenin dışa vurulması değil; nasıl yönetileceği, nasıl kontrol altına alınacağını öğrenilmesidir.

Kraizer'ın (1990) da belirttiği gibi, bireyin duyguları özellikle de öfke duygusunu tanıması, kendiliğini koruması ve olumlu bir yaşam sürdürmesi için temel teşkil etmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki birey için bu daha da önem kazanmaktadır. Çünkü bu dönemde kendilik gelişimi ve olumlu kendilik imgesinin gelişimi önem kazanmaktadır. Bu nedenle ergenin öfke duygusunu tanıması, onu kontrol altına alabilmeyi öğrenmesi hem olumlu kendilik imgesi kazanmasına hem de kişiler arası etkileşimini sağlıklı düzeyde sürdürebilmesine yardımcı olacaktır (Akt. Okman, 1999, s.4).

Öfkelenme eğilimi ergenlerde yoğun olarak görülmekle beraber olumlu benlik algısına sahip, duygularıyla yüzleşebilen, duygularını gereken yerde ve gerektiği biçimde kullanabilen gençlere sahip olmanın gerekliliği, özellikle genç nüfus yoğunluğu

fazla olan ülkemizde önemli bir toplumsal gerçektir. Öfke duygusunun doğru tanınması ve benlik algısı ile arasındaki ilişkinin ortaya konulması, ortaöğretimdeki öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerine büyük katkı sağlayabilecektir. Bu doğrultuda, ergenlik dönemine ilişkin özelliklerin, benlik algısı ve öfke ile ilgili kavramların üzerinde durulmasının yararlı olacağı düşünülmüştür.

Sonuç olarak yapılan inceleme ve gözlemler, ergenlik döneminde öfke düzeylerinin ve öfkeyi ifade ediş biçimlerinin ergenin kendisi ve çevresi adına olumsuz sonuçlar doğurabildiği, öfke yaşantılarının ergenlik döneminde büyük önem kazandığı görülmüştür. Öfke duygusunun yaşanma sıklığında ve ifade ediliş biçiminde ise bireyin kendini algılayış biçiminin yani benlik algısının önemli olduğu düşünülmüştür. Değerlendirmeler sonucunda bu araştırmada ortaöğretimde okuyan ergenlerin benlik algıları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi *“Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin benlik algı düzeyleri ve benlik algısı alt boyutları ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişki var mıdır?”* şeklinde ifade edilebilir. Bu temel probleme bağlı olarak cevap aranan alt problemler ise şu şekildedir;

1. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutları olan aile ilişkileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan dürtü kontrolü ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt

boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan cinsel tutumlar ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan duygusal düzey ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan bireysel değerler ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan baş etme gücü ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan duygusal düzey ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan çevre uyumu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan meslek ve eğitim hedefleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan sosyal ilişkiler hedefleri ile sürekli öfke ve öfke ifade

tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

15. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından olan ruh sağlığı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarından olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.1.1. Ergenlik Dönemi İle İlgili Açıklamalar

Bu bölümde, ergenlik dönemi ve ergenlik döneminin özellikleri ve ergenlikle ilgili kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

1.1.1.1. Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminin Özellikleri

Ergenlik dönemi çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir ara dönemdir. Gençlik kelimesi ergenlik yerine kullanılabilir. Milli Eğitim Bakanlığının tanımına göre gençlik, “buluş çağına erme sebebi ile biyo-psikolojik bakımdan çocukluğun sonu ile toplum hayatında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve yetişkinlik arasında kalan 12-24 yaşları arasındaki gruptur” (Kulaksızoğlu, 2008, s.7-8).

Ergenlik dönemi kimlik kazanma dönemidir. Bu dönemde eski kazanımlar yeniden değerlendirilir. Bir kısmı terk edilir, yeni kazanımlarla kimlik arasında bağlar kurulur. Birey kendi benliğini tanımaya ve kabullenmeye başlar.

UNESCO'nun tanımlamasında gençlik çağı 15-25 yaşları arasında gösterilmektedir. Birleşmiş Milletler örgütüne göre ise gençlik çağı 12-25 yaşları arasındadır. Gençliğin başlangıcı, sonu ve buluş çağı hakkında ileri sürülen zamanlar göreceli yaş sınırlamalarıdır. Gençlik çağının başlangıcı ve gençlikten yetişkinliğe geçmek farklı toplumlarda birbirinden başka kriterlere bağlı olabilir. Bedence ve boyca büyümenin durduğu yaş sınırları biyolojik olarak gençlik çağının bittiğine bir işaret

olarak gösterilebilirse de bu kesin bir belirti olamaz. Büyümenin sona ermesinde önemli bireysel farklar görülmektedir. Biyolojik faktörlerin yanında sosyolojik veriler de genç ve yetişkin ayrımları konusunda fikir vermektedir. Toplumumuzda evli olmak, askerliğini yapmış olmak, ekonomik bağımsızlığını kazanmış olmak, bir iş veya meslek sahibi olmak, ebeveyninden ayrı yaşamak, üniversiteden mezun olmak, veya seçimde oy kullanmak başkaları tarafından yetişkin bir kişi gibi algılanmaya yol açan değişikliklerdir. Ergenlik çağının sonu ve genç yetişkinliğin başları olarak kabul edilebilen yaş sınırları 21 yaş civarındadır (Kulaksızoğlu, 2008, s.33).

Ergenlik bireyin; fiziksel, bilişsel, sosyal ve duyuşsal gelişiminde hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik dönemi insan yaşamının on yıllık bir süresini kapsamaktadır. Kaynaklarda ergenlik dönemi karmaşa dönemi olarak tanımlanmaktadır (Karakülhancı, 2000: 7-8).

Ergenlik dönemi erinlik ile birlikte başlayan biyolojik değişmelerle kendini göstermektedir. Kızlarda görülen değişiklikler daha erken yaşlarda ortaya çıkmaktadır. Her iki cinsiyette bedensel gelişmeler açısından el ve ayaklar ilk büyüyen organlardır. Daha sonra kollar ve bacaklar ile beden gelişir. Bu bedensel değişikliklerin yanı sıra bilişsel, psikolojik değişiklikler de devam etmektedir (Karakülhancı, 2000: 5).

Erinlik ve onu izleyen ergenlik döneminde bedensel değişmeye ve gelişmeye, cinsiyetle ilgili özelliklere, çirkinlik güzellik kavramlarının değerlendirilmesine bağlı olarak gencin duygu durumu değişmektedir (Köknel, 1992: 160). Bedensel, cinsel ve psikolojik olarak belirgin değişikliklerin olduğu ergenlik döneminde; hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, aileye bağımlılığın sürmesi, kimliğin tam oluşmaması gibi etkenler nedeni ile sorunlarla yüklü, fırtınalı bir dönem olarak algılanmaktadır (Öztürk, 1997).

Ergenin bedenindeki değişiklikleri anlayabilmesi için kendini başkalarıyla karşılaştırması; topluma uyma sorunlarını çözebilmek için de kişisel olgunluğa ulaşması gerekir. Bireyin kendi içsel yaşamını keşfetmesi ve hayata bakışını, düşünme tarzını algılayışıyla belirli bir benlik algısının oluşması arasında büyük bir ilişki vardır.

Bilincin uyanışı sayesinde, ergenin topluma uyma, olayları eleştirme ve açıklamaya gücü yetebilir (Şemin, 1992: 108).

Ergenlik döneminde birey fiziksel değişim yaşarken aynı zamanda duygusal iniş çıkışlar da yaşar. Bağımsız bir kimlik kazanma arzusu içinde olduğu, soyut kavramları daha önceki gelişim görevlerine oranla daha iyi kullandığı bir dönemdedir. Bu dönemde ergenin sağlığıyla, kişiliğiyle, ailesiyle, kız-erkek arkadaşlığıyla, okulla, meslek seçimi ile ilgili kaygı ve çatışmaları vardır (Karakülhancı, 2000: 7-8).

Ergenlik dönemine özgü özelliklerden biri de, gencin bazı ikilemler içinde olmasıdır. Bu dönemde genç; anne ve babasına çok önem verip, onlarla özdeşim kurar, ama aynı zamanda onları eleştirir, onlarla çatışır (Dökmen, 2004, s.82).

Ergenlik ile birlikte, bireyin kişiler arası ilişkiler değişmekte, artmakta ve nitelik değiştirmektedir. Bu dönemde, ergenin sosyal ilişki kurma becerileri gelişir. İlişki başlatma, sürdürme ve gerektiğinde bitirme becerileri edinilir. Bu dönemde ilişki karmaşıklığı içinde olan ergen, özellikle, karşı cinsle ilişkilerinde kendi cinsiyetinin rollerine uygun biçimde davranmaya başlar. Önceki dönemlerde şu ya da bu biçimde çevresindeki yetişkinlere dayanmak durumunda olan ergen, artık onlar olmadan da yaşayabileceğini (en azından kendine) kanıtlamak durumunda kalır (Bacanlı, 2004: 50-51).

Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı kaygılar, çatışmalar ve ikilemler doğrultusunda ergenlik döneminin başlıca problem alanları konusunda araştırmalar yapılmıştır.

Yücedağ (1994, s.84), ergenlik dönemi problemleri açısından, kız ve erkek ergenlerin problem olarak belirttikleri alanlarda; en çok problem olan alandan en az problem olan alana kadar elde edilen ortalamaları şu şekilde belirtmiştir:

Kızlar için sırasıyla, gelecek-meslek-öğrenim, öğretim programı-yöntem, sosyal boş zaman etkinliği, kişisel-psikolojik ilişkiler, ahlâk-din, sevgi-cinsiyet-evlilik, ev-aile, para-iş-yaşam, sağlık-beden gelişimi problem alanlarıdır.

Erkekler için; öğretim programı-metod, istikbal-meslek-tahsil, okul çalışmalarına uyum, sosyal boş zaman faaliyeti, kişisel-psikolojik ilişkiler, sevgi-cinsiyet-evlilik, ahlâk-din, para-iş-yaşam, sosyal-psikolojik ilişkiler, ev-aile, sağlık-beden gelişimi problem alanlarıdır.

Kızlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık gösteren problemlere bakıldığında, kızların “sosyal-boş zaman faaliyetleri”, “sosyal-psikolojik ilişkiler”, “kişisel-psikolojik ilişkiler” ve “gelecek-meslek-öğrenim” alanlarında erkeklere nazaran daha yüksek ortalamalara sahip olmalarına karşın; erkeklerin sadece “sevgi-cinsiyet-evlilik” problem alanı açısından kızlardan daha yüksek ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Yücedağ, 1994, s.84).

Ergenlik döneminde gençlerin yaşadığı bu değişimlerle birlikte çevrenin de ergenden bazı beklentileri olur. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi içinde olan ergenlerden beklenenlerden biri; önemli yaşam kararlarını vermeleridir. Öyle ki; çoğu kültürlerde ergenlerden eğitim, meslek, eş, yerleşeceği yer, yaşam felsefesi, din ve ideoloji gibi konularda seçim yapması beklenir. Bu süreçte, bilişsel, psikolojik olgunlaşma ve özerklik duygusu artar, karar vermek için daha fazla istek duyulur ve karar verme gizil gücüne geçiş olur (Korkut, 2004, s.193).

Ergenin bu dönemde yaşamsal kararlarını verebilmesi, bedensel değişimlerini benimseyebilmesi, geleceğine zemin hazırlayıp, sosyal ilişkilerini biçimlendirebilmesi için bu döneme özgü gerçekleştirmesi gereken bazı gelişim görevleri vardır.

Yeşilyaprak (2004, s.56) 15-18 yaşlarının kapsandığı lise çağındaki gencin gelişim görevlerini şu şekilde açıklamıştır:

1. Sevilme, sevme, sevgisini başkaları ile paylaşmasını öğrenme.

2. Değişen toplumsal gruplara dahil olmasını, bu gruplardaki değişik rolleri ve kendi rolünü öğrenme.
3. Kendi cinsiyetinin psiko-sosyal, biyolojik rolünü öğrenerek buna uygun davranışlar tavırlar geliştirme.
4. Başkalarına ve topluma karşı ödevlerini kavrayacak bir vicdan duygusu, ahlak anlayışı ve değerler sistemi geliştirme.
5. Uygun bir bağımlılık-bağımsızlık tarzı geliştirme ve yürütme.
6. Fiziksel ve fizyolojik değişimleri kabul etme, kendini bu değişimlere uydurabilme, kas koordinasyonu ve kontrolünü sağlayabilme.
7. Sayılar, şekiller ve benzeri simgelerle düşünmesini, bunları etkili biçimde kullanmasını öğrenme ve soyut kavramları, anlama, oluşturma yeteneği geliştirme.
8. Fiziksel çevre ve dünyasını keşfedip kontrol etmesini öğrenme.
9. Eş seçme, evlenme, aile kurma gibi sosyal rollere hazırlık.
10. Bir mesleğe ve çalışma yaşamına hazırlık.

Ergenlik dönemi ile ilgili yapılan çalışmalar, bu dönemde yaşanan çalkantıların evrensel veya kaçınılmaz olmadığını, çoğu ergenin bu dönemin etkileriyle başarılı şekilde başa çıktığını göstermiştir. Bununla birlikte ergenlik, çocukluk ve yetişkinlikten daha karmaşık bir dönemdir. Arnett (1992), bu karmaşanın üç temel özelliğinin; duygu durum bozuklukları, riskli davranışlar ve anne-babalarıyla çatışma olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Akün, 2005, s.20).

1.1.1.2.Ergenlikle İlgili Kuramsal Görüşler

Bu bölümde ergenlikle ilgili kuramsal görüşlere yer verilmiştir. Bu kuramların ergenlik dönemine ilişkin açıklamaları, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri bu kuramlar açısından ele alınmıştır.

1.1.1.2.1.Psikoanalitik Kuram (Sigmund Freud)

Adams (2000)'a göre Psikoanalitik kuram, temel olarak insanın çocukluk dönemini ele almış, ergenliğe ikinci derecede önem vermiştir. Klasik psikoanalitik kuram çocukluk döneminin yetişkinlik dönemi üzerinde oynadığı rolü vurgulamaktadır, çünkü ergenlik sırasında kişilikte çok az değişiklik yaşanır. Sigmund Freud'un kızı Anna ve diğer Neo-Freudcular klasik psikoanalitik kuramın ilkelerini geliştirmiş ve bunları ergenlik sırasında gerçekleşen gelişim ve değişimlere uygulamıştır (Akt. Dinçel, 2006).

Freud'un erken çocuklukta çelişkilerin, ergenlik döneminde ortaya çıktığı konusundaki varsayımı, ergenlikteki çelişkileri çocukluğun bir yansıması olarak görmesi onun ergenlik dönemine çocukluk dönemine göre daha az önem verdiğini göstermektedir. Anna Freud, erken çocuklukta geçirilen tecrübelerin ergenlikten çok yetişkinlik dönemi üzerinde etkili olduğuna inanmakla birlikte, ergenliğin bazı uyum sağlama çabalarıyla geçirildiğini, ergenin başatmak zorunda olduğu sorunlarla küçük bir çocuğun sorunları arasında farklılıklar olduğunu ifade etmiştir (Kulaksızoğlu, 2008, s.22-23-24).

Psikoanalitik kuramın gelişimsel aşamalarının ilki oral dönem (Doğum-1-1,5 yas), bu dönemi takip eden anal dönem (1,5-3 yas sonu), ardından fallik dönem (üç yas civarı) ve gizil (latent) dönemdir (5-6 yaşından 12 yaşına kadar) (Kulaksızoğlu, 1998, s.22).

Ergen uzun zamandır uyku halinde olan ve yeniden uyanmaya başlayan cinsel dürtüleri yüzünden kendisini sıkıntıda hissediyorsa bunun nedeni cezalandırılmaktan korkmak değil, bu duygulardan dolayı kendini suçlu hissetmeyi öğrenmiş olmasıdır. Ergen cinsellikle ilgili çocukluk dönemi yasaklarının baskısını hissetmekle birlikte bir gün yetişkin olarak bu anlamda haz duymasına izin verileceğini ümit etmektedir. Ama bunu ergenliğin bitimine ve evlenene kadar beklemesi gerektiğini bilmektedir. Böylece çocukluktan farklı olarak ergen, cinsel dürtülerinin kontrolü ve bundan zevk alma arasında bir denge oluşturmalıdır. Anna Freud'a göre bu hiç kolay değildir. Çünkü

ergen bu türden duyguların sıkça bastırıldığı bir gizil dönemden çıkmıştır. Bu duygular tekrar ortaya çıktığında genç kendini savunmak amacıyla bazı yeni yollar bulunmalıdır. Bazı gençler tüm dünya zevklerinin reddedildiği bir dönemden geçerler. Çünkü onlara göre zevkin her çeşidi bir şekilde cinsellikle bağlantılıdır (Kulaksızoğlu, 2008: 22-23-24).

Dacey ve Kenny (1994)'e göre ergenler bu dönemde karşı cinsten arkadaşlarıyla daha fazla ilgilenmeye başlarlar. Bu arkadaşlar çoğunlukla fiziksel ya da zihinsel olarak ergenin ebeveynini andırır. Bu yeni ilişkilerin yoğunluğu yüzünden ergenler, görüntü ve düşünceleri dahil, kendileriyle yoğun olarak ilgilenmeye başlayarak “narsist” olmaya eğilim gösterirler. Kendilerini düşünürler ve herhangi bir eleştiri karşısında çok savunmacı olurlar. Bunun sebebi, başkalarının gözündeki imajlarının bu yeni dönemde onlar için çok önemli olmasıdır. Bu yüzden, iki Freud'un da söylediği gibi, savunma mekanizmalarının bu süre zarfında artması olasıdır. Ancak kişinin kendi içine bakmasının olumlu etkileri de bu dönemde görülür. Ergenler kademeli olarak, benlik duygusunu yeniden düzenlemeye başlarlar, ergenliğin diğer aşamalarına gelindikçe, daha fazla özsaygı ve daha net bir kimlik edinmeyi başarırlar (Akt. Dinçel, 2006).

1.1.1.2.2. Öğrenme kuramı (McCandless ve Bandura)

McCandless (1970), sosyal öğrenme kuramının esaslarını ergenlik gelişimine uyarlamaya çalışmıştır. McCandless insan davranışının dürtüler tarafında yönlendirildiğine inanmaktadır. Öğrenme ise dürtüler üzerinde etkilidir. Deneme yanılma yoluyla birey hangi davranışının hangi dürtüsü sonucunda gerçekleştiğini ve davranışın nasıl ve ne yönde devam edeceğini öğrenir.ergenler dürtülerin kültürlerinde ele alınış biçiminden , bu dürtülere atfedilmiş davranış biçiminden ötürü kendilerini yoğun baskı altında hissedebilirler. Örneğin özellikle erkek ergenler, buluş çağlarında vücutlarında meydana gelen biyolojik değişmelerden dolayı yoğun cinsel dürtüler hissederler. Bağımlılık dürtüsü de ergenlikte birtakım sorunlar yaratabilir. Çocukluk döneminde ebeveynine, öğretmenlerine, din adamlarına bağımlılık duymalarını öğreten kültür şimdi onlardan bağımsız davranmalarını istemektedir. McCandless'e göre bu konuda erkek ergenler, kızlara oranla daha çok baskı altında kalırlar. McCandless,

ergenin daha önce öğrendikleri ile toplumun kendisinden yeni beklentileri çeliştiğinde ortaya çıkan durum karşısında yaşadığı çelişki üzerinde durmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008, s.24-25).

Albert Bandura ise modellemenin kişilik gelişimine olası etkisi üzerinde durmuştur. Bandura ve Walters (1959) öğrenmenin, gözlemci modelin yanıtlarını taklit etmese, herhangi bir destek almasa dahi, başkalarını gözleme yoluyla gerçekleştiğine dair kanıt sunmuşlardır. Onlara göre, ergenler yetişkinlerin yaptığını gördükleri şeyi yaparlar. Bandura'nın varsayımları doğruysa, yetişkinler davranışları yoluyla ergenlerin davranışlarını şekillendirmede olası bir güç olabilirler. Özetle Bandura, ergen gelişiminin öngörülebilir aşamalarla değil, çevreden gelen sosyal uyarıcıların sonucu olarak meydana geldiğini savunmaktadır. Bandura ayrıca ergenliğin buhranlı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmaktadır (Akt. Dinçel, 2006). Ona göre ergenlikte bunalım geçirenler, yeterince toplumsallaşmamış olanlardır. Ergenlik döneminde saldırgan davranışlar sergileyen gençlerin durumu normal büyüme sancısı olarak kabul edilemez, onlara aileleri tarafından uygun eğitim verilmemiştir. Bandura düzenli, istikrarlı, sevecen ailelerden gelen ergenlerin bu dönemi rahat geçirdiklerini belirtmiştir. Ona göre ergenlikte bunalım geçiren gençler yeterince sosyalleşmemiş olanlardır. Gençlerin saldırgan tutumlarının normal büyüme sancılarının sonucu olduğu kabul edilemez. Saldırganlık gösteren gençler hatalı öğrenmelerin ve alışkanlıkların sonucudur (Akt. Kulaksızoğlu, 2008, s.24-25).

1.1.1.2.3. Özünü Yineleme Kuramı (G. Stanley Hall)

Hall (1844-1924), ergenlik dönemini insanlığın vahşilik ve uygarlık arası evresinin bir özümsemesi olarak düşünmektedir. Bu evrede hâlâ ilkel olan insan yavaş yavaş kültürünün temellerini atmaya başlamaktadır. Hall'a göre ergenlik insan evrimindeki ilkelikten uygarlığa geçişi simgelemektedir. Ergenlik bir stres ve fırtınalar dönemidir. Hall erkek ve kızların ergenlik gelişiminin farklı çizgilerde değiştiğini savunmuştur. Hall'a göre ergenlik bireysellik duygusunun geliştiği yeniden doğuş dönemi olarak algılanabilir (Kulaksızoğlu, 2008, s. 19-20-21 19).

Adams'a (2000) göre, Hall (1844-1924), ergenliğin insanın yaşam döngüsünde önemli bir dönem olduğu sonucuna varmıştır. Ona göre, insan bencil güdülerini, ihtiyaçları ve hayatta kalma kaygılarıyla hayvanlar aleminin bir üyesi olarak doğar. Ergenlik sırasında ise sosyal sorumlulukları ve hakları ve başkalarıyla ilgili endişeleriyle, medeni bir ırkın üyesi olarak “yeniden doğar”. Uygur insanın başkalarını düşünme, adalet, sosyal refah gibi idealleri, kendini düşünmesinin önüne geçerken, yaşanan iç çatışma yani kişisel çıkar ve sosyal iyilik arasındaki bu içsel mücadele ise fırtına ve strese yol açar. Hall, ergenlikteki şiddetli ruh hali değişimleri olduğunu vurgulamıştır. Ergenin, enerji ve coşkuya karşı, kayıtsızlık ve sıkılma; neşe ve kahkaha karşı, hüznün ve melankoli, kibirlilik ve övünmeye karşı, aşağılanma ve utangaçlık; duyarlılığa karşı, vurdumduymazlık; şefkatliliğe karşı, acımasızlık gibi çelişkili eğilimler sergilediğini belirtmiş ve bunun önemi üzerinde durmuştur. Bahsedilen ergenliğin karakteristik özellikleri duygusal karışıklıklar, yoğun stres ve sıkıntı olarak görülmüştür (Akt. Dinçel, 2006).

1.1.1.2.4. Alan Kuramı (Lewin'in Kuramı)

Lewin'e göre davranış kişinin çevresi ile etkileşimi sonucu oluşmaktadır. Bireyin yaşam alanındaki kişisel ve çevresel faktörler sürekli olarak değişmektedir. Bu değişimler dereceli olarak yavaş yavaş olursa, bireyin onları düzenlemesi ve değişime uyum sağlaması güç olmamaktadır. Ancak çok hızlı değişimlerin olduğu zamanlarda birey yoğun stresli bir dönem geçirir ve Lewin'e göre ergenlik böyle bir dönemdir. Genç birey yetişkinlikteki hedeflerine yol alamadan önce, çocukluğundakileri bırakmakta ve doğacak olan boşluktan ötürü kendini yoğun bir çelişki ve stres içinde bulmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008, s.27-28).

1.1.1.2.5. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Ericson'a göre insan hayatı sekiz çekirdeksel aşamadan oluşmaktadır. Hayatın ilk dönemi (0 - 1 yaş) “Temel Güvene Karşı Güvensizlik”, daha sonraki dönem (2 - 3 yaş) “Utanç ve Endişeye Karşı Bağımsızlık”, (3- 5 yaş) “Girişimciliğe Karşı Suçluluk”, (6 - 11 yaş) “Çalışkanlığa Karşı Aşağılık Duygusu”, ve ergenlik için de (

11 – 20 yaş) “Kimliğe Karşı Kimlik Karmaşası” dönemi olarak ifade etmiştir. Bundan sonraki dönemler de sırasıyla “Yakın İlişkiler ya da Soyutlama” dönemi, “Durgunluğa Karşı Üretkenlik” dönemi, “Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk” dönemi olarak ifade edilmiştir (Kulaksızoğlu, 2008, s.30-31).

İnsan hayatındaki öneminden dolayı ergenin kendisinden önce çocukluk döneminde meydana gelen bütün çekirdeksel çatışmaları özümsemesi ve yetişkinlikte meydana gelecek çatışmaları sezinlemesi beklenmektedir. Bu dönem gencin ne ne olduğunu anlamaya başladığı ve ne olabileceği hakkında fikir edinmeye başlayacağı bir dönemdir. Gencin cinsel kimliğini tanımlama çabaları yetişkinlikteki “Mahremiyete Karşılık Tecrit Olması” korkusunun temelini oluşturmaktadır. Gencin toplum içindeki yerini bulma çabaları onu yetişkinlikteki “Durgunluğa Karşı Üretkenlik” çatışmasına hazırlamaktadır. Mevcut ideolojiler arasında kendi değer yargılarını oluşturmaya çalışması “Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk” çatışmasına hazırlamaktadır (Kulaksızoğlu, 2008, s.31).

Her şey yolunda gittiği takdirde gencin bu çatışmaları çözme mücadelesi sağlıklı bir kimlik kazanmasıyla sonuçlanabilir. Sadece ergenlik döneminde genç bugüne kadar ne yaptığının ve ne olduğunun farkına varmakta ve bundan sonraki hayatının kaderini tayin edebilmektedir. Aynı şekilde yine sadece ergenlikte genç kendisini tanımlamaya ve bir benlik oluşturmaya zorlayan birtakım baskı ve güdülerle karşılaşır. Ergen bu süreçten önce herhangi bir kimlik bunalımı yaşamaz, çünkü bunun için sosyal, bedensel ve zihinsel ön şartlar henüz oluşmamıştır (Kulaksızoğlu, 2008, s.31-32).

1.1.1.2.6. Antropolojik Yaklaşım: M. MEAD, R. BENEDICT

Bir antropolog olan Margaret Mead (1901-1978) de ergenlik gelişim kuramı oluşturma çalışmaları yapmıştır. Mead ergenlikte yaşanan “fırtına ve stres”in evrensel bir sorun olmadığından söz ederek, farklı bir bakışı getirmiştir. Mead yaptığı araştırmada Somoalı kızların ergenlik dönemini sorunsuz ve yumusak bir geçirdiklerini gözlemlemiş, bu sonucu, Somoa’da cinsellikle ilgili tabuların olmamasına ve ergenlerin

evlilik öncesi cinsellikten uzak durmalarının beklenmemesine bağlamıştır. Ergenlik dönemini stresli geçiren Amerikan gençlerinin durumunu ise toplumun gençlerden cinsellikten uzak durmalarını beklenmesi ile açıklamıştır. Mead'a göre gençlerin uyanan cinsel istekleri toplum kurallarıyla çatısınca stres yaşanmaktadır (Akt. Kulaksızoğlu, 2008, s. 28-29).

M. Mead gibi Ruth Benedict (1887-1948) de bireylerin davranışlarının yetiştikleri çevreye büyük ölçüde bağlı olduğunu savunmuş, belirli ergen davranış ve sorunlarının kültürden kültüre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Ergenlikte stresin yoğun yaşandığı kültürlerin ne gibi ortak özellikleri olduğunu ve bu kültürlerin ergenliğin daha sakin ve sorunsuz yaşandığı kültürle aralarında ne gibi farklar olduğunu araştırmıştır. Sosyalleşme, eğitim ve yetiştirme şekli üzerinde odaklanmış; stressiz kültürlerde eğitim ve sosyalleşmenin diğerlerine göre kademeli ve sürekli olduğunu belirlemiştir. Benedict de Mead'e benzer şekilde, Amerika ve Batı gibi bazı kültürlerde bireyden ergenlik dönemi boyunca çocuk gibi, ergenlik döneminden sonra ise aniden yetişkin gibi davranmalarının beklendiğini saptamıştır. Böylece çocukluk ve yetişkinlik dönemleri arasında ani bir kırılma yaşanmaktadır. Daha "ilkel" toplumlarda ise, bu süreç daha kademeli ve kesintisiz yaşanmaktadır (Akt. Kulaksızoğlu, 2008, s.28-29).

1.1.2. Benlik Algısı İle ilgili Açıklamalar

Bu bölümde benlik algısı kavramı tanımlanmış, benlik algısının özellikleri açıklanmış, benlik algısının gelişimi çeşitli kuramcılarının görüşleri ile birlikte ele alınmıştır.

1.1.2.1. Benlik Algısı Tanımı

Benlik kavramı insanın kendi benliğini anlayış ve kavrayış biçimi olarak tanımlanır. Kişinin kendisine nasıl değer biçtiğini anlatır. Benlik kavramı bireyin

kendisine ilişkin doğru bulduğu dinamik ve karmaşık inançların tümüdür. Bir başka tanımla, benlik kavramı, çocuğun kendisiyle ilgili olarak kafasında çizdiği görünümdür. Bireyin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin toplamı ve sahip olduğu bütün bu özelliklere ilişkin düşüncesidir. Başka bir deyişle, kendisi hakkındaki duygu ve düşünceleri ve kendisi için önemli olan şekillerde başarılı olma yetisidir. Bu görünüm, çocuğun kendisine güvenli olup olmayacağını, içe ya da dışa dönük olmasını belirler. Çocuğun benlik kavramı dünyayı seyrettiği bir gözlük gibidir (Yavuzer, 2004).

Benlik durumu, benlik algısı, benlik tasarımı benlik kavramının bütünü içinde yer alan tanımlamalardır. İnsanın kişiliğinin temelinde “ben” yer alır. Benliğin merkezinde ise, bir içsel varlık/çekirdek bulunmaktadır. Bu içsel varlık çevresi ile sürekli bir etkileşim içindedir ve benlik algısı denilen sistem bu etkileşim süreci içerisinde gelişir. Benlik genetik bir özellik taşımakla birlikte, çevre ile girdiği etkileşim sonucunun da benlik algısı adı verilen ve kişinin kendi ile ilgili bir imaj ya da resmini ifade eden bir sistemi oluşturur. “Benlik algısı sisteminin temel elemanlarını, kişinin kendisi ile ilgili olarak sahip olduğu temel yetenekler ve benlik imgesi hakkındaki kanaatleri oluşturmaktadır.” Bireyin yeterlilik ve yetersizlikleri, yetenekleri, hoşlandıkları ve hoşlanmadıkları ile ilgili olarak kendine sorduğu “ben kimim?” sorusuna yine kendisinin verdiği cevaplar, bireyin benlik algısı durumunu gösterir (Siyez, 2003: 43).

Baldwin ve Hoffman’a göre (2002), Benlik, insanın kendini algılayış ve kavrayış biçimidir. Bireyin kendini nasıl görüp, kendisine nasıl bir değer biçtiğini ifade eder. Bireyin kendisi ile ilgili doğru bulduğu dinamik ve karmaşık inançların bütünüdür. Ergen için benlik kavramı kendisi ile ilgili olarak kafasında çizdiği görünümdür. Bu görünüm ergenin özgüvenini, içe dönük ya da dışa dönük oluşunu belirler. İnsanlar benlik kavramına sahip olarak dünyaya gelmezler, bunu doğumdan itibaren başlayan süreçte, gerek anne, baba ve kardeşlerinden, gerekse arkadaşları gibi yakın çevresindeki insanlar yoluyla öğrenirler (Akt. Siyez, 2003:43).

Benlik, bireyin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak adlandırabildiklerinin bir toplamıdır. Rogers bireyin deneyimleri doğrultusunda oluşan gerçek ben ile bireyin

olmak istediği ideal ben kavramlarından söz etmiştir. Bireyin olduğu ile olmak istediği benlik alt yapıları arasında farklılık arttığında bireyde uyumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Aydın, 1996).

Gerçekçi bir benlik algısı olan ve olmayan bireylerin özelliklerini Eisenberg (1979: 15) şu şekilde sıralamıştır:

1. Gelecekte beklenenleri gerçekçi ve ulaşılabilir hedeflerden oluşmaktadır.
2. Strese karşı daha dirençlidirler, stresle başa çıkmada daha başarılı olmaktadırlar.
3. İşlerini kendi görüşleri doğrultusunda yaparlar.
4. Algı ve görüşlerine güvenmekte, yaşam içindeki durumlarının kendi bireysel çabaları ile belirleneceğine inanmaktadırlar.
5. Davranışlarına yaşama karşı tutumları yön verir, tepkilerine ve kararlarına güvenirlir, farklı bakış açılarına ve yeni düşüncelere açıktırlar ve bu konulardaki kararlarını da kendileri verirler.

Gerçekçi bir benlik algısı olmayan bireylerin özellikleri:

1. Başkalarına ve kendilerine güvenmezler.
2. Yeni yaşantı ve düşüncelere endişe ile yaklaşırılar.
3. Kendileri ile yüzleşmekten kaçarlar.
4. Sürekli ve nedensiz olarak başkalarını öfkelenendirme korkusunu yaşarlar.
5. Dikkat çekmekten kaçınırlar ve sosyal ilişkiler kurmada başarısızdırlar.
6. Dostça ilişkiler kuramazlar, çevre onlar için güvenilir değildir.
7. Kendi kararları yoktur.

Gerçekçi benlik algısı olmayan bireylerde başarısızlık korkusunun ortaya çıkardığı bir sonuçla risk almaktan kaçınma söz konusu olabilir. Birey kendini, sınırlarını ve yaşamdan tam olarak ne beklediğini bilememekte dolayısıyla da yaşamı ve kendisi ile ilgili kararları vermekte zorlanmakta, karar verme sürecinin zorluğu kararların sonucunun sorumluluğu yoğun bir stres yaratmaktadır.

Kazaz'a (1993: 1) göre de; "geniş anlamıyla benlik, bireyin kendisini nasıl algıladığıdır. Bu algılar bireyin çevresiyle olan etkileşimiyle oluşur, çevresel pekiştireçler ile çevredeki diğer önemli kişilerden etkilenir".

Bireyin kişiliğine ilişkin kanıları ile kendini görüş ve algılayış biçiminden oluşan benlik, güdülerini düzenlemek ve denetlemek, gerçeği tanımak ve uyum sağlamak, çevreden gelen uyarıcıları algılamak, seçmek, saklamak, anımsamak, düşünmek, kavramları değerlendirmek, kişinin karşılaştığı sorunlara çözümler bulmak, geleceğe ilişkin tasarımlar yapmak, savunma düzenekleri geliştirmek gibi görevleri yerine getirirken kişiliği biçimlendirir (Kazaz, 1993: 2).

Benlik kişiliği çok etkilemekle birlikte kişilikten farklı bir anlam taşımaktadır. Kişiliğin zeka, başarı, yetenek gibi bir takım özellikleri içeren yanı vardır. Bireyin kendi kişiliğini algılayışı olan ve "benlik" olarak adlandırılan düzey kişilik gelişim sürecinde oluşan kişiliğin bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendi özelliklerine, yeteneklerine, diğer değer yargılarına, istek ve ideallerine ilişkin kanılarını içermektedir. Bu bakımdan benlik kişiliğin öznel yanı olarak da tanımlanabilir. Başka bir deyişle; benlik, bireyin kendisi, fiziki ve sosyal çevre ile etkileşimleri sonucu sahip olduğu kendine ait duygu, değer ve kavramlar sistemidir (Karakülhancı, 2000: 3).

"Benlik gelişimi, bireyin kendisini değerli bir insan olarak hissetmesini, kapasitesine güvenmesini ve farklılıklarına değer vermesini vurgular. Benlik gelişiminin amacı kendini gerçekleştiren insandır. Kendini gerçekleştiren insan, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul eder; özerktir, yaratıcıdır ve yaşamdan zevk alır, ayrıca, kendisi ve çevresi ile barışıktır" (Özden, 1999: 96).

İçsel varlığının gerçeğine ulaşmış, onunla bütünlük içinde yani içsel odaklı bir benlik algısı sistemi geliştiren bireyler sahip oldukları bu benlik algısını yaşamlarına katmakta zorlanmazlar. Buna karşılık benlik algısı içsel varlığıyla uyumlu olmayan, yani içsel odaklı olmayan, bireyler yaşamları içinde karşılaştıkları zorlanmalı durumlarda bu yaşantıları benlik sistemlerine katamazlar. Çünkü benlik tasarımı gerçek değil, bulanıktır, içerisine yeni yaşantının verilerini almaya kapalıdır. Dolayısıyla bir

uyumsuzluk, huzursuzluk yaşarlar; bu uyumsuz durumdan kurtulmaya çalışırken çoğu kez gerçekten sapma, savunmacı davranışlar ve davranış bozuklukları gösterirler (Kuzgun, 1983: 75). Savunma gereksinimi arttıkça uyum daha yoğun bir bozulmaya uğrar ve giderek daha ağır (Geçtan, 1978: 138-139).

Erikson (1984), bireyin kültürel özelliklerden etkilendiğini, bireyin ancak çevresi ile bir bütün olarak ele alınabileceğini, uygun bir çevre sağlandığında sağlıklı bir kişilik gelişiminin mümkün olabileceğini belirtir. Benlik gelişiminin insan yaşamının tümünü kapsayan, birbirini izleyen sekiz dönemde gerçekleştiğini vurgular. Her dönemde benlik birtakım gelişmeleri tamamlar, sorunları çözer ve o döneme özgü psikososyal bir bunalımı atlatır. Bu dönemler: temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, girişimciliğe karşı suçluluk çalışma ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik bocalaması, yakınlığa karşı uzaklık, üretkenliğe karşı durgunluk, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk. (Akt. Aksaray, 1992: 11).

1.1.2.2. Benlik Algısının Özellikleri

Benlik kavramı kişiliğin yalnızca biyolojik niteliğini içermez. Benlik, bireylerin “ben” imgelerinden de etkilenir. Beden imgesi ergenin kilosunu, boyunu, gülüşünü, çekiciliğini, sesini, giyinişini içermektedir. Ergenlik döneminde beden benliğin simgesidir; bu kavramdaki değişimler çevre ile olan ilişkileri, değerleri, kuralları, sevgi ve nefreti, sevincin niteliğini de etkiler (Karakülhancı, 2000: 6).

Benliğin oluşumunda hem kalıtsal hem de çevresel etmenler etkilidir. Çocuğun girdiği ilk sosyal çevre olan ailenin çocuğun benlik kavramı üzerindeki etkisi önemlidir. Benlik, kişiliğe biçim veren kalıtsal ve çevresel etmenlerin ortak ürünü olmakla beraber, bu ürünün oluşmasında kişiler arası ilişkilerin özel bir yeri vardır. Kişinin psiko – sosyal gelişimi her zaman sosyal bir ortamda gerçekleşmektedir (Kazaz, 1993: 3).

Marcia'a (1993) göre; bu yapı ne kadar iyi gelişirse birey özelliklerinin ve bireyselliğinin o kadar farkında olur, kuvvetli ve zayıf yanlarını o kadar iyi görür. Bunun sonucunda daha gerçekçi bir benlik anlayışına ulaşır. Marcia özdeşleşme statüsü adını verdiği dört basamaklı bir kuram ileri sürer. Basamaklar sıra içinde gelişir, ancak herkes bu basamakların tümünü geliştiremeyebilir, bazı bireyler basamakların birinde takılabilir. Bu basamaklar (Cüceloğlu, 1999,s. 359):

1. *Dağınlık (moratoryum)*: Birey özdeşleşmesini oluşturmak için var olan seçenekleri henüz gözden geçirmemiş ve bir seçim yaparak kendini bir özdeşleşmeye adanmamış ya da bağlamamıştır.
2. *Körü-körüne bağlılık (foreclosure)*: Birey daha önce kendine öğretilen ana-babanın görüş ve değerlerine körü-körüne bağlıdır. İncelemeden ve kendisi önemli bir bireysel deneyim geçirmeden, sanki kendi değerleriymiş gibi ana-babanın görüş ve değerlerini sürdürür.
3. *Askıya almak (diffusion)*: Birey "özdeşleşme krizi"nin tam ortasındadır. Daha önce inandığı bütün değerleri yeniden gözden geçirir. Bu devrede birey, henüz hiçbir görüş ve değere bağlanmadığı için kendini havada hisseder.
4. *Özdeşleşmenin başarılması (identity achievement)*: Birey değer ve görüşleri gözden geçirmiş ve kendisi için en uygun bulduğu bir özdeşleşmeye kendini adanmış ve bağlanmıştır. Özdeşleşme geniş kapsamlıdır, içine bireyin genel yaşam ve mesleksel amaçlarını alır (Cüceloğlu, 1999,s. 359).

Öz kimliğin kazanılmasında özdeşim (identification) önemli rol oynamaktadır. Bireyin (3 - 6 yaşlar arası) annesi ya da babası ile olan özdeşimi, kişiliğin ve cinsel kimliğin kazanılmasında etkili olur. Ergen içinde bulunduğu toplum, ailesi, eğitim çevresi, dini, ulusu gibi kurum ve kişilerle de özdeşim içinde bulunur. Bütün bu özdeşimlerin kendisine uygun olanlarını alıp, öz kimliğine ekler (Karakülhancı, 2000,s. 8).

Ergenin öz kimliği ve benliği kendinden önceki kuşanın liderliği ile birlikte kazanılmaktadır. Toplumdaki hızlı değişim psikolojik ve toplumsal sorunlara neden olmakta, benliği ve öz kimliği olumsuz etkilemektedir. Ancak, toplumdaki değişim

kararlı uyumlu ve yavaş olursa kuşaklar arasındaki farklar azalacak benliğin ve öz kimliğin gelişimi de daha olumlu ve sağlıklı olacaktır (Karakülhancı, 2000,s. 8).

Kişiliğe biçim veren benlik kalıtsal ve çevresel etmenlerin ortak ürünü olmakla birlikte kişiler arası ilişkilerin de, oldukça büyük önemi vardır. Çünkü ilişkiler psiko-sosyal gelişim sosyal bir ortamda gerçekleşir, çocuğun kendisi ile ilgili geliştirmiş olduğu kavramlar, çevresindekilerin onu değerlendirmesine göre biçimlenmektedir (Karakülhancı, 2000,s. 4).

Bireyin kendisinin değerli ve önemli olmakla ilgili duyumu ya da kendisini sevmesi, ödüllendirmesi, takdir etmesi, onaylaması, değerli bulması ile ilgili bir kavramdır. Bu kavram benlik kavramının sadece bir boyutudur ve bireyin nesne olarak kendine ilişkin duygu ve düşüncelerini tanımlar (Korkut, 2004,s. 193).

1.1.2.3. Benlik Algısını Etkileyen Faktörler

İnsan kişiliğinin temelinde bir “ben” yer alır. “Ben” kendi içinde genetik bir özellik taşır, ancak bu “ben” çevresi ile sürekli ilişki içindedir. Bu ilişki sonucunda birey benlik algısı denilen bir sistem oluşturur. Bu sistem bireyin kendisi ile ilgili imajıdır (Kazaz, 1993).

İnsanın sosyal ve fiziksel çevresi ile ilişkileri sonucunda elde ettiği geri bildirimler yoluyla oluşan ve birbirleri ile ilişki halindeki pek çok unsurdan meydana gelen benlik algısı; kişinin geçmiş deneyimlerinden, o anki yaşantılarından ve geleceğe ilişkin beklentilerinden oluşur (Frager ve Fadiman, 1998,s. 405).

Benlik kavramı çocukluk dönemindeki deneyimlerden ve çevredeki kişilerin davranışlarından etkilenmektedir. Benlik kavramının oluşumundaki bu etki, ergenlik döneminde, daha da önem ve hız kazanır. Genç bu dönemde bedenini, duygularını, nasıl bir kişi olduğu ve nasıl bir kişi olmak istediği konularını düşünmeye başlar; benlik

kavramı sürekli iniş çıkış ve dalgalanmalar gösterir. Ergen benliğini yeni baştan düzenlemeye çalışmaktadır (Kazaz, 1993,s. 5).

Benlik kavramı, bireyin kendi kişiliğine karşı geliştirdiği tutumları ile ana-babalar, kardeşler, öğretmenler ve akran gruplarından ayrıca sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, sağlık, başarı gibi durumlardan etkilenilerek kazanılmaktadır. Bireyin benliğinin oluşumunda etkili faktörler olan çevre, aile, eğitim ortamlarında bireyin gelişiminde doğrudan sorumlu olan kişilerle yakından ilgilidir. Birçok araştırmada; benlik; kişilik gelişiminde etken olarak bilinen sosyo-ekonomik düzey, cinsiyet, anne-baba mesleği, eğitimi, bireyin fiziksel yapısı, etnik yapı, din gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Benlik gelişiminde en önemli rolü araştırmalarda ortak nokta olarak belirtilen ana-baba oynamaktadır (Karakülhancı, 2000, s.10). Bütün bireyler çevrelerindeki insanlardan özellikle anne ve babalarından kabul ve değer görmek isterler, saygı, sempati, kabul beklerler.

Doğum öncesi dönemden itibaren çevresiyle etkileşim içinde olan birey yaşamının ilk yıllarında kendisini annenin bir uzantısı olarak algılamak; zaman içinde bağımsız ve apayrı bir varlık olduğunu fark eder. İşte esas olarak bir kimlik sahibi olma gereksinimini karşılayan benlik algısı bu dönem ve sonrasında çevre ile yaşanan etkileşimle başlar (Kazaz, 1993, s.5).

“Bireye çevresindeki kişilerce gösterilen tepkiler, ne denli olumlu olursa, o da kendi özelliklerini bu yönde değerlendirir, sonuçta da buna uygun davranışlar geliştirme çabasına girer” (Kazaz, 1993, s.5).

Hatipoğlu'nun (1996) araştırması sonucunda, ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile anne için algıladıkları ilgi-şefkat gösterme davranışı arasında aynı yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, annenin ilgi-şefkat gösterme davranışı arttıkça, benlik tasarım düzeyinin de arttığını göstermektedir.

Koşulsuz sevgi içinde büyüyen kişilerin benlik anlayışları güçlü ve olumludur. Yapılan davranışlarla benlik bilinci arasında farklılıklar varsa o zaman kaygı ortaya çıkar. Farklılık ne kadar büyükse kaygı o kadar kuvvetli olur (Cüceloğlu, 1996).

Sosyo-ekonomik düzeyin de özellikle çocuklarda düşük benlik kavramına yol açtığı belirtilmektedir. Orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin çocuklarına daha iyi, en iyi olma konusunda sürekli baskı yapmaları, benlik kavramlarının düşük olması sonucunu da beraberinde getirmektedir (Kazaz, 1993,s. 5).

Hatipoğlu (1996, s.74)'nın yaptığı çalışmada elde edilen bulgularda; erkek öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin, kız öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yine bu araştırmanın bulgularına göre; benlik tasarım düzeyi ilk, ortanca ya da son çocuk olma düzeyine göre farklılaşmamaktadır. Araştırmanın bu amacı doğrultusunda elde edilen bulgular, ilk çocukların ortanca çocuklara göre daha fazla fiziksel cezalandırma davranışına maruz kaldıklarını göstermiştir. Annenin eğitim düzeyi ile benlik tasarım düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, elde edilen bulgularda, ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile annenin eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte anneleri ilkököl mezunu olan ergenlerin benlik tasarım puanları, anneleri ortaokul, lise ve üniversite mezunu olan ergenlerin benlik tasarım puanlarından yüksek bulunmuştur.

Duygusal cezalandırma davranışı, çocuktan sürekli yakınma, azarlama, bir şey yaptığında soğuk davranma, incinmiş ve düş kırıklığına uğramış görünme, çocuğu suçlu hissettirmeye ve utandırmaya çalışarak cezalandırma davranışları ile karakterize edilmektedir. Literatürde, utandırma, hayal kırıklığı gösterme, soyutlama, sevgiden yoksun bırakma gibi psikolojik disiplin tekniklerinin, daha çok reddeden anne - babalar tarafından kullanıldığı ve çocuğu kısıtlayıcı, gücünü azaltmayı hedef alan teknikler olduğu ileri sürülmektedir. Bu yöntemin dayaktan daha sakıncalı olduğu belirtilmektedir (Yücedağ, 1994, s.90).

Orta çocukluk döneminde (6-11) yaş, sürekli etkinlik durumunda olan, yaşantılarından bazı sonuçlar çıkarabilecek biçimde düşünmeye başlayan çocuk,

faaliyetlerini kusursuz bir biçimde gerçekleştirmek için çaba harcar. Bu çabalarına karşı çıkıldığında, yaptıklarının değersizliğine inanır ve aşağılık duygusuna kapılabilir. Bu dönemde, çocuğun yaptığı bazı hataların, anne baba tarafından duygusal olarak cezalandırılmasının aşağılık duygusunun yerleşmesine neden olarak, ergenlik döneminde, tüm alanlarda problem aşamasına yol açacağı söylenebilir (Yücedağ, 1994,s. 90-91).

Bireyin benlik kavramı, kendisi için önem taşıyan büyüklerin gösterdikleri tutumun bir yansımasıdır. Anne-babanın gösterdiği bu tür davranışlar, çocuğun kendisini değersiz bulmasına neden olarak, kendisine ilişkin olumlu duygular geliştirmesine engel olabilir. Yani birey kendine güven duymayabilir. Bu özellikleri gösteren bir ergenin de, ergenlik döneminde başarılı olması ve problemlerle başa çıkması güçleşebilir (Yücedağ, 1994, s.91).

Yörükoğlu'na (1986, s.147) göre ayıplamak, sevgiyi esirgemek gibi manevi cezaların kullanıldığı ailelerden gelen çocuklar sürekli anne baba onayı bekledikleri için; girişkenlikten yoksun, yanlış yapmaktan korkan, kendi başına karar veremeyen bireyler olurlar. Yetenekleri varsa, okulda başarı gösterebilirler; ancak arkadaşlık ilişkileri zayıf, toplum içindeki davranışları çekingendir.

Anne-babanın çocuğa ilgi göstermemesi, sevmemesi ve desteksiz bırakmasının, umutsuzluğa, kendini değersiz görmeye yol açtığı belirtilmekte ve özsaygı düzeyinin düşük olmasına neden olduğu belirtilmektedir. Buna bağlı olarak, güvensizlik duyguları da, ergenin başarısızlıklarına odaklanarak, kendi yetersizliğinin farkına varmasına ve kendi içine çekilmesine neden olabilir (Yavuzer, 1987, s.291).

Kendilik algısı kişiler arası ilişkilerden ve akademik olarak okul personelinin günlük değerlendirmelerinden, akran ve aile üyelerinden etkilenmektedir. Yazarlara göre çocuklar ve gençlerin kendilik değerleri, en fazla öğretmenlerden etkilenmektedir. Yöneticiler, okul iklimini oluşturmada önemli bir unsur olarak dolaylı biçimde kendilik değerini etkilemektedirler. Psikolojik danışmalar doğrudan bağlantı kurdukları çocuk ve gençler üzerinde etkili olsalar da onların etkileri de konsültasyon aracılığı ile olduğu

için dolaylıdır. Amundsen'e (1991) göre; öğrencilerin yaşları arttıkça kendilik değeri düşmektedir. Burada aktarılan bilgilere göre okul kendilik değerinin düşük ya da yüksek olmasında önemli bir role sahiptir (Akt. Korkut, 2004, s.195).

Benlik kavramı konusunda 1949 yılından beri yapılan pek çok ampirik çalışma sonucunda, başarı, sosyo-ekonomik düzey, zeka, cinsiyet, yaş, etnik grup üyeliği faktörlerinin de benlik kavramı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır (Kazaz, 1993, s.6).

Araştırmalarda erkek ergenlerin benlik kavramı ile başarı, liderlik, maskülenite düzeyleri arasında ilişkili bulunmuştur, ayrıca, bu özellikleri yüksek olan erkeklerin benlik kavramlarının da yüksektir. Kızlarda ise doğuştan sosyal olma ile ilgili benlik kavramları yüksek bulunmuştur (Kazaz, 1993).

Corey (2005), Fromm'un kişilik gelişimi ile ilgili şu görüşlerini aktarmaktadır: "İnsanlar kültürel ve sosyal güçler tarafından etkilenirler. Fakat sadece pasif olarak etkilenmekle kalmaz, kendi kişilikleri ile de bu güçleri yönlendirirler. Çünkü insanların gelişmeye ve var olan potansiyellerini anlamaya yönelik eğilimleri vardır." (Akt. Aksaray, 1992, s.12-13)

1.1.2.4. Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar

Benlik kişiliği etkileyen en güçlü faktörlerden birisidir. Birçok kuram benlik tarafından kavramını incelemiştir (Karakülhancı, 2000, s.3). Aşağıda psikanalitik kuram, hümanistik kuram ve sosyolojik kuram verilmiştir.

1.1.2.4.1. Psikoanalitik Kuram

Benlik kavramının gelişmesini etkileyen yaklaşımlardan biri Freud'la başlayan psikoanalitik kuramdır. Başta Freud ve Jung olmak üzere psikoanalitik kuramcılar genellikle benliği, id, ego, ve süperego'yu kapsayan ve kişilikle eş anlamlı bir kavram

olarak kullanma eğilimindedirler. Bu kuramcılara göre, ego bilinçli görüngüleri, benlik hem bilinçli hem bilinçsiz görüngüleri içermektedir. Psikoanalitik kuramda benlik ve ego ayrımı kesin çizgilerle yapılmamıştır. Freud'un "süperego" ve "ego" kavramları "benlik" yargısının yer aldığı, "sosyal benliği" temsil etmektedirler (Aksaray, 1992, s.14).

Psikanalitik yaklaşıma göre benlik, id, ego ve süperegodan oluşan oluşur. İd, ego ve süperego sürekli birbiriyle etkileşim içindedir. Psikanalitik açıdan benliğin değerlendirilmesi de bu üç yapının birlikte ele alınmasıyla mümkün olur. "Ego" bilinçli benlik denilen kısımdır, "id" ve "süperego" bilinçdışı faaliyetlere sahip olsalar da "ego"yu önemli ölçüde etkileyecek güçtedirler. Freud sonrası psikanalistler egoya verdikleri önemle Freud'dan farklılaşmışlarsa da, onlar da, benlik yapısıyla id, ego ve süperegoyu kastetmişlerdir (Akt. Türkmen, 1989: 5).

Adler, Freud'un tanımladığı ve içgüdülere hizmet eden psikolojik süreçlerden oluşan ego kavramına karşılık, yaratıcı benlik kavramını geliştirmiştir. Adler, benliği, yorumlama yeteneğine sahip ve organizmaya anlamlı bir yaşam sağlamaya çalışan bir sistem olarak tanımlamıştır. Benlik, sürekli olarak bireye doyum sağlayacak yaşantıları arar, eğer bunlar dış dünyada bulunmazsa kendisi yaratmaya çalışır (Geçtan, 1984).

1.1.2.4.2. Hümanistik Kuram

Benlik kavramının gelişimi bireyin çevresiyle olan yaşantılarını algılayış biçimine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Bireyin benlik kavramı diğer insanlar tarafından olumlu olarak değerlendirilme ve kabul edilme gereksiniminden önemli ölçüde etkilenir. Özellikle kendisine yakın olan kişilerin tutumu onun için çok önemlidir. Bu konuda birey, kendisini hoşnut eden ya da düş kırıklığına uğratan türlü yaşantıları sonunda kendisine değer verme duygusunu geliştirir. Bu duygu diğer insanların kendisini değerlendirmeleri sonucu öğrenilerek gelişir, bir kez oluştuktan sonra diğer insanların kendisine ilişkin değerlendirmelerinden bağımsız olarak varlığını sürdürür ve organizmanın tüm davranışlarını etkisi altına alır (Geçtan 2000).

Hümanistik kuramın en belirgin özelliklerinden biri, insan doğasına iyimser bakıştır. Benlik kuramcıları, insan doğasının sürekli mutluluk aradığına, insanın kendisi ve doğasıyla uyum içinde yaşamak için bilinçli seçimler yaptığına inanır. Yaşamdan doyum sağlamanın insanın içinde doğuştan var olduğuna inanırlar. Bu görüş Freud'un insan görüşünden daha iyimser bir görüştür (Cüceloğlu, 1999: 427).

Carl Rogers, insan doğasına iyimser bakan psikologların başında gelir. Ona göre her insan doğuştan mutluluğu arar, potansiyellerini geliştirmek için çabalar. Gelişme ve iyiye doğru değişme insanın doğasında vardır. Rogers, benlik ve benlik kavramını birbirinin yerine kullanmıştır. Benlik veya benlik kavramı; kişinin kendisine ait özelliklerini, başkalarıyla ve hayatın çeşitli yönleriyle olan ilişkilerini algılayış biçimi ve bütün bu algılara atfettiği değerlerden oluşmuş örgütlü ve tutarlı, kavramsal bir bütündür. Benliğin güçlü ya da güçsüz olarak algılanması kişinin dünyayı nasıl algılayacağına etki etmektedir. Benliğe ilave olarak bir de ideal benlik vardır. İdeal benlik kişinin ne olmak istediğidir (Mischeal, 1993).

Bir kimsenin benlik bilinci onun kendisiyle ilgili düşüncelerini, algılamalarını ve kanaatlerini içerir ve kendisini nasıl gördüğünü özetler. Benlik bilinci her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Yetenekli olduğu halde bir insan kendini yeteneksiz görebilir veya yeteneksiz bir kişi ise kendini yetenekli zannedebilir. Benlik bilinci bizim kendimiz nasıl gördüğümüzü ifade eder. Benlik bizim kendimizi nasıl gördüğümüzü ifade eder. Herkes daha olumlu, daha gelişmiş bir benlik geliştirme çabası içindedir. olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmek için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapın sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür. Bazı davranışlar cezalandırılabilir ancak bu davranışların ötesindeki birey sevilir. Anne baba çocuklarına yaptığı davranış kötü olsa ve cezalandırılrsa bile çocuğun hataların ötesinde değerli bir varlık olarak kabul edildiğini, anne ve babasının onu sevdiğini ve saydığını belirtmelidir (Cüceloğlu, 1996: 427-428).

Rogers'ın teorisi, kişinin özellikle erken çocukluk döneminde, başkalarının değerlendirmelerine bağlı olarak nasıl olumlu ya da olumsuz bir benlik imajı geliştirdiği ile ilgilidir. Rogers, olumlu bir benlik kavramı geliştirebilmenin ancak koşulsuz bir

sevgi ortamında yetişmesiyle mümkün olabileceğini belirtmektedir (Hatipoğlu, 1996: 75).

Benlikle ilgili yaşantılar değerler aracılığı ile değerlendirilir. Bu değerler doğrudan çevreyle olan yaşantılar sonucu oluşurlar. Ailenin ve çevredeki diğer insanların, çocuğun bazı davranışlarını olumlu, bazılarını olumsuz olarak değerlendirmeleri çocuğa uygun olan ve olmayan davranış ve duygularını ayırtmayı öğretir. Böylece çocuk benlik kavramını kendi organizmasından gelen isteklere göre değil, diğer insanların beklentilerine göre değiştirir. Örneğin: küçük bir çocuk, boşaltım organlarında baskı hissettiğinde boşaltmaktan bedensel olarak hoşlanabilir, fakat anne babasıyla olan yaşantılarında duyduğu sözler, bu davranışın kötü olduğunu ve bunu yaptığında sevilmeceğini öğretir. Çocuk bu yaşantıyı değiştirmek veya yok saymak arasında bocalar. Anne-babanın tutumları çocuğun bu yaşantısının sonuçlarını etkiler. Katı tutumlar, duyguların boşalımından duyulan hazzı, kötü bir yaşantı olarak sembolleştirebilir. Anne-baba daha kabul edici bir tutum sergiler, çocuğun ve kendilerinin duygularını kabul ederlerse olumsuz bir sonuçtan kaçınılmış olur (Mischeal 1993; Pişkin 1999).

Çocukluğunda ilgi, şefkat gören, ihtiyaçlara duyarlı, koşulsuz sevgi ve saygıya dayalı ilişkilerin hakim olduğu bir ortamda yetişen ve temel güven duygusu sağlıklı gelişen kişiler, kendilerini değerli olarak algılayarak, olumlu bir benlik kavramı geliştirmektedirler (Hatipoğlu, 1996: 75).

Rogers, koşulsuz olumlu saygıyı bir gereksinim olarak belirlemiştir. Birey kendi yaşamında önemli olan insanlardan sevgi ve kabul bekler. Bazı anne babalar çocuklarını şartlı olarak kabul ederler, bazıları ise onları kendi doğrularıyla olduğu gibi kabul eder, koşulsuz saygı gösterirler. İnsan sadece başkalarından değil, kendi benliğinden de olumlu saygı görme ihtiyacındadır. Eğer kişi başkalarından koşulsuz olumlu saygı görürse kendi benlik saygısı da koşulsuz olacaktır. Böyle bir durumda organizma ve benlik arasında uyumsuzluk ortaya çıkmaz, birey psikolojik olarak uyumlu olur, tam fonksiyonda bulunan birey haline gelir. Birçok insan bu ideal uyumu sağlayamaz, çoğu

zaman benlikle ilgili yaşantılar benlik saygısının olması gerekenden az ya da çok olmasına yol açabilir (Mischeal 1993).

Hümanistik görüşün diğer bir temsilcisi de Maslow'dur. Maslow, sağlıklı bir kişiliğin gelişebilmesi için gerekli olan ihtiyaçlardan oluşan, piramit biçiminde bir ihtiyaçlar hiyerarşisi ortaya koymuştur. Bu ihtiyaçların en tepesinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı bulunmaktadır. Ancak, kişinin kendini gerçekleştirme ihtiyacının ortaya çıkması için daha alt basamaklardaki ihtiyaçların yeterince doyurulması gerekir. Çünkü Maslow'a göre, bir basamaktaki ihtiyaç giderilmedikçe sonraki basamakta yer alan ihtiyaç ortaya çıkmaz. Bu aşama sırası insanların çoğu için geçerlidir. Piramidin en üst tepesinde yer alan kendini gerçekleştirme aşamasına herkes ulaşamayabilir. Fakat büyük ressamlar, sanatkarlar, yazarlar, filozoflar bu aşamaya gelebilirler. Kendini gerçekleştirmiş kimseler her zaman tanınmış kimseler olmak zorunda değildir; yaşamını son derece anlamlı gören ve yaşamın her dakikasını doyarcasına yaşayabilen herkes, ister tanınmış olsun, ister olmasın bu aşamayı gerçekleştirmiş olarak kabul edilir (Cüceloğlu 2000).

1.1.2.4.3. *Sosyolojik Kuram*

Sosyolojik eğilimi benimseyen kuramcılara göre; çocuk bir obje olarak kendisinden haberdar değildir. Çocuğun kendisi hakkında geliştirmiş olduğu kavramlar, çevresindekilerin onu değerlendirmesine biçimlendirmesine göre biçimlenmektedir (Kazaz, 1993, s.3).

Sosyolojik açıdan benlik kavramına yaklaşımlar, konunun sosyal boyutunun önemini vurgulamaktadır. Cooley (1968), benlik kavramını sosyolojik açıdan ele almış ve bireyin kendini tanımlamasının diğer insanların görüşlerinden, tanımlamalarından ne kadar etkilenebildiğini ortaya koymuştur.

Benliği toplumsal açıdan değerlendiren Cooley'e (1968) göre kişinin benlik kavramı diğer insanlarla olan ilişkilerinden soyutlanamaz. Benlik bireyin etkileşimde bulunduğu diğer kişilerin kendisini nasıl algıladıkları ve değerlendirdiklerini yansıtan

bir kavramlaştırmadır. Cooley ayna benlik kavramıyla öznel bakış açısına karşılıklı görüş getirmiştir. Yani benliğin öznel bir yanı olabileceği gibi toplumsal bir yanı da vardır. Ayna benlik üç temel unsurdan oluşur. Bu unsurlar: Kişinin başkalarının nasıl algılandığına ilişkin tasarımı, başkalarının kişinin bir davranışı hakkında verdiği yargının onda yarattığı tepki, benliğe ait geliştirilen gurur duyma ve utanma gibi duygulardır (Bozkurt, 1990: 10-11).

Mead (1934)'e göre çocuk; öncelikle kendi çevresindeki bireyleri gözleyerek onların davranışlarını oyun içinde taklit etmekte, kendisi için önemli olan bu kişilerin davranışlarını özümseyerek bir başkasının rolünü oynamakta ve giderek kendisini başkalarının onunla ilgili düşünceleri doğrultusunda görmeye başlamaktadır. Bu bakımdan benlik tasarımı, yetişkinlerin çocuğa yöneltmiş olduğu tutum ve davranışların bir yansıması olduğundan anne-babalardan gelen reddedici tutumlar, çocuğun kendisini değersiz bulması ile sonuçlanmakta ve bu tür bir ortamda yetişen çocuğun, kendisi için olumlu düşünceler geliştirmesi olanaksızlaşmaktadır (Akt. Kazaz, 1993: 3-4).

Mead'e (1934) göre; insanlar dil öğrenme süreciyle kendilerini ortaya koyma kapasitelerini geliştirirler ve kendilerini diğer insanların bakış açısından görerek değerlendirirler. Benliğin kültür rollerinden etkilenmesinin en güzel örneği cinsiyet rolleridir. İnsanlar kadın ve erkeklerden belli davranışlar beklerler, çünkü cinsiyete uygun roller toplum tarafından belirlenmiştir (Akt. Aksaray, 1992: 14).

1.1.2.5. Benliğin Boyutları

Transaksiyonel analize göre bir insanın kişiliği üç bölümden oluşur. Bunlar: “ana-baba benlik durumu”, “yetişkin benlik durumu” ve “çocuk benlik durumudur. Bir insan kişiler arası iletişim sırasında üç temel role girebilir ya da başka bir ifadeyle üç tavır takınabilir. Ana-baba rolüne girebilir yani bir ana-baba gibi davranabilir; yetişkin rolüne girebilir, yetişkin gibi davranabilir; çocuk rolüne girip çocuk gibi davranabilir (Dökmen, 2004, s.59).

Ayrıca bazı kuramcılar üç ayrı benlikten söz eder. Bunlar (Karakülhancı, 2000, s.3-4);

- a. *Bilinen benlik*: Bireyin kendi yetenekleri, statüsü ve rolü ile ilgili olgulardır.
- b. *Sosyal benlik*: Bireyin kendisini başkalarının gözü ile gördüğü ve değerlendirdiği inançlardır.
- c. *İdeal benlik*: Bireyin olmak istediği ya da olmayı umduğu kişidir.

Rosenberg (1979) benliği bir tutum olarak ele alır. Tutum olarak benlik durağanlık ve tutarlılık özelliklerine sahiptir. Benliğin özgüven, özsaygı, ideal ya da istenen benlik, özsaygı, sergilenen ya da duruma bağlı olan benlik gibi boyutları vardır (Akt. Aksaray, 1992, s.14).

Benliğimizin yapısı, dünyayı, başkalarını, kendimizi nasıl görüp algıladığımızı belirler. Varoluşumuzun temelini oluşturur ve her tür duygu, düşünce, davranışımızı etkiler. Kültürler arası psikoloji literatüründe esas olarak bahsedilen iki tür benlik sözkonusudur; birisi ayrışık; başkalarında ayrılmış bir varlık olarak bireyci benlik ve toplulukçu kültürlerde görülen başkalarıyla içiçe girmiş sosyal bağlamdan koparılamayan, ilişkili bir benlik (Kağıtçıbaşı, 1999, s.361-362).

Ayrışık benlik yapısı; başkalarının arsından sıyrılmak ve kendini göstermek, farklı olmak, kendini ifade edebilmek, kişisel amaçları gerçekleştirebilmek önemlidir. Böyle bir kişi olmak, kişinin özgüvenini ve öz değerini artırır; çünkü kültürün diğer üyelerinin beklentisi bu yöndedir. Kişisel yeteneklerin, zekanın, kişilik özelliklerinin, bireysel amaç ve tercihlerin dikkate alındığı bireyci kültürlerde benlik açıkça başkalarından ayrılmıştır. Benlikle diğer kişilerin benliği arasında bir örtüşme yoktur. Kişiyle ilgili en önde gelen özellikler, kişiye ait yetenekler, amaçlar, haklar gibi durağan ve devamlı özelliklerdir (Kağıtçıbaşı, 1999, s.361-362).

İlişkili benlik yapısı; insanların esasta birbirine bağlı olduğu gerçeği önem taşır. Başkalarına uymak, onlarla bağlılığı sürdürmek başta gelen kurallardandır. Kişinin

sosyalleşme şekli, onun ait olduğu gruplara ve genel olarak varolan ilişkilere uyum göstermesini, başkalarının duygularına duyarlı olup, ona atfedilen görev ve rolleri, ondan beklenen davranışları yerine getirmesini sağlar. Kişiden beklenen roller, görevler belirlenmiştir ve kişinin başkalarıyla olan bağlarının güçlenmesine olanak sağlar (Kağıtçıbaşı, 1999, s.362).

İlişkili benlikler için özgüven, öz değer ve doyum kavramları Batı'da tanımlanandan çok başka anlamlar taşır. İlişkilere uyum gösterebilmek ve o ilişkilerin bir parçası olabilmek, ilişkili benlikler için öz güven ve öz değer temelinin oluşturduğu tür benliğe sahip olan insanlar, başkalarına bağlı olarak tanımladıkları statülerine uygun davranırlar. Onlara atfedilen sosyal görevleri, zorunlulukları yerine getirmeye çalışır, hatta kendilerine yeni sosyal görev ve sorumluluklar biçerler. Başka benliklerle örtüşme görülür. Benliğin tanımının bir kısmını başka benlikler oluşturur. İlişkili benliklerin de kişilik özellikleri, yetenekleri, tutumları ve bunlar gibi içsel özelliklerden haberi vardır. Ancak, düşünce, duygu ve davranışları öncelikle etkileyen bu kişisel özelliklerden çok, başkalarıyla olan ilişkilidir. İlişkili benliğin yaygın olduğu kültürlerde kendini öne çıkaran bireyler hoş görülmez. Kendi başına farklı bir birey olmaksızın, grubun bir üyesi olarak varolmak daha çok önem taşır (Kağıtçıbaşı, 1999, s.363).

Toplulukçu kültürlerde sadece ilişkili benliklere rastlanmaz. Bunun yanı sıra bireyci kültürlerde de sadece ayrışık benliklere rastlanmaz. Hatta kültürün alt gruplarında bile benlik yapılarında ciddi farklılıklara rastlanır. Ancak kültürel beklentiler, gelenekler, ortak yaşam tarzları gibi unsurlar, o kültürde yaşayanların, birbirine benzer benlik yapısına sahip olması sonucunu doğurur. O kültürde varolmak ya da uyumlu bir şekilde yaşayabilmek bunu gerektirir (Kağıtçıbaşı, 1999, s.363).

Bu iki tür benliğe ek olarak Kağıtçıbaşı (1999, s.63) hem ilişkisel benliği hem de özerkliği içinde barındıran üçüncü bir türde benlik yapısı ortaya koymuştur. Bu tür benlik, toplulukçu kültüre sahip toplumların gelişmiş kentsel bölgelerinde, kuşaklar arası maddi ilişkilerin azaldığı, buna karşılık duygusal bağlılıkların kaybolmadığı aile modelinde gelişmektedir.

Bütün bu kuramların ışığı altında benlik imajı; ilk çocukluk yıllarından itibaren gelişmeye başlayan, özellikle ergenlik döneminde kapsamlı ve önemli bir boyut kazanan, ergenlik döneminden sonra da devam eden, bireyin kendisine atfettiği tüm duygu ve düşünceler, kendini algılayışı olarak tanımlanabilir ve çevredeki diğer insanlarla kurulan ilişkiler yoluyla tanınır. Bireyin kendisini doğru olarak algılaması ve tanınması sağlıklı ve uyumlu olduğunun bir göstergesidir.

1.1.3. Öfke İle İlgili Açıklamalar

Bu bölümde öfkenin tanımı ve nedenleri, öfke ifade tarzları, öfkenin işlevleri ve boyutları, öfkeyi etkileyen değişkenler ve öfke ile ilgili kuramsal görüşlere yer verilmiştir.

1.1.3.1.Öfkenin Tanımı

Psikoloji sözlüğünde, öfke kavramı, “engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” (Budak, 2000) olarak tanımlanmaktadır.

Yabancı pek çok yayında öfke, güclük ya da hoşnutsuzluk yaşama, tehdit edici bir durum sonucunda oluşan, belli bir zaman diliminde denetlenebilen duygusal tepki olarak görülür (Navaro, 2000).

Geçtan’a (2000) göre, öfke, insanların hakkı olanı alamadığında ya da önem verdiği bir beklentisi doğrultusunda davranılmadığı zaman yaşadığı, ancak sadece o olaya ilişkin olarak yaşandığında, insan doğasının gereği olarak tanımlanan bir duygudur.

Kaiser ve Berndt’e (1983) göre ise öfke; reddedilme, yabancılaşma, dışlanma, toplumsal açıdan kenara itilmiş olmanın bir tepkisi olarak ortaya çıkar. Ergenlik,

yalnızlığa neden olacak pek çok fiziksel ve psikolojik değişikliklerin görüldüğü bir dönemdir. Bu nedenle de yoğun öfke duyguları yaşanır. Yalnız birey, yabancılaşma, başkalarından farklı hissetme, istenen bir gruba dahil olamama, sevilme, çekici ve kabul edilir olmama ve aykırılık hisseder. Sığındığı düşünceleri ve duyguları başkalarına ifade edemez. Kendilik imgesi olumsuzluk yüklüdür; öfke, hayal kırıklığı, umutsuzluk ve kötümserlik yalnızlığa eşlik eder.

Tavris'e (1982) göre öfke, bastırıldığında önemli yıkıcı etkileri olan, aslında sağlıklı olduğu kabul edilen bir duygudur.

Kısaç (1997), öfkenin genel bir tanımını şu şekilde yapar: "Öfke, bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir".

Larsen'e (1997) göre öfke, "gerçek veya kurgusal haksızlığa verilen duygusal tepki"dir (Akt. Okman, 1999: 2).

Şahin'e (1997) göre öfke kavramı, genel olarak "canlı organizmanın varlığını tehdit eden durumlara gösterdiği doğal bir tepki, çok hafif bir rahatsızlıktan yoğun bir kızgınlığa ve hiddete kadar değişen yoğunluklarda yaşanan bir duygu"dur.

Öfkenin sözlük tanımına bakıldığında; öfke, "herhangi bir sebeple kızan, hiddetlenen bir kimsede uyanan şiddetli bir duygu"dur (Meydan Larousse, 1974).

Power ve Dalglish'e (1997) göre öfke genellikle sıkıntı verici bir duygu olup bazen kontrol edilemeyen saldırganlık ve şiddet ile birleşmektedir. Öfke; insanın bugüne kadar yaşamda kalabilmesinde önemli olmuştur (Akt. Izard, 1977).

Öfke önemli duygulardan birisi olmakla birlikte birey için genellikle istenmeyen ve mümkün olduğunca kaçınılan bir duygudur. Birey bazen öfke yaşantısına dönüp baktığında huzursuzluk duymaktadır. Bu özellikle, öfke anında, bireyin kontrolünü

kaybedip öfkesini açık bir şekilde ifade ettiğinde olmaktadır. Yersiz bir şekilde ortaya konulan öfke ilişkilere zarar vermektedir.

Kısaç'ın (1997) da belirttiği gibi öfke ile ilgili tanımlarda incelendiğinde genel olarak şu noktalar vurgulanmaktadır:

1. Öfke temel duygulardan birisidir.
2. Bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusudur.
3. Tahrik edilme ve tehdit algısı söz konusudur.
4. Tehdit algısı çoğu zaman bireyin benlik saygısına yöneliktir.
5. Haksızlık ve adaletsizlik algılaması söz konusudur.
6. Karşıdaki kişiye gönderilen bir yanıt veya bir mesaj şeklinde ya da bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı ve tepkidir.

Verilen tanımlardan yola çıkarak, öfkenin her insan tarafından zaman zaman çeşitli yoğunluklarda yaşandığını, engellendiği ya da kendisine yönelik bir tehdit algıladığında ya da haksızlığa uğradığını düşündüğü durumlarda ortaya çıkan, uygun şekilde ve uygun zamanda ifade edilemediğinde bireyin yaşamında sorunlar yaratabilen bir duygu durumudur denilebilir.

1.1.3.2. Öfkenin Nedenleri

Öfkeyi oluşturan sebepler birden fazladır. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu görülmektedir (Averill, 1983). Cüceloğlu'na (1999) göre engellenme, bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği bir amaca varması ya da gereksinimlerinin giderilmesi önlenildiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. Yapılan diğer bazı araştırmalarda; öfkenin gerilim, beklentilerin gerçekleşmemesi, kendini değersiz hissetme, suçluluk, varolan durumun istenmemesi gibi etkenlerden kaynaklandığını göstermiştir. Kişi beklentisine ulaşamaması

durumunda özellikle kendisine yönelik bir öfke yaşayacaktır. Kıskırtma bir diğer öfke yaratan durumdur (Yılmaz, 2004:15-16).

Kısaç'a (1997) hoş olmayan, rahatsız edici uyarılar, model alma, hoşnutsuzluk, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal ortamların ihlal edilmesi, kötülük içeren davranışlar da öfkeye neden olan etmenler arasındadır. Çocuklardaki fizyolojik engellenmeler, özerkliğin engellenmesi, benliğe ve özsaygıya yönelik tehdit algıları, olumlu ilgi alamama gibi durumlar öfke kaynağı olmaktadır.

Fiziksel cezalandırmalara maruz kaldığı bir aile ortamında yetişen çocuk pısrık ve korkak kişilik özellikleri göstereceği gibi zamanla bu durum ana-babasına karşı öfke, kırgınlık ve nefret duygularına neden olacaktır. Ayrıca bu şekilde yetiştirilen çocuk ileriki hayatında saldırgan olmakta ve problemlerini şiddet yoluyla çözmeyi denemektedir. Zaten kişiliği gelişmemiş insanlar kızıp öfkelenildiğinde, hemen, duyguları boşaltmanın yolu olarak kaba kuvvete ve dayağa başvururlar (Elmacıoğlu, 1998, s.59).

Anne şefkatinden uzun süre mahrum kalmış çocuklarda da saldırgan kişilik yapısı gelişebilir ve en ufak incinme, engellenme, otorite baskısına tahammül edemezler. Haksız durumda da olsalar aşırı hiddet ve saldırganlık tepkileri gösterebilirler. Çok sevdikleri insanlara ve topluma ufak bir nedenden ötürü düşman kesilip; yaralama, öldürme, tahrip ve benzeri suçları işleyebilirler (Özsan, 1990).

Çocuklar ne kadar, ne zaman, nasıl öfkelenmeleri gerektiğini anne-babalarından öğrendikleri için Potter ve Efron (1997), ciddi boyuttaki sıradan olmayan öfkenin en yaygın nedeninin öfkeli bir aile ortamı olduğunu düşünür. Ciddi boyutta öfkeli olan ailelerde bireyler sorunlarını öfkeyle çözmeye çalışırlar ve gereğinden fazla öfkenin normal ve beklenen bir tepki olduğunu düşünürler.

Öfke kaynağı olabilen bazı uyarıcılar; gürültü, şiddetli ışık gibi ani ve beklenmedik durumlardır. Bu tür uyarılara tepkilerin türü kişiden kişiye değişiklik gösterebildiği gibi, aynı kişide de farklı zamanlarda farklı tepkiler görülebilir. Bu tepki

uyaranın gücü ile ilgili olabileceği gibi, bireyin fizyolojik durumu ile de ilgili olabilir. Ağrı ya da acı çeken, yorgunluk yaşayan bireyler daha kolay öfkelenirler. Adrenal-kortikal hormon düzensizliklerine, sempatik sinir sistemi etkinliğine bağlı rahatsızlıklar, kronik kabızlık, kronik ağrı, alerjik hastalıklar yaşayan kişilerin ve menstrasyon dönemindeki kadınların daha çabuk öfke duygusuna kapıldıkları ve daha yoğun öfke yaşadıkları görülmüştür (Stearns, 1972).

Ergen, bazen kendinin bile anlayamadığı, tanımlayamadığı, engelleyemediği öfkeyi yoğun olarak yaşayabilir. Aslında genç birey, ergenlik dönemine ulaşıncaya kadar diğer gelişim evrelerinde de geçmiştir. Öfkenin ortaya çıkışı ve bu öfkenin ifade tarzları bu evreler boyunca bir hayli önemli rol oynamıştır. Ancak öfkeyi meydana getiren esas şartlar aynı olmakla beraber, öfkeyi doğuran özel şartlar yaşla beraber sürekli değişim göstermektedir. Özellikle, bu dönemde başkaları tarafından ergene, ergen tarafından başkalarına, yine ergenin kendisine yönelmiş olduğu öfke duyguları birbirine karışmış durumdadır. Öfkelenme eğilimi, genç bireyin kendine karşı tutumunun etkisi altındadır (Jersild,1978).

Bazı koşullar altında dokunmanın da öfke tepkisine yol açabileceği görülmüştür. Oldukça sakin ve sessiz bir ortamda istenmeyen bir gürültü bile, dokunmanın yerine özel bir anlam ve önem içererek duygusallığı karakterize eden dürtü rolü oynayabilir. Işığın ani bir şekilde görülmesi uyku, meditasyon gibi konsantrasyonu değiştirebilen ve umulmayan bir durumda öfke tepkisine yol açabilen bir dürtü olarak algılanabilir. Sıcak dalgaları sırasında öfke tepkilerinin eğiliminin fazlaştığı görülmektedir (Stearns, 1972).

Anne-babaların kullandığı disiplin yöntemleri de, öfke ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Wenar, 1990). Petterson (1992), öfkeli çocuklar ve anne-babaları arasındaki davranışsal ardışıklıklara dikkat çekmiştir. Petterson istemeden de olsa anne-babaların çocukların öfkeli davranışlarını pekiştirebileceklerini ileri sürmüştür. Pekiştirme tuzağı olarak tanımladığı bu durumda çocuk annenin kural koyduğu durumlarda vurma, bağırma gibi tepkiler vermekte, anne de çocuğun bu gibi davranışlarına son vermek için

geri adım atmaktadır. Bunun yanı sıra, anne babaların çocuğun bu davranışlarına katı ve tutarsız bir disiplin ile yanıt vermesi de, benzer şekilde çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirmektedir (Akün, 2005, s.25).

Çocuğun anne babasıyla oluşan etkileşimlerinde pekişen bu itaatsiz ve öfkeli davranışlar, okul gibi diğer sosyal ortamlara da taşınmaktadır. Çocuğun verdiği öfkeli ya da itici davranışlar, sınıfta arkadaşları tarafından reddedilmesine ya da akademik başarısızlığa yol açabilir. Bunun üzerine çocuk kendisi gibi reddedilen ya da öfkeli davranışlar sergileyen çocuklarla yakınlaşabilir.

Loeber ve Dishion (1983) ergenlik döneminde suç işleme davranışıyla ilgili inceledikleri makalelerde, anne-baba tutumlarının ve aile ilişkilerinin kalitesinin, suç davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Anne babanın ergen üzerindeki denetiminin yetersiz olması ve tutarsız disiplin yöntemleri ile ergenin suç işleme davranışı arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Akt. Akün, 2005, s.17)

Literatürde, aile içi çatışmalar ile çocuğun psikolojik uyumu arasında ilişki olduğunu gösteren pek çok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalarda aile içi çatışmaların, çocuk ve ergenlerde davranım bozuklukları, öfke ve anti sosyal davranış gibi dışsallaştırılmış; depresyon, kaygı gibi içselleştirilmiş davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Öfke sorunu olan ergenlerin anne-babalarının evlilik çatışması sırasında birbirlerinden daha fazla uzaklaştıkları, öfke sorunu olmayan ergenlerde, eşleri ile anlaşmazlık yaşayan babaların, ergen çocukların üzerinde güçlerini sürdürmeye devam ettikleri, öfke sorunu olan ve disiplin cezası alan ergenlerin, aynı sorunu olan ancak ceza almayan yaşlılarına göre, evlilik çatışması sırasında babalarıyla olan yakınlıklarının belirgin şekilde azaldığı söylenebilir. Disiplin cezası alan ergenlerin anne-babaları arasında daha fazla güç farkı bildirdikleri görülmektedir. Ergen ve annesi arasındaki tartışmalarda, babanın anneye göre daha fazla güce sahip olduğu söylenebilir (Akün, 2005, s.20).

1.1.3.3. Öfke İfade Tarzları

Hoş olmayan durumlar karşısında bireyde ortaya çıkan öfke, kültürel bakışımızda öfke gösterilmemesi gereken bir duygudur. Öfkelenen ve öfkelerini ifade etmek için uygun bir yol bulamayan ergenlerde öfke birikimi oluşur. Ergen öfke ya da acıya neden olan olaylarla karşı karşıya kaldığında her seferinde öfke birikimi çoğalır. Birikim sonucu yaşadığı ilk olaya verdiği tepki beklenenden çok daha büyük ve uygunsuz olur (Kraiser, 1990).

Öfke duygusunu bazı kişiler o anda, bazı kişilerde durum sona erdikten sonra fark edebilir. Öfke duygusunu yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz veya bizi sevmesini istediğimiz bir kişi ise, bu duygu bastırılır ve dışarı yansıtılmaz (Baygöl, 1997:8).

Bastırılan öfkeler birikir, ancak belirli bir sınırı aşınca ilk olayda tümünden dışa vurulur, ancak bu kez de verilen tepki, yaşanmış olan en son olaya göre şiddetli olur. Bunun sonucunda ortaya çıkan durum kişinin suçluluk duygusu yaşamasına yol açar. Bu suçluluk duygusu daha sonraki öfke tepkilerinin tekrar bir patlama olana kadar bastırılmasına neden olur. Böylece “Biriktirme-Boşaltma-Suçlama-Yeniden Biriktirme” biçiminde işleyen bir döngü yerleşir. Bu döngü Freud’un tanımladığı ve cezalandırılmaktan korktuğu için dışkısını sürekli erteleyen çocuğun, sonunda biriken dışkıyı birden boşaltmasını ve bundan dolayı kendini suçlu hissetmesini anımsatır (Geçtan, 1990).

Öfkelerini biriktiren birden boşaltan kişiler gösterdikleri tepkinin çevrede neden bu denli olumsuz karşılandığını kavramakta güçlük çekerler. Kişi kendini rahatlatan tepkisinin diğer insanlarda neden bir karşı tepki oluşturduğunu anlamakta zorlanır (Geçtan, 1990).

Bazı insanlar diğer insanları iğneleyerek, bazıları da kendilerini engelleyen olayların yarattığı kızgınlığı koşullar ne olursa olsun ve getireceği olumsuz sonuçları

düşünmeksizin, anlık patlamalarla dışa vurarak boşaltma eğilimi gösterirler. Bazı kişiler ise hiçbir tepki göstermezler. Bazıları, yaygın öfke tepkilerini her şeye karşı çıkmaya da insanları sürekli karşılımlarına alma biçiminde yaşarlar. Kimi insanlar denetlenemeyen öfke tepkilerini başkalarına zarar vererek açık bir saldırganlık biçiminde yaşarlar (Geçtan, 1990).

Öfke duygusu sindirilebilir ya da savuşturulabilir. Sindirilirse bilinçli bir şekilde yavaş yavaş oyalanır ve motor ya da duyumsal oluşum şeklinde (baş ağrısı, hareketlilik gibi) bir dönüşüme uğrayabilir. Eğer savuşturulursa, savunma mekanizması gibi öfke tepkisi de farkında olmanın dışında tutulur. Bastırma, yer değiştirme, yüceltme de öfke duygusunda kullanılan diğer savunma mekanizmalarıdır (Baygöl, 1997: 10).

Spielberg, öfke duygusuna süreklilik ve durumsallık ayrımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Akt. Özer, 1994).

Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Kişiler öfkelerini içte tutma ya da dışa vurma şeklinde ifade ederler. Bazen ise öfke tepkilerini kontrol edebilirler. Öfkenin içte tutulması, bastırılması, tepkilerin belli edilmemesidir. Öfkenin dışa vurulması, tepkilerin kişilere veya objelere yansıtılmasıdır. Öfkeyi kontrol etmek ise, kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde ne derece sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkâr gibi savunmalarını ne derece kullandığı ile ilgilidir (Özer, 1994).

1.1.3.4. Öfkenin İşlevleri

Novaco (1975), öfkenin insan yaşamında çift yönlü etkisinin bulunduğunu belirtmiştir. Öfke duygusu sıklıkla yıkıcı, saldırgan davranışlarla sonuçlanmasına rağmen uyum sağlayıcı işlevleri de vardır. Bunlar şu şekilde özetlenebilir:

1. Öfke enerji verir.
2. Süre gelen davranışın uyarıcılığını azaltarak, acıya engel olur.
3. Diğer insanlara yönelik olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.
4. Kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur.
5. Saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler ve güçlendirir.
6. Stresle başa çıkmada başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayırıştırır.

Öfke yapıcı yönde kullanılırsa bireye bilişsel ve bedensel bir güç verebilir. Norman (1990) öfkeyi, bireyi ayakta tutan harika ve güçlü bir duygu olarak tanımlar.

1.1.3.5. Öfkenin Boyutları

Doğal bir duygu olan öfkenin yaşanmasında ve ifade edilmesinde 3 temel boyuttan söz edilebilir.

1. Fizyolojik boyut
2. Bilişsel ve duygusal boyut
3. Davranış ve tepki boyutu

1.3.5.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Öfkenin fizyolojik boyutu, öfkenin kaynağı olan durum ortaya çıktığı andan itibaren bedende oluşan değişiklikleri içermektedir. İnsandaki duygular, heyecanlar ve bedenini kendini korumasıyla ilgili başlıca merkezler limbik sistem ve bu sistemde yer alan hipotalamusta bulunmaktadır. Hipotalamusun uyarılması öfkeli davranışı yaratacak olan süreci başlatır (Stearns, 1972; Morgan, 1989).

Organizma bilinmeyen beklenmeyen zorlayıcı bir durumla karşılaştığında adrenalin ve noradrenalin hormonlarının üretimi artar. Adrenalin bedeni herhangi bir tehlikeye karşı tepki vermeye hazırlar. Noradrenalin ile birlikte sempatik sinir sisteminin etkinliği sonucu bedendeki organlara ulaşır ve etkinleşir. Adrenal hormonlar kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimin

yavaşlatılmasını sağlarlar. Böylece tehlike ve tehdit algısıyla uyarılmış olan bedende öfke belirtileri ortaya çıkar (Tavris, 1982, s.88).

Adrenalin, kışkırtma haksızlık ya da olayların haksız yorumlanması söz konusu olmadığı sürece bir öfke hormonu değildir (Tavris, 1982,s. 88).

Stearns, (1972); Tavris, (1982); Retlinger, (1991)Öfkeli bireyde oluşan genel fizyolojik belirtiler şöyle özetlenebilir (Akt. Kısaç, 1997) :

- Kalp atışlarının hızlanması
- Nabız atımının artması
- Kasların gerilmesi
- Midenin kasılması
- Ağız kuruması
- Boğazda düğümlenme
- Nefesin daralması
- Uyuşma, karıncalanma hisleri
- Sıcak basması aşırı terleme
- Odaklaşma güçlüğü
- Bakışların dikleşmesi
- Kaşların çatılması
- Dudakların büzülmesi
- Yüzün kızarması
- Dişlerin gıcırdatılması
- Yüzün solgunlaşması
- Yumrukların sıkılması
- Bacak ve kollarda gerginlik sonucu duruş değişikliği
- Titreme ve ürperme
- Bazı organlarda seğirme
- Ses tonunda titreme ve ağlamaklı olma

Öfkenin boşaltılması ile beden öfkelenmeden önceki duygusal ve fizyolojik durumuna döner. Ancak birey tüm bu fizyolojik değişikliklere bağlı fiziksel enerjiyi

harcayamayıp gerginliği boşaltamadığından bedeni eski dengesine dönemez. Bedenin aşırı uyarılmış durumda kalması fiziksel rahatsızlıklar yaşanmasına neden olur. Yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları, migren ve mide rahatsızlıkları yoğun öfke yaşantıları olan ve çoğu kez öfkesini ifade edemeyen bireylerde sıklıkla görülen hastalıklardır (Yılmaz, 2004, s.21).

1.1.3.5.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Bazı psikologlara göre bilişsel ve duyuşsal tepkiler ayrı sistemlerce yönlendirilirler. Bu görüşe göre duyuşsal tepki bilişsel tepkiden baskındır ve onun önüne geçer. Bazı kuramcılara göre ise de bir duruma önce duygusal bir tepki veririz, ardından onu anlamaya çalışırız. Bir diğer görüş, bir durum ile ilgili önce bilişsel anlayış getirip sonra duygusal tepki verildiği yöndedir. Buna göre, duygusal tepki vermeden önce bir durum ile ilgili önce düşünmek, durumu anlamak, bilinenlerle ilişkisini kurmak gerekir (Feldman, 1998).

Araştırmalara göre fizyolojik (genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme) ve davranışsal (yüz ifadeleri, sözel ve davranışsal ifade ediş) değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapıdır (Yılmaz, 2004:20-21).

1.1.3.5.3. Öfkenin davranış ve tepki boyutu

Bireyler öfke yaşantıları sırasında bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yaşadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar gösterirler. Bazı insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, bazıları açıkça ortaya koymayı, dışa vurmayı tercih ederler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde öfke kaynağına ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz davranışlar sergileme olarak görülebilir.

Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması öfkeyi ve öfke kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli bedensel ve

duygusal sorunlara neden olabilir. Öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde kişisel ilişkilerinde de sorunlara zemin hazırlar ve sorun devam eder. Sürekli biriken öfke kişiler arasında gücenmelere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesi ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Yılmaz, 2004: 22-23-24).

Çevresel uyarıcılar karşısında bireysel denetimi olduğu görüşüne sahip kişiler öfkelerini dışa vurma eğilimine sahiptirler. Friedman, Sears ve Carlsmiths (1993) öfkenin ifade edilme biçiminin ve denetiminin kültürel özelliklere ve beklentilere, öğrenilmiş davranışlara, ailenin davranış biçimlerine, eğitim durumuna, yaşa ve cinsiyete göre değiştiğini belirtmiştir. Birçok toplumda kişiler kendilerinden üstün konumda ya da güçlü gördükleri otorite konumunda kişilere öfkelerini açıkça dile getiremezler.

1.1.3.6. Öfkeyi Etkileyen Değişkenler

Kassinova ve Sukhodovski (1995), öfkeye çok boyutlu yaklaşımda sosyal rollerin ve kültürün, öfkenin ifade biçimini etkilediğini belirtirler. Tavrıs (1982), her kültürde yazılı olmayan kuralların, birey için, “-meli, -malı” lar olarak; yapması beklenen ve onun da diğerlerinden beklediği davranışlar olduğunu ifade eder. Bu kurallar günlük kişiler arası ilişkiler düzenlemeye yardım eder ve çevresi ile iyi geçinmek isteyen kişiler bunları belirler. Bu anlamda “-meli, -malı” ların ihlal edildiklerini düşündüklerinde öfkenin temel kaynakları arasına girerler. Yani bu kuralları bilen kişi bir başka kişinin bu kuralları bozduğunu düşündüğünde öfkelenir.

Öfke düzeyi yüksek kişilerde 4 temel düşünce yapısının varlığından söz edilmektedir (Yılmaz, 2004: 22).

1. Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
2. Başkalarının gözünde edinildiği varsayılan kişilik değerinin korunması çabası,

3. Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için,
4. Öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.

Kadın ve erkeğin öfkelerini ifade ediş biçimleri de farklılıklar göstermektedir. Aslında öfkenin yaşanması ve yoğunluğu konusunda kadın ve erkek arasında pek fark olmadığı çoğu araştırmada ortaya konmuştur. Ancak öfkenin ifade edilişinde kadın ve erkeğin toplumsal rolleri etkili olmaktadır. Bazı toplumlarda erkeklerin kendilerini ifade etmeleri daha çok desteklenirken, kadınların duygularını göstermeleri onaylanmaz. Kadınlara gerçek duygularını saklamaları öğretilirken, erkeklere güçsüz olduklarında duygularını bastırmaları öğretilir. Kadınların daha konuşma eğilimli oldukları düşünülse de, öfke duygusunu ifade etmede ve tanımlamada kadınların rahat olmadıkları bilinmektedir. Erkeklerin ise saldırgan tavırlarla haklarını aramaları olası bir durumdur (Yılmaz, 2004, s.25).

Öfke, kişinin kendi düşünce yapısından etkilenir. Kişi önem verdiği durumları kapsayan koşulların bozulması durumunda kolayca öfkelenebilir. Ancak koşullar bireyin kendine özgüdür ve kişi onları kendine göre yorumlar.

Öfkenin hastalıklarla ilişkisinin hastalıkların nedenleri ve sonuçları bakımından ele alınması uygundur. Bedensel olarak hastalıkları olan kişiler duygusal olarak daha hassas, korkak, mutsuz olma eğilimindedirler. Bu durum öfkenin fizyolojik hastalıkların nedeni olmaktan çok sonucu olarak ortaya çıkmasına neden olabilir. (Yılmaz, 2004, s.30).

Tavris'e (1982) göre, mide-bağırsak ülseri ile öfke arasında ilişkiler görülmektedir. Yoğun stres altındaki kişilerin daha fazla ülser yaşadıkları bilinmektedir. Öfkenin yeme bozuklukları ile ilişkisini gösteren araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Yeme bozuklukları ve öfke ilişkisi, öfkenin ifade edilişinden ve bireyin kültürel değerleri ile yeni alışkanlıklarını yorumlayışından doğar (Akt. Yılmaz, 2004: 24).

İfade edilemeyen öfkenin, özellikle kadınlarda ve ergenlerde yeme bozukluklarına neden olduğu görülmektedir. Ergenlerde anoreksik ve bulumik tutumların, anne-babalara duyulan öfkenin, kadınlarda aşırı yeme davranışlarının gücü denetleme isteğinin sonuçları olduğu ifade edilmektedir. (Yılmaz, 2004, s.31).

1.1.3.7. Öfke ile İlgili Kuramlar

Bu kısımda öfke ile ilgili kuramsal görüşlerden bahsedilmiştir. Bu kuramların öfke duygusunun ortaya çıkışını ve ifade edilmesini etkileyen etkenler konusuna nasıl yaklaştığı ve öfkeyi nasıl açıkladığı üzerinde durulmuştur.

1.1.3.7.1. Biyolojik Kuramlar

Biyolojik kuramlar, otonom sinir sisteminin öfke davranışını yönlendirmesine odaklanırlar. Lorenz (1966), insanların genetik miras olarak “kavga içgüdüsüne” sahip olduklarını belirtir.

Kalıtımla ilgili özellikleri ve bozuklukları, kromozomların üzerinde bulunan genler taşır. Kadında cinsiyeti belirleyen XX, erkekte XY kromozomları 23. kromozom tipleridir. Erkekte XY kromozomuna bir Y kromozomu daha eklenirse, saldırgan davranışlara, şiddet eylemlerine ve suça yatkın insanlar ortaya çıkar. Araştırmalar, Y kromozomunun suçlularda, genel nüfusa oranla daha fazla bulunduğunu göstermektedir (Köknel, 2000).

Öfkenin biyolojik yapısıyla ilgili olarak, bazı fizyolojik durumların kişiyi kolayca duygusal rahatsızlıklara ittiği varsayılır: Alerjiler, beyin hastalıkları, biyokimyasal dengesizlikler, madde bağımlılığı, bedensel incinmeler gibi. Ancak tüm saldırganlığın ve öfkenin nedenlerinin beyindeki rahatsızlıklar olduğu söylenemez. Günlük yaşantıda ortaya çıkan yorgunluk, haksızlık gibi durumlar neokorteksi etkileyerek öfke duygusu yaratabilirler. Ayrıca tümüyle sağlıklı bir beden bile bir çevre içinde her an öfke kaynağı olabilecek durumlar yaşayabilir (Yılmaz, 2004, s.37).

Tavris'e (1982) göre duygular konusunda ilk sistemli görüş Darwin tarafından ortaya konulmuştur. Darwin hayvanlar üzerinde yaptığı gözlemlere dayanarak insanların yaşadığı tüm duyguları hayvanların da yaşadığını iddia etmiştir. Hayvanlar bir tehdit veya tehlike durumuyla karşılaştıklarında öfke tepkisinde olduğu gibi tepkiler gösterirler. Tüyleri diken diken olur, göz bebekleri genişler, kas gerginliği artar, bazı sesler çıkarırlar ve organizma kavga etmeye hazırlanır. Darwin'e göre şiddetli öfke ya da hiddet, tehdit durumunda ortaya çıkan basit bir tepkidir ve hayvanın kendisini savunması için gereklidir. İnsanlarda da şiddetli öfke tepkisi programlanmıştır ve bu tepki öğretilmemiştir ya da öğrenilmemiştir (Akt. Kısaç, 1997, s.26).

Bu görüşe yöneltile eleştirilerden bir tanesi Tavris'in de (1982) belirttiği üzere Darwin'in öfke, kızgınlık ve şiddetli öfke/hiddet duyguları arasında bir fark görmeden bu duyguları birbiri yerine kullanmasıdır. Bunlar arasında sadece derece farkı vardır. Bu durum Darwin'in öfke konusunu çok basite aldığı göstermektedir. Ayrıca Darwin insanlar ve hayvanlar arasında çok fazla farklılık olmadığını vurgulamıştır. Ancak insan öfkesi, hapşırma gibi biyolojik bir refleks değildir ya da bireyin herhangi bir tehlikeye ya da düşmana karşı ortaya koyduğu basit bir tepki değildir. İnsan öfkesi gerçek ve mevcut tehlikelerden olduğu kadar geçmiş yaşantılardan ve sembollerden de etkilenebilir. Ayrıca, insanlar yalan söyleme kapasitesine sahiptirler ve duygularını da saklayabilirler. Öfkeliyken sakinmiş gibi davranabilirler. Bu yetenek ise sadece insanlara mahsustur (Akt. Kısaç, 1997, s.26).

Darwin gibi duyguları biyolojik temellere dayalı olarak açıklayan diğer görüş James-Lange kuramıdır. Bu kurama göre, beden çevreden gelen belli uyarılara tepkide bulunur. Birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığında duygu yaşar ya da heyecan duyar. Örneğin; birey bir tehdit durumu ile karşı karşıya kaldığında adrenalin ve noradrenalin salgıları nedeniyle kan basıncı yükselir, kas gerginliği artar. Birey bedenindeki değişikliklerin farkına vardığında öfke duygusunu veya heyecanını algılar. Önce fizyolojik değişimler daha sonra duygular ortaya çıkar (Cüceloğlu, 1996).

1.1.3.7.2. *Psikanalitik Kuram*

Bu görüşün en önemli destekleyicisi Sigmund Freud'dur. Bu kurama göre insanoğlu bazı davranışlar için programlanmıştır. Freud, öfkeyi içgüdüsel olarak tanımaktadır ve saldırganlığın, "ölüm içgüdü" olarak adlandırdığı biyolojik bir temele dayandığını öne sürmüştür. O'na göre saldırganlık, doğuştan gelen bir özellik olarak, kontrol altında değildir ve ölüm dürtüsünün bir ifadesidir. Kişiler ifade edilmesi gereken ölüm dürtüsü ile doğmaktadır. Doğrudan ifade engellendiğinde, doğrudan olmayan ifade oluşmaktadır (Akt. Cüceloğlu, 1996).

Freud psikanalitik yaklaşımda öfkenin biyolojik temeline ağırlık verir. Freud saldırganlığın yıkıcı ve şiddet içeren bir durum olması üzerinde durur. Bu kurama göre; bireyin bilinç dışında doğuştan getirdiği saldırganlık ve öfke virüsü yer almaktadır. Freud cinsellik ve ölüm içgüdülerinin türevinin de saldırganlık olduğunu savunur. Saldırganlık kişi için gerekli psişik enerjiyi oluşturur. Bu nedenle her gelişim döneminde gereksinimlere ulaşma yönünde belirli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık duygularının yaşanması doğaldır (Geçtan, 1990).

Saldırgan davranışın ifade edilmediği takdirde belirli türden bir enerji olarak içimizde kalacağını savunan Freud, birçok davranış bozukluklarının, doğal ifadesini bulamamış saldırganlık eğiliminden kaynaklandığını iddia etmiştir. Dürtü gücü nedeniyle, kişiler zarar verici davranmaya ve öfkeye eğilimlidir. Bu gücü başlangıçta kendine yönelikken, sonradan dış dünyadaki objelere yönelir (Akt. Cüceloğlu, 1996).

Freud insanı olumlu ve olumsuz yönlü içgüdüler (sevgi-nefret, yaşam-ölüm, cinsellik-saldırganlık) arasında gidip gelen bir yapı olarak görür. Organizmanın bedensel dengesini bozacak bir takım eksiklikler ya da engeller ortaya çıktığında, organizma da bu sorunu ortadan kaldırma isteği (dürtü) ve gereksinimini gidermesine yarayacak davranışlarda bulunma yönünde güdü oluşur. Bilinç ve bilinç dışında sürüp giden işlevler, belirli bir eşik değere ulaştıktan sonra, bilinç alanına girer. Bu durumu fark eden insan, gereksinimini gidermek amacıyla bazı davranış ve eylemler sergiler. İnsanın özellikle gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde, kişi saldırganlık

içgüdüsünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterir. Burada amaç aslında organizmanın kendisini koruması ve yaşamını sürdürebilmesidir. Savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdüsü, gelişim dönemleri süresince ve büyük ölçüde yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu, çeşitli savunma mekanizmalarına dönüşür (Tavris, 1982; Köknel, 2000).

İçgüdüler, dürtüler ve güdülerle ilgili işlevlerden çoğu insanın bilinci dışındadır. İnsanın özellikle gereksinimlerini gidermesi engellendiğinde kişi saldırganlık içgüdüsünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterir. Burada amaç, aslında organizmanın kendini koruması ve yaşamını sürdürmesidir. Savunma amacı ile kullanılan saldırganlık içgüdüsü gelişim dönemlerinde ve özellikle yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu çeşitli savunma mekanizmalarına dönüşür (Yılmaz, 2004, s.33).

Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm içgüdüsünün ve yaşam içgüdüsünün bir ifadesi olarak görür (Geçtan, 1990; Özer, 1994). Freud'a göre saldırganlık, aslında insanın kendine yönelik olan yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşıyor ve onlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Corey, 1996).

Freud'a göre öfke, bilinçaltına bastırılan duyguların dışa vurulması için bir yoldur. Egosu yeterince gelişmeyen ve çevreye bağımlı olan kişilerde sevgi duygularına çoğu kez bilinç dışı düşmanlık duyguları da eşlik eder. Bu kişiler reddedilme, terk edilme ya da engellenme durumlarında yaşadığı öfkeyi dışa vuramaz, bastırır ve sevdiğinden ayrılmanın ya da kendisine yönelik olumsuz davranışın yaratacağı bu kaygıyı, bu insanı içine alarak sembolik biçimde ilişkisini sürdürme yoluyla düşürmeye çalışır.

Bastürk'e (2003) göre, içine alma (introjection) şu şekilde tanımlanmıştır: Kişi bir başkasının düşüncelerini, davranışlarını hatta bazen tüm varlığını içine alır, sanki yutar. İçerilen obje ayrı bir varlıkmış gibi yaşatılır. Bazı intihar (suicide) vakalarında nefret edilen, içe alınmış objenin yok edilmesi amacı ile kişi kendisi ile birlikte nefret objesini

de öldürür. “İnkorporasyon”dan farklıdır. İnkorporasyon daha çok ilk çocuklukta, bebeğin besinleri, onun gelişmesine yardımcı olan uyanları içe alışı söz konusu olmaktadır(http://tip.erciyes.edu.tr/Ders_Notlari/Dahili_Tip/Psikiyatri/Mustafa_Basturk/Prof.pdf).

Bastırılan korku, kaygı, öfke gibi durumlar varlıklarını korurlar ve kendilerine çıkış yolu ve harekete geçmek için fırsat ararlar. Ayrıca birey, o kişiye yansıtamadığı iki yönlü duyguları da içe alımla kendi benliğine yönelteceğinden, öfke duyguları beraberinde intiharla da sonuçlanan depresyonu da getirebilir. Reddedilmeye karşı aşırı duyarlı kişiler, çevreye karşı geliştirdikleri uyumlu tutumların altındaki öfke duygularını sürekli bastırırlar ve sonra kendilerine zarar vermeyecek başka bir hedefe olumsuz duygularını boşaltırlar. Bu yön değiştirme savunma mekanizmasıdır. Bir diğer savunma mekanizması olan yüceltme ise içgüdüsel eğilim ve isteklerin onaylanmaması ya da dile getirilememeleri durumunda asıl amaçlarından çevrilerek toplumca onay görecektir etkinliklerle ifade edilmeleridir. Bu mekanizmanın en belirgin özellikleri gerçek amacın, cinsellik ya da saldırganlık içeren isteklerin etkisiz duruma getirilmesi ve enerjiye başka bir biçim verilerek ortaya koyulmasıdır (Akt. Geçtan, 1990; Köknel, 2000).

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Freud’a göre, duygu yaşantısının temeli, psişik enerjinin açığa çıkmasıdır. Yaşam içgüdüsünün türevidir olan cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevidir olan saldırganlık, kişi için gerekli olan enerjiyi oluştururlar. Freud, yıkıcı içgüdülerin savunma mekanizmalarıyla da olsa ifade edilmesinin, bireyin ve toplumun sürekliliği için gerekli olduğunu savunmuştur. Bu savunma mekanizmaları olmadan, kişilerin kendilerini ifade edemeyeceklerini vurgulamıştır (Tavris, 1982).

1.1.3.7.3. Sosyal Yapısalcı Kuramlar

Araştırmacıların çoğu bireylerdeki saldırgan davranışların yalnız doğuştan gelen faktörlerle açıklanamayacağını, öğrenmenin saldırganlığın türü ve miktarı üzerinde

önemli etkisinin olduğunu savunmaktadır. Psikologların bu görüşü benimsemelerinin temelinde deneysel araştırmalar yatmaktadır (Cüceloğlu, 1996).

Modern öğrenme ya da sosyal öğrenme kuramcılarının görüşlerine göre öfke davranışları, ifade ediliş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Saldırgan davranışların taklitle öğrenildiğine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir (Köknel, 2000, s.50-55).

Bu görüş olaylara bireyin yüklediği anlamı ve bu anlamın işleyiş yapısını vurgular. Bu görüşe göre duygusal yaşantılar kalıtımsal ve biyolojik etkenlerle sınırlandırılmaz. Dört temel varsayımla duyguların oluşumunu açıklar: Duygular insana özgü tepkilerdir, karmaşık ve çok boyutlu yapılardır, işleyiş düzeni sosyal temellerden oluşur, diğer duygularla da ilişkili olarak işlevleri vardır. Bu görüşe göre duygular sosyal yapılardır. Averill'e, (1983) göre sosyal yapısalcı görüş dört ana varsayım üzerine temellenmiştir (Akt. Kısaç, 1997, s.32).

1. Duygular tam anlamıyla bir insanın tepkileridir. Sadece fizyolojik ve açıklayıcı tepkiler, bilişsel değerlendirmeler, araçsal davranışlar veya öznel yaşantılar olarak tanımlanamazlar.
2. Duygular karmaşık ve çok boyutlu örüntülerdir.
3. Duygu örüntüsünün çeşitli elementlerini düzenleyen kurallar genelde kaynağından sosyaldirler.
4. Duygular sosyal sistemde bir işleve sahiptirler ya da sosyal bir işleve sahip diğer davranışlarla ilişkilidir.

Sosyal yapısalcı kurama benzeyen bir diğer görüş, modern ve sosyal öğrenme teorilerinden kaynaklanan görüştür. Schuerger (1979) ve Johnson'a (1972) göre saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri taklit, pekiştirme, özdeşleşme, rol ve model alma sonucu öğrenilen tepkilerdir. Bir insanda belli bir uyarana karşı tepki olarak oluşan saldırganlık ve öfke başka bir insanda görülmeyebilir. Bu farklılaşmaya neden olan öğrenme ve kültür yapısıdır (Akt. Kısaç, 1997, s.32).

1.1.4. Konuyla İlgili Yapılmış Araştırmalar

Averill (1982), geniş kapsamlı öfke çalışmasında, eğer benlik kavramımız negatiften çok pozitif olursa, haksız çıkarma gibi benlik kavramımıza bir tehdit görmenin daha olası olacağını destekler (Akt. Papps ve O'Carroll, 1998).

Öfke İfade Tarzları ölçeğinin öfke dışı ve öfke kontrolü alt ölçekleri arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenmiştir. Bir başka ifadeyle, bireyin öfkesini kontrole yönelik puanı arttıkça öfkenin dışı vurulması ile ilgili puanı da artmaktadır. Bireyin yaşadığı öfkenin çeşitli fizyolojik, sözel, davranışsal ortaya çıkış biçimleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında, tek bir nedenin bulunmadığı öfkenin karmaşık bir süreç olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Averill, 1982). Araştırma bulguları ile ortaya çıkan sonuç, öfkesini kontrol altında tutan bireylerin, daha dışı yönelik bir öfke ifade tarzı kullanarak öfkenin içe, kendisine yönelmesini engellediği ve kendisine zarar vermeyecek daha işlevsel bir öfke ifade tarzı benimsediğini düşündürmektedir.

Haber ve Runyon (1984); ilgi ve şefkatten yoksun büyüyen çocuklarda kendilerini değersiz hissetme, kaygı, düşmanlık duyguları, yalnızlık, güvensizlik duyguları, düşük benlik saygısı gibi özelliklere rastlanıldığını belirtmişlerdir (Akt. Hatipoğlu, 1996).

Fisher (1985), şişmanlığın benlik tasarımına etkilerini araştırmıştır. Araştırma 8-11 yaşları arasındaki 70 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Fisher şişmanlığı ulusal sağlık

merkezinin benimsediği norma göre belirlemiştir. Araştırmada, benlik tasarımının şişmanlıktan etkilendiği; şişmanlık arttıkça benlik tasarımı düzeyinde düşme, ağırlık normale yaklaştıkça benlik tasarımı düzeyinde yükselme ve olumlu yönde bir gelişme olduğu sonucuna varılmıştır.

Gecas ve Schwalbe (1986) ergenlerin anne baba davranışlarını algılayış şekliyle özsaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, anne babaların kendi ifade ettikleri davranışlarla ergenlerin benlik algıları arasında düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin algıladıkları anne baba davranışlarıyla kendi benliklerini algılayışları arasındaki ilişki ise çok daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Anne babanın tutumunu algılayış biçimi erkek çocuğun özsaygısını daha çok etkilemektedir (Akt. Aksaray, 1992).

Can (1986) Ankara ilinde bulunan kırk lisenin ikinci sınıflarına devam eden öğrenciler üzerinde yürüttüğü araştırmasında, lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma sonucunda; yaş, cinsiyet, fiziksel görünüş, doğum sırası, sağlık durumu, öğrencinin akademik, sosyo-ekonomik niteliklerinin benlik tasarımı üzerinde önemli derecede etkili olduğunu saptanmıştır.

Özgün (1987)'ün İstanbul'da, Şenol (1989)'un Edirne'de Offer benlik imajı testini kullanarak yaptıkları çalışmalarda Türk gençlerinin psikopatoloji ve cinsel tutumlar ölçeğinin puanları beklenenden çok düşük, aile ilişkilerinin puanları ise beklenenden çok yüksek bulunmuştur (Akt. Aksaray, 1992).

Demo, Small ve Williams (1987) aile içi ilişkilerin ergenlerin ve anne babaların benliklerini ne şekilde etkilediğini araştırmışlar, aile içi iletişimin kalitesinin anne baba ve çocuğun benlikleri üzerinde karşılıklı etkili olduğunu ve ailenin ortak değerlerinin günlük sosyal ilişkiler sırasında birbirlerine aktarıldığını ifade etmişlerdir. Ergenin aile içi iletişimi olumlu olarak algılamasının kendi benliğini olumlu biçimde etkilediğini, ancak, anne ve babasının benliği üzerinde etkili olmadığını ortaya koymuşlardır. Erkek çocuğun benlik algısının daha fazla anne ve baba davranışlarıyla ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Ersanlı (1988), lise öğrencilerinin benlik tasarım düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile, Samsun il merkezinde dokuz yüz on yedi lise öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada; aile tutumu ile öğrencilerin benlik tasarım düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiş; ailenin tutumu demokratikleştikçe öğrencinin benlik tasarım düzeyinin yükseldiği, otoriter ya da ilgisiz ailelerden gelen öğrencilerin benlik tasarım düzeylerinin düşük olduğunu tespit etmiştir.

İnanç(1988) Türk gençlerinin benlik imajında cinsiyetin ve öğrencilerin sosyo ekonomik düzeylerini araştırdığı çalışmasında okul değişkeninin benlik imajı üzerinde etkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca kız ergenlerin benlik imajının erkek öğrencilerin benlik imajı örüntüsünden düşük olduğu görülmüştür (Akt. Aksaray, 1992).

Ankara’da 100 kız 100 erkek toplam 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan ve üniversite öğrencilerinin benlik algılarını saptamayı amaçlayan araştırmada kızlar erkeklere göre daha kontrollü bulunmuştur (Türkmen, 1989).

Dryden (1990), öfkenin derecesinin, genellikle kişinin kendi benlik saygısı ile doğru orantılı olduğunu ileri sürmekte, düşük benlik saygısı olan kişilerin, yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını belirtmektedir (Akt. Balkaya, 2001:34).

Utanan ve sosyal yönden izole dilmiş ergenlerde benlik kavramını değiştirmede iki ayrı sosyal beceri eğitimi uygulanmıştır. Bunlar, psikodramatik rol oynama tekniği ve geleneksel tartışma yöntemidir. Testin tekrarı yöntemi uygulanan araştırmada her iki grupta sosyal davranışlar yönünde ilerlemeler görülmüştür. Ancak psikodramatik rol oynama tekniğinin uygulandığı grupta benlik kavramlarında anlamlı, olumlu değişimler görülmüştür (Jupp ve Griffiths, 1990; Akt: Öksüz, 1997).

İnanç (1990) başka bir çalışmasında Türk ve Amerikan ergenlerinin benlik imaj örüntülerinde kültürün etkili olduğunu göstermiştir. Bulgular Türk gençlerinin genelde dürtülerini daha iyi kontrol edebilen, cinsel gelişimlerini normal olarak algılayabilen

gençler olduğunu göstermektedir. Ancak aile ilişkilerini Amerikan gençlerinden daha olumsuz algılamaktadır, mesleki ve eğitsel amaçlarda da Amerikalı gençlerden daha düşük benlik imajına sahiptirler (Akt. Aksaray, 1992).

Düşük benlik saygısı düzeyi, öfke yaşantısı ve öfkeyi ifade eğilimiyle ilişkili önemli bir boyut olabilir. Benlik saygısı ve saldırganlık ilişkisiyle ilgili araştırmalar çelişkili sonuçlar göstermektedir. Geleneksel kanıtlar, düşük benlik saygısının yüksek oranda saldırganlık ve şiddetle ilişkili olduğunu belirtir. Bir görüş, benlik saygısı eksikliği olan kişilerin, diğerleri üzerinde saldırgan bir şekilde üstünlük sağlama aracılığıyla kendi seviyelerini arttırmaya giriştiklerini belirtir (Jankowski, 1991). Diğer yaklaşımlar, tüm insanların onaylanan bir saygı istediklerini ve bu gibi isteklerin düşük benlik saygısı olan bireyler için merkez bir mesele olduğunu savunur (Toch, 1993).

Özgüroğlu'nun 1991 yılında yaptığı "ergenlikte benlik imajı" konulu araştırmasında olumsuz benlik imajının düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelmekle ve kız olmakla yakından ilişkili olduğunu saptamıştır. Olumlu benlik imajlarından dış dünya ile başetme ile sosyo-ekonomik düzeyin yüksekliğinin paralel bir gelişim göstermekte iken cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını ifade etmiştir. Öte yandan aile ilişkilerinde de sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması olumlu bir faktörken cinsiyet sadece sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan grup için anlamlı bir değişken olarak bulunmuştur.

Kellner ve Tutin (1993), yaptıkları çalışmada gelişimsel ve duygusal bozukluğu olan lise öğrencileriyle okul temelli öfke yönetimi programının etkililiğini incelemişlerdir. Bu çalışmada kullanılan öfke yönetimi programı Novaco'nun bilişsel davranışçı yaklaşımli öfke yönetimi programından temel alınmıştır. Grup pekiştirmesi, rol oynama, beceri geliştirme ve gevşeme egzersizlerinin kullanıldığı programda saldırgan davranışı yönetme amacıyla öğrenciler öfkenin fizyolojisi, tetikleyicileri ve sonuçlarını öğrenmişler ve öfkeyi yönetme becerilerini edinmişlerdir. Çalışmanın bu popülasyonda yararlı değişikliklere neden olduğu anlaşılmıştır.

Tamaki (1994), ergenlerde öfke kontrolünü incelediği çalışmasında, davranış problemi olan öğrencilerde sosyal beceri gelişiminde okul temelli grup tedavisi ve öfke yönetiminin etkililiğini araştırmıştır. 10 oturumdan oluşan tedavi programı, bilişsel davranışsal becerileri üzerine temellendirilmiştir ve Goldstein'in Öfke Kontrol Programı temel alınmıştır. Çalışmaya 18 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin program etkililiği ile ilgili algıları ve öfkeyi kontrol etmede becerilerini geliştirme ihtiyaçları açıklanmıştır. Çalışmanın, öğrencilerin sosyal becerilerini ve öfkeyi kontrol şekillerini geliştirme gereksinimini sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deffenbacher (1994), öfke yönetimi tedavisinin etkililiğini araştırmışlardır. Okula devam eden öfke eğilimli ön ergenlik dönemindeki öğrencilere hem bilişsel baş etme becerileri hem de sosyal becerilerin öğretilmesi sonrasında, uygunsuz öfke ifadelerinde azalma ve öfke ifadesini kontrolde artma olduğu görülmüştür.

Tarhan (1995), lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin özsaygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkisini 790 kişilik lise öğrencisinden oluşan örnekleme incelemiştir. Sonuçlar beden imajının özsaygı ve akademik başarı üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu yönündedir.

Singer, Anglin, Song ve Lunghofer (1995) fiziksel şiddet, cinsel istismar/saldırı ve travma semptomlarının ergenlerin ruh sağlığı üzerinde o anki ve sonraki etkilerini incelemiştir. Yaşları ondört ile ondokuz arasında değişen ve yaklaşık olarak yarısı kız olan örneklem 3734 öğrenciden oluşmaktadır. Sonuçlara göre ergenlerin yakın zamanda maruz kalınan şiddet ile ve geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddet arasında olumlu bir ilişki olduğunu göz önüne serilmiştir. Geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddetin öfke ile güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu çalışmanın bir başka saptaması ise, öfke semptomlarının evde genellikle şiddet semptomları, bıçak, silah ve tehdit ile şiddete maruz kalma durumları ve fiziksel şiddet ile ilişkili olduğudur.

Compas, Hiden ve Gerhardt (1995) ile McMahon ve Slough (1996)'nın yaptıkları çalışmalar ergenlik döneminde öfkenin; biyolojik, ailesel ve sosyo-ekonomik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Akt. Akün, 2005: 25).

Gorman-Smith, Tolan, Zelli ve Huesman (1996), şiddet içeren ve içermeyen suç davranışları gösteren ergenlerin aile ilişkilerini incelemiştir. Araştırmaya göre şiddet içerikli suçlar işleyen erkek ergenler ve anneleri arasında daha zayıf disiplin, daha az yakınlık ve daha az bağlılık olduğu görülmüştür.

Lerner, Ohannessian ve Von Eye'ın (1996), 6. ve 7. sınıfa devam eden (%50 kız) 214 kişilik örnekleme yürüttükleri araştırma, algılanan ailesel kabul, benlik algısı ve duygusal uyum arasındaki ilişkiyi incelemeye yöneliktir. Araştırmanın sonucunda, erkeklerde düşük kaygı, depresyon, yüksek benlik değeri ve fiziksel görünümünden memnuniyet arasında ilişki bulunmuştur. Kızlar için; ailesinin kabulünün benlik değerinin ve algılanan çekiciliğin belirleyicisi olduğu saptanmıştır.

Hatipoğlu'nun (1996) araştırmasında da annenin ilgi, şefkat göstermesi ile ergenlerin benlik tasarım düzeyleri arasında olumlu bir ilişki çıkmıştır. Annenin duygusal cezalandırma davranışının artmasına paralel olarak ise ergenlerin benlik tasarım düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Duygusal cezalandırma davranışının sıklıkla kullanıldığı ailelerden gelen çocukların benlik saygılarının düşük olduğu belirtilmektedir. Hatipoğlu'nun (1996) araştırmasından elde edilen bulgulardan bir diğeri de annenin çocuğun amaçlarına ulaşmada yardımcı olma davranışının artmasına bağlı olarak ergenlerin benlik tasarım düzeylerinin de artmakta olduğudur. Amaçlarına ulaşmada yardımcı olma, öğrenmek istediği şeyleri çocuğa öğretmek, derslerine yardımcı olmak gibi çocuğun amaçlarına ulaşmasında ilgi gösterme, destek olma, çocuğa böylece değerli olduğunu gösteren anne davranışlarını kapsar

Hatipoğlu'nun (1996) araştırmasından elde edilen dikkat çekici bulgulardan birisi de; ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile anneleri için algıladıkları baskı, fiziksel cezalandırma ve koruyucu davranış boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasıdır. Erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha fazla fiziksel cezaya maruz kalmalarına rağmen, kızlara göre daha yüksek benlik tasarımına sahip oldukları saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; erkekler kızlara oranla annelerinin kendilerine, amaçlarına ulaşmada, daha çok yardımcı olduklarını, aynı zamanda fiziksel

cezalandırma davranışını kızlara oranla kendilerine daha fazla uyguladıklarını ifade etmişlerdir.

T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu tarafından yapılan araştırmada ergene en çok çatıştıkları ile sorun yasayıp öfkelenediklerinde nasıl bir tavır sergiledikleri sorulmuştur. Ergenlerin %40,6 gibi bir bölümü kızıp bağırdığını belirtmiştir. %13,7'si küsüp konuşmadıklarını, %13,6'sı konuşup sorunu çözmeye çalıştıklarını, %11,3'ü çekip gittiklerini, %10,9'u aldırış etmeyip hiçbir şey yapmadıklarını, %7,4'ü çatıştıkları kişiye vurup dövdüklerini, %1,3'ü etrafı kırıp döktüklerini, %1'lik bölümü ise daha farklı bir tutum aldıklarını belirtmişlerdir (T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1997).

Bilge (1997) Eğitim Bilimleri öğrencilerinin sürekli içe ve dışa yönelik kızgınlık ve kızgınlıklarının kontrollerinin anne ve baba tutumuna göre anlamlı bir düzeyde farklı olacağını ileri sürdüğü çalışmasında, yalnızca baba tutumu açısından öğrencilerin içe yönelik kızgınlık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğunu görmüştür. (Bilge, 1997).

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi türlerine göre incelemiştir. Örneklem 712 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada bağımlı değişken olan öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, veri toplama aracı olarak Türkçe"ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içe tutma düzeyleri arasında, öğrencilerin ailelerinin toplam aylık geliri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında, öğrencilerin ana-baba eğitim düzeyi ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Araştırmanın sonucunda sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar ve öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı araştırmada, öğrencilerin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme, 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim öğrencileri alınmıştır. Araştırma bulguları ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediğini ancak ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığı, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını göstermiştir.

Yılmaz (1997) Gazi Üniversitesi'nde öğrenim gören bin yüz yirmi iki öğrenci üzerinde yürüttüğü araştırmasında, farklı cinsiyet rollerine sahip öğrencilerin benlik tasarım düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmada, farklı cinsiyet rollerine sahip sanat eğitimi alan öğrencilerin benlik tasarımı düzeylerinin , diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeyi, başarı durumu, anne -babanın eğitim düzeyi, annesaba tutumu ve gelir düzeyi gibi değişkenlerin öğrencilerin benlik tasarımı üzerinde etkili olmadığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda sanat eğitiminin ergenin benlik tasarımı puanlarında olumlu yönde farklılık yarattığı, ergenin yaşının benlik tasarımı, cinsiyetin sosyal uyum ve benlik tasarımı, doğum sırasının ve kardeş sayısının sosyal uyum, sıkıntılı/üzüntülü olduğunda ergeni en çok rahatlatan şeyin sosyal uyum ($p<.05$), okul türü x sıkıntılı/üzüntülü olduğunda ergeni en çok rahatlatan şey interaksyonun benlik tasarımına, sanat eğitimi alan ergenlerde ise ergeni sanat eğitimi almaya yönlendiren etkenin sosyal uyum puanlarında anlamlı farklılık yarattığı saptanmıştır. Yapılan korelasyon katsayısı önemlilik testi sonucunda ergenlerin sosyal uyumları ile benlik tasarım düzeyleri arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur (Akt. Toy, 2006).

Öfkenin, hakaret veya uygunsuz bir eleştiri gibi benlik saygısına bir tehdit ile harekete geçebildiği görülmüştür. Hem öfke yaşantısı hem de öfkeyi ifadenin, negatif ulusal değerler ile kendi pozitif değerlerimiz arasındaki farklılıktan kaynaklandığı tartışılmaktadır. Eğer fark fazlaysa, tatsız sonuçlanan durumların saldırganlık ve şiddeti geliştireceğine dair ipuçları vardır. Benlik saygısına tehdit, teşvik edici bir rol oynayabilir. Benlik saygısının düşmesi negatif bir tepkiye neden olur. Bu durumlarda öfkelenme pek çok fonksiyona hizmet eder: zarar gören benliği düzeltme, kendini iyi hissetme veya ulusal benlik imajı gibi (Papps ve O'Carroll, 1998:442).

Bushman ve Baumeister (1998), yaptıkları çalışmada egoizm, narsisizm, benlik saygısı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada, hem benlik saygısı hem de narsisizm ölçülmüş ve sonra katılımcılara kendilerine hakaret eden veya övgüde bulunan veya suçsuz 3 kişiye karşı saldırma fırsatı verilmiştir. Benlik saygısı, saldırganlığı ortaya çıkarmada ilgisiz bulunmuştur. Narsisizm ve aşağılamanın bileşimi, aşağılayan kaynağa doğru yüksek düzeyde saldırganlığa neden olmuştur. Kendine duyulan saygının şekli yer değiştirmiş saldırganlığı etkilemiştir. Bu bulgular, düşük benlik saygısının saldırganlığa neden olduğuna ilişkin popüler görüşle çelişmektedir.

Allan, Kashani ve Reid (1998), anne-babanın öfke düzeyi ile yatılı psikiyatrik tedavi, gören çocukların aile ilişkileri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Öfkeli olarak algılanan ebeveynlerin bulunduğu ailelerde, aile üyeleri arasında yakınlığın az olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, karışık ve destekleyici olmayan aile ortamının varlığın dikkati çekmiştir. Esneklik açısından, öfkeli anne-babaların yeni veya değişen durumlara göre kendilerini ayarlayamadıkları görülmüştür.

Papps ve O'Carroll (1998), yaptıkları çalışmada, öfke yaşantısı ve öfkeyi ifade eğiliminde kişisel değişkenler olarak benlik saygısı ve narsisizm düzeyini incelemişlerdir. Araştırmaya 338 kişi katılmıştır. Hem yüksek benlik saygısı hem de narsisizm olan bireylerin özellikle öfke yaşantısı ve ifadesine yüksek eğilim belirttikleri ve yüksek benlik saygısı ve düşük narsisizm olan bireylerin en düşük eğilim belirttikleri sonucu çıkarılmıştır. Bu belirleyiciler, saldırganlık ve şiddetin üretilmesinde yüksek benlik saygısının rol oynadığı vurgulanan teoriler tarafından etkilenmiştir.

Okman'ın (1999) araştırmasından elde edilen bulgularda cinsiyet ve yaş değişkenlerinin ergenin kendilik imgesi üzerinde etkisi olmadığı belirlenmiştir. Okul türünün ise, ergenin olumlu kendilik imgesi üzerinde etkili bir değişken olduğu görülmüştür. Anne ve babanın eğitim durumlarının yüksekokul, üniversite veya lise düzeyinde olmasını ergenlerin olumlu kendilik imgesi geliştirmesinde destekleyici değişkenler oldukları saptanmıştır.

Okman (1999), 15 ve 16 yaşlarında 428 ergenle yaptığı çalışmada, kendilik imgesinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde etkili bir değişken olduğunu bulmuştur. Araştırmanın sonucuna göre olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin, günlük yaşantılardan sürekli öfke duygusu yaşama eğiliminde olmadıkları, öfke davranışında öfkeyi içe yöneltme, dışa vurma, veya bastırma yolunu seçmedikleri ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılmıştır (Okman, 1999).

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi ile ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya kendilik imgesinin 15 -16 yaş grubu normal devlet ve Anadolu liselerine devam eden 428 ergen çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuçta, olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sürekli öfke okul türüne göre farklı düzeyde yaşanmamasına rağmen, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne-baba eğitim düzeyinin yüksek olmasının, öfke dışa vurulması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Aytek (1999), araştırmasında lise birinci sınıf öğrencilerinin öfke düzeyini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda yardımcı olmayı amaçlayan bir grup rehberliği programı uygulamıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan yirmi kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulama sonucunda, bilişsel davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan etkinliklerin öğrencilerin gerekli becerileri geliştirebilmelerini sağladığı tespit edilmiştir.

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışma deney ve kontrol grubu otuz kişi olmak üzere 60 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, öfke denetimi eğitimi bitiminde, deney grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde, kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde bir artma görülmüştür.

Griffin, Botvin, Scheier, Diaz ve Miller, (2000) yaptığı çalışmada da erkek ergenlerde, anne babanın denetleyici ve kontrol edici davranışları arttıkça, suça ilişkin davranışların ve alkol kullanımının azaldığı görülmüştür. Ailenin beraber yemek yeme alışkanlığının ise, tek ebeveynli ergenlerde öfkeyi ve suç işleme davranışını azalttığı dikkati çekmiştir.

Milovchevich, Howells, Drew, Day (2001), Avustralya’da 203 kadın, 158 erkek toplam 368 kişi ile yaptıkları araştırmada cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile öfke yaşantıları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadınlarla erkekler arasında sürekli öfke düzeyi, öfkenin ifade ediliş tarzları, öfke denetimi, durumsal ve genel öfke düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Ancak, cinsiyet rollerine göre farklılıklar gözlenmiştir. Erkeksi rolleri ağır basanların sürekli öfkelerinin ve dışa yönelik öfkelerinin yüksek, öfke kontrollerinin düşük olduğu bulunurken, kadınsı rolleri ağır basanların sürekli öfkeleri ve içe yönelik öfkeleri düşük, öfke kontrolleri yüksek bulunmuştur.

Dykeman (2001), davranım bozukluğu olan ergenlerde öfkeyi ifadede bilişsel-davranışçı tedaviyi kullanmıştır. 14-16 yaşlarındaki küçük bir grup ergenle yaptığı çalışmada öfke ifadesinin bileşenlerinde okul temelli bilişsel-davranışçı programın etkililiğini incelemiştir. Ön test ve son test ölçümlerine göre, öfkeyi ifadede, öfke kontrolünde ve durumluk öfkede anlamlı farklılık gözlenirken, sürekli öfke de anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiş ve bunların farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu çalışmada liseli ergenlerin, sürekli öfke düzey ve öfke ifade tarzlarının, aile içi örüntülere göre farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Orta öğretim hazırlık, lise bir ve lise ikinci sınıflarda öğrenim gören 15, 16 ve 17 yaşlarında toplam 419 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bulgulara göre sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade edebildikleri, uygun bir şekilde kontrol edebildikleri sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları, duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu

duyguyu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür. Buna göre aile ortamında birlik ve beraberliğin yoğun olarak yaşandığı, aile ortamını destek ve etkileşimli olarak algılayan ergenlerin, daha az öfkeye kapıldıklarını, duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade edebildiklerinden öfkelerini bastırıp içe yöneltmedikleri ve dışarıya karşı da saldırgan ve öfkeli davranmadıkları, öfkelerini uygun bir biçimde kontrol ederek, dengeli yaşadıkları sonucuna varılmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise, yaşadıkları baskı ve denetim ortamı içerisinde duygularını rahatlıkla ifade edemediklerinden, yaşadıkları öfke duygusunu kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür. Cinsiyetlerine göre ise ergenlerin öfke ifade tarzlarının farklılaşmadığı görülmüştür.

Stevens , De Bourdeaudhuij ve Van Oost (2002) yaptıkları çalışmada, okulda öfke davranışları sergileyen, ergenlerin aile ilişkileri ele alındığında bu ergenlerin ailelerini daha az yakın algıladıkları ve ailelerinde öfke ifadelerini daha sık kullandıkları görülmüştür. Ayrıca bu ergenlerin ailelerinde, babanın anneden fazla güce sahip olduğu ve ergenlerin anne babaları arasında büyük bir güç dengesizliği algıladıkları görülmüştür. Ergenlerin kardeşlerini de kendilerinden daha güçlü olarak algılamaları dikkat çekici diğer bir bulgu olmuştur.

Cenkseven (2003), tarafından yapılan deneysel çalışmada bilişsel davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan öfke yönetimi becerileri programının ergenler üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Öfke düzeyi yüksek olan ergenler üzerinde yapılan araştırmanın deney ve kontrol grupları 13'er kişiden oluşmaktadır. Ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği" ve "Saldırganlık Envanteri" ön ölçüm, son ölçüm ve izleme ölçümünde kullanılmıştır. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarının ön ölçüm ve son ölçüm -içe yönelik öfke dışında- sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar belirlenmiştir. Deney grubuna dört ay sonra uygulanan izleme ölçümü sonucunda son ölçüm ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır.

Aile içinde çatışmaların fazla olduğu, başarının sıkça vurgulandığı ve kontrolün yüksek olduğu ailelerde yetişen ergenlerin ise; yansıtma, inkar, gerileme, psikolojik kökenli bedensel rahatsızlıklar gibi sağlıklı olmayan savunma mekanizmalarını daha sık kullandıkları görülmüştür (Akün, 2005).

Taylor, Kean ve Malanchuk (2005), yaptıkları çalışmada, okulda akademik benlik kavramı, benlik algısı ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Boylamsal veriler, orta okul öğrencilerinin çeşitli örneklemelerinden elde edilmiş ve benlik kavramının okulda saldırganlığı etkileme olasılığı ve yüksek benlik saygısının tehdit edildiğinde farklı bir etki örüntüsü kullanıp kullanmadığı analiz edilmiştir. Veriler, akademik benlik algısı hakkında çocukların kendi değerlendirmeleri, akademik performans hakkında okul raporları ve okul disiplini hakkında anne babaların bildirdiklerinden oluşmaktadır. Sonuçlar, genel olarak başarı alanlarında düşük benlik kavramı olan öğrencilerin, yüksek benlik kavramı olanlara göre okulda saldırgan olmasının daha olası olduğunu desteklemektedir. Evrensel benlik saygısı saldırganlığın belirleyicisi olarak bulunmamıştır.

Lopez, Olaizola, Ferrer ve Ochoa (2006), yaptıkları çalışmada saldırgan ve saldırgan olmayan reddedilmiş çocuklar arasında, kişisel, aile, okul ve sosyal değişkenleri analiz etmeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, yaşları 11 ve 16 arasında değişen, %47'sinin erkek olduğu 843 İspanyol ergen katılmıştır. Saldırgan reddedilmiş öğrenciler, saldırgan olmayan reddedilmiş ergenlerle kıyaslandığında daha düşük ailesel benlik saygısı düzeyi, zayıf ailesel destek, evde ebeveynler arasında yüksek oranda saldırganlık ve kötü ebeveyn-çocuk ilişkisi belirtmişlerdir. Ayrıca, saldırgan reddedilmiş çocuklar, daha düşük akademik benlik saygısı düzeyi, okul ve çalışmaya karşı daha olumsuz bir tutum, öğretmenlerle zayıf ilişkiler ve daha fazla akademik güçlükler göstermişlerdir. Çalışmanın diğer bulguları ise, saldırgan reddedilmiş çocukların, yaşam olaylarında ve hayatlarındaki değişiklikler konusunda daha isteksiz oldukları ve genel olarak daha yüksek düzeyde stres algıladıkları olmuştur.

1.2. Araştırmanın Amacı

Ergenlik, bireyin iç dünyasında önemli değişmelerin yaşandığı, hızlı ve çalkantılı bir süreçtir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişte önemli bir adım niteliğindeki bu dönemde birey çok fazla kendine dönüktür ve bir kimlik arayışı içindedir.

Uzun ve dengeli bir dönemden sonra ergenlik çağına gelmiş kişi, kendini birden karmaşık duygular içinde bulur. Hızlı ve belirgin değişimlerin yaşandığı bu dönemde, duygularda da değişiklikler olmaktadır. Ergenler kimlik kazanma çabaları sırasında özsaygılarına yönelik bir saldırıdan dolayı öfkelenebilmektedirler. Ancak yaşadıkları duyguyu, ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişimler ve duygusal gelgitlerin etkisiyle kontrolsüz ve yıkıcı şekilde dışa vurabilmektedirler. Toplumsal etkilerle öfkenin kötü ve yanlış bir duygu olduğunu düşünen gençler ise öfkelerini bastırabilmektedirler. Bu durumda da tepkiler, kişinin kendine dönerse, bunlar kendini eleştirme, kendini suçlama, başarısızlık korkusu, kendine acıma ve son noktada intihar biçimlerini alabilmektedir.

Araştırmanın amacı; olumsuz benlik algısı geliştirmiş ve öfke duygularını sağlıklı şekilde ifade ve kontrol etmede yetersiz olan ergenlerin tanınmasına ve bu genç bireylerin olumlu yönde değişme ve gelişmelerine yardımcı olmak; olumlu benlik algılarına sahip, öfke duygusunu tanıyan, kontrol altına alabilen, gerektiği yerde ve gerektiği şekilde ifade edebilen bireyler olmalarına katkı sağlayabilecek sonuçlara ulaşmaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ortaöğretimdeki öğrenciler, ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerini yaşamaktadırlar. Ergenler ile ilgili yapılan araştırmalar bu dönemde onların çeşitli sorunlar yaşadıklarını ve yardıma gereksinimleri olduğunu göstermektedir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişin fiziksel ve cinsel değişimleri, değer ve tutumlardaki değişimler, bir meslek seçme, bir yaşam felsefesi oluşturma gibi amaçlar, ergene, belirsizlik ve

kararsızlıklarla dolu bir süreç yaşatır (Yeşilyaprak, 2004) . Gerek bu sorunlar gerekse gençte merak ve değişim arzusu onu içki, sigara, uyuşturucu gibi madde bağımlılığı yaratabilecek alışkanlıklara itebilir. Macera tutkusu ve kötü alışkanlıklar onu suça yöneltebilir ya da genç, kimlik arayışı ve bir gruba ait olma gereksinimiyle çeşitli ideolojik grupların etkisinde kalabilir. Sağlıklı değerlendirme yapamadığı durumlarda ergen, enerji ve heyecanını olumsuz hedeflere yöneltebilir, şiddete yönelik grupların etkisine girebilir.

Bebeklikte başlayan, çocuklukta gelişen ilgi ve sevgi gereksinimi gençlik çağında artar, genişler. Gençlik çağının bedensel ve kişisel gelişimi; aşırı, çabuk ve kolay değişen duygulanım ve coşkularla yaşanır. Genç bir anda kaygıdan mutluluğa, sevinçten sıkıntıya kayıveren duygu durumları gösterir (Köknel, 1992).

Benlik kavramının öne geçtiği bir evre olan ergenlik dönemini, Yörükoğlu (1986) “benlik kimliği”nin şekillendiği dönem olarak tanımlamaktadır. Ayrıca her gelişim dönemi kendinden bir sonraki döneme zemin hazırlamakta ve her dönem kendinden önce gelen dönemden etkilenmektedir. Ergenlik dönemi kişiliğin gelişimi ve uyumu açısından oldukça önemlidir.

Öfke ve öfke denetiminde yaşanan sorunlar, ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir problemdir. Öfke bir duygu durum ya da kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Her iki durumda da, diğer insanlara yönelik geçici ya da sürekli olumsuz duyguların varlığı söz konusudur. Öfke duygusu; saldırganlık, öfke nöbetleri, kavga, saldırma ya da dışa vurma davranışları gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Öfkeli ergen, dürtülerini denetlemede, kendini kontrol etmede ve yaşantılarından ders çıkarmada yetersiz kalabilir. Otoritenin varlığını kabul etmede yetersizlik yaşadığından çevresiyle çatışmalar yaşayabilir.

Çocuk, gençlik çağına aile, yakın çevre, okul ve arkadaş ortamında bulunduğu mutluluk oranında sağlıklı ve mutlu girer. İnsanın gençlik çağında mutlu olması; çocukluk çağında ilgi, sevgi, güven, saygınlık, özerklik, üreticilik gereksinmesine sağladığı doyumla

bağlantılıdır. Öte yandan gençlik çağının mutlu ve sağlıklı yaşanması da bütün yaşamın mutlu ve sağlıklı geçmesini etkiler (Köknel, 1992).

Duyguların tanınmaya başlandığı ve çeşitlendiği çocukluk döneminden itibaren her yaş döneminde kontrol edilmesi ve olumlu bir ilişki amacıyla kullanılması kişi için pek çok açıdan önemlidir. Ergenlik dönemi pek çok duygusal gelgitlerin yaşandığı ve bunalımların eşlik ettiği bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde ergenin öfke duygularını tanıması ve kontrolünü yapması sağlıklı yoldan sosyalleşmesine büyük bir yarar sağlayacaktır (Tambağ, 2004).

Ergenlik döneminde öfke, hem gençlik hem de toplum için olumsuz sonuçlarla karşılanan ciddi ve yaygın bir problemdir. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmamıştır, duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir. Ergenler kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedirler. Öfke kısa süreli olarak ergeni rahatlatsa da sonrasında getirdiği olumsuzluklar ergenin kendisini kötü hissetmesine neden olmaktadır (Tambağ, 2004).

Ülkemizde ortaöğretime devam eden öğrenci sayısı oldukça yüksektir; bu öğrencilerin pek çoğu ergenliğin gelişim süreçlerini sağlıklı yaşayamamakta ve sorunlarını uygun yollarla çözememektedirler. Yaşadıkları duygusal değişimlerin ve sorunlarının anlaşılmasında onlar için bu dönemi daha stresli kılar. Yetişkinlerin, bu dönemin özelliklerini bilmemesi ve ergene bilinçli, hoşgörülü şekilde yaklaşmaması ergenlerde kırgınlık ve yalnızlık hissi oluşturabilir. Ayrıca sosyal ve cinsel sorunlar, kişisel ilişkilerindeki anlaşmazlıklar, akademik başarılarının düşük oluşu, takdir ve onay göremeyişleri ve duygusal incinmeleri gibi nedenlerden dolayı da öfke ve kırgınlık yaşayabilirler. Bunlar gibi sorunlarla baş etme becerisi gösteremedikleri gibi bilinçsiz öfke ataklarıyla daha büyük sorunların oluşmasına da sebep olabilirler. Bazen de göstermeleri gereken öfkeyi kendilerine yöneltip kendi sağlıklarına ya da benlik algılarına zarar verebilirler.

Ergenlik çağındaki gençler, duyguları kendi açısından değerlendirerek duygusal bir denge kurmaya yeni bir benlik oluşturmaya isteklidir. Ancak duygusal olarak

yaşadıkları ani değişiklikler sonucunda çoğu zaman davranışlarını kontrol etme konusunda zorlanabilirler. Bu durum ortaöğretim eğitim kurumlarındaki öğrencilerin sıklıkla yaşadıkları öfke patlamaları, şiddet ve saldırganlık davranışları şeklinde görülmektedir. Elbetteki ergenlerin bu tür davranışları göstermesinde çocukluk yıllarından getirilen alışkanlıkların etkisi vardır. Ailede, okulda ve diğer çevresinde olumlu örneklerin bulunmaması ve davranışlarında sürekli engellenmesi yoluyla büyüyen çocuklar, ergenlik dönemine geldiklerinde saldırgan olma yolunu seçmekte ya da öfkelerini bilinçli kullanamamaktadırlar. Bunun sonucunda ergenlerin kendileri ve çevreleriyle iletişimleri zarar görmektedir. Bu durum, benlik algılarının oluşmasını olumsuz etkilemektedir.

Bu anlamda bu çalışmada ergenlerin benlik algıları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki ele alınmaktadır. Bu nedenle araştırma ergenlerin psikolojik gelişimlerinin sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesine ve kendilerini gerçekçi ve olumlu algılamalarına, öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde yaşamalarına yardımcı olması bakımından önemlidir. Ayrıca yapılan bu araştırmanın, özellikle saldırganlık, şiddet ve kontrolsüz öfke gösteren ergenlerin benlikleriyle ilgili algılarının saptanması ve bu alandaki araştırmalara katkı sağlaması bakımından faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın temel hipotezi “*Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları düzeyleri arasındaki ilişki anlamlı bir ilişki vardır.*” şeklinde ifade edilebilir. Bu temel hipoteze bağlı olarak belirlenen hipotezler ise şu şekildedir;

1. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyleri ve öfke dışı düzeyleri de artar.
2. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke içi düzeyleri azalır.

3. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke dışı düzeyleri de artar.
4. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke kontrol düzeyleri de artar.
5. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından aile ilişkileri puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları artar.
6. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından dürtü kontrolü puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar, öfke kontrol puanı azalır.
7. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından cinsel tutumlar puanı arttıkça sürekli öfke ve öfke dışı puanları azalır.
8. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından bireysel değerler puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar.
9. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından başatme gücü puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar.
10. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından beden imgesi puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar.

11. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından duygusal düzey puanı arttıkça sürekli öfke, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar.
12. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından çevre uyumu puanı arttıkça öfke dışı ve öfke kontrol puanları artar.
13. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından meslek ve eğitim hedefleri puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe puanları artar.
14. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından sosyal ilişkiler puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar.
15. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından ruh sağlığı puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

1. 2007-2008 eğitim öğretim yılında, Kastamonu İli İnebolu İlçesi'nde öğrenim görmekte olan ortaöğretim öğrencileri ile,
2. Öğrencilere uygulanan “Offer Benlik İmajı Ölçeği” ve “sürekli öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nden elde edilen nicel ve nitel verilerle sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Sayıtları

1. Öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarındaki maddeleri içten ve doğru olarak yanıtlamışlardır.
2. Sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeğinin (SÖÖTÖ) öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçme bakımında geçerli ve güvenilirlerdir.
3. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin benlik algısı ve benlik algısının alt boyutlarını ölçme bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

1.7. Tanımlar

Aşağıda ergenlik, benlik, öfke ile ilgili tanımlar verilmiştir.

Ergenlik: Ergenlik dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönemde organizmada gerçekleşen fizyolojik ve biyolojik değişiklikler, bu çağa bir çocuk olarak giren bireyi, dönemin sonunda genç bir yetişkine dönüştürür. Değişiklikler sadece fizyolojik değildir; bilişsel yapıdaki gelişme, zihinsel yetilerin olgunlaşması, dış dünyayı algılama ve kavramada değişikliklere yol açar.

Benlik Algısı: Benlik algısı (benlik durumu / benlik algısı) kişinin kendisi ile ilgili bilgi, düşünce, kanaat, algı ve inançlarının tümünün düzenlenmiş durumudur. Bir başka kaynakta ise benlik / benlik algısı kavramı, insanın kendisini görme ve algılayış biçimi olarak tanımlanır ve bir gelişim süreci içerisinde ele. Bireyin kendi kişiliğine ilişkin kanaatlerinin toplamı olan benlik bireyin kendi kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir.

Benlik Saygısı: Benlik kavramının beğenilip beğenilmemesi benlik saygısını oluşturmaktadır. Benlik saygısı, bireyin kendi değerlendirmesi sonucunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur (Hoeltter, 1983). Kişi kendisinde eksikler bulabilir, kendisini eleştirebilir buna karşın, kendisini tamamen beğenebilir. Kişinin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün

nitelikleri olması gerekmez. Çünkü benlik saygısı kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, görüldüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.

Benlik saygısı bireyin kendine verdiği değer bir göstergesidir. Ben kavramının duygusal boyutunu oluşturur. Kendine saygı, farklı konularda farklı düzeyde olabilir. Birey, önemli bulduğu kişiler tarafından değerli bulunduğunu, kabul edildiğini anladığı zaman, hem kendini kabul eder ve kendine saygı geliştirir hem de kendi dışındakileri kabul eder ve onlara saygı geliştirir. Başkaları tarafından kabul edilmeyen öğrencinin kendisini ve başkalarını kabul etmesi beklenemez. Kabul etme, değerli bulma bireyin olumlu tutum geliştirmesine yardımcı olur.

Kendilik: Kendilik kavramı farklı anlamlarda tanımlanabilen karmaşık bir kavramdır. Örneğin; Ego, kimlik gibi bazı terimlerle ilişkili olarak ele alınabilmektedir. Kendilik kavramı ile kastedilen bireyin düşüncelerinin ve duygularının toplamıdır. Birey kendisine bir objeymiş gibi dışarıdan bakar ve kendisini tanımlar.

Benlik kavramının kendilik kavramından ayrıldığı nokta şudur; Kendilik kişinin kendisi hakkındaki fikirleri iken benlik kavramının oluşmasında daha çok başkalarının kişi hakkındaki görüşlerinin etkisi vardır.

Öz güven: Bireyin kendini kabulü ve saygıyı içeren, engellere rağmen başarılı bir şekilde başa çıkabileceğine güven anlamındadır.

Öfke: Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir.

Sürekli Öfke: Sürekli Öfke amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılanması durumunda gerginlik, öfke, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olan durumluk öfkenin genelde

ne sıklıkla yaşandığını ortaya koyar. Diğer bir deyişle, bireyin genelde kendini nasıl hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir.

İçselleştirilmiş Öfke (Öfke İçe) : İçselleştirilmiş öfke, öfkeli duyguları ve düşünceleri bastırma eğilimini yansıtan kavramdır.

Dışsallaştırılmış Öfke (Öfke Dışa) : Dışsallaştırılmış öfke, çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkenin gösterilmesi eğilimini simgelemektedir.

Öfkeyi Kontrol Etmek: Kişilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde ne derece sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı ve mantığa bürünme, bastırma, inkâr gibi savunma mekanizmalarını ne derece kullandığı ile ilgilidir.

Öfke Denetimi: Yaşanan öfke duygusunun, dışa vurum biçiminin sosyal açıdan kabul edilebilir bir biçimde ortaya konması ve öfke duygusunun kontrol edilmesidir.

Saldırganlık: Saldırganlık, bir kişiyi veya bir nesneyi yaralama, incitme, zarar verme niyeti bulunan kasıtlı motor davranıştır.

Offer Benlik İmajı Ölçeği: Ergenlerin kendi dünyalarını nasıl algıladıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Benlik algısı; psikolojik, sosyal, cinsel ve ailesel ve uyumsal olmak üzere beş boyut olarak düzenlenmiştir. Benliğin boyutları ve alt ölçekleri şöyle sıralanmaktadır:

Psikolojik Benlik: Ergenin kuşku, duygu, istek ve düşleri psikolojik benliğini oluşturmaktadır. Üç alt ölçeği; dürtü kontrol, duygusal ton, vücut ve benlik imajıdır.

Sosyal Benlik: Ergenin kişiler arası ilişkilerini yorumlaması, meslek ve eğitimle ilgili hedefleri ele almaktadır. Gencin kendi sosyal alanını nasıl gördüğü ölçülmeye çalışılmaktadır, iki alt ölçekten oluşmaktadır; sosyal ilişkiler, meslek ve eğitimle ilgili amaçlar.

Cinsel Benlik: Gencin bu dönemde ortaya çıkan dürtülerini psikososyal yaşamına bütünleştirmesi bu dönemin en önemli özelliğidir. Bu dönemdeki cinsel duygulara uyum şekli gelecekteki cinsel davranışlara kalıp oluşturmaktadır. Cinsel benliğin bir alt ölçeği vardır; cinsel tutumlar

Ailesel Benlik: Gencin aile ortamına yönelik tutumları bu bölümde ölçülmektedir. Bir alt ölçeği vardır; aile ilişkileri.

Uyumsal Benlik: Genç psikolojik araçlarını bütünleştirerek iç ve dış dünyaya uyum sağlar. Benliğin bu bölümünde gencin kendinde var olduğunu belirttiği psikiyatrik semptomları ölçülmekte ve gencin dünyaya nasıl uyum yaptığını tanımlamasına çalışılmaktadır. Üç alt ölçeği vardır; dış dünyaya hakimiyet yetisi, psikopatoloji, üstün uyum.

Aile İlişkileri : Bu alt ölçek ergenin ailesine ilişkin duyguları ile ilgilidir ve aynı zamanda ergenin yaşadığı evin duygusal atmosferi ve ilişkinin yapısı hakkında bilgi verir.

Dürtü Kontrolü: Ergenin içsel ve dışsal çevreye ait çeşitli baskıları karşılamada egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu ortaya çıkarmaya yönelik sorulardır.

Cinsel Tutumlar: Ergenin cinsel konulardaki duyguları tutumları ve davranışları karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi edinilmektedir.

Bireysel Değerler: Bu alt ölçek ergenin davranışlarında kendini mi, başkalarını mı merkeze aldığı ile ilişkilidir.

Baş etme Gücü: Ergenin çevreye ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağladığı, kararlılığı ve özgüveni ele alınmaktadır.

Beden İmgesi: Bu alt ölçekteki sorular, ergenin kendi bedenine karşı olumlu veya olumsuz duygularını ele almaktadır.

Duygusal düzey: Bu alt ölçekteki sorular, ergenin ruhsal yapısındaki duygusal uyum derecesini ölçmektedir. Genel duygulanımların niteliğini ve duygulanımdaki değişimleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Çevre uyumu: Ergenin kendisi, başkaları ve dış dünya ile baş edebilme kapasitesi hakkında ne hissettiği ile ilişkilidir. Aynı zamanda bu alt ölçek, ego gücünün bir ölçüsü olarak da görülebilir.

Mesleki amaçlar: Bu alt ölçeğin soruları, ergenin bir mesleğe hazırlığını, gelecekle ilgili planlarını ve genel olarak çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçmektedir.

Sosyal ilişkiler: Ergenin arkadaşlıklarının niteliği ve kendi yaşlılarıyla ilişkileri hakkında bilgi vermektedir.

Ruh Sağlığı: Bu alt ölçek soruları da, açık psikopatoloji belirtilerinin olup olmadığını, duygusal sağlığını göstermektedir.

1.8. Kısaltmalar

f : Frekans

sd : Serbestlik derecesi

p : Anlamlılık Düzeyi

N : Birey Sayısı

X : Aritmetik Ortalama

s : Standart Sapma

SPSS : Statiscal Package For Social Sciences (Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı)

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve geçerlik, güvenirlik çalışmalarına yer verilmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda elde edilen verilere uygulanan istatistiksel işlemlerle ilgili gerekli bilgiler verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma literatür incelemesi, Offer Benlik İmaj Testi ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin uygulanmasına dayalı verilerle yürütülen genelde ilişkisel tarama modeli esas alınarak yapılan bir alan araştırmasıdır.

Bu araştırmada var olan durum olduğu gibi saptanmaya çalışılmıştır. Orta öğretime devam eden ergenlerin sahip oldukları benlik algısı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin anlamlılık durumu incelenmiştir.

2.2. Evren Örneklem

Araştırmamızın hedef kitesini ortaöğretimde okuyan ergenler oluşturmaktadır. Bu çerçevede, yapılan bu çalışmada Kastamonu ili, İnebolu İlçesinde 2007-2008 eğitim öğretim yılında ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 1496 öğrenci araştırmanın evrenini, Kastamonu İli, İnebolu İlçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 1496 öğrenciden tesadüfi olarak belirlenen ve ölçeğin uygulandığı 308 öğrenci ise

örnekleme olarak belirlenmiştir. 1496 öğrenciden tesadüfi olarak belirlenen 320 öğrenciye Offer Benlik İmaj Testi ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmış ancak bunlardan 308 kullanılabilir ölçek formu elde edilmiştir. Sonuç olarak araştırma bulgularının% 95 güven aralığında, \pm % 5 örnekleme hatası ile genellenebileceği söylenebilir.

Tablo 1. İnebolu İlçesinde liselerde okuyan ve ankete katılan öğrencilerin dağılımı

| | KIZ | ERKEK | Ankete katılan KIZ ÖĞRENCİ | Ankete katılan ERKEK ÖĞRENCİ |
|--|-----|-------|-------------------------------|---------------------------------|
| İnebolu Lisesi | 126 | 115 | 16 | 20 |
| İnebolu Anadolu Lisesi | 141 | 68 | 26 | 15 |
| Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi | 45 | 149 | 10 | 24 |
| Endüstri Meslek Lisesi | 16 | 357 | 3 | 68 |
| Kız Meslek Lisesi | 154 | 0 | 32 | 0 |
| Sağlık Meslek Lisesi | 58 | 26 | 19 | 18 |
| İmam Hatip Lisesi | 88 | 153 | 20 | 37 |
| TOPLAM | 628 | 868 | 126 | 182 |

2.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada literatür analizinden elde edilen bilgiler ışığında belirlenen Offer Benlik İmajı Ölçeği ile Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin uygulamasında ölçekler, öğrencilere araştırmacı tarafından dağıtılmış, öğrenciler tarafından doldurulduktan sonra yine araştırmacı tarafından toplanmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 alınmıştır.

2.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Offer Benlik İmajı Ölçeği (Offer Self Image Qestionnaire-OSIQ) ve Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanıştır.

2.4.1. Offer Benlik İmajı Ölçeği (Offer Self Image Qestionnaire-OSIQ)

Ölçeğin özgün adı, Offer Self-Image Questionnaire (OSIQ) dır. D. Offer, E. Ostrov, K.I. Howard ve : Dolan tarafından ilk kez 1962 yılında geliştirilmiştir. Ölçek Offer ve arkadaşları tarafından lise öğrencilerinden oluşan geniş bir grup üzerinde normal ergenlik özelliklerini saptamak amacıyla geliştirilmiştir. İlk hali 130 maddeden oluşmuş ve 11 alt alanda ergenin yaşantısını değerlendirmeyi amaçlamıştır. 1979 yılındaki çalışmada 6 madde çıkarılarak yerine yenileri konulmuş ve yeni konulan bu maddeler 12. alt ölçeği oluşturmuştur. Ölçek başlangıçta 12 alt ölçekten oluşturulmuştur. Offer ve arkadaşları 1988 yılında, bu ölçeğin kültürler arası ergenlere uygulanabilirliğini görmek ve değişik kültürlerde ortak olarak geçerliği olan maddeleri saptamak amacıyla, aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 10 ülkeden araştırmacılarla işbirliği yaparak, 130 maddeden 99'unun "Evrensel Ergenlik" özelliklerini ölçebildiği sonucuna varmıştır (Ordu, 2005). Çok çeşitli alanlarda kullanılmakta olan bu ölçek yirmi iki dile çevrilmiştir (Sözer, 1991: 18).

Offer benlik imajı testi 13-19 yaşları arasındaki kız ve erkek ergenlerin kendilerini algılama şeklini ölçen bir envanterdir. Ergenlerin psikolojilerinde önemli yer tutan on bir alandaki uyumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek birçok araştırmada kullanılmış kız, erkek, erken ve genç ergen, normal, suçlu, uyumsuz, kırsal ya da kentsel alanda yaşayan dünyanın on beş değişik ülkesindeki ergenlere uygulanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesinde iki önemli amaç gözetilmiştir (Aksaray, 1992: 38):

1. Ergenin farklı alanlardaki işlevlerini değerlendirmek gerekir, çünkü, genç bir alanda uyum gücü ile karşılaştığında bunu kendi dünyasının bir başka boyutuna hakim olarak telafi edebilir.

2. Ergen psikolojik yönden çok hassastır. Seçilmiş güvenilir bir alt grup örneği olursa, onu temel alarak, ergenin kendini algılayış biçimi kısa sürede ve yeterli bir biçimde değerlendirilebilir.

2.4.1.1. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin Geçerliliği

Ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi, adaptasyon, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları İnanç (1988) tarafından yapılmıştır. Ölçek önce Türkçe'ye çevrilmiş, daha sonra bu çeviri iki İngiliz dil uzmanı tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilmiş ve iki İngilizce çeviri kıyaslanarak çevirinin orijinal dile yakınlığı test edilmiştir (Akt. Aksaray, 1992: 41).

Yapı Geçerliği: Farklı örneklerle yapılan çalışmalarda alt ölçeklerin farklı özelliklere ilişkin oldukları yönünde bulgular saptanmıştır. Elde edilen alt ölçekler arasındaki korelasyonlar $r_{.26}$ ve $r_{.61}$ arasında değişebilmektedir. Alt ölçeklerin farklı özelliklere ilişkin olabilmesi için herhangi iki ölçek arasındaki korelasyonun çok yüksek olmaması gerektiği, ancak on iki alt ölçek arasındaki korelasyonların oldukça yüksek bulunduğu belirtilmiştir (Sönmez, 1987:32-33).

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: Ölçüt bağıntılı geçerlik, BDÖ, STAI-S, STAI-T, Sosyal Destek, Yaşam Doyumu ve Gelecek Beklentisi gibi testlerle OBİÖ-99 toplam puanları ve alt ölçek puanlarının korelasyonları yaş ve cinsiyetlere göre ayrı ayrı hesaplanmıştır. BDÖ, STAI-S, STAI-T, testleriyle OBİÖ-99 arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunmuştur. Bu ölçeklerde puanın artması, ruh sağlığında olumsuz belirtilerin olması anlamına gelir. Aynı şekilde OBİÖ' de puan artışı benlik imgesinde olumsuz yönde artış anlamına gelmektedir. Bulunan korelasyonlar benlik imgesinde olumsuz yönde artışların, ruh sağlığı göstergelerinde de olumsuz artışlarla birlikte bulunduğunu göstermiştir (Şahin, 1993, : 24; Akt: Özbay ve Diğ. 1994, : 74).

2.4.1.2. Offer Benlik İmajı Ölçeğinin Güvenirliği

İç tutarlık Şahin'in 1993 yılında, 739 ergenle yaptığı bir çalışmada, ölçeğin 99 maddelik biçimiyle, toplam örneklemedeki güvenirligi .88 olarak bulunmuştur. OBİÖ-99'un çeşitli yaş ve cinsiyetlerine göre kullanılabilirliğini incelemek amacıyla tüm alt ölçekler için ayrı güvenirlik hesaplamaları bu gruplarda tekrarlanılmıştır (Özbay, H. ve diğerleri, 1994).

2.4.1.3. Offer Benlik İmgesi Ölçeğinin Puanlanması

OSIQ-99'da ergenler, kendilerini tanımlama derecesine göre, "çok iyi"den başlayarak "hiç" e kadar giden 6 seçenekten birini işaretleyerek yanıt verirler. Ölçekte kullanılan her ifadenin sürekli olarak tek yönde, olumlu-olumsuz, cevaplandırılmasını önlemek, ergenin yanıt verirken daha iyi düşünmesini sağlamak amacıyla, maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeler biçiminde verilmektedir. Olumlu ifadeler "bana hiç uygun değil" diyenlerle, olumsuz ifadeler "bana çok uygun" diyenleri aynı yönde değerlendirebilmek amacıyla olumsuz ifadelerin seçeneklerine verilen cevapların analizi sırasında puanlar oluşturulurken, sayısal değerleri tersine çevrilmektedir (Ordu, 2005).

Aşağıda Offer Benlik İmajı Ölçeğinin alt boyutları ve bu alt boyutlara ilişkin olan sorular verilmiştir:

1. Aile İlişkileri: Bu alt ölçek ergenin ailesine ilişkin duyguları ile ilgilidir ve aynı zamanda ergenin yaşadığı evin duygusal atmosferi ve ilişkinin yapısı hakkında bilgi verir.

İlgili sorular : 2, 5, 9, 12, 15, 33, 37, 42, 46, 53, 55, 65, 67, 74, 79, 82, 86, 91

2. Dürtü Kontrolü: Ergenin içsel ve dışsal çevreye ait çeşitli baskıları karşılamada egosunun ne ölçüde güçlü olduğunu ortaya çıkarmaya yönelik sorulardır.

İlgili sorular : 4, 10, 22, 41, 51, 61, 96

3. Cinsel Tutumlar: Ergenin cinsel konulardaki duyguları tutumları ve davranışları karşı cinsle ilişkileri hakkında bilgi edinilmektedir.

İlgili sorular : 6, 18, 58, 60, 71, 76, 90, 92, 95

4. Bireysel Değerler: Bu alt ölçek ergenin davranışlarında kendini mi, başkalarını mı merkeze aldığı ile ilişkilidir.

İlgili sorular : 3, 27, 31, 49, 63, 93

5. Baş etme Gücü: Ergenin çevreye ne kadar başarılı bir şekilde uyum sağladığı, kararlılığı ve özgüveni ele alınmaktadır.

İlgili sorular : 11, 57, 80, 81, 84

6. Beden İmgesi: Bu alt ölçekteki sorular, ergenin kendi bedenine karşı olumlu veya olumsuz duygularını ele almaktadır.

İlgili sorular : 17, 28, 39, 54, 62, 70, 73, 77

7. Duygusal düzey: Bu alt ölçekteki sorular, ergenin ruhsal yapısındaki duygusal uyum derecesini ölçmektedir. Genel duygulanımların niteliğini ve duygulanımdaki değişimleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

İlgili sorular : 7, 14, 21, 25, 36, 48, 50, 78, 99

8. Çevre uyumu: Ergenin kendisi, başkaları ve dış dünya ile baş edebilme kapasitesi hakkında ne hissettiği ile ilişkilidir. Aynı zamanda bu alt ölçek, ego gücünün bir ölçüsü olarak da görülebilir.

İlgili sorular : 16, 26, 32, 35, 38, 64, 69, 83, 85, 88, 88, 94

9. Mesleki amaçlar: Bu alt ölçeğin soruları, ergenin bir mesleğe hazırlığını, gelecekle ilgili planlarını ve genel olarak çalışma ve iş konusundaki tutumlarını ölçmektedir.

İlgili sorular : 24, 30, 40, 45, 52, 59, 89

10. Sosyal İlişkiler: Ergenin arkadaşlıklarının niteliği ve kendi yaşlılarıyla ilişkileri hakkında bilgi vermektedir.

İlgili sorular : 8, 34, 44, 47, 56, 66, 68, 87, 97

11. Ruh Sağlığı: Bu alt ölçek soruları da, açık psikopatoloji belirtilerinin olup olmadığını, duygusal sağlığını göstermektedir.

İlgili sorular : 1, 13, 19, 20, 23, 29, 43, 72, 75, 98

Cevaplandırma

1. Beni çok iyi tanımlıyor
2. Beni iyi tanımlıyor
3. Beni az çok iyi tanımlıyor
4. Beni pek iyi tanımlamıyor
5. Beni hemen hemen hiç tanımlamıyor
6. Beni hiç tanımlamıyor

Olumsuz soruların sonuçları ters çevrilerek hesaplanmaktadır. Olumsuz bir soruya öğrencinin verdiği yanıt yediden çıkarılarak bu sonuca ulaşılır. Örneğin, soruya öğrenci cevap olarak 2 vermiş ise 5 olarak alınmaktadır. Olumlu anlam içeren sorulara ise verilen yanıtın puanı değiştirilmeden puanlamaya dahil olmaktadır.

SONUÇ olarak toplam benlik algısı puanı 300 ve altı olan öğrencilerin OLUMLU benlik algısına, 300 ve üstü değere sahip öğrencilerin ise OLUMSUZ benlik algısına sahip oldukları kabul edilmektedir. Ölçek kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Bireysel ve grup olarak uygulanabilir.

2.4.2. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu, iki aşamada, geliştirilmiştir. İlk aşamada yirmi maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği oluşturulmuş, dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen yirmi maddenin on tanesi Durumluk Öfkeyi, on tanesi de Sürekli Öfke'yi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada ise; öfkenin ifade tarzının da önemli olduğu göz önüne alınarak,

“bastırılmış, dışa vurulmuş ve kontrol altına alınmış” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan yirmi dört maddelik bir ölçek daha ilave etmişlerdir (Unverzagt ve Schill, 1989; Özer, 1994; Savaşır ve Şahin, 1997)

Öfke Tarz Ölçeği’ni oluşturan alt boyuttan biri, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması sıklığını (Öfke-Dışa), bir diğeri de öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilme sıklığını (Öfke-Kontrol) ölçmektedir (Spielberger, 1988; Özer, 1994).

2.4.2.1. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Geçerliği

Yapı geçerliği: Ölçeğin Türkçe formunun uygulaması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulamasından elde edilen veriler, Varimax tekniği ile üç faktörlü analize tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir.

Sırasıyla puanların varyans katkıları 6.11% ile I. Faktör, 2.61% ile II. Faktör ve 1.71% ile III. Faktör olarak belirlenmiştir.

I. Faktör, sekiz madde ile en net ve kuvvetli şekilde “kontrol altına alınmış öfke” boyutu olmuş, özgün uygulama sonuçlarındaki gibi saptanmıştır.

II. Faktör, yine İngilizce uygulama sonuçlarında olduğu gibi, Türkçe uygulamalarla elde edilen sonuçlarda da, sekiz maddelik “dışa vurulmuş öfke” boyutu olarak çıkmıştır.

III. Faktör ise, diğer faktörlere göre daha az belirgin şekilde görünen sekiz madde ile “bastırılmış öfke” boyutunu oluşturmuştur.

Yapı geçerliğini sınavan bir diğer çalışmada, araştırmaya katılan denek grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmış; tüm alt testlerde görülen farklılıklar .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Öner, 1996; Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçüt bağımlı geçerlik: Nörotik hastalara, üniversite öğrencilerine ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Novaco Öfke Envanteri sonuçları ile ölçeğin sonuçları karşılaştırılmış, elde edilen korelasyonların $r_{.01}$ ile $r_{.001}$ düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Dışa vurulmuş Öfke alt boyutu arasında beklendiği yönde ters ve yüksek korelasyon saptanmıştır (Öner, 1996; Savaşır ve Şahin, 1997).

2.4.2.2 Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Güvenilirliği

Kuder Ricardson güvenilirliği: Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri her alt test için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bulunan alfa değeri “sürekli öfke” boyutu için .79 ; “bastırılmış öfke” boyutu için .62 ; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için .78 ; “kontrol altına alınmış öfke” boyutu için .84’dür (Öner, 1996; Savaşır ve Şahin, 1997).

2.4.2.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Puanlanması

Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Bütün maddeler düzdür. Likert tipi bir ölçektir. Kişi, her maddeyi okuduktan sonra yanıtını “Hemen Hiçbir Zaman”, “Bazen”, “Çoğu Zaman”, “Hemen Her Zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise şu puanlar verilir: “Hemen Hiçbir Zaman” (1); “Bazen” (2), “Çoğu Zaman” (3), “Hemen Her Zaman” (4) (Kısaç, 1997).

Ölçeğin ilk on maddesi, Sürekli Öfke alt boyutunun maddeleridir. Öfke Tarz’ın Öfke-İçte alt boyutunu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no’lu maddeler; Öfke-Dışa alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no’lu maddeler, Öfke-Kontrol alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no’lu maddeler olmak üzere; toplam yirmi dört madde, oluşturmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin Sürekli Öfke alt boyutunda, kişinin kendisini nasıl hissettiğini; Öfke Tarz alt boyutunda ise, genelde ne sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını denekten belirtmesi istenmektedir. Ölçeğin öfke tarz alt boyutuna ait maddeler rasgele bir dağılıma göre sıralanmıştır. Yine bu bölümde, “öfkelendiğimde ya da kızdığımda” ortak tümcesi her üç maddede bir tekrarlanmaktadır (Özer, 1994).

Ölçekteki toplam puan her bir maddede elde edilen ölçek aralık puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde, öfkeyi işaret etmektedir. Sürekli Öfke’den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin, yüksek olduğunu; Öfke İçte’nin yüksek puanları, öfkenin bastırılmış olduğunu; Öfke Dışa alt boyutunun yüksek puanları, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu; Öfke Kontrol’ün yüksek puanları ise, öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Spielberger, 1988; Özer, 1994; Savaşır ve Şahin, 1997).

2.4.2.4. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Çevirisi

Ölçeğin çeviri çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Durumluk Öfke alt boyutu dışında, Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği maddelerinin Türkçe’ye çevirile çalışmaları iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçek maddeleri psikoloji alanında doktora derecesi almış, Türkçe ve İngilizce dillerine hakim beş kişilik gruba verilmiştir. Çeviriler, birbirinden bağımsız bu beş kişi tarafından Türkçe’ye çevrilmiştir. Bu çalışmadan sonra her maddenin özgün ifadesi ile beş alternatif çevirisinin bulunduğu bir form hazırlanmıştır. Çeviri ifadelerinden hangisinin atılacağına önceden hazırlanmış standartlar sonucu karar verilmiştir. Buna göre, bir maddenin bütün çevirileri arasında tam bir benzerlik yoksa bu madde ölçeğe alınmamıştır (Öner, 1996; Savaşır ve Şahin, 1997).

İkinci aşamada, bu form Türkçe’ye ve İngilizce’ye hakim yirmi beş kişilik bir gruba verilmiş; onlardan her maddenin önce İngilizce’sini okumaları ve sonra da en uygun gördükleri Türkçe çevirisini işaretlemeleri istenmiştir. Bu şekilde en çok işaretlenen maddeler ölçeğe alınmış ve Türkçe form oluşturulmuştur (Öner, 1996).

2.4.2.3. Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeğinin Normları

Ölçeğin norm çalışması, İstanbul’da ilk aşamada 338 kişiye uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Hemşirelik yüksekokulunda okuyan 113 öğrenciden, üniversite eğitim ve fizik bölümü öğrencisi 52 kişiden, 53 lise son sınıf öğrencisinden, özel bir psikolojik danışma merkezine başvuran 42 nörotik hastadan ve de yönetim geliştirme programına katılan 78 yöneticiden elde edilen puanların ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. (Öner, 1996).

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerinin belirlenmesi için “Kendini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Benlik algılarının değerlendirilmesinde ise “Offer Benlik İmajı Testi” uygulanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 15.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda elde edilen verilere, değişken türüne göre bağımsız gruplar için kullanılan *t* testi ve çift yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Anlamlılık kontrolü için hata payı olarak .05 kullanılmıştır.

Verilerin analizinde öncelikle, ortaöğretim öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, çalışma grubunu oluşturan öğrenciler benlik algı düzeylerine göre üç gruba ayrılmış ve bu grupların ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği’nin sürekli öfke alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi Tekniği uygulanmıştır. İkinci aşamada puanların ortalamaları arasındaki söz konusu farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla varyans analizi yapılmış ve sonuçları değerlendirilmiştir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerine ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğu takdirde, söz konusu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla Tukey testi yapılmıştır. Araştırmada tukey testinin kullanılmasının nedeni, öğrencilerin non-parametrik dağılım göstermesidir.

Ortalamalar arasındaki fark, varyans analizi ve Tukey testi sonuçları ile birlikte değerlendirilmiş, ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları düzeyleri arasındaki ilişkiyle ilgili sonuçlara ulaşılmıştır.

Ortaöğretimdeki ergenlerin, benlik algılarının boyutlarıyla, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişkiyle ilgili olarak ise, ortaöğretim öğrencilerinin benlik algısının alt boyutlarında aldıkları puanlar ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada belirlenen amaçlar doğrultusunda “Offer Benlik İmajı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ile toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Bu çözümlenmeler öğrencilerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığının yanı sıra benlik algısının alt boyutları ile öfke düzeyi alt boyutları arasındaki ilişkiye dayalı çözümlenmelerdir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için ele alınan her değişkenle ilgili grubu oluşturan öğrenci sayısı (n), grupların benlik algı düzeyleri ve öfke düzeyleri aritmetik ortalamaları (x), ve standart sapmaları (s) olarak gösterilen tablolar verilmiştir. Daha sonra ortalamalar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için değişkenin türüne göre t testi uygulanmıştır.

3.1. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Benlik Algı Düzeylerine Göre Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın temel amacı, ortaöğretim öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının benlik algı düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymaktır. Bunun için Offer Benlik İmajı Ölçeği'nin düşük – orta – yüksek olmak üzere üç gruba ayrılan puan ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin dört alt boyutunun puan ortalamaları ayrı ayrı tek yönlü varyans analizi tekniğine tabi tutulmuştur.

3.1.1. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, çalışma grubunu oluşturan aldıkları üç gruba ayrılmış ve bu grupların ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin sürekli öfke alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi Tekniği uygulanmıştır.

Tablo 2. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi

| | N | X | Sd | |
|--------------|--------|-----|--------|--------|
| Sürekli Öfke | Düşük | 98 | 19.898 | 5.5331 |
| | Orta | 100 | 21.500 | 6.2017 |
| | Yüksek | 110 | 23.727 | 4.8927 |
| | Toplam | 308 | 21.799 | 5.4954 |

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak değişimi Tablo 2'de sunulmuştur. Ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda benlik algı düzeyleri düşük – orta – yüksek olarak gruplandırılmıştır. Tablo 2'de ortalama sütununa bakıldığında ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça sürekli Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin sürekli öfke boyutundan aldıkları puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Puanların ortalamaları arasındaki söz konusu farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 3 de verilmiştir.

Tablo 3. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | | Kareler Toplamı | df | Ortalama Kare | F | P |
|--------------|---------------|----------------------------|-----------|--------------------------|----------|----------|
| Sürekli Öfke | Gruplar Arası | 749.497 | 2 | 374.749 | 12.161 | .000*** |
| | Grup İçi | 9399.058 | 305 | 30.817 | | |
| | Toplam | 10148.555 | 307 | | | |

*** p<.001

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında F değeri (F 12.161) doğrultusunda ve p<.001 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Söz konusu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Sürekli Öfke İçin Tukey Testi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | (I) Benlik Algı | (J) Benlik Algı | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | P |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------|----------|
| Sürekli Öfke | Düşük | Orta | -1.66020 | .78906 | .091 |
| | | Yüksek | -3.78293 | .77111 | .000*** |
| | Orta | Düşük | 1.66020 | .78906 | .091 |
| | | Yüksek | -2.12273 | .76702 | .016* |
| | Yüksek | Düşük | 3.78293 | .77111 | .000*** |
| | | Orta | 2.12273 | .76702 | .016* |

*** p<.001

*p<.05

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin hangi benlik algı düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek için Tukey testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerler, Düşük-Yüksek ($p<.001$) ve Orta-Yüksek ($p<.05$) benlik düzeyleri arasındaki farkın düzeyinde anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 2’deki ortalamalar arasındaki fark, varyans analizi ve Tukey testi sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyleri ve öfke dışı düzeyleri de artar” hipotezi desteklenmiştir.

Öfke, bireyin benlik algısına bir tehdit hissettiğinde yaşadığı, doğal, normal ve insana özgü bir duygudur. Belirli sınırlar içinde, kişiliği koruyucu yönde işlev görebilir. Her ne kadar kötü bir duygulanım ve coşku durumu olarak değerlendirilse de bireyin kendi varlığını koruması, tanıtmayı ve çevreye kabul ettirmesi için gereklidir. Özellikle çocukluk ve gençlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar.

Bu dönemde öfke duygusu da sıkça yaşanabilen bir duygudur. Bunun önemli nedenlerinden biri ergenin kendisini ifade edemediğini ve çevresi tarafında anlaşılmadığını düşünmesidir. Benlik algısı yüksek olan bireylerde kendini ifade etme ve anlaşılma isteği daha yüksek düzeydedir. Dolayısıyla benlik algısı yüksek olan bireyler öfke duygusunu daha sık yaşamaktadırlar.

Olumlu benlik algısına sahip ergenler, benlik algılarına karşı bir tehdit geldiği zaman, öfke hissederler ve kendilerini o tehdiye karşı korumak için tepkiler verirler. Bu şekilde benliğin zarar görmesi engellenebilir. Dolayısıyla benlik algısı yükseldikçe, öfkenin yaşanma sıklığı yani sürekli öfke de yükselir. Öfke duygusu, bir savunma

mekanizması gibi kullanılarak bireyin hakları çiğnendiğinde, kendine yönelik tehdit algılaması durumunda harekete geçerek özsaygının korunmasını sağlar.

Kendini olduğu gibi kabul etmiş, olumlu kendilik imgesi geliştirmiş olan ergenin artık birey olarak yeri geldiğinde öfkelenebileceğini, bunun için de kendisinin herhangi bir biçimde suçlu olması gerekmediğini bilmektedir. Ayrıca birey kendisinin öfke hissetmek açısından geniş bir kapasiteye sahip olduğunun farkındadır ve herhangi bir durum ya da birey karşısında öfkelenebileceğini de kabul etmiş durumdadır.

Denilebilir ki, sürekli öfke düzeyi yüksek olan ergenlerin benlik algı düzeyleri de yüksektir. Benlik algısı gerçekçi ve olumlu olan ergenler tüm duygularını tanıma ve doğru ifade etme becerisini de geliştirmeye yatkın olacaklardır. Öfke diğer duygular gibi doğal bir duygudur ve yaşam sürecinde önemli bir yer tutmaktadır. Genç birey gerçekçi ve sağlıklı bir benlik algısına sahip olursa kendini daha objektif değerlendirebilecektir ve öfke duygusuna yol açan halleri, kendisini inciten durumları daha sağlıklı değerlendirebilecektir. Yerli yersiz öfkeye kapılmayacak, bu duyguyu bastırıp kendisine yöneltmeden ya da çevresindekilere zarar verecek ifade tarzlarına yönelmeden yapıcı bir şekilde ortaya koyabilecek, ruh ve beden sağlığını korumasında etkili bir duygu olarak kullanabilecektir. Jersild (1978), Averill (1982), Köknel (1984), Cüceloğlu, (2000), Kağıtçıbaşı (1999) yaptıkları araştırmalarda bu bulguyu destekleyen düşüncelere yer vermişlerdir.

Olmuş (2001) yaptığı araştırmada ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiş aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin ise öfke duygusuna daha fazla kapıldıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Singer, Anglin, Song ve Lunghofer (1995) ergenlerin yakın zamanda maruz kalınan şiddet ile ve geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddet arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlar, geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddetin öfke ile güçlü bir ilişkisi bulunduğunu ifade etmişlerdir. Çam ve Baysal (1996), yaptıkları araştırmada ruh sağlığı çalışanlarının (psikiyatristler, psikologlar) öfke duygularının ve eğilimlerinin ne düzeyde olduğu ve çeşitli demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını saptamaya çalışmışlardır. Eğitim ve unvan arttıkça, sürekli öfkenin azaldığı bulunmuştur. Compas,

Hiden ve Gerhardt (1995) ile McMahon ve Slough (1996)'nın yaptıkları çalışmalar ergenlik döneminde öfkenin; biyolojik, ailesel ve sosyo-ekonomik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir.

Sonuç olarak araştırmanın bu bulgusunda ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır ve bulguyu destekleyen kuramsal kanıtlara ulaşılmıştır. Ancak bu konuda yapılan çeşitli araştırmalarda, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezleri türlerinin, aile ortamlarının, yakın zamanda maruz kalınan şiddet ile ve geçmiş zamanlarda maruz kalınan şiddetin, eğitim ve ünvanının, biyolojik, ailesel ve sosyo-ekonomik değişkenlerin de sürekli öfke üzerinde etkili olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır.

3.1.2. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfke İçte Tutma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ortaöğretimde okuyan ergenlerin öfke içte tutma düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, örneklem grubunu oluşturan ergenlerin, Offer Benlik İmajı Ölçeği'nden aldıkları puanlar düşük–orta–yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış ve bu grupların ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin öfkeyi içte tutma alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi Tekniği uygulanmıştır.

Tablo 5. Ergenlerin Öfkeyi İçte Tutma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi

| | N | X | Sd | Std. Hata | |
|-------------------|--------|-----|---------|-----------|--------|
| Öfkeyi İçte Tutma | Düşük | 98 | 14.8776 | 3.40789 | .34425 |
| | Orta | 100 | 15.1000 | 3.83630 | .38363 |
| | Yüksek | 110 | 16.6182 | 3.69225 | .35204 |
| | Toplam | 308 | 15.5714 | 3.72483 | .21224 |

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak değişimi Tablo 5’de sunulmuştur. Ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda benlik algı düzeyleri düşük – orta – yüksek olarak gruplandırılmıştır. Tablo 5’de ortalama sütununa bakıldığında ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfkeyi içte tutma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Puanların ortalamaları arasındaki söz konusu farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 6 de verilmiştir.

Tablo 6. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi İçte Tutma İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | | Kareler Toplamı | df | Ortalama Kare | F | P |
|----------------------|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|--------|
| Öfkeyi İçte Tutma | Gruplar Arası | 189.934 | 2 | 94.967 | 7.118 | .001** |
| | Grup İçi | 4069.494 | 305 | 13.343 | | |
| | Toplam | 4259.429 | 307 | | | |

** p<.001

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfke içte alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında F değeri (F 7.118) doğrultusunda ve p<.001 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Söz konusu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 7’da verilmiştir.

Tablo 7. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke İçte Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | (I) Benlik Algı | (J) Benlik Algı | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | P |
|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------|-------|
| Öfkeyi İçte Tutma | Düşük | Orta | -.22245 | .51921 | .904 |
| | | Yüksek | -1.74063 | .50739 | .002* |
| | Orta | Düşük | .22245 | .51921 | .904 |
| | | Yüksek | -1.51818 | .50470 | .008* |
| | Yüksek | Düşük | 1.74063 | .50739 | .002* |
| | | Orta | 1.51818 | .50470 | .008* |

*p < .05

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin öfke içte düzeylerinin hangi benlik algı düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek için Tukey testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerler, Düşük-Yüksek ve Orta-Yüksek benlik düzeyleri arasındaki farkın $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 5’deki ortalamalar arasındaki fark varyans analizi ve Tukey testi sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe öfkeyi içte tutma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke içte düzeyleri azalır” hipotezi desteklenmemiştir.

Öfkeyi içte atarak bastırma şekli olumlu bir ifade şekli olarak kabul edilmemektedir. Çünkü bastırılan duygular bireyin kendisine zarar verir ve mide ülseri, yüksek tansiyon, baş ağrısı gibi somatik tepkilere neden olur. Ayrıca öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz. Öfkeli olduğu halde herhangi bir şey olmamış gibi göstererek öfkesini içte atan bireyler kişiler arası ilişkilerde zorluklar yaşamaktadırlar. Öfkelerini kabul etmedikleri için yaşadıkları küskünlük, can sıkıntısı,

güçenmişlik duygularını açıkça konuşmayarak; küsme, somurtma, surat asma gibi davranışlarla ifade etmeye çalışmaktadırlar. Bu durumda iletişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca içe atılan öfke suçluluk ve depresyonu da beraberinde getirmektedir. Hatta birey bu durumla baş edemediğinde intiharla bile sonuçlanabilmektedir.

Okman (1999) araştırmasında olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin öfke içte düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Okman (1999)'ın araştırması ile yapılan bu çalışmada benlik algı düzeyi ile öfkeyi içte tutma düzeyine ilişkin olarak farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Okman (1999)'ın araştırmasında örneklem olarak alınan grup İstanbul ilinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerden oluşmaktadır. Bu araştırma ise "Kastamonu ili, İnebolu ilçesi"ni örneklem alan bir alan çalışmasıdır.

İnebolu İlçesi Merkez nüfusu 9800'dür, yüzölçümü ise 566 km dir. Dolayısıyla İnebolu İlçesi bir büyük kent ya da metropol sayılabilecek niteliklere sahip değildir. Ayrıca ilçe nüfusunun çoğu kırsal kesimde yaşamını sürdürmektedir. Nitekim köylerin nüfusu 17.362dir (Kastamonu.gov.tr)

Kısaç (1997) üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri türlerine göre incelemiştir. Araştırmada sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfke içte düzeylerinin farklılaşmasına ilişkin olarak Okman (1999)'ın araştırma sonucundan farklı sonuçlara ulaşılmasında ergenlerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi türlerinin etkili olduğu düşünülebilir.

Markus ve Kitiyama'ya göre (1991), batılı olmayan kişilerin ilişkisel, toplulukçu ya da karşılıklı bağımlı, batılı bireylerin de bağımsız ve bireyci benlik kurgusuna

sahiptirler. Hofstede'ye (2001) göre ise, bireycilik-toplulukçuluk ayrımı açısından Türkiye genel olarak toplulukçu bir toplum olarak sınıflandırılmış ve bu sınıflamaya paralel olarak Türkiye'deki sosyo-kültürel bağlam geleneksel olarak aile, akrabalar, komşular ve sosyal gruplar arasında yakın bağların önemli olduğu bir kültür olarak tanımlanmıştır. Özellikle kırsal kesimde ve küçük yerleşim birimlerinde bu özellikler daha yoğun görülebilir.

Kırsal kesimlerdeki anababa, çocuklarını yetiştirirken toplulukçu, kültürel değerlerle uyumlu olarak bağımlılığı ve alçakgönüllülüğü vurgulamaktadır. Çocukların ve gençlerin fevri davranışları hoş karşılanmayabilmektedir. Bu durumda gençler, öfke gibi hoş karşılanmayan duygularını bastırmayı ve içlerine atmayı tercih edebilirler.

3.1.3. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Farklaşmasına İlişkin Bulgular

Ortaöğretimde okuyan ergenlerin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, çalışma grubunu oluşturan ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeği'nden aldıkları puanlar düşük-orta-yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış ve bu grupların ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin öfke dışa alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi Tekniği uygulanmıştır.

Tablo 8. Ergenlerin Öfkeyi Dışa Vurma Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi

| | N | Ortalama | Std. Sapma | Std. Hata | |
|-------------------|--------|----------|------------|-----------|--------|
| Öfkeyi Dışa Vurma | Düşük | 98 | 15.1531 | 3.68712 | .37246 |
| | Orta | 100 | 15.9500 | 4.40930 | .44093 |
| | Yüksek | 110 | 17.1455 | 3.74861 | .35742 |
| | Toplam | 308 | 16.1234 | 4.02974 | .22962 |

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak değişimi Tablo 8’de sunulmuştur. Ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda benlik algı düzeyleri düşük–orta–yüksek olarak gruplandırılmıştır. Tablo 8’de ortalama sütununa bakıldığında ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça sürekli Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfkeyi dışa vurma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Puanların ortalamaları arasındaki söz konusu farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 9. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | | Kareler Toplamı | df | Ortalama Kare | F | Anlamlılı ık |
|--------|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|-----------------|
| Öfkeyi | Gruplar Arası | 210.185 | 2 | 105.092 | 6.713 | .001** |
| Dışa | Grup İçi | 4775.127 | 305 | 15.656 | | |
| Vurma | Toplam | 4985.312 | 307 | | | |

** p<.001

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfke dışa alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında F değeri (F 6.713) doğrultusunda ve p<.001 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Söz konusu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke Dışa Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | (I) Benlik Algı | (J) Benlik Algı | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | Anlamlılık |
|-------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------|------------|
| Öfkeyi Dışa Vurma | Düşük | Orta | -.79694 | .56242 | .333 |
| | | Yüksek | -1.99239 | .54962 | .001** |
| | Orta | Düşük | .79694 | .56242 | .333 |
| | | Yüksek | -1.19545 | .54671 | .075 |
| | Yüksek | Düşük | 1.99239 | .54962 | .001** |
| | | Orta | 1.19545 | .54671 | .075 |

**p<.001

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin hangi benlik algı düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek için Tukey testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 10’da sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerler, Düşük-Yüksek benlik düzeyleri arasındaki farkın $p<.001$ düzeyinde anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke dışa düzeyleri de artar” hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 8’deki ortalamalar arasındaki fark varyans analizi ve Tukey testi sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe öfkeyi dışa vurma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öfke, tamamen normal ve genellikle sağlıklı bir duygudur. Fakat, yıkıcı ve saldırgan şekilde dışa vurulduğunda, iş ortamında veya kişiler arası ilişkilerde, kişinin kendisiyle iletişimde ve kişinin yaşam kalitesinde problemlere neden olabilir. Öfkenin içgüdüsel ifade şekli, saldırganca tepki vermektir. Öfke, bir tehlike karşısında gösterilen

doğal ve uyumlu bir cevaptır ve çoğunlukla saldırgan duygu ve davranışları harekete geçirir. Ancak öfkenin saldırgan olmayan, olumlu bir şekilde ifade edilmesi en sağlıklı yoldur.

Ergenlik dönemindeki birey akranlarının arasından sıyrılmak, kendini ifade etmek, farklılığını göstermek, kendi başına karar verip kararlarının arkasında durmak, bununla birlikte özgüvenini arttırmak ihtiyacını hissetmektedir. Böylece birey, sahip olduğu benlik düzeyine göre davranış ortaya koyar. Bununla birlikte duygu ve düşüncelerini coşkulu bir şekilde yaşar.

Ergenler, öfkeye neden olan kişiyle olan ilişkileri veya buldukları çevre koşulları sebebiyle öfkelerini gizlemek ve geciktirmek zorunda kalabilirler. Bazı ergenlerin dıştan sakin görünmelerine rağmen hırçın ve gergin bir iç dünyaları olabilir. Bu durumda öfke ve kızgınlık duygularını ya kendilerine yöneltecekler ya da kendilerini daha güçlü hissettikleri çevrelerde güçsüz kişilere yansıtacaklardır. (Kulaksızoğlu, 2008).

Öfkenin saldırganlık şeklinde gösterilmesine öfkenin derecesinden çok ergenin içinde yaşadığı kültürün bu çeşit davranışları gösterenlere karşı tutumu, anne-babanın baskıcı-otoriter olup olmadığı, dayak atıp atmadıkları, ergenin bastırılmış saldırganca duygularının derecesi, model aldığı kişi ve çevrelerin benzer hareketleri dışa vurma sıklığı, ergenin cinsiyeti gibi değişkenler belirleyici olarak etki ederler (Kulaksızoğlu, 2008:76).

Normal ve doğal bir duygu olan öfkenin ifade edilişi öğrenmeye bağlıdır ve kişiden kişiye, toplumdan topluma farklılık gösterir. Aile tutumlarının hem ergenin benlik algısını hem de öfkesini dışa vuruş biçimini etkilediği yönünde pek çok araştırma vardır.

Ankara'da üniversite birinci sınıfta okuyan 160 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada anne-babalarını demokratik olarak algılayanların benlik ve ideal benlik

kavramlarının en yüksek, otoriter olarak algılayanların ise en düşük olduğu bulunmuştur (Erkan, 1986:47).

Ergenlerin çocukluklarında algıladıkları anne-baba tutumları ile benlik tasarım düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla ilköğretim yedinci sınıfta okumakta olan 619 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada ergenlerin çocukluklarında algıladıkları anne tutumları ile benlik tasarım düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Annelerini “duygusal cezalandırma” uygulayan biri olarak algılayan ergenlerde benlik tasarım düzeyi puanının olumsuz etkilendiği bulunmuştur (Hatipoğlu, 1996:54).

Hatipoğlu'nun (1996: 75-78-79) araştırmasında da annenin ilgi, şefkat göstermesi ile ergenlerin benlik tasarım düzeyleri arasında olumlu bir ilişki çıkmıştır. Annenin duygusal cezalandırma davranışının artmasına paralel olarak ise ergenlerin benlik tasarım düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Duygusal cezalandırma davranışının sıklıkla kullanıldığı ailelerden gelen çocukların benlik saygılarının düşük olduğu belirtilmektedir.

Solomon ve Serres (1999), anne-babaların çocuklarına yönelttikleri sözel şiddetin, çocukların, akademik başarısı ve benlik algısı üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Bulgular sözel şiddetin, çocuğun okul çalışmalarında kendini yetersiz algılaması, davranışlarından memnun olmaması ve kendini daha az değerli hissetmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Araştırma bulguları göstermektedir ki, baskıcı ve otoriter anne – baba tutumu, çocuğun ve ergenin duygusal ve fiziksel cezalandırmalara maruz kalması, çocuğun benlik algısının düşük olmasına, kendisini değersiz hissetmesine neden olmaktadır. Bu durum da ergen pasif bir kişilik sergilemekte, benliğine yönelik öfke yaratan durumlarda kendisinden güçlü gördüğü kişilerin karşısında sessiz ve tepkisiz kalmakta, kendinden güçsüz gördüğü kişilere ise saldırgan davranabilmektedirler. Ayrıca dışa vuramadıkları öfkelerini ergenler kendilerine yöneltip kendilerine zarar verebilmekte ya da içlerinde birikmiş öfke ile toplumsal sıkıntılara yol açabilecek saldırgan bir tepki ile

gündeme gelebilmektedirler. Ancak demokratik aile ortamında yetişen bireylerde benlik algısı olumlu etkilenmekte ve bireyin kendine verdiği değer artış göstermektedir. Bilge'nin (1992) de belirttiği gibi bireyler ergenlik dönemlerinde kimlik kazanma çabaları sırasında benlik saygılarına yönelik saldırılardan dolayı öfkelenirler.

Benlik algısı yüksek olan ve kendisine değer veren bireyler kendilerine yönelik olumsuz ve öfke yaratan durumlarda sessiz kalmamakta, daha cesur tavırlar sergilemekte, dışlanma korkusu ya da yalnız kalma gibi korkular yaşamadan gerektiği yerde ve gerektiği zamanda öfkelerini dışa vurmaktadırlar. Sonuç olarak denilebilir ki, benlik algısı yüksek olan ergenlerin öfkeyi dışa vurma oranları da yüksektir.

3.1.4. Ortaöğretimde Okuyan Ergenlerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ortaöğretimde okuyan ergenlerin öfke kontrol düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla, çalışma grubunu oluşturan ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeği'nden aldıkları puanlar düşük–orta–yüksek olmak üzere üç gruba ayrılmış ve bu grupların ortalamaları ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin öfke kontrol alt boyutundan aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi Tekniği uygulanmıştır.

Tablo 11. Ergenlerin Öfke Kontrol Düzeylerinin Benlik Algılarına Bağlı Olarak Değişimi

| | N | Ortalama | Std. Sapma | Std. Hata | |
|--------------|--------|----------|------------|-----------|--------|
| Öfke Kontrol | Düşük | 98 | 20.5918 | 4.34786 | .43920 |
| | Orta | 100 | 20.8200 | 4.10563 | .41056 |
| | Yüksek | 110 | 19.2818 | 3.12472 | .29793 |
| | Toplam | 308 | 20.1981 | 3.91810 | .22325 |

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin öfke kontrol düzeylerinin benlik algılarına bağlı olarak değişimi Tablo 11’de sunulmuştur. Ergenlerin Offer Benlik İmajı Ölçeğinden aldıkları puanlar doğrultusunda benlik algı düzeyleri düşük – orta – yüksek olarak gruplandırılmıştır. Tablo 11’de ortalama sütununa bakıldığında ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça sürekli Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin öfkeyi kontrol alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının azaldığı görülmektedir. Puanların ortalamaları arasındaki söz konusu farkın anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 12. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfkeyi Kontrol Düzeyi İçin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

| | | Kareler Toplamı | df | Ortalama Kare | F | P |
|-----------------|---------------|--------------------|-----|------------------|-------|--------|
| Öfke Kontrol | Gruplar Arası | 146.222 | 2 | 73.111 | 4.883 | .008** |
| | Grup İçi | 4566.697 | 305 | 14.973 | | |
| | Toplam | 4712.919 | 307 | | | |

**p<.01

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine göre öfke kontrol alt boyutuna ilişkin puan ortalamaları arasında F değeri (F 4.883) doğrultusunda ve p<.01 düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Söz konusu anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Tukey testi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13. Benlik Algı Düzeyi Değişkenine Göre Öfke Kontrol Düzeyi İçin Tukey Testi Sonuçları

| Bağımlı Değişken | (I) Benlik Algı | (J) Benlik Algı | Ortalama Fark (I-J) | Std. Hata | Anlamlılık |
|------------------|-----------------|-----------------|---------------------|-----------|------------|
| Öfke Kontrol | Düşük | Orta | -.22816 | .55001 | .910 |
| | | Yüksek | 1.31002 | .53749 | .041* |
| | Orta | Düşük | .22816 | .55001 | .910 |
| | | Yüksek | 1.53818 | .53464 | .012* |
| | Yüksek | Düşük | -1.31002 | .53749 | .041* |
| | | Orta | -1.53818 | .53464 | .012* |

*p < .05

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin öfke kontrol düzeylerinin hangi benlik algı düzeyleri arasında farklılaştığını belirlemek için Tukey testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 13’de sunulmuştur. Tablonun anlamlılık sütunundaki değerler, Düşük-Yüksek ve orta – yüksek benlik düzeyleri arasındaki farkın $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 11’deki ortalamalar arasındaki fark varyans analizi ve Tukey testi sonuçları ile birlikte değerlendirildiğinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe öfkeyi kontrol düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça öfke kontrol düzeyleri de artar” hipotezi desteklenmemiştir.

Duyguların tanınmaya başlandığı ve çeşitlendiği çocukluk döneminden itibaren her yaş döneminde kontrol edilmesi ve bireyin hem kendisi hem çevresi ile olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi amacıyla kullanılması kişi için pek çok açıdan önemlidir. Ergenlik dönemi pek çok duygusal gelgitlerin yaşandığı ve bunalımların eşlik ettiği bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde ergen öfke duygularının tanınması ve kontrolü sağlıklı bir yoldan sosyalleşmesine büyük bir yarar sağlayacaktır.

Ergenlik döneminde öfke, hem gençlik hem de toplum için olumsuz şekillerde sonuçlanabilen ciddi ve yaygın bir problemdir. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem tam olarak olgunlaşmamıştır buna bağlı olarak duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir. Ergenler kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedirler. Öfke kısa süreli olarak ergeni rahatlatır da sonrasında getirdiği olumsuzluklar ergenin kendisini kötü hissetmesini sağlamaktadır.

Ergenlerin, öfke ifade biçimlerinin ve saldırgan davranışlarının oluşumunda pek çok değişkenin etkisi olabilir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki öfkenin ifade edilme şekli ve kontrolü, ergenin yetiştiği aile ve toplumun sosyal ve kültürel özelliklere, beklentilere, ailenin davranış şekillerine, eğitim durumuna, yaşa ve cinsiyete göre değişmektedir. Bunlarla birlikte eğitim süreçlerinin ve öğrenme yaşantılarının da olumlu bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Ancak eğitim yoluyla sorunlara ya da olumsuz davranışlara sevk eden değişkenlerin etkisi yok edilemiyorsa ergenlerin çocukluk yıllarından itibaren getirdikleri alışkanlıkların daha etkili olduğu söylenebilir.

Ailede uygun bir disiplin anlayışının bulunmaması, çocuğa olumlu rol modellerinin sunulmaması, sorumluluklar verilmemesi, çocuğun uygun pekiştiriciler ve geri dönütler almaması, çocuğun tutarsız davranışlar görmesi, sürekli engellenmesi gibi olaylar karşısında çocuklar doğru davranışı seçmeyi öğrenemezler. Ayrıca sosyal ilişkilerinde öfkesini ifade etmesi sürekli engellenen çocuklar genellikle ileride saldırganlık eğilimi gösterirler. Saldırganlığı farkında olmadan ya da bilerek pekiştirilen çocukların ilerleyen yıllarda istek ve duygularını saldırgan biçimde oraya koymayı öğrenmesi doğaldır. Bununla birlikte basın yayın yoluyla sunulan saldırganlık içeren örnekler, bu tür davranışları pekiştirmektedir. Kafası karışan gençler, ihtiyaçlarını ve isteklerini karşılayamadıklarında yaşadıkları öfkelerini dışa yansıtırlar saldırganlaşmakta ya da pasif saldırganlığı seçmektedirler. Bu durumda ergenler içsel kontrollerini geliştiremezler. Bu nedenle şiddet eğilimlerine temel oluşturur (Köknel, 2000).

Öfke, ergenin kendini ortaya koyma yönündeki içsel eğiliminin bir parçasıdır. Kontrol edilebilen öfke yaşantısı ergenin yaşamında olumlu bir işleve sahiptir. Ancak öfke kontrolünü yapamayan ergenler, öfkenin yıkıcı ya da zarar verici yanlarını kullanmaktadırlar.

Öfke kontrolü öğrenmeyle ve model almayla çok yakından ilişkilidir. Benlik algısı yüksek de olsa birey, çevresinde öfke kontrolü konusunda model alabileceği kişilerden yoksun ise öfke kontrol puanı düşük olmaktadır. Ayrıca birey yanlış bir sosyalleşme ve bilgilendirilme sonucu öfkenin bastırılmasının doğru olduğu gibi bir yanlış olduğu fikriyle yetiştirilmişse içinde biriken öfke duygusu da ani ve kontrolsüz bir şekilde ortaya çıkabilir. Dolayısıyla öfke kontrolü yakın çevreden ve içinde yaşanılan kültürden de büyük ölçüde etkilenmektedir.

Denilebilir ki, benlik algısı yüksek olan bireyin öfke kontrol düzeyi düşüktür. Öfke kontrolünü yapamayan ergenler öfkelerini yanlış ifade ederler. Öfkelerini kişiler arası çatışmaya dönüştürebildikleri gibi kendi benliklerine de yöneltebilirler. Kendine dönük öfke ilerleyen yıllarda olumsuz bir benlik algısı oluşmasına zemin hazırlar. İlerleyen aşamalarda ise ergenin depresyon, intihar, madde kullanımı gibi tehlikelere maruz kalmasına yol açabilir.

Tablo 14. Ortaöğretimdeki Ergenlerin Benlik Algılarının Alt Boyutlarıyla, Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

| | | ÖFKE- | | | |
|---------------------------|---|--------------|----------|-----------|--------------|
| | | SÜREKLİ ÖFKE | İÇTE | ÖFKE DIŞA | ÖFKE KONTROL |
| AİLE İLİŞKİLERİ | r | 0,181 | 0,054 | 0,191 | -0,152 |
| | p | 0,001*** | 0,342 | 0,001*** | 0,007** |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| DÜRTÜ KONTROLÜ | r | 0,514 | 0,246 | 0,411 | -0,284 |
| | p | 0,000*** | 0,000*** | 0,000*** | 0,000*** |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| CİNSEL TUTUMLAR | r | -0,255 | -0,139 | -0,246 | 0,018 |
| | p | 0,000*** | 0,015* | 0,000*** | 0,748 |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| BİREYSEL DEĞERLER | r | 0,169 | 0,052 | 0,298 | -0,096 |
| | p | 0,003*** | 0,361 | 0,000*** | 0,093 |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| BAŞETME GÜCÜ | r | 0,221 | 0,049 | 0,230 | -0,131 |
| | p | 0,000*** | 0,388 | 0,000*** | 0,021* |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| BEDEN İMGESİ | r | 0,159 | 0,173 | 0,129 | -0,169 |
| | p | 0,005** | 0,002** | 0,023* | 0,003** |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| DUYGUSAL DÜZEY | r | 0,237 | 0,230 | -0,015 | -0,069 |
| | p | 0,000*** | 0,000*** | 0,797 | 0,226 |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| ÇEVRE UYUMU | r | -0,054 | 0,076 | 0,176 | -0,125 |
| | p | 0,341 | 0,185 | 0,002** | 0,029* |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| MESLEK VE EĞİTİM EDEFLERİ | r | 0,246 | 0,036 | 0,276 | -0,157 |
| | p | 0,000*** | 0,534 | 0,000*** | 0,006** |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| SOSYAL İLİŞKİLER | r | 0,236 | 0,293 | 0,154 | -0,052 |
| | p | 0,000*** | 0,000*** | 0,007** | 0,362 |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |
| RUH SAĞLIĞI | r | 0,280 | 0,173 | 0,065 | 0,062 |
| | p | 0,000*** | 0,002** | 0,254 | 0,281 |
| | N | 308 | 308 | 308 | 308 |

*p<.05 ; **p<.01 ; ***p<.001

Tablo 14’de örnekleme oluşturan öğrencilerin benlik algısı alt boyutları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; öğrencilerin benlik algıları alt boyutları ile sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı değerlendirilmiş, anlamlı bir ilişki var ise bu ilişkinin pozitif yönde mi, negatif yönde mi olduğu ortaya konmuştur.

3.1.5. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Aile İlişkileri ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin aile ilişkileri benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 14’te yer alan bulgulara göre aile ilişkileri puanı ile sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri arasında pozitif yönde $p<.001$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu, aile ilişkileri ile öfke kontrol düzeyi arasında negatif yönde ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından aile ilişkileri puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları artar” hipotezi, aile ilişkileri puanı arttıkça sürekli öfke ve öfke dışı puanların da artması bakımından desteklenmiş, öfke kontrol puanının azalması bakımından ise desteklenmemiştir.

Ailenin yaşam biçimi ve tutumu, çocuğun benlik algısını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Demokratik ailede benlik algı düzeyi yüksek, otoriter ailede ise benlik algısı düşük düzeyde gelişme göstermektedir (Ersanlı, 1988).

Çocuğun diğer insanlarla olan sosyal ilişkilerinin nasıl olacağı hayatın ilk yıllarındaki öğrenmeye bağlıdır. Duyguların bastırıldığı sevginin belli edilmediği bir ortamda yetişen gençler, benlik değerini gerçekçi bir biçimde algılayamadığından kendini değersiz bulmakta, benliğini değersiz gördüğü için kendisine yönelik olumsuz durumlarda öfke duygusuna kapılmayıp, bu duyguyu yaşamaktan ve ifade etmekten

çekinmektedir. Bu gençlerde duygusal donukluk ve duygusal tepkilerde azalma görülür. Çünkü bu duyguyu ifade ettiği takdirde dışlanacağı, reddedileceği korkusuna kapılır.

Yaşadığı ailede duygularını özgürce ifade etme olanağı bulmuş, demokratik bir ortamda yetişmiş olan ergenler ise hem yüksek benlik algısına sahip olmakta hem de öfkenin de diğer duygular doğal bir duygu olduğunu kabul edip, içe bastırılmadan, yeri ve zamanı geldiğinde dışa vurmanın gerekli olduğunu hissederek ve bunu uygulayarak yetişmektedir. Dolayısıyla benlik algı düzeyi yükseldikçe, sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma düzeyi de yükselmektedir. Ancak sürekli öfke düzeyi ve öfke dışa düzeyi yükseldikçe öfkenin bir diğer alt boyutu olan öfke kontrol düzeyi düşmektedir.

Denilebilir ki; ergenlerin benlik algı düzeyleri arttıkça, sürekli öfke düzeyleri ve öfkeyi dışa vurma düzeyleri artmakta, öfkeyi kontrol düzeyi ise azalmaktadır. Aile içindeki kaliteli iletişim benlik algı gelişimini olumlu etkilemekte ancak öfkeyi kontrol altına almada o kadar etkili olmamaktadır. Bu durumda öfkeyi kontrol altına alma düzeyi sadece benlik algısının gelişiminden etkilenmemektedir. Ekonomik durum, eğitim düzeyi, sosyal ve kültürel yapı gibi değişkenler de öfke kontrol düzeyini etkilemektedir.

3.1.6. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Dürtü Kontrolü ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin dürtü kontrolü benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Dürtü kontrolü puanı ile sürekli öfke ve öfke dışa puanları arasında $p < .001$ anlamlılık düzeyinde ve pozitif yönde ilişki vardır. Dürtü kontrolü puanı arttıkça, sürekli öfke ve öfke dışa puanları da artış göstermektedir. Dürtü Kontrolü puanı ile öfke kontrol puanı arasında negatif yönde ve $p < .001$ anlamlılık düzeyinde ilişki vardır. Dürtü kontrol düzeyi yükseldikçe, öfke kontrol düzeyi düşmektedir. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin

benlik algısı alt boyutlarından dürtü kontrolü puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar, öfke kontrol puanı azalır” hipotezi desteklenmiştir.

Dürtü kontrolü ergenin içsel ve dışsal çevreye ait çeşitli baskıları karşılamada benliğinin ne ölçüde güçlü olduğunu ve direnme kapasitesini gösterir. Yani bireyin kişisel kontrolünü elinde bulundurmasıdır. Bu özelliğe yüksek derecede sahip olan birey dış etkilere kolaylıkla karşı koyabilir ve kendisini uyum içinde bulunmaya zorunlu hissetmez. Bu durumdaki ergenler belli davranış özgürlüklerine sahip olmak istedikleri için, özgürlüklerini sınırlandıran sosyal etkiye direnirler.

Araştırmada da görülmektedir ki, dürtü kontrol puanı artan ergenlerin sürekli öfke ve öfke dışı puanları da artmış, buna karşın öfke kontrol puanı düşmüştür.

3.1.7. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Cinsel Tutumlar ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin cinsel tutumlar benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Cinsel tutumlar puanı ile sürekli öfke ve öfke dışı puanları arasında negatif yönde ve $p < .001$ anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Cinsel tutumlar puanı arttıkça, sürekli öfke puanı ve öfke dışı puanları azalmaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından cinsel tutumlar puanı arttıkça sürekli öfke ve öfke dışı puanları azalır” hipotezi desteklenmiştir.

Ergenlik döneminde kendilik bütünleşmesi ve benlik saygısını düzenleyen sistemler ayrı bir önem kazanır. Özellikle cinsel ve bilişsel alandaki olgunlaşmanın sonucunda ergenin "ben-merkezciliği" artar. Beden ve zihin ile aşırı uğraşı ve bunların işleyişi ergenin aşağılık ve güçsüzlük hisleri ile mükemmellik ve büyüklük hisleri arasında gidip gelmesine neden olur.

İlköğretimin ikinci kademesini ve ortaöğretim yıllarını kapsayan dönem, ergenliğin gelişim özelliklerini kapsayan dönemdir. Bu dönemde bireyin bazı gelişim süreçleri hız kazanır. Bedensel, cinsel, sosyal ve ahlak gelişimi bu süreçlerden bazılarıdır. Ergenin cinsel salgı bezleri de daha etken duruma gelerek cinsiyet hormonu üretmeye başlar ve bununla birlikte ergenin bedensel yapısındaki değişimler de kendini gösterir.

Ergenlik çağına girmeden önce çocuklar cinsel konulara artan bir merakla ilgi duyarlar ve kendi vücutlarındaki değişiklikleri dikkatle izlerler. Büyüme ve gelişmede (biyolojik ve cinsel olgunlaşmada) geciken yani geç olgunlaşan gençlere bu tür bilgilerin grup içinde verilmesi onların kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına neden olabilir. Yaptığı kıyaslamalardan dolayı olgunlaşmada geç kalmış olmak bireylerin olumsuz benlik algısı geliştirmelerine yol açabilir. Ergenlerin kendilerindeki bu değişimleri fark edip yeni durumlarına uyum sağlamaları ise cinsel tutumlarıyla ilgili olumlu benlik geliştirmelerini sağlar. Böylece ergen kendisiyle barışık, mutlu ve özgüvenli olur. Bu durum ergenlerin hayat bakışını daha olumlu bir hale getirecektir.

Denilebilir ki ergenlerin cinsel tutumları konusunda yüksek benlik algısına sahip ergenlerin; sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri düşüktür. Cinsel yönden gelişmiş benlik algısına sahip ergenler öfke tepkilerine fazla başvurmamaktadırlar. Bu durumda cinselliği ile ilgili olumsuz duygulara sahip olan ergenlerin öfke ile ilgili kontrolsüz davranışlara daha sık başvurdukları düşünülmektedir.

3.1.8. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Bireysel Değerler ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin bireysel değerler benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Bireysel değerler puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da $p < .001$ anlamlılık düzeyinde arttığı görülmüştür. Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt

boyutlarından bireysel değerler puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar” hipotezi desteklenmiştir..

17 yaş sonrası gencin kimliğini tamamladığı dönemdir. Gencin ruhsal ve sosyal gelişiminde kültürel etkiler önemlidir. Bu dönem ergenlerin felsefelerinin, sosyal değerlerinin, dini ve ahlaki yönelimlerinin keşfedilip, geliştirilmeye çalışıldığı dönemdir. Gelişimsel olarak, artmış bir kırılganlığın olduğu bu dönemde ergenin onaylanma ve önem verilme ihtiyacı da artar. Dolayısıyla ergenlik döneminin beraberinde getirdiği gerek duygusal yoğunluk, gerek daha kendine ait değerler geliştirme çabası ergeni bu konularda daha hassas hale getirir. Değerlerine önem verilmediğinin hissettirilmesi ya da ergenin filizlenmekte olan yeni iç dünyasına saygı duyulmaması ergeni öfkelenendirir. Bu durumda ergenin bireysel değerlere ilişkin benlik algısı yükseldikçe, sürekli öfke düzeyleri ve öfkeyi dışavurumları da o oranda artar.

Yetişkinlerin tek yönlü iletişimle, ergeni dinlemeden, karşılıklı fikir alışverişine ihtiyaç duymaksızın kendi dünya görüşlerini ve doğrularını kabul ettirme çabaları ergende öfke duygusu yaratacak ve öfkesinin çeşitli yollarla dışı vurulmasını beraberinde getirecektir. Ergen bu dönemde çocukluktan sıyrılıp yetişkinliğe adım attığının fark edilmesini ister ve kendisiyle karşılıklı anlayışa dayalı diyaloglar kurulmasına ihtiyaç duyar.

Bireysel değerler puanının yüksekliği, ergenin davranışlarında kendini merkeze aldığını göstermektedir. Bireyselliğini koruyan, kendine özgü davranış gösteren ve kendine önem veren ergenler, ısrarcı davranırlar ve baskı altına girmek istemezler, kendi düşünce ve kurallarını benimserler.

Araştırmada da bireysel değerler puanı yüksek olan bireyler sürekli öfke ve öfkeyi dışı vurma durumlarını daha çok yaşamaktadır.

3.1.9. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Başetme Gücü ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin başetme benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Baş etme puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından başetme gücü puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı puanları artar” hipotezi desteklenmiştir. Ancak baş etme gücü puanı arttıkça öfke kontrol puanının azalması beklenmeyen bir bulgu olarak karşımıza çıkmıştır.

Baş etme gücü, ergenin çevreye uyumunun ne şekilde ve ne kadar başarılı olduğuyla, kararlılığı ve özgüveniyle ilgilidir. Ancak ergen kendi kişisel davranışları üzerinde güçlü bir kontrole sahipse zaman zaman çevreye uyumda başarısızlıklar yaşayabilir. Ergen, çevreye uyum ve kararlılık içinde yaşamını sürdürürken bir yandan da benlik gelişimini devam ettirmektedir.

Lench (2004), öfkenin bireylerin yaşamlarında diğer insanlarla olan ilişkilerine ne ölçüde etkide bulunduğunu ve öfkeli insanların diğer normal insanlara göre baş etme becerileri ve öfke ifade tarzı kullanımında önemli farklılıklar gösterip göstermediklerini belirlemek amacıyla, 114 üniversite öğrencisi ve öfke yönetimi tedavisi için başvuran 66 kişi üzerinde araştırma yapmış, yapılan analizler sonucunda yüksek düzeyde öfkeli insanların, yıkıcı baş etme tarzlarını, öfke düzeyi düşük diğer bireylere göre daha fazla kullandığı bulunmuştur.

Lench'in (2004), araştırması bizim araştırmamızın bulgusunu destekler niteliktedir ancak ergenlerin baş etme gücü ergenin kararlılığı ve özgüveniyle ilgilidir. Baş etme gücü yüksek olan kişiler savundukları konularda da kararlılık ve özgüven gösterirler. Dolayısıyla baskın karakter özellikleri sergileyebilirler. Baş etme gücü

yüksek olan kişiler, öfkесinin dışa vurumu sonucu oluşabilecek gerginliğin de altından kalkacaklarına inanabilirler.

Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 102 öğrencinin öfkelerini, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırmada Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Kullanılmıştır. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin öfkelerinin duygusal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerini daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanca duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yöntemlerini kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir.

Denilebilir ki, baş etme gücü puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışa puanları artmakta, öfke kontrol puanı düşmektedir. Sosyal yaşam içindeki davranışların belirleyicisi büyük ölçüde benlik algısıdır. Bu etkileşimin bir yansıması da özgüven duygusudur. Çevresindeki kişilerden olumlu duygular alarak benlik algısı geliştiren bir bireyin özgüveni de olumlu bir gelişme gösterecektir. Ergen, bu özelliğini karşılaştığı sorunların çözümünde kullanacaktır.

3.1.10. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Beden İmgesi ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin beden imgesi benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Beden imgesi puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışa puanları da $p<0,001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, beden imgesi puanı arttıkça öfke kontrol puanı $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde düşüş göstermektedir. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından beden imgesi puanı arttıkça sürekli öfke, öfke dışa puanları artar”

hipotezi desteklenmiş ancak beden imgesi puanı yükseldikçe öfke kontrol puanının düşmesi beklenmeyen ve hipotezde yer almayan bir bulgudur.

Ergenliğin ilk yıllarında bedensel gelişim çok hızlı gerçekleşmektedir. Bedendeki bu hızlı değişimi yaşamak ergen için zordur. Ergen sürekli bedeniyle ilgilenmeye başlar. Zamanını ayna karşısında geçirmek aile ile yaşanan çatışmaların başlarında gelir. Bu dönem yeme bozukluklarının en sık başladığı dönemdir.

Kültürün ve modanın etkisiyle ideal olarak kabul edilen vücut yapısının etkisinde kalan genç, bir “ideal vücut imgesi” geliştirebilir. İdeal olanla kendi görünüşü arasında uyumsuzluk ortaya çıktığında bunu kabul etmek ve kendi hakkında olumlu bir “vücut imgesi” geliştirmek ergenin karşı karşıya olduğu gelişim görevlerinden birisidir. Ergenliğin başlangıcı olan buluşta (12-14 yaşlar arası), ikinci yarısından daha çok bedenine karşı bir memnuniyetsizlik vardır. Ergenlik boyunca vücut imgesi yerine oturmaya başlar.

Kendini fiziksel bakımdan düzgün bulan olumlu vücut imgesine sahip bireylerin yüksek bir oranda olumlu bir benlik algısına sahip olmaları beklenmektedir.

İzmir’de yapılan bir araştırmada ergenlerdeki beden imgesi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve beden parçalarına yönelik hoşnutsuzluk düzeyinin saptanması amaçlanmıştır. 17-21 yaşlarında 62’si erkek 58’i kız 120 kişilik tıp fakülteleri 1’nci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada bireylerdeki bedeninden memnun olma ile benlik saygısı arasında ilişki görülmektedir. Beden imgesindeki olumsuzluk benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Beden imgesi bozuk olan genç kızların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir. (Akın, Baykara, Miral ve Özakbaş 1992:418).

Beden imgesi düşük olan bireylerin iç dünyalarında huzursuzlukları ve mutsuzlukları bulunabilir, beden imgesi yüksek olan bireyler ise özgüvenleri ve kendilerini beğenme düzeyleri yüksek olduğu için dışarıdan kendilerine gelen ya da gelebilecek olumsuzluklara karşı daha sık öfke duyabilirler. Öfkenin ifade tarzı da bu

durumdan etkilenebilir. Beden imgesi düşük olan kişiler öfkelerini kendi içlerine, beden imgesi yüksek olanlar ise dış dünyaya yönelebilir.

Beden imgesinin düşük olması özgüvenin de azalmasına neden olur. Özgüven kişinin kendisini ne kadar sevdiği ile yakından ilgilidir. Olumsuz beden imgeleri olan kişilerin, özgüvenleri de olumsuz etkileneceği için öfke duygusunun ve bu duygunun getirebileceği dışlanma ve yalnız kalma gibi korkularla bu duyguyu bastırmayı tercih etmektedirler. Bu araştırmada da, beden imgesi puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları artmakta, öfke kontrol puanı düşmektedir.

Ergenin toplumsal uyumu, kendine güveni, duygusal olgunluğa ulaşması bedensel gelişimine bağlı olarak şekillenmektedir. Kişinin kendine olan güvenini ve benlik algısının gelişimini en çok etkileyen faktör bedensel görünümüdür. Ergenin kendini beğenmesi ve sevmesi sosyal yönden de olumlu tutumlar oluşturmasını sağlar. İçsel tutumları dış görünümünün ona kattığı olumlu duygularla beslendiğinde beden imgesi gelişme gösterir. Ancak bu özellik, bu araştırmada öfke kontrolünü artırıcı değil azaltıcı bir etken olarak görülmüştür.

3.1.11. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Duygusal Düzey ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin duygusal düzey benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p < .05$, $p < .01$, $p < .001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Duygusal düzey puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte puanları da $p < .001$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından duygusal düzey puanı arttıkça sürekli öfke, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar” hipotezi duygusal düzey puanı arttıkça sürekli öfke, öfke içe puanlarının da artması bakımından desteklenmiştir. Ancak hipotezde bahsedilen duygusal düzey ile öfke kontrol düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Offer benlik imajı testi ile ergenin ruhsal yapısındaki duygusal uyum derecesi, duygularının niteliği ve duygularındaki değişimler saptanmaya çalışılmıştır.

Ergenlik dönemi, değişimlerin hızlandığı ve bireyin sosyal hayata uyum çabası verdiği, kendini ifade etmede zaman zaman zorlandığı hassas ve kritik bir dönemdir. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmamıştır, duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir.

Birey duygusal olgunluğa erişinceye kadar, ergenlik döneminde pek çok konuda alıngan, kırılgan ve hassas davranır. Kendisinin duygusal ihtiyaçlarını ön plana çıkarmakta, sevgiye ve ilgiye gereksinim duymaktadır. Bu konulardaki beklentileri onu zaman zaman mutsuz, hırçın, içe dönük ya da saldırgan yapar. Bu durum öfkenin artmasına, ancak duygusal yönden kırılgan ve hassas olduğu için, başkalarını kırmaktan çekinerek ya da kırılmaktan korkarak bu öfkeyi içe yöneltebilir. Eğer bedensel görünümünden de memnun değilse daha mutsuz olur. Mutsuzluklarını ve öfkelerini daha çok ailelerine gösterip dışarıda sessiz kalır, ya da dışarıdan kendisi için övgü, sevgi, destek, moral bekleyerek sessiz kalabilir. Yapılan araştırmada ergenlerin öfkeyi içte tutma düzeyi, duygusal düzeyi ile doğrusal bir artış göstermektedir.

Olmuş (2001), yaptığı araştırmada liseli ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının aile içi örüntülere göre farklılaştığı sonucuna varmıştır. Aile ortamlarını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenlerin öfke duygusuna daha çok kapıldıkları, ancak duygularını rahatlıkla ifade edemedikleri, bu duygularını kontrol etme gereksinimi duydukları ve öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Gerçekte olumlu bir benlik algısına sahip olan ergenin öfkesini rahat ifade etmesi ve gerektiğinde öfkesini kontrol etmesi beklenen bir durumdur. Oysaki ergenler bu anlamada beklenen rahatlığı gösterememektedir. Diğer dış faktörlerin öfke ifade tarzlarına etkisinin küçümsenmeyecek kadar fazla olduğu dikkate alınmalıdır. Ayrıca

öfkeyi kendine yönelten bireyin kendini çaresiz hissetmesi, özgüveninde yara alması gibi etkilerle bunalımlı ve depresif hallere girme şeklinde de tepkiler gösterebilir.

3.1.12. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Çevre Uyumu ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin çevre uyumu benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Çevre uyumu puanı arttıkça, öfke dışı puanları da $p<.01$ anlamlılık düzeyinde, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından çevre uyumu puanı arttıkça öfke dışı, öfke kontrol puanları artar” hipotezi desteklenmiştir.

Çevreye uyumu yüksek olan kişilerle ilgili bu bulgu, uyum yeteneği yüksek kişilerin, öfkelerini içe atıp biriktirmediklerini ve pasif kişilik özellikleri sergilemeyerek öfkelerini dışı vurduklarını ancak bunu yaparken kontrollü davrandıklarını ve yıkıcı yollarla değil, ilişkilerini yapıcı yönde geliştirecek şekilde ifade ettiklerini göstermektedir.

3.1.13. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Meslek ve Eğitim Hedefleri ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin meslek ve eğitim hedefleri benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Meslek ve eğitim hedefleri puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir, öfke içte puanında anlamlı bir değişiklik olmamaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim

gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından meslek ve eğitim hedefleri puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe puanları artar” hipotezi kısmen desteklenmiştir. Meslek ve eğitim hedefleri puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da artmış, ancak meslek ve eğitim hedefleri ile öfke içe düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamış, meslek ve eğitim hedefleri puanı arttıkça öfke kontrol puanında ise düşüş görülmüştür.

Toplum içinde kim olduğu sorusunun yanıtlarından biri de edinilen meslektir. İş olanaklarının kısıtlı olduğu ülkelerde mesleki kimliğe ilişkin kargaşa ve sorun yaşamak kaçınılmazdır.

Araştırmanın bulguları da büyük ölçüde ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ilişkili olmakla beraber bazı etkenlerden de kaynaklanabilmektedir. Ergenlik dönemindeki birey kendi bağımsızlığını benimseyip ispat etmek, bir taraftan da yetişkinlerin hayatına girmek mücadelesi vermektedir. Bu durum kendi içinde çatışmalar yaşamasına sebep olabilir. Çünkü ekonomik yönden bağımlıdır, mesleki bir uğraş edinmemiştir. Böyle bir durumda kendisini yeterince bağımsız hissedemeyecektir. Bu hislerin yoğunluğuyla orantılı olarak meslek ve eğitim hedefleri yükselir. Kendini yetişkin grubunda önemsiz hissedip, akran grubunda da kendini göstermek isteyebilir. Bu duyguları zaman zaman ergen sürekli öfke ve öfke dışı şeklinde yansıtmakta, öfke kontrolü ise yapamamaktadır. Çünkü ergenlik döneminde birey üzüntü, kıskançlık, güvensizlik gibi farklı duyguları öfke duygusu ile karıştırıp bu şekilde tepkiler verebilmektedir.

Meslek ve eğitim hedeflerinin yüksek oluşu rekabet ve hırs duygularının da artışı beraberinde getirir. Rekabet ve hırs ise öfke kontrolünü azaltabilen değişkenler olabilmektedir.

Ankara’da üniversitelerin çeşitli fakültelerinde okuyan 350 kız öğrenciyle yapılan araştırmada kadınların entellektüel başarıya yönelik olarak bir önyargıları bulunup bulunmadığı araştırılmış ve üniversiteli kızların, erkekleri her alanda kadınlardan daha üstün gördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Demirel, 1986:52). Ankara’da

100 kız 100 erkek toplam 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan ve üniversite öğrencilerinin benlik algılarını saptamayı amaçlayan araştırmada da kızlar erkeklere göre daha kontrollü bulunmuştur (Türkmen, 1989:109).

Demirel (1986) ve Türkmen'in (1989) araştırmaları da meslek ve eğitim hedefleri yükseldikçe öfke kontrolünün azaldığını, meslek ve eğitim hedefleri azaldıkça, öfkeyi kontrolün arttığını desteklemektedir.

Ergenlik dönemi hızlı değişimler dönemi olduğundan, ergenler çevresindeki yetişkinlerden ve toplumdan daha fazla daha fazla ilgi, anlayış görme, takdir edilme davranışları bekleyebilirler. Bir taraftan değişime ayak uydurmak, bir taraftan da meslek edinme gayreti içindeyken, kendisini merkezde görüp çevresinden de bu yaklaşımı görmek isteyebilir. Bu nedenler, günümüzde ergenlerin sürekli öfke ve öfke dışı tepkilerinin nedenlerinden olabilir.

Bu araştırmanın bulguları günümüzde ergenlerin mesleki hedeflerinin yükseldikçe sürekli öfke ve öfke dışı tepkilerini sıkça kullandığını göstermektedir. Çevreden yeterince ilgi, anlayış, takdir edilme gibi beklentilerini karşılayamadıklarında ve kendilerini doğru ifade demediklerinde sürekli öfke gösterebilmektedir.

3.1.14. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Sosyal İlişkiler ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sosyal ilişkiler benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Sosyal ilişkiler puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından sosyal ilişkiler puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar” hipotezi

ergenlerin sosyal ilişkiler puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışı, öfke içe puanlarının artması yönüyle desteklenmiş, sosyal ilişkiler puanları arttıkça öfke kontrol puanının düşmesi yönüyle desteklenmemiştir.

Sosyal ilişkiler puanı, ergenin arkadaşlıklarının niteliği ve kendi yaşlılarıyla ilişkileri hakkında sahip olduğu benlik durumu derecesini vermektedir. Ergenin hızlı bir sosyalleşme yaşadığı ergenlik döneminde akran gruplarının, okul arkadaşlarının önemli bir yeri vardır. Kendisiyle ilgili algıladığı durumu arkadaşlarına ifade edebildiğinde arkadaşlarının kendisi ile ilgili olumlu düşüncelerini gözlemlediğinde benlik algısı olumlu gelişir.

Ergenlerde öfke tepkisi yaratan olaylar, ergenin doğası gereği daha çok sosyal içeriklidir. Bunlar alay edilme, haksızlığa uğrama, yalan söylenmesi, hükmedilmesi, emir verilmesi, iltifat alınamaması, küçük düşmek gibi durumlardır. Bu gibi durumlar ergenlikte sık yaşanır ve bu da genellikle öfke yaşantısı süresinin uzamasına neden olur.

Yetişkinlerin kabalık olarak değerlendirdikleri konuşmalar ergenler için normal şakalardır. Özellikle ergenliğin başlangıcında arkadaşlarının da etkisiyle saldırgan davranış ve konuşmalar olabilir. Gergin ve mutsuz bir ergen kısa yanıtlar verir. Onların erişkinler tarafında kabalık olarak değerlendirilen bu tavırlarının nedeni hislerini anlatamamaları ya da anlatmak istememeleridir. Ergenlerin en çok kabalaştıkları zamanlar erişkinler tarafından engellendiklerini düşündükleri zamanlardır.

Çocuk sosyalleşirken toplumun ahlak değerlerini, standartlarını ve tavırlarını ailesinden öğrenir. Çocuğun kendi istekleri ile toplumun istekleri arasında denge kurabilmesi için sosyal davranışlarını geliştirmesi gerekir. Yeteri kadar sosyalleşmemiş insanların belirgin özellikleri arasında öfke, ani şiddet ve saldırganlık sayılabilir. Ayrıca yeteri kadar sosyalleşmemiş kişiler, duygusal bakımdan gelişmemiş, öfkesini kontrol edemeyen ve saldırgan eğilimlere daha yatkın kişilerdir.

Sosyal ilişkiler puanı yüksek olan ergenler, çevreleriyle daha sık iletişim kurarlar, rahat ve girişken tavırlar sergilerler. Kurdukları sosyal ilişkiler, kendilerini

gerek duyguları gerek düşünceleri bakımından daha iyi tanıyıp, değerlendirmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olur. Öfke duygusu içinde bu durum geçerlidir. Sosyal yönden olumlu bir benliğe sahip ergen, sahip olduğu ve olabileceği duygular için kendini suçlamaz. Bu duyguları ifade ettiği takdirde beğenilmeyeceği, yalnız kalacağı, dışlanacağı korkularını yaşamaz. Çünkü bu duyguların toplumsal yönden doğru ifade edilmesini yaşayarak öğrenir. Duygularını sürekli içine atıp, biriktirerek kendine zarar vermez. Bunun yerine yaşadığı duygunun ne olduğunu gerçekçi ve sağlıklı biçimde değerlendirir, yerli yersiz öfke patlamaları yaşamaz. Sosyal yaşamın gerektirdiği kurallar çerçevesinde ve empati kurarak duygularını paylaşır. Tüm duygular gibi öfkenin de empati kurularak yansıtılması önemlidir. Empati kurma kurma yeteneği ise toplumsal yaşam içinde sosyalleşerek kazanılır.

Sosyal ilişki kuramayan ergenler ise öfkelerini iç atıp biriktirerek, daha sonra bu birikmiş öfkelerini ya çevrelerine ya da kendilerine zarar verecek şekilde şiddet ve saldırganlıkla ifade ederler. Stearns (1972), Elmacıoğlu (1998) ve Semerci (2007) araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedirler.

Öfke biçimleri benlik gelişimi içinde bir tarz kazanır. Öfke ifadesi ve öfke kontrolü kişiseldir. Ancak öfke karmaşık bir süreçtir ve öfkeyi oluşturan pek çok etmen vardır. Araştırmanın örneklemini oluşturan ergenlerin sosyal ilişkiler ile ilgili benlik algıları yükseldikçe öfke kontrolleri azalmaktadır. Oysa ki, sosyal ilişkiler algısı yükseldikçe, öfke kontrolünün de doğrusal ve pozitif yönde yükselmesi beklenirdi. Özgüroğlu'nun (2008), araştırmasında eğitim seviyesi yükseldikçe hem kadınlarda hem de erkeklerde öfke kontrolünün arttığı, eğitim seviyesi düştükçe öfkenin semptomlarla ifade edilmesinin arttığı saptanmıştır. Bu durumda ergenin aile ile iletişimleri, okul ve çevre içindeki sorunları, ruhsal ihtiyaçları ve kaygıları gibi etmenlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Tamaki (1994), Bradbury ve Clarke (2005) konuyla ilgili araştırmalar yapmışlar ve bilişsel davranış kazandırma eğitim programları ile ergenlere olumlu bir benlik algısı ve öfke kontrol ya da öfkeyi yönetme becerileri kazandırılacağı sonucuna ulaşmışlardır.

Denilebilir ki, sosyal ilişkiler puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışa puanları da artmakta, öfke kontrol puanı düşmektedir.

3.1.15. Ortaöğretimdeki Ergenlerin, Benlik Algılarının Boyutlarından Ruh Sağlığı ile Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Alt Boyutları Arasındaki İlişkiyle İlgili Bulgular

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin ruh sağlığı benlik algısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin korelasyonu bulunmuş ve $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ anlamlılık düzeylerinde korelasyon analizi yapılmıştır. Ruh sağlığı puanı arttıkça, Sürekli öfke, Öfke içte, Öfke dışa puanları da $p<0,001$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır. “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından ruh sağlığı puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışa, öfke içe ve öfke kontrol puanları artar” hipotezi ergenlerin benlik algısı alt boyutlarından ruh sağlığı puanları arttıkça sürekli öfke, öfke dışa, öfke içe puanlarının artması yönüyle desteklenmiştir, ancak ergenlerin ruh sağlığı düzeyleri ile öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ve bu yönüyle hipotez desteklenmemiştir.

Ruh sağlığı puanı, bireyde açık psikopatoloji belirtilerinin olup olmadığını ve bireyin duygusal sağlığını göstermektedir. Öfke bireyin benliğine yönelik tehdit algıladığında, engellendiğinde yaşadığı bir duygudur. Ergenlik dönemi benlik kavramının önem kazandığı bir dönemdir. Aynı zamanda bu dönem çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Ergenliğin başında büyümenin hızlı oluşu, biyolojik-cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar, buluş çağı ve onu izleyen yıllarda ergenin hem duygularında hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur.

Ergenlikle birlikte, üzüntü, sevinç, öfke, korku gibi duyguların ifadesinde bir yoğunluk göze çarpar. Artan çöşku hali ve yoğun duygular, ergende bunları dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur. Ancak, ergenlerin bu duyguyu yoğun dışa vurma isteklerine karşın, çocukluk döneminin sona ermekte olduğunu farkedenden ergen için öfke,

sevinç ve kızgınlık gibi duygular artık çocuklukta gibi açıkça ifade edilememektedir. Bu duygular daha fazla gizlenir ve maskelenir. Öfke ve kızgınlığın her durumda dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığı, aile ve yakın çevrenin etkisi ile çocuğa ve ergene kazandırılır. Böylece ergen öfke ve kızgınlığını ne zaman kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman bastıracağını bilerek yetişir.

Dolayısıyla ruh sağlığı bakımında yüksek benlik algısına sahip ergenler duygularını çocukluklarındaki gibi değil, daha olgun bir şekilde ifade etmesi öğrenecek, yeri geldiğinde duygularını dışa vuracak, yeri geldiğinde uygun yer ve zamanda ifade etmek için içinde tutacaktır. Ancak bu duygunun sağlıklı bir insan için yaşanması doğal bir duygu olduğunu bilerek sosyalliğin gerektirdiği ölçülerde hem dışa vuracak hem de uygun olmayan durumlarda içinde tutacak doğru zamanda doğru şekilde ifade edecektir.

Ergenler sık ve oldukça yoğun şekilde yaşadıkları öfke duygusuyla baş etme ve sosyal ilişkilerini zedelemekten öfkelerini uygun bir biçimde ifade etme ile ilgili konular üzerinde odaklanmışlardır. Öfke her zaman zarar veren bir duygu değildir.

Öfke bireyin sosyal gelişimde, kendini ifade etmesinde önemli yer tutan bir duygudur. Önemli olan diğer duygular gibi bu duygunun da ifade edilmesinin öğrenilmesidir. Öfkenin her zaman, her yerde ve saldırgan bir biçimde dışa vurumu doğru değildir. Ancak bu duygunun sürekli içe atılması, bastırılması, bireyde öfkenin birikmesine ya da bireyin bu duyguyu kendisine yöneltmesine sebep olacağı için bu tutum da doğru değildir. Doğru olan öfkenin ifade edilmesinde bu dengenin sağlanmasıdır. Sağlıklı bir zihin yapısına, doğru öğrenmelere ve iyi modellere sahip ergen bu dengeyi kurabilecektir.

Dolayısıyla benlik algısının alt boyutlarından ruh sağlığıyla ilgili benlik algısı puanı arttıkça, sürekli öfke puanının yanısıra hem öfke içe hem de öfke dışa puanları artış göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, ortaöğretim öğrencilerinin, “Offer Benlik İmajı Ölçeği” ile belirlenen benlik algı düzeyleri ile “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ile belirlenen sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyle ilgili genel sonuç ortaya konulmakta ve sonuca bağlı olarak geliştirilen öneriler yer almaktadır.

4.1. Sonuç

Yapılan bu araştırmada, “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin benlik algı düzeylerine göre sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzları farklılaşmakta mıdır?” sorusuna cevap aranmış ve “Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin benlik algılarının alt boyutları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını” saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırmada ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeylerine bağlı olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin olarak; ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke, öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma düzeylerinin de arttığı, öfkeyi kontrol düzeylerinin ise azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke düzeyleri de yükselmiştir. Öfke duygusu bireylerin benliklerine ilişkin bir tehdit algılamaları, benlik saygılarını zedeleyecek bir durum yaşamaları, haksızlığa uğramaları ve engellenmeleri durumlarında yaşadıkları bir duygudur. Böyle durumlarda öfke duygusu bir savunma mekanizması gibi devreye girer ve bireyin benlik saygısının korunmasını sağlar.

Ergenlik döneminde gençlerin en büyük arzusu anlaşılma ve kendilerini ifade edebilmektir. Yetişkinler tarafından anlaşılmadığını düşünmek ergeni en çok öfkeli durumlardan biridir. Benlik algısı yüksek olan ergenlerin kendilerini ifade edememe ya da anlaşılama durumlarında öfke duygusunu daha sık yaşayabilmektedir.

Benlik algısı yüksek ve gerçekçi olan bireyler, benliklerinin bir parçası olan duygularını daha doğru tanıyıp, tanımlayabilmektedirler. Öfke duygusu da insanın temel duygu durumlarından biridir. Ancak bu duygu toplum tarafından hoş karşılanamayabilen bir duygudur. Benlik algısı yüksek olan birey öfke duygusu da dahil olmak üzere yaşadığı duyguları inkar etmek ya da kendini duygularından ötürü suçlu hissetmek zorunda olmadığı farkındadır. Bütün duygular gibi öfkesini de doğal süreç içerisinde ve tüm farkındalığıyla yaşar. Dolayısıyla bireylerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke düzeylerinin de yükselmesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırma sonucunda benlik algı düzeyi yükseldikçe öfkeyi içte tutma düzeyinin de yükseldiği görülmüştür. Ancak bireylerde benlik algı düzeyi yükseldikçe öfkeyi içte tutma düzeyinin azalması beklenmektedir. Yapılan farklı araştırmalarda öfkeyi içte tutma düzeyinin farklı değişkenlerden etkilendiğini göstermektedir. Oturulan yerleşim birimi, cinsiyet, eğitim, ünvan gibi değişkenler öfkenin içte tutulma düzeyini etkilemektedir. Özellikle yaşanan yerleşim birimi öfkenin bu alt boyutunu etkilemektedir. Bu araştırma Kastamonu ili, İnebolu ilçesinde yapılan bir alan araştırmasıdır.

İnebolu ilçesi küçük bir yerleşim birimidir ve nüfusunun çoğu kırsal kesimde yaşamaktadır. Bu tip yerleşim birimlerinde çocuk yetiştirirken izlenen tavır genellikle ilişkisel ya da karşılıklı bağımlı bir tavidir ve toplumun bakış açısı oldukça önemlidir. Dolayısıyla bireyler de bağımsız ve bireyci benlik kurgusuna sahip olarak değil, toplulukçu bir benlik kurgusu ile yetiştirilmektedir. Toplumla uyum içinde olma ve alçakgönüllülük övülmekte ve vurgulanmaktadır. Dolayısıyla çocukların ya da gençlerin öfkelerini dışa vurmaları, öfke tepkileri göstermeleri ve fevri davranmaları

onaylanmamakta ve hoş karşılanmamaktadır. Bu durum, araştırma kapsamındaki ergenlerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin yüksek olmasını etkilemektedir.

Öfkenin içe atılarak bastırılması olumlu bir ifade şekli sayılmamaktadır. Bu duygunun paylaşılabilmesi bireyde sıkıntı ve küskünlük yaratmakta, bu durumda da birey konuşmama, surat asma ve iletişimini kesme gibi yollarla kendini ifade etmeye çalışmaktadır. Ergenlerde de böyle ifade şekilleri, sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte, bireyi yalnızlığa sürüklemektedir. Ayrıca içe atılan öfke suçluluk ve depresyonu da beraberinde getirmektedir. Ayrıca öfkenin içe atılması ve bastırılması öfke duygusunu ortadan kaldırmamaktadır. Aksine bu duygunun içe atılması ve bastırılması, bireyin öfkesinin birikmesine neden olmaktadır. Bu bastırılan duygular ise bireyin kendisine zarar verebilmekte ve mide ülseri, yüksek tansiyon, baş ağrısı gibi somatik tepkilere neden olabilmektedir.

Ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe öfkeyi dışa vurma düzeylerinin de yükseldiği ulaşılan bir diğer sonuçtur. Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir. Dolayısıyla bu duygunun da yeri geldiğinde doğru şekilde ifade edilmesi hem bireyin kişilik gelişimi hem de sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmek adına son derece önemlidir. Dışlanma, ayıplanma ve yalnız kalma duyguları ile bu duygunun bastırılması ya da inkar edilmesi birey için sağlıklı kişilik gelişimine ve öfkenin birikerek daha yıkıcı yollarla ifade edilmesine sebep olabilmektedir. Benlik algısı yüksek olan bireylerin yerinde ve zamanında öfkelerini dışa vurmaları beklenen bir sonuçtur. Önemli olan bu duygusunun dışa vurumunun yıkıcı değil, yapıcı yönde olmasıdır.

Araştırmada benlik algı düzeyi yükseldikçe öfke kontrolünün azalması çarpıcı ve beklenmeyen bir sonuçtur. Ergenlik dönemi, yaşanan çevre ve aile sistemi ile bağlantılı olarak genç için karışık duygular, iniş çıkışlar içerir. Genç bu döneme geldiğinde duygularını tanımakta ve kontrol etmekte yeterli halde bulunursa benlik algısı ve öfke tepkileri ile ilgili sorunları daha düşük düzeyde gösterir. Ancak araştırma sonuçları ergenlerin öfke kontrolünde yetersiz olduklarını göstermektedir. Bu durum, öğrenme ve model almanın, öfke kontrolünü etkileyen asıl etkenler olmasından

kaynaklanabilmektedir. Çocuklar ve ergenler yakın ve uzak çevrelerinde, toplumsal yaşamlarında doğru özdeşim modellerine ve doğru örneklere sahip değillerse öfke kontrolünde yetersiz kalabilmektedirler.

Çocukluk döneminde birey ailesindeki ve yakın çevresini örnek almakta, belli davranış kalıplarını ve duygu ifade biçimlerini bu kişileri model alarak öğrenmektedir. Ergenlik döneminde özellikle ünlü ve medyatik kişiler örnek alınmakta, bu kişilerle özdeşim kurulmaktadır. Bireyin yakın çevresinde duygularını sağlıklı ve yapıcı şekilde ifade edebilen örneklerin yokluğu, kitle iletişim araçlarında kontrolsüz öfkenin ödüllendirildiği, özendirildiği programların olması, toplumsal yapıda sağlıklı iletişim biçimlerinin varolabilmesi ve bunların çeşitli sebeplerle artış göstermesi öfke kontrolü ve öfkenin ifadesi konusunda ergenleri olumsuz etkileyebilmektedir. Ergenlik döneminde akran grubu da büyük önem kazanmaktadır. Bu dönemde bir gruba ait olma duygusuyla hareket eden birey, yanlış arkadaş gruplarına katılabilmekte, bu durumda bireyin öfke yaşantıları ve öfke kontrolü üzerinde etkili olabilmektedir.

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algılarının alt boyutları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının alt boyutları arasındaki ilişki ile ilgili olarak ise şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Aile ilişkileri düzeyi ile sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri arasında pozitif yönde $p<.01$ düzeyinde anlamlı ilişki olduğu, aile ilişkileri ile öfke kontrol düzeyi arasında negatif yönde ve $p<.01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin aile ilişkileri puanı arttıkça sürekli öfke ve öfke dışı düzeyleri de artmış, öfke kontrol düzeyleri ise düşmüştür.

Dürtü Kontrolü puanı ile sürekli öfke ve öfke dışı puanları arasında $p<.001$ anlamlılık düzeyinde ve pozitif yönde ilişki vardır. Dürtü kontrolü puanı arttıkça, sürekli öfke ve öfke dışı puanları da artış göstermektedir. Dürtü Kontrolü puanı ile öfke kontrol puanı arasında negatif yönde ve $p<.001$ anlamlılık düzeyinde ilişki vardır. Dürtü kontrol düzeyi yükseldikçe, öfke kontrol düzeyi düşmektedir.

Cinsel Tutumlar puanı ile sürekli öfke ve öfke dışı puanları arasında negatif yönde ve $p<.001$ anlamlılık düzeyinde bir ilişki bulunmuştur. Cinsel tutumlar puanı arttıkça, sürekli öfke puanı ve öfke dışı puanları azalmaktadır.

Bireysel Değerler puanı arttıkça, Sürekli öfke, Öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır.

Baş etme Gücü puanı arttıkça, Sürekli öfke, Öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir.

Beden İmgesi puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, beden imgesi puanı arttıkça öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşüş göstermektedir.

Duygusal Düzey puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke içte puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır.

Meslek ve eğitim hedefleri puanı arttıkça, sürekli öfke, öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir, öfke içte puanında anlamlı bir değişiklik olmamaktadır.

Sosyal İlişkiler puanı arttıkça, Sürekli öfke, Öfke içte, Öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmakta, öfke kontrol puanı $p<.05$ anlamlılık düzeyinde düşmektedir.

Ruh sağlığı puanı arttıkça, Sürekli öfke, Öfke içte, Öfke dışı puanları da $p<.001$ anlamlılık düzeyinde artmaktadır.

Ergenler yaşadıkları iyi ya da kötü olayları bireysel ya da içsel nedenlerle ifade ederken, yaşanan olumsuzluklarda dışsal nedenler ararlar. Böylece hem benlik saygılarını korumak hem de özgüvenlerini devam ettirmek isterler ve dışarıya karşı

tepkisel davranabilirler. Eğer birey olumlu bir benlik algısına sahipse ve kendini böyle kabul ediyorsa benlik algısına bir tehdit geldiğinde, kendisini tehdiye karşı tepki vermek zorunda hisseder. Bu tepkilerden biri de sürekli öfke ya da öfke ifade tarzlarından biri olabilir.

Tablo 14'te de gösterildiği gibi ergenlerin benlik algılarının alt boyutları ile sürekli öfke arasında doğrusal ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yani benlik algılarının tüm alt boyutlarında artış görülmesi durumunda sürekli öfke düzeyinde de artış görülmüştür. Bu durum benlik algı düzeyleri artan ergenlerin daha öfke duygusunu da sıklıkla yaşadığı görülmektedir.

Benlik algısı alt boyutlarından dürtü kontrolü, beden imgesi, duygusal düzey, sosyal ilişkiler, ruh sağlığı düzeyleri ile öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki görülmektedir. Yani ergenlerin, benlik algılarının bu boyutlardan aldıkları puanlar arttıkça öfkeyi içte tutma düzeyleri de artmaktadır. Denilebilir ki, ergenlerin dürtü kontrolleri, duygusal düzeyleri, sosyal ilişkileri ve ruh sağlıkları hakkındaki benlik algıları yükseldikçe, öfke duygularını içlerinde tutabilmektedirler.

Aile ilişkileri, cinsel tutumlar, bireysel değerler, başatme gücü, meslek ve eğitim hedefleri ile ilgili benlik algıları yüksek olan ergenlerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Denilebilir ki, ergenlerin iç dünyalarına yönelik benlik algı puanları arttıkça öfkeyi içte tutmaya yönelmektedirler. Ergenlerin sosyal ve dışa dönük benlik algı alt boyutları yükseldikçe, öfkeyi içte tutma düzeyleri azalmakta, öfke duygusunu dışa vurarak ifade etme tarzını benimsemektedirler.

Ergenlerin benlik algılarının alt boyutlarından duygusal düzey ve ruh sağlığı puanları arttıkça, öfke içe puanı da artmış. Benlik algısının diğer alt boyutları ile öfke içe puanı arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Benliğin alt boyutlarından aile ilişkileri, dürtü kontrolü, beden imgesi, meslek ve eğitim hedefleri, sosyal ilişkiler puanları arttıkça, öfke kontrol puanı düşmektedir.

Benliğin alt boyutlarından cinsel tutumlar, bireysel değerler, duygusal düzey, ruh sağlığı puanları ile öfke kontrol düzeyi arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Araştırmanın çarpıcı sonuçlarından biri, benlik algısının alt boyutlarından olan aile ilişkileri, dürtü kontrolü, başetme gücü, beden imgesi, meslek ve eğitim hedefleri, sosyal ilişkiler ile benlik toplam puanları arttıkça öfke kontrol puanının düşmesidir.

Ergenlik döneminde hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, denetlenemez gibi görünen ve olumsuz olarak nitelendirilen duygular arasında yer alan öfke, kaygı ve korku duyguları, bu dönemde önemli yer tutmaktadır. Ergenlerin dönemsel özelliklerine bağlı olarak yaşadıkları fizyolojik ve psikolojik değişiklikler doğrultusunda, kimlik edinme çabalarının yoğunlaşması, sosyal rollerinin giderek belirginleşmesi, aileden ayrılma ve bağımsızlık kazanma, girdikleri yeni ortamlarda kendilerini kanıtlama çabaları, ergenlere yeni deneyimlerle birlikte yeni sorunlar da getirebilmektedir.

Ergenlik döneminde henüz etkili baş etme deneyimleri de yetersiz olduğundan, gencin kendini yönetmede bazı sıkıntıları olabilmekte bu duygular tüm yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Ergenler çoğu zaman, sosyal çevrenin istediği biçimde davranmak için hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygularını bastırmak zorunda da kalabilmektedirler. Bu sorunlar karşısında ergenler yetersizlik, engellenme, çaresizlik ve öfke duygularını yoğun olarak yaşayabilmektedirler. Bu nedenlerle bireylerin gelişiminde önem taşıyan konulardan biri öfke duygusunun ifade edilmesinin kontrolünün öğrenilmesidir.

Öfke, ergenin göstermesi gereken duygulardan biridir. Ergenler öfke ifade tarzlarından sürekli öfke ve öfke dışı tepkilerini daha sık kullanmaktadır. Bu durum ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ile yakından ilgilidir. Asıl sorun öfkeyi daha iyi ve uygu ifade edebilmektir. Ergenler öfke ifadelerini uygun ifade edebilirlerse benlik algıları olumsuz etkilenmez, psikolojik ve bedensel rahatlama gerçekleşir. Bu nedenle, öfke kontrolünün kullanılmasının öğrenilmesi gerekmektedir. Çünkü öfke kontrolü öğrenme ile edinilmektedir.

Öfkenin ortaya çıkışında ve ifade edilmesinde, ergenlerin benlik algısı kısmen etkili olmaktadır. Ancak yapılan farklı araştırmalarda, yaşanılan yer, anne-baba tutumları ile bireyin ergenlik dönemine kadar ki yaşam ve öğrenme süreçlerinin de, öfkenin yaşanma sıklığı ve ifade edilif tarzları üzerinde etkili olduğu yönünde sonuçlara ulaşılmıştır.

Kuramsal veriler doğrultusunda elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin, ergenlik döneminde öfke tepkileri vermelerinin nedenleri bazıları şunlardır:

- 1- Aile ilişkilerinde yaşanan sorunlar.
- 2- Meslek seçimi kaygıları.
- 3- Sorunlarla baş etme gücündeki yetersizlikler.
- 4- Tam anlamıyla özgür olamama, yetişkinlere bağımlı olma.
- 5- Takdir ve anlayışla kabullenilmeme, değer görmeme.
- 6- İsteklerinin engellenmesi.
- 7- Aşağılanma.
- 8- Özsaygıyı zedeleyen türde davranışlar.
- 9- Fizyolojik, biyolojik kökenli bozukluklar.
- 10- Bilişsel ve algısal yetersizlikler
- 11- Haksızlığa uğrama, alay edilme.
- 12- Sosyal ilişki kumada henüz tam olarak beceri kazanamama.
- 13- Çevrelerinde saldırgan öfke tepkileri veren modellerin olması v.b.

Bu araştırmanın sonucuna göre ergenler, gelişmiş bir benlik algısına sahip olsalar bile öfke ifade tarzlarından; sürekli öfke ve öfke dışa tepkilerine sıklıkla yer vermektedirler. Ancak öfke kontrol becerisini gösterememektedirler. Öfke iče tepkilerini ise duygusal benlik algısı ve ruhsal benlik algısı yüksek olan ergenler daha çok kullanmışlardır. Öfke iče tepkisi aslında ergene yöneldiğinde zarar verebileceği düşünölen bir tepkidir. Ancak bu araştırmada ergenlerin, çevrelerindeki insanlara zarar vermemek adına bu tepkiye başvurdukları söylenebilir. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının belirleyicisi benlik algısı düzeyinden kısmen etkilenmektedir.

4.2. Öneriler

Öneriler iki kısımda ele alınmıştır. Araştırma sonuçları doğrultusunda uygulama için öneriler ile araştırmacılar için öneriler ayrı ayrı değerlendirilmiştir.

4.2.1. Uygulama İçin Öneriler

1. Gençlerde öfke kontrolünü sağlayabilmek için ailedeki bireylerin, özellikle yetişkinlerin bu konuda bireye örnek teşkil etmeleri gerekmektedir. İnsan davranışlarının eğitiminde nasihatler vermek değil, örnek davranış biçimleriyle model olmak çok daha etkili olmaktadır. Böylece bireyler doğru davranış kalıplarını, yaparak yaşayarak ve olumlu sonuçlarını görerek benimsemekte ve uygulayabilmektedir.

2. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan yaşamındaki bütün gelişim dönemleri, bireyin önceki gelişim dönemlerinin yaşanmışlıkları ve etkisi altında gelişir. Pek çok duygunun yaşanma sıklığı ve ifade biçimi doğum öncesi dönemden başlayarak çevresel faktörlerin etkisi altındadır. Doğum öncesinde annenin yaşadığı hormonal değişimler, çocukluk döneminde aile içindeki bireylerin birbirlerine karşı tutum ve davranışları bireyi biyolojik ve psikolojik olarak etkiler. Doğum öncesi dönemde annelere huzurlu bir ortam sağlanmalıdır.

3. Kontrollü bir öfke yaşantısı ergenin yaşamında önemli bir işleve sahiptir. İyi kontrol edilen bir öfke, olumlu sonuçlar ortaya koyarken kontrol edilemeyen öfke ise olumsuz ve yıkıcı sonuçlara sebep olabilir. Ergenlerdeki öfkeyi ortadan kaldırmak yerine öfke ile başa çıkmak ve öfkenin zarar veren kısımlarını ortadan kaldırmayı sağlayan yöntemler geliştirmek hedeflenmelidir.

4. Öfke içe tepkisini alışkanlığa dönüştüren ergenlerin yaşayabileceği tehlikeler daha büyük olabileceği için, ergen yakın çevresi tarafından dikkatle gözlenmeli, ciddi

hatalara giden bir sürecin başındaysa gerekli müdahale için aile, okul, uzman kişiler yardımı ile duruma el konulmalıdır.

5. Bu dönemde yoğun olarak görülebilen, uyum sorunu, duygusal incinme, sosyal çatışma ve otoriteye karşı gelme davranışlarının altında da ergenin kimliğini bulma çabası yatmaktadır. Ergenler, bu dönemde sorunlarının kaynağı ne olursa olsun saldırgan davranışlar sergileyebilmektedirler. Ergenlik dönemi hata yapma olasılıklarının da yüksek olduğu bir dönemdir. Bu dönemde ergenin çevresindeki yetişkinlerin de ergene daha anlayışlı ve olumlu yaklaşımları gerekmektedir.

6. Bu dönemdeki gençler tiyatro, spor gibi kendilerini ifade edebilecekleri alanlara yönlendirilmelidir. Bireyin rahatlayabileceği bir alan olmaması saldırgan davranışlara neden olabilmektedir.

4.2.2. Araştırma İçin Öneriler

1. Bu araştırmada orta öğretim kurumlarındaki öğrencilerle ilgili bulgular ortaya konmuştur. Benzer araştırmalar yoluyla eğitim kademelerinin ilk yıllarından itibaren çocukların öfke tarzlarını ve kişilik gelişimlerini ortaya koyan çalışmalar da yapılmalı, bu çalışmalarda aile durumu, sosyo-kültürel yapı, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin etkisi de ele alınmalı, konuyla ilgili daha işlevsel ve kapsamlı sonuçlar ortaya konulmalı.

2. Ergenlik dönemi, özdeşim kurmanın çarpıcı şekilde görüldüğü bir dönemdir. Bu dönemde özellikle kitle iletişim araçlarında öfke kontrolüne ve sağlıklı insan ilişkilerine özendirici, gençlerin kendileriyle ve çevreleriyle ilişki ve iletişimlerinde sağlıklı modeller sunulmalı.

3. Öfkeyi doğru kullanma eğitimleri verilmeli, çocuklara ve gençlere öfke kontrolü ile ilgili rehberlik çalışmaları yapılmalı.

4. Öfkenin kontrollü ve yapıcı şekilde ifade edilmesi eğitimsel süreçlerle sağlanabilir. İlköğretimin birinci kademesinden itibaren davranış eğitimi ile ilgili uygulamalı, bu dersler yardımıyla çocukluk döneminden itibaren bireylerin kendilerini tanıma ve doğru ifade etme, olumlu değişimlere açık olma, topluma sağlıklı şekilde uyum sağlayabilme, sağlıklı toplumsal ilişkiler kurabilme ve empati kurma yetileri geliştirilmeli.

5. “Öfke duygusu, kötüdür, yanlıştır, ayıptır; kişi öfkesini dışa yansıtmamalıdır” gibi davranışlarla yetişen bireylerin, öfkelerini içte tutmaları sonucunda yaşayacakları sorunlar daha büyüktür. Bu yüzden öfkenin ortaya konuşunu, ifade tarzını ve gerçek duyguları aktarmanın önemini de eğitim kurumlarında eğitim programları ile gerek aile içi ilişkilerde bireye kazandırmak hedeflenmeli.

6. Kontrol dışı olan ve büyük zarar veren öfke patlamalarının temelinde yatan etkenler araştırılmalı, kontrol dışı davranmaya başlayan ergenin tanınması için dikkate edilmelidir.. Bunların öncelikle tespit edilmesi ergen için uygun olan eğitim sürecinin nereden başlatılacağı konusunda yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford
- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akgül H. (2005). *Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları*. Ankara: Pagem Yayıncılık.
- Akın, T.; Baykara, A.; Miral, S.; Özakbaş, S. *Gençlerde Beden İmgesi Ve Benlik Saygısı İlişkisi*. Çocuk Ve Ergen Psikiyatrisi Günleri, İzmir.
- Akman, Y. Ve Erden, M. (2001). *Gelişim Ve Öğrenme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Akün, E. (2005). *Öfke Ve Öfke Denetim Problemi Olan Ergenlerin Aile İçi Çatışma Temsilleri: Aile Yapıları, İletişim Ve Problem Çözme Yetileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aksaray, S. (1992). *Adolesanların Benlik İmajlarını Etkileyen Etmenlerden Anababa Tutum Algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Alagöz, N.(1998). *Kasten Adam Öldürme Suçuna Yönelmiş Ergenlerle Suça Yönelmemiş Ergenlerin Benlik Saygılarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Allan, W. D.; Kashani, J. H. VE Reid, J. C. (1998). Parental Hostility: Impact on the Family. *Child Psychiatry and Human Development*, 28 (3), 169-178.

- Alsancak, B.(2001).*İntihar Girişiminde Bulunan 11-16 Yaş Arası Çocuklarda Depresyon Anksiyete ve Benlik Algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi. Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Arcak, O. T. (1995). *Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arkonaç, A. S. (1998). *Psikoloji Zihin Süreçleri Bilimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Arnett , J. (1992). Reckless behavior in adolescence: A developmental perspective. *Developmental Review*, 12, 339-373.
- Averill, J.R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*. Sayı 38.
- Averill, J.R. (1983). Studies On Anger And Aggression: Implacitions For Theories Of Emotion. *American Psychologist*,38, 1145 – 1160.
- Aydın, B. (1996). Benlik ve Ben Şemaları. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8: 41 – 47.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretimdeki öğrencilerin öfkeli ve saldırgan davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bacanlı, H. (2004). *Gelişim Ve Öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcı, A. (1997). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem, Teknik Ve İlkeler*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları.

- Baldwin, S.C.; Hoffmann, J.P. (2002). The Dynamics of Self-esteem: A Growth_Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, Cilt:31, Sayı: 2, (101-104).
- Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Balkaya F., Şahin N. H. (2003) Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, Sayı:14(3), S: 192-202.
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic. *Annual Review Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A., ve Walters. Richard H. (1959). *Adolescent aggression; a study of the influence of child-training practices and family interrelationships*. New York: Ronald Press.
- Baron, F. (1969). *Creative Person and Creative Process*. New York: Holt, Rinehart Winston.
- Bauman, L., Riche, R. (1997). *The Ten Most Trouble Some Teen-age Problems and How to Solve Them*. Toronto, ON: Carol Publishing Group.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Baymur, Feriha. (1994). *Genel Psikoloji*. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Bencik, S. (2006). *Üstün Yetenekli Çocuklarda Mükemmeliyetçilik ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Berkowitz, I. (1989). Frustration-aggression hypothesis; examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106(1), 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. McGraw-Hill Education.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107-130.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. *Psychological Reports*. 64, s.23-26
- Bilge, F. (1992). “Bilişsel Ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık”. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 1, Sayı 3, 11–15.
- Bilge, F. (1997). Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarının İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 75- 80
- Bilge, F. ve S. Sayın. (1994). *Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması*. 2.Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. Ankara: Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Bilge, F. (1997). Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri Ve Kızgınlıklarının İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 75-80.
- Boman, P. (2003). Gender Differences In School Anger. *International Education Journal* Vol. 4, 71-77.

- Bozkurt, N. (1990). *Almanya'dan gelen Lise Öğrencilerinin Benlik Kavramı Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, K. E. ve Clarke, I. (2005). *Cognitive Behavioral Therapy for Anger Management: Effectiveness in Adult Mental Health Services*. Hampshire Partnership NHS Trust, UK.
- Budak, S.(2000). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bushman, B.J. ve Baumeister, R.F. (1998). Threatened Egotism, Narcissism, Self-Esteem and Direct and Displaced Aggression: Does Self-Love or Self-Hate Lead to Violence? *Journal of Personality and Social Psychology*. Sayı: 75(1), 719-729.
- Can, G. (1986). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmeler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cenkseven F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, Sayı: 2.
- Chang, L. (2003). Variable Effects of Children's Aggression, Social Withdrawal and Prosocial Leadership as Functions of Teacher Beliefs and Behaviors. *Child Development*. Sayı: 74(2), 535-548.
- Compas B. E.; Hinden, B. R. Ve Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent Development: Pathways and Processes of Risk and Resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293.
- Cooley, C..H. (1968). *The selfin interaction*. John Wiley & Sons Ine., England.
- Corey, G. (1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapies*. 5th Edition. America: Brooks/Cole Publishig Company.

- Corey, M. S. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayıncılık
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranış.*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2000), *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O. ve Baysal A. (1996). *Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Kişilerin Öfke İfadeleri*. IX.Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulan Bilimsel Çalışma, Türk Psikologlar Derneği, Boğaziçi Üniversitesi.
- Çankaya, Ö. (1997). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Sınav Kaygısı, Benlik Saygısı Ve Akademik Başarı İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1991). Adolesanlarda Özdeğer Duygusu ve Fiziksel Hastalıklarla İlişkisi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 34: 241-245.
- Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B. (1993). Adolesan İntiharları ve Kendilik İmgesi. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 4,1:29-38.
- Dacey, J.S. ve Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Danışık, D. N. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Demo, D.H.; Small, S.A.; ve Williams, R.C.S. (1987). Family relations and the self-esteem of adolescent and their parents. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 705-715.

- Deffenbacher, J. L. (1994). *Anger Reduction: Issues, assesment and Intervention Strategies*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K, Stark, R. S., & Sabadell, P. M. (1990a). A combination of cognitive, relaxation, and behavioral coping skills in the reduction of general anger. *Journal of College Student Development*, 31, 351-358.
- Deffenbacher, J. L., McNamara, K, Stark, R. S., & Sabadell, P. M. (1990b). A comparison of cognitive behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal of Counseling and Development*, 69, 167-172.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 295-309.
- Dereboy, İ. F. (1993). *Kimlik Bocalaması*. Malatya: Özmert Ofset.
- Dinç, F. (1992). *Cinsiyetleri Farklı Lise Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeylerinin Öz Saygı Düzeylerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dishion, T.J., Patterson, G.R. & Griesler, P.C. (1994). Peer Adaptations in the Development of Antisocial Behavior: A Confluence Model. *Aggressive Behavior*.
- Dryden, W. (1990). *Dealing with Anger Problems: Rational-Emotive Therapeutic Interventions*. Sarasota. FL: Professional Resources Exchange.

- Düvenci, Ş.(1995). *Suç İşlemiş Ergenlerle Suç İşlememiş Ergenlerin Kişilik Yapılarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Dykeman, B. (2001). Cognitive- Behavior Treatment of Expressed Anger in Adolescents with Conduct Disorders. *Education*. Sayı: 121.
- Eisenberg, S. ve Patterson, L. E. (1979). *Helping Clients With Special Concerns*. Usa: Houghton Mifflin Company.
- Ekşi, A. (1990). Gençlik Döneminde Uyum Ve Davranış Sorunları. *T.C.Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Aile Yazıları 3. Birey Kişilik Ve Toplum*. Der.:Beylü Dikeçligil, A.Çiğdem, Ankara.
- Elmacioğlu, T. (1998). *Başarıda Aile Faktörü*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. (Çev: B. Üstün Ve V. Şar), Ankara: Birey Ve Toplum Yayıncılık.
- Erkan, S. (1986). *Ana-Babalarını Demokratik, Otoriter Ve İlgisiz Olarak Algılayan Bireylerin Benlik Kavramları Ve İdeal Benlik Kavramlarının Bağdaşım Dereceleri Arasındaki Fark*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersanlı, K. (1988). *Lise Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerini Etkileyen Faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eryüksel, G. N. (1996). Ana – baba ve Ergen İlişkilerinin, Problem Çözme, İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Downey, G. ve Feldman S. S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 5, 1327-1343.
- Feldman, S. R. (1998). *Social Psychology*. (2. edition). London: Prentice-Hall. Intertional Limited.
- Felkner, D.W. ve Treffinger, D.J. (1971). *Self- Concept, Divergent Thinking Abilities, And Attitudes About Creativity And Problem Solving*. New York: Paper Presented At The Meeting Of The American Educational Research Association.
- Fisher, M. L. (1985). "Examination Of A Self-Concept Construct İn Overweight And Non-Overweight Elemantry School-Age Children", (Dissertation Abstracts International, 47, 3/A, Ss.834).
- Frager R ve Fadiman, J. (1998). *Personality And Personal Growth*. Usa: Weslwy Longman İnc. Publishing.
- Freidman, J..L., Sears D.O. ve Carlsmiths, S. M. (1993). *Sosyal Psikoloji*, (Çev. A. Dönmez), Ankara: Ara Yayıncılık.
- Gallatin, J. (1995). *Ergenlik kuramları*. J.F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (49-80) (Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi
- Gander, M. J. ve Gardiner, H. W. (1998). *Çocuk Ve Ergen Gelisimi*. (3. Basım). (Çev. Bekir Onur). Ankara:İmge Kitapevi.
- Gecas, V., ve Schwalbe, M. L. (1986). Parental behavior and adolescent self-esteem. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 37-46.
- Geçtan, E. (1978). *Çağdaş İnsanda Normal Dışı Davranışlar*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ebf Yayınları, No:69.

- Geçtan, E. (1984). *Psikanaliz Ve Sonrası* . Ankara: Maya Yayıncılık.
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiyatri*. İstanbul: Remzi yayınevi.
- Geçtan, E. (2000). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Getzels, J. ve Jackson P. (1962). *Creative and İntelligence*. New York: Wiley.
- Gorman-Smith, D., Tolan, P., Zelli, A. ve Huesman R. L. (1996). The relation of family functioning violence among inner-city minority youths. *Journal of Family Psychology*, 10, 2, 115-129.
- Griffin, K. W.; Botvin, G. J.; Scheier, L. M.; Diaz, T.ve Miller, N. L. (2000). Parenting Practices as Predictors, of Substance Abuse, Delinquency and Agression Among Urban Minority Youth Moderating Effects of Family Structure and Gender. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14 (2), 174-184.
- Güner, N. (1995). *Ergenlerin Dinledikleri Müzik Türünün Depresyon Ve Saldırganlık Düzeyine Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngörmüş, O. (1988). Çocuk Ve Müzik. *Aile Ve Çocuk*, Sayı: 70
- Hamachek, D. E. (1988). "Evaluating Self-Concept and Ego Development Within Erikson's Psychological Framework: A Formulation", *Journal of Counseling and Development*, April, (354-360).
- Hançerlioğlu, O. (1988). *Ruhbilim Sözlüğü*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hatipoğlu T. Z. (1996). *Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarım Düzeyleri İle Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.

- Herrmann, D.S. ve McWhirter, J.J. (2003). Anger and aggression management in young adolescents: an experimental validation of the SCARE program. *Education & Treatment of Children*, 26 (3) 273-303.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. Thousand Oaks, Calif: Sage
- Hornsveld, R. H. J.(2005). Evaluation of Aggression Control Therapy for Violent Forensic Psychiatric Patients. *Psychology, Crime & Law*. Sayı: 11(4).
- Hulse, H., Egeth, H. ve Dese, J. (1984). *The Psychology Of Learning*. (Fourth Edition). U.S.A.: McGraw Hill, Inc.
- Huvaz, S. (1994). *Almanya'dan gelen lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerini etkileyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İl, S; Arıkan, Ç. (1994). *Türkiye'de Çocuk Eğitim Evlerindeki Hükümlü Gençlerin Aile İçi Şiddete İlişkin Değerlendirmeleri, Aile Kurultayı 'Değişim Sürecinde Aile: Toplumsal Katılım ve Demografik Değerler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları, 287-290.
- İnanç, B. Y., Bilgin, M. ve Atıcı, M. K. (2004) *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi (1. Basım)*, Adana: Nobel Kitabevi.
- İnanç, B. (1988). Türk Gençliğinin Öz-İmaj Örüntüsünde Cinsiyetin Ve Okuldaki Öğrencilerin Sosyo-Ekonomik Düzeylerinin Etkisi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2: 71-84.
- _____. (1990). Türk Ergenlerinin Öz – İmajları. *Psikoloji Seminer Dergisi*. 8: 519-526.

- Ireland, J.L. (2004). Anger Management Therapy with Young Male Offenders: An Evaluation of Treatment Outcome. *Aggressive Behavior*. Sayı: 30.
- İşman, Ş.(2004). *Kanunla İhtilafa Düşmüş Gençler Tarafından Maruz Kalınan İstismar ve İhmal Yaşantılarının Görülme Sıklığı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü. Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Jankowski, M. S. (1991). *Islands in the street: Gangs and American urban society*. Berkeley: University of California Press.
- Jersild, A. T. (1978), *Gençlik Psikolojisi* (çeviren: I. N. Özgür), İstanbul: Kadioğlu matbaacılık.
- Jupp, J.J ve Griffiths, M.D. (1990). *Self-concept changes in shy, socially isolated adolescents following social skills training emphasis role plays*. *Australian Psychologist* 25,2, 165-177.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem. (1993). *Gençlerin Tutumları Kültürler Arası Bir Karşılaştırma*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Yayını.
- _____. (1999). *Yeni İnsan Ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri İle Öfke İfadelerinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakülhancı, B. (2000). *Okul Türlerine Göre Orta Öğretimdeki Öğrencilerin Benlik İmgelerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Karasar, N. (1988). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kassinove, H., ve Sukhodolsky, D.G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. H. Kassinove (Ed) *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*. Washington: Taylor & Francis.
- Kazaz, A. (1993). *Meslek Liselerinde Okuyan Öğrencilerin Benli Tasarım Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kellner, M.H. ve Bry, B.H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34(136), 645-651.
- Kellner, M.H. ve Tutin, J. (1995). A Scholl-Based Anger Management Program for Developmentally and Emotionally Disabled High School Students. *Adolescence*. Sayı: 30.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, Sayı: 1.
- King, N., Lancaster, N., Wynne, G., Nettleton, N., Davis, R. (1999). Cognitive Behavioral Anger Management Training for Adults with Mild Intellectual Disability. *Scandinavian Journal of Behavioral Therapy*. Sayı: 28.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Koyuncu, N. (1979). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Tasarımı Ve Rehberlik Hizmetleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Köknel Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- _____. (1984). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- _____. (1992). *Dolu Dolu Yaşamak*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- _____. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. (2. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kraiser, F. ve Berndt, J. (1983). The Lonely and Gifted Adolescent: Stres, Depression and Anger. *Midwestern Psychological Association*, 55(1), 342-351.
- Kraizer, S. K. (1990). *Skills for Living: The Requirement of the 90s*. Chapter: 9, 131-139.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (1983). Psikolojik Danışma ve Psikoloji Teorileri.Yayımlanmamış Ders Notları, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lerner, R. M.; Ohannessian, C. M.; ve Von Eye, A.(1996). Direct and Indirect Relations between Perceived Parental Acceptance, Perceptions of the Self, and Emotional Adjustment during Early Adolescence *Family and Consumer Sciences Research Journal*, December 1, 25(2): 159 – 183.
- Lewis, A.W. ve Bucher, A. M. (1992). Anger, Catharsis, the Reformulated Frustration- Agression Hypothesis and Health Consequences. *Psychotherapy*, 29,3.

- Lochman, E. J. ve Wells, K. C. (1996). *A Social-Cognitive Intervention With Aggressive Children. Preventing Childhood Disorders, Substance, Abuse and Delinquency*. Ed.:Ray Dev Peters, Robert J. McMahon. U.S.A.: Sage Publication.
- Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behavior and delinquency. *Clinical Psychology Review*, 10, 1-41.
- Loeber, R.; ve Dishion, T. (1983). Early Predictors of Male Delinquency: A Review. *Psychological Bulletin*, 94 (1), 68-99.
- Lopez, E. E., Olaizola, J. H., Ferrer, B.M. & Ochoa, G.M. (2006). Aggressive and Nonaggressive Rejected Students: An Analysis of Their Differences. *Psychology in the School*. Sayı: 43.
- Lorenz, K. (1966). *On Aggression*. New York: Harcourt, Brace & World, Inc.
- Mackinnon, D. W. (1962). The Nature and Nurture Creative Talent. *American Psychologist*, 17, 484-495.
- Markus, H. R., and Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. **Psychological Review**, 98, 224–253.
- McCandless, B. R. (1970). *Adolescents Behaviour and Development*. Hinsdale: Dryden Pres Inc.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Meydan Larousse. (1974). 15.Cilt:318.
- Midkiff, R. M. (1986). Self-concept of academic of attainment in achievement related behaviors. *Pscological Reports Dissertation Abstracts International*, 58(1);151-159.

- Mischeal, T. (1993). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, 542 p., Newyork.
- Milovchevich, D., Howells, K., Drew, N., Day, A. (2001). Sex and gender role differences in anger: An Australian Community Study. *Personality and Individual Differences*, 31, 117-127.
- Morganett, R. S. (1994). *I Can Kids: Control Anger Now. Activites for Elemenary Students*. İlionois: Research Pres.
- Namka, L. (1997). The Dynamics of Anger in Children for Teachers the Dynamics Anger in Children.htm.
- Navaro, L. (2000). *Bir Cadı Masalı*. (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Norman, E. C. (1990). Role of Angerin Posttraumatic Stres. *American Journal Psychiatry*,147.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development Evaluation Of An Experimental Treatment*. Lexington Books.
- Okman, S. C. (1999). *Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Onur, B. (1995). *Ergenliği Anlamak*. Ankara : İmge Kitabevi.

- Öksüz, Y. (1997). *Duyguların Açılması Eğitiminin Özerklik Düzeyine Etkisi*.
Yayınlanmamış Doktora Tezi. Samsun: 19 Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü.
- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: B.Ü.Eğitim
Fakültesi Yayınları.
- Öner, U. (1982). *Benlik Kavramı İle Mesleki Benlik Kavramı Arasındaki Farkın
Akademik Başarı İle İlişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi,
Ankara.
- Özden, Y. (1997). *Öğrenme Ve Öğretme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- _____ . (1999). *Eğitimde Yeni Değerler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk
Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 25– 35.
- Özgün, L. T. (1987). *Ergenlerde Benlik Kavramı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi,
İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüroğlu, M.(1991). *Adolesans Döneminde Benlik İmajı*. Yayınlanmamış Uzmanlık
Tezi, İstanbul:İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim
Dalı.
- Özsan, M. (1990). Çocuk Suçlarında Aile Ve Anne-Baba İlişkilerinin Rolü.
T.C.Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Aile Yazıları 3. Birey Kişilik Ve Toplum.
Der.:Beylü Dikeçligil, A.Çiğdem, Ankara.
- Öztürk, M. O. (1997). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği.
- Öz, İ. (1999). *Ben Kimim?* Ankara: Kök Yayıncılık.

- Palmo, J. A. ve Palmo, L. A. (1996). The Harmful Effects Of The Dysfunctional Family Dynamics. *Youth At Risk*. Ed.: Danial Capuzzi, Douglas R. Gross. U.S.A.; 2. Ed., S. 27-57.
- Papps, B.P. & O' Carroll, R.E. (1998). Extremes of Self-esteem and Narcissism and the Experience and Expression of Anger and Aggression. *Aggressive Behavior*. Sayı:24(6), 421-438.
- Parman, T.(2000). *Ergenlik Ya Da Merhaba Hüzün*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Peterson, L. P., Ewigman, B. ve Vandiver, T. (1994). "Role of parental anger lowincome women: Discipline strategy, perceptions of behavior problem, and the need for control", *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 435-443.
- Piper, W. (1977). Pretraining For Group Psychotherapy. *Arch. Gen. Pschiatry*, (Dissertation Abstracts, 3/A, S. 1026-1032).
- Pipher, M. (1994). *Reviving Ophelia*. New York: Ballantine Books.
- Pişkin, M. (1999). *Özsaygıyı geliştirme eğitimi. İlköğretimde Rehberlik*. (Editor: Kuzgun), Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pope, Alice W. ve Bierman, K. L. (1999). Predicting Adolescent Peer Problems And Anti-Social Activities: The Relative Roles Of Aggression And Dysregulation. *Development Psychology*, 35,2:335-346.
- Potter, Ron ve Efron. (1997). *Her An Öfkeli Misiniz?*. (Çev. Semra Eren). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Power, M. ve Dalglish, T. (1997). *Cognition And Emotion From Order To Disorder*, U.K. : Psychology Press Ltd.

- Retzinger, S. M. (1991). *Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels*. London, England: Sage Publications.
- Rosenberg, M.L. (1979). *Conceiving The Self*. New York: Basic Books Inc.
- Rosenberg, M.L., Powell, K.L ve Hammond, R. (1997). Applying science to violence prevention. *Journal of American Medical Association*, 277 ,20, 1641-1642.
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 71-78.
- Sears, P.S., (1963). *The Effect of Classroom Conditions on the strenght of achievement motive and work ooutput on elemantry school children, unpublished manuscript*. Standford University, California.
- Semerci, B. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı Aileler ve Ergenler İçin*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Sharp, S. R. (2003). *Effectiveness of an Anger Management Training Program Based on Rational Emotive Behavior Theory (REBT) for Middle School Students with Behavior Problems*. Doktora Tezi. The University of Tennessee.
- Siegel, M. J. (1986). The Multidimensional Anger Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1: 191-200.
- Singer, M., Anglin, T., Song, L., ve Lunghofer, L. (1995). Adolescents' exposure to violence and associated symptoms of psychological trauma. *Journal of the American Medical Association*, 273, 477-482.
- Siyez, D. M. (2003). *Duygusal İstismara Maruz Kalan Ve Kalmayan Ergenlerin Benlik Alguları İle Depresyon Ve Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimler Fakültesi, İzmir.

- Skaalvik, M. E. ve Hagtvet, A. K. (1990). Academic achievement and selfconcept. An analysis of causal predominance in a developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (2); 292-307.
- Smith, D. G.; Furlong, M.; Bates, M. ve Laughlin, J. D (1998). Development of multidimensional school anger inventory for males. *Psychology in the Schools*, 35(1),1-15.
- Smith, D.C., Furlong, M.J. (1998), "Introduction to the Special Issue: Adressing Youth Anger Aggression in School Settings". *Psychology in the Schools*. 35(3): 201-203.
- Smith, T.G. & Tegano D.W. (1992). Relationship of Scores on two personality measures: Creativty and self-concept. *Psychological Reports*, 71, 43-49.
- Soyaldın, Z.S. (2007). *Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*. Sayı 11.
- Sönmez, F. (2001). *Anne - Babası Boşanmış Ergenlerle Anne - Babası Boşanmış Ergenlerin Benlik İmgelerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Sözer, Y. (1991). *Kronik Bedensel Hastalığı Olan Ergenlerde Kendilik İmgesi*. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D. (1991), Anger and anxiety in essential hypertension, *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*, 265–279.

- Stearns, F. R. (1972). *Anger: Psycholog, Physiolog, Pathology*. Charles Thomas Publ.
- Stern, S. B. (1999). Anger Management in Parent and Adolescent Conflict. *The American Journal of Family Therapy*, Sayı : 27.
- Stevens , V.; De Bourdeaudhuij, I. ve Van Oost, P. (2002). Relationship of the Family Environment to Children's Involvement in Bully/Victim Problems at School. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (6).
- Sukhodolsky, D. G.; Kassinove, H. ve Gorman, B.S. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta analysis. *Aggression and Violent Behavior*, 9 (3), 247-269.
- Suner İ., E. F. (2000). *Farklı Liselerdeki Ergenlerin Benlik Saygısı Akademik Başarı ve Sürekli Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sütçü, S.T. (2006). *Ergenlerde Öfke ve saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel-Davranışçı Bir müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Süzen, D. (1987). İlkokul 5. Sınıf Öğrencilerinde Yaratıcı Düşünme Yeteneği İle Benlik Kavramı Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şahin, H. (2004). *Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şemin U. R. (1992). *Gençlikpsikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Tamaki, S. (1994). *Adolescent Anger Control*. SSTA Research Centre Report.

- Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanların öfke ifade etme biçimleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, S. (1995). *Lise Öğrencilerinin Beden İmajlarında Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları Ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tavris, C. (1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*. New York: Simon and Schuster Publ.
- Taylor, L.D. , Kean, P.D. & Malanchuk, O. (2006). Self-esteem, Akademic Self-Concept and Aggression at School. *Aggressive Behavior*. Sayı: 32,1-7.
- T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. (1997). *Türk Ailesinde Adolesanların Sorunları*, Ankara.
- Tice, D.M. (1991). Esteem Protection or Enhancement? Self Handicapping Motives and Attributions differ by Trait Self- Esteem. **Journal of Personality and Social Psychology**. Sayı: 60.
- Tiedens, Z. L. (2001). Anger and Advancement Versus Sadness and Subjugation: The Effect of Negative Emotion Expressions on Social Status Conferral. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80,1:86-94.
- Topçuoğlu, V. (1998). *Renin Düzeyine Göre Gruplandırılan Esansiyel Hipertansiyon Hastalarının Öfke, Anksiyete, Depresyon, Aleksitimi Ve Psikolojik Profillerinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.

- Toy, B. (2006). *Sanat Eğitimi Alan Ve Almayan 15-17 Yas Grubundaki Ergenlerin Sosyal Uyumlarının Ve Benlik Tasarım Düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkmen, F. (1989). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Kavramı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ülgen, G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. İstanbul: Alkım Yayınevi.
- Vernon, M. E. (1991). *Life Style, Risk and Out of Control Behavior*. The Health of Adolescents: Understanding and Facilitating Biological, Behavioral and Social Development. Ed: William Hendee. Chicago: American Medical Assosiation, 162-180.
- Yavuzer, Halide S. (1988). *Yaratıcılık*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Yavuzer, H. (1992). *Çocuk ve Suç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, Haluk. (1999). *Ana – Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2004). *Çocuk Psikolojisi*. (26. Basım). İstanbul Remzi Kitabevi.
- Yaycı, L. (2000). *Düşük Benlik Saygısı Gösteren Border Zeka Düzeyindeki Cerebral Palsyli Ergen Ve Erişkenlerle Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Benlik Saygısı Ve Anksiyete Düzeyine Etkisi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2004). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yılmaz, A. (1997). *Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Benlik Tasarımı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu, Atalay. (1986). Değişen toplumda aile ve çocuk. Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları.

_____. (1986). *Gençlik Çağı*, İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.

Yücedağ, Şebnem. (1994). *Ergenlik Dönemi Problemleri İle Anne – Baba Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

<http://www.kastamonu.gov.tr>

http://tip.erciyes.edu.tr/ders_notlari/dahili_tip/psikiyatri/mustafa_basturk/prof.pdf

http://www.dogancuceloglu.net/index.php?sayfa=icerik_goster&id=520

EKLER

EK 1: OFFER BENLİK İMAJI ÖLÇEĞİ

EK 2: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZ ÖLÇEĞİ

EK - 1**OFFER BENLİK İMAJI TESTİ**

1. İnsanlarla beraberken birinin benimle alay edeceğinden korkarım.
2. Gelecekte ana ve babamın benimle gurur duyacaklarını sanıyorum.
3. Sırf zevk olsun diye birine zarar vermeye kalkmam.
4. Kolayca sinirlenirim.
5. Ana ve babam her zaman kardeşimi veya bir başkasını kayırırlar.
6. Karşı cins beni sıkıcı bulur.
7. Çoğu zaman kendimi gergin hissedirim.
8. Pikniklerde ve partilerle genellikle kendimi yalnız hissedirim.
9. Gelecekte ana ve babam benim hakkımda düş kırıklığına uğrayacaklar.
10. Bazen kontrol edemeyecek gibi olduğum ağlama ve gülme krizlerim oluyor.
11. Azmedersem hemen her şeyi yapabilirim.
12. Sık sık babamın bir işe yaramadığımı düşünürüm.
13. Çoğu zaman aklım karışıktır.
14. Kendimi, tanıdığım pek çok insandan daha aşağı hissedirim.
15. Ana ve babamı anlamak benim için çok zor.
16. Karmaşık şeyleri bir düzene koyup onlardan anlam çıkarmaktan hoşlanmam.
17. Geçen yıl sağlığım beni çok kaygılandırdı.
18. Bazı şakalar bazen eğlenceli oluyor.
19. Suçlu olmasam da çoğu kez kendimi suçlarım.
20. Fiziksel yapım normaldir.
21. Çoğu zaman mutluyum.
22. Eleştirileri gücenmeden kaldırabilirim.
23. Bazen kendimden o derece utanırım ki bir köşeye saklanıp ağlamak isterim.
24. Gelecekteki mesleğimden gurur duyacağımdan eminim.
25. Duygularım kolayca incinir.
26. Arkadaşlarımdan birine çok kötü bir şey olursa ben de üzülürüm.

27. Kendimin de hatalı olduğumu bilsem bile suçu başkasına yüklerim.
28. Gelecekteki görüntüm bana doyum veriyor.
29. Duygusal bakımdan kendimi çoğu zaman boş hissedirim.
30. Çalışmaktansa boş oturup aylakça vakit geçirmeyi yeğlerim.
31. Her zaman doğru söylemek hiç de gerekli değildir.
32. Toplumumuz bir rekabet toplumdur ve ben bundan korkmuyorum.
33. Ana ve baba çoğu zaman iyi geçinirler.
34. Bazı insanların sebepsiz yere benden hoşlanmadıklarını hissediyorum.
35. Yeni arkadaşlıklar kurmayı zor buluyorum.
36. Çok kaygılıyım.
37. Ana ve babam sert oldukları zaman onlara kızsam bile haklı olduklarını hissedirim.
38. Bir başkasıyla yakından çalışmak bana zevk vermez.
39. Vücudumdan gurur duyuyorum.
40. Bazen gelecekte ne gibi bir iş yapacağımı düşünürüm.
41. Baskı altında dahi sakin olmaya çalışırım.
42. Büyüyüp bir aileye sahip olduğumda ailem bazı yönlerden şimdiki aileme benzeyecek.
43. Zaman zaman yaşama sevincimi yitiriyorum.
44. Arkadaş edinmek benim için çok zordur.
45. Yaşamımın geri kalan kısmını çalışmaktansa başkalarından destek alarak geçirmek isterim.
46. Ailedeki kararların alınmasında benim de rolün olduğunu hissedirim.
47. Eleştirilerden bir şeyler öğreneceğimi düşündüğüm için incinmem.
48. Kendimi çok yalnız hissedirim.
49. Kendim için bir şeyler elde ediyorsam davranışlarımın başkalarını nasıl etkileyeceği beni ilgilendirmez.
50. Hayattan zevk alırım.
51. Çoğu zaman sakin bir mizacım vardır.

52. İyi yapılmış bir iş bana zevk verir.
53. Ana ve babam genellikle bana karşı sabırlıdır.
54. Bana, sevdiğim kişileri taklit etmek zorundaymışım gibi geliyor.
55. Kendileri mutsuz bir çocukluk geçirdiklerinden ana babalar genellikle insanları anlamazlar.
56. Yaşıtlarımla beraber olmaktansa yalnız olmayı tercih ederim.
57. Bir şeyi yapmaya karar verdiğimde onu yaparım.
58. Kızların/erkeklerin beni çekici bulduğunu düşünürüm.
59. Diğer insanlardan öğreneceğim pek çok şey olduğunu hissederim.
60. İzlediğim filmler konusunda seçici davranırım.
61. Sürekli olarak bir şeylerden korkarım.
62. Çoğu zaman, hiç de olmak istemediğim bir kişi olduğumu hissederim.
63. Elimden geldiği sürece arkadaşlarıma yardım etmeyi severim.
64. Yeni bir durumla karşılaşacağımı bilirim, onun hakkında önceden mümkün olduğu kadar bilgi edinmeye çalışırım.
65. Çoğu zaman evde sorun olduğumu hissederim.
66. Diğer insanlarla beni tasdik etmezlerse çok bozulurum.
67. Ana babamdan birini diğerinden daha çok severim.
68. Diğer insanlarla beraber olmak bana zevk verir.
69. Bir işte başarısızlığa uğradığımda, bir daha başarısız olmamak için ne yapabileceğimi bulmaya çalışırım.
70. Genellikle kendimi çirkin ve sevimsiz bulurum.
71. Cinsiyet ile ilgili konularda kendimi cahil ve tecrübesiz hissediyorum.
72. Sürekli hareket halinde olmama karşın işleri bitiremiyorum.
73. Diğer insanlar bana baktıklarında iyi gelişmemiş olduğumu düşünüyor olmalıdır.
74. Annem ve babam benden utanıyorlar.
75. Gerçeği düştten ayırt edebileceğime inanırım.
76. Cinsiyet ile ilgili konularda düşünmek ve konuşmak beni ürkütüyor.
77. Kendimi güçlü ve sağlıklı hissederim.

78. Üzüntülü olsam da iyi bir espriden zevk alırım.
79. Çoğu zaman evden uzak kalmaya çalışırım.
80. Hayatı, görünürde çözümünü olmayan sonsuz sorunlar dizisi olarak görürüm.
81. Kararlar verebilecek durumda olduğumu hissediyorum.
82. Yıllardır ana babama karşı kin beslemekteyim.
83. Gelecekte kendim için sorumluluklar alamayacağımdan eminim.
84. Hiçbir şekilde bir marifetim olmadığını düşünüyorum.
85. Başıma gelecek bir olayın üstesinden nasıl gelebileceğimi önceden düşünmem.
86. Çoğunlukla ana ve babam benden hoşnuturlar.
87. Arkadaş edinmede belirli bir güçlükle karşılaşmam.
88. Zor problemleri çözmekten hoşlanmam.
89. Okul ve dersler benim için çok az şey ifade eder.
90. Cinsiyet ile ilgili konular bana zevk verir.
91. Sık sık annemin işe yaramadığını hissedirim.
92. Bir kız/erkek arkadaşımın olması benim için çok önemlidir.
93. Bana güven vermeyen kişilerle dost olmak istemem.
94. Kişinin geleceği hakkında biraz kaygılanması, geleceğin daha iyiye gitmesine yardımcı olur.
95. Sık sık cinsiyet ilgili konuları düşünürüm.
96. Genellikle kendimi kontrol ederim.
97. Gittiğim toplantıların çoğundan zevk alırım.
98. Sebebini anlayamadığım korkularım azdır.
99. Sık sık kendimi üzgün hissedirim.

- 1.2. Beni çok iyi tanımlıyor
- 1.3. Beni iyi tanımlıyor
- 1.4. beni az çok tanımlıyor
- 1.5. Beni pek iyi tanımlamıyor
- 1.6. beni hemen hemen hiç tanımlamıyor
- 1.7. Beni hiç tanımlamıyor

SÖÖTÖ (Sürekli Öfke – Öfke Tarz Ölçeği)

- * Ölçeğin ilk on maddesi, Sürekli Öfke alt boyutunun maddeleridir
 - * Diğer 24 madde ise Öfke Tarz ölçeğidir. her biri 8 maddelik 3 alt boyuttan oluşur;
 - * 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddeler Öfke-İçte alt boyutunu (8 madde)
 - * 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddeler Öfke-Dışa alt boyutunu (8 madde)
 - * 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 no'lu maddeler, Öfke-Kontrol alt boyutunu (8 madde)
- Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarına ise şu puanlar verilir:

“Hemen Hiçbir Zaman” (1);

“Bazen” (2),

“Çoğu Zaman” (3),

“Hemen Her Zaman” (4).

Ölçekteki toplam puan her bir maddede elde edilen ölçek aralık puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Yüksek puanlar, yüksek düzeyde öfkeyi işaret etmektedir. Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Öfke İçte'nin yüksek puanları, öfkenin bastırılmış olduğunu; Öfke Dışa alt boyutunun yüksek puanları, öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu; Öfke Kontrol'ün yüksek puanları ise, öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir

C1 Çabuk parlarım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C2 Kızgın mizaçlıyım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C3 Öfkesi burnunda bir insanım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C4 Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C5 Yaptığım iyi bir şeyden sonra, takdir edilememek canımı sıkır

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C6 Öfkelenince kontrolümü kaybederim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C7 Öfkelendiğimde, ağzıma geleni söylerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C8 Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C9 Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C10 Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**C11 Öfkemi kontrol ederim**

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C12 Kızgınlığımı gösteririm

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C13 Öfkemi İçime atarım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C14 Başkalarına karşı sabırlıyım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C15 Somurtur ya da surat asarım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C16 İnsanlardan uzak dururum

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**C17** Başkalarına iğneli sözler söylerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C18 Soğukkanlılığımı korurum

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C19 Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C20 İçin için köpürürüm ama göstermem

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C21 Davranışlarımı kontrol ederim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C22 Başkalarıyla tartışırım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C23 İimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

C24 Beni ileden çıkaran herneyse saldırırım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

C25 Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

C26 Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

C27 Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C28 Belli ettiğimden çok öfkeliyim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C29 Kötü şeyler söylerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C30 Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) Çok zaman
- (4) Hemen her zaman

C31 İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

C32 Sinirlerime hakim olamam

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

C33 Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman

C34 Kızgınlık duygularımı kontrol ederim

- (1) Hemen hiçbir zaman
- (2) Bazen
- (3) ok zaman
- (4) Hemen her zaman