



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ERGENLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN ÖFKE
YÖNETİMİ BECERİLERİ VE ÖFKEYİ İFADE TARZLARINA
ETKİSİ**

Hasan Turgut ERDOĞAN

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan**

İSTANBUL - 2015

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ERGENLERİN ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN ÖFKE YÖNETİMİ
BECERİLERİ VE ÖFKEYİ İFADE TARZLARINA ETKİSİ**

**HASAN TURGUT ERDOĞAN
134102040**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: YRD. DOÇ. DR. OĞUZ TAN

İSTANBUL - 2015



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMŞEL OLMAYAN KLİNİK
(İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN)ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 105

13 Nisan 15

Sayın Yrd. Doç. Dr. Oğuz Tan
(Hasan Turgut Erdoğan)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 10 Nisan 2015 tarihinde, 04 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisi" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhur TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 134102040
Öğrenci Adı Soyadı	: Hasan Turgut ERDOĞAN
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN
Tezin Başlığı	: Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönelimi Becerileri ve Öfke İfade Terzlerinin Etkisi

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 05/10/2015	Saati	: 09.00
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU			
<input checked="" type="checkbox"/>	Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.		
<input type="checkbox"/>	Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)		
<input type="checkbox"/>	Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDEDEDİLMESİ kararı alınmıştır.		
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,			
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile REDEDEDİLMİŞTİR.			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Brim J. Talu	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Buse Ö. Ünsel	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri Ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

.../.../.....

Adı Soyadı : Hasan Turgut ERDOĞAN

İmza :

ÖNSÖZ

Bu araştırma, ergenlik dönemindeki bireylerin anksiyete düzeylerinin öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ergenlerin öfke ifade tarzları ile ilgili yerli ve yabancı literatürde birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Ancak bu çalışma, ergenlerin anksiyete düzeylerinin öfke ifade tarzlarına ve öfke yönetimi becerilerine etkisinin incelenmesi yönüyle özgündür. Çalışmada elde edilen bulguların, ergenlerin öfkeyi ifade tarzlarının anlaşılması ve öfke ile başetme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada bana destek olan ve yardımlarını esirgemeyen başta değerli danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Oğuz TAN'a ve araştırma sürecinde bilgi ve birikiminden istifade ettiğim diğer hocalarıma ve meslektaşlarıma, bana maddi, manevi destek olan sevgili aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

(ERDOĞAN, Hasan Turgut, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2015)
**Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri Ve Öfkeyi İfade
Tarzlarına Etkisi**

Bu araştırma; ergenlerin anksiyete düzeylerinin, öfkeyi ifade tarzlarını ve öfke ile baş etmek için kullandıkları öfke yönetimi becerilerini ne şekilde etkilediğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencileri araştırmanın evreni olarak seçilmiştir. Örneklem olarak alınan 15-17 yaş grubu öğrenciler arasından seçilen 180 kişiye “Demografik Bilgi Formu”, “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”, “Beck Anksiyete Envanteri” veri toplama araçları olarak uygulanmıştır. Alınan örneklem Türkiye ve İstanbul ili örneklem sonuçlarının karşılamayabilir ve elde edilen bulgular uygulanan veri toplama araçları ile sınırlıdır. Araştırmanın verileri SPSS 22 programında değerlendirilmiştir. Ölçeklere ait sorularda, iki bağımsız değişkenin analizinde, bağımsız örneklem t testi (independent the sample t teste) ve ikiden fazla bağımsız değişken için anova analizi uygulanmıştır. Anlamli farklılıkların nereden kaynaklandığının tespiti için ise post hoc çoklu karşılaştırma testi uygulanmıştır. Ölçekler arası ilişkinin tespiti için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma sonucunda; öfke alt boyutlarından içte tutulan öfke, dışa vurulan öfke ve sürekli öfke ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamli bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Öfke alt boyutları arasında da anlamli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Ergenlik, öfke, öfke yönetimi, öfkeyi ifade tarzı, anksiyete

ABSTRACT

(ERDOĞAN, Hasan Turgut, Graduate Thesis, İstanbul, 2015)

The adolescents anxiety level's effects on anger management abilities and their anger expressing manner.

This reserach is conducted with the aim of analysing how the adolescents anxiety levels effect the manner of expressing their anger and their anger management abilities that they use for dealing with the anger. Kabataş Vocational and Technical Anatolian High School students is chosen as the population of the study. It is applied "Demographic Information Forms", "The State-Trait Anger Expression Inventory" and "Beck Anxiety Inventory" as data collection tools to 180 person chosen among 15-17 years students who is sampled. The study may not correspond to İstanbul and Turkey sample and the findings are limited to applied data collection tools. The datum of the research are estimated in the SPSS 22 Programme. It is used the independent the sample T test for two independent variable and anova analysis for three or more independent variable. It is made use of Post Hoc Tests in order to ascertain the point from which statistically significant difference is taken its source. Also, it is used correlation analysis to construe the relationship among the inventories.

In the results of research, it is determined positively significant difference among pent-up or controlled anger, expressed anger, constant anger and anxiety levels. Also, it is determined positively significant difference among sub-dimensions of anger.

Key words: adolescence, anger, anger management, anxiety, anger expressing manner.

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLO LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM I.....	3
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	3
1.1. Ergenlik Dönemi.....	3
1.1.1. Ergenlikte Gelişim.....	4
1.1.1.1. Toplumsal Gelişim	4
1.1.1.2. Bedensel ve Cinsel Gelişim	5
1.1.1.3. Ahlaki Gelişim	6
1.1.1.4. Duygusal Değişimler.....	7
1.1.1.5. Sosyal Gelişim	8
1.1.1.6. Ergenlik Döneminin Psikolojik Boyutları.....	9
1.1.2. Ergenlik Kuramları	12
1.1.2.1. G.Stanley Hall Kuramı.....	12
1.1.2.2. Ergenlik Gelişimi ile İlgili Psikanalitik Kuram	13
1.1.2.3. Öğrenme Kuramının Ergenliğe Yaklaşımı.....	15
1.1.2.4. Sullivan'ın Kuramı	15
1.1.2.5. Lewin'in Kuramı	16
1.1.2.6. Antropoloji Kuramı.....	17
1.1.2.7. Spranger'in Kuramı	17
1.1.2.8. Erikson'un Kuramı	18
1.1.2.9. Sosyolojik Kuram	19
1.1.3. Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar	20
1.1.3.1. Ergenlik Dönemi Aile İçi Çatışmalar.....	21
1.1.3.2. Soyut Düşünce Gelişiminin Ergen Aile İlişkilerine Etkisi	22
1.1.3.3. Ergenlerle Çalışanların Dikkat Etmesi Gereken Konular	23
1.2. Anksiyete Kavramı	24
1.2.1. Anksiyetenin Tanımı	24

1.2.2. Anksiyetenin Bileşenleri	25
1.2.3. Normal Anksiyete ile Patolojik Anksiyetenin Ayrımı	25
1.2.4. Anksiyete Bozukluğunun Tanımı.....	26
1.2.5. Anksiyete Bozukluğunun Sınıflandırılması	27
1.2.5.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu.....	28
1.2.5.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu	30
1.3. Öfke ve Öfkeyi İfadeye İlişkin İncelemeler	32
1.3.1. Öfke Kavramı ve Tanımı.....	32
1.3.2. Öfkenin Özellikleri.....	35
1.3.3. Öfkenin İşlevleri.....	36
1.3.4. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler	41
1.3.5. Öfkenin Boyutları.....	42
1.3.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu	42
1.3.5.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu	44
1.3.5.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	45
1.3.6. Öfkenin İfade Edilmesi	46
1.3.7. Öfkeyle Başa Çıkma Yolları	47
1.3.8. Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi.....	48
1.3.8.1. Psikanalitik Kuram.....	48
1.3.8.2. Bilişsel Davranışçı Kuram	50
1.3.8.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	51
1.3.8.4. Akılcı Duygusal Terapi Kuramı.....	53
1.3.8.5. Davranışçı Kuram	53
1.3.8.6. Durumluluk Sürekli İlişki Kuramı	54
1.3.8.7. Varoluşçu Yaklaşım	55
1.3.8.8. Etolojik Kuram.....	55
1.3.8.9. Diğer Kuramlar	56
1.3.8.9.1. Engellenme –Saldırganlık Hipotezi	56
1.3.8.9.2. Yeniden Formüle Edilmiş Engellenme –Saldırganlık Hipotezi	57
1.3.8.9.3. Berkowitz’in Öfkeye Yeni Yaklaşımı	57
1.3.8.9.4. Novaco Modeli	57
İKİNCİ BÖLÜM.....	59
YÖNTEM.....	59
2.1.Araştırmanın Amacı:.....	59
2.2.Evren Örneklem:.....	61
2.3.Sınırlılıklar:.....	61

2.4.Verilerin toplanması:	61
2.5.Verilerin Analizi:	62
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	63
BULGULAR	63
3.1. Sosyo demografik değişkenlere ilişkin bulgular.....	63
3.2.Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) betimleyici istatistikleri	69
3.3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) alt boyutlarına ait betimleyici istatistikler.....	70
3.4. Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) Sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması.....	73
3.5. Öfke Ölçeğinin Sosyo demografik değişkenlerle karşılaştırılması.....	78
3.6.Ölçeklerin alt boyutları arasındaki korelasyon	87
TARTIŞMA	89
SONUÇ	99
ÖNERİLER.....	100
KAYNAKÇA.....	101
EKLER.....	114
EK-1.Demografik Bilgi Formu.....	114
EK-2.Beck Anksiyete Envanteri.....	115
EK-3. Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ).....	116
EK-4. Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Alt Ölçekleri.....	119
ÖZGEÇMİŞ	121

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri.....	63
Tablo 2. Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) betimleyici istatistikleri	69
Tablo 3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) alt boyutlarına ait betimleyici istatistikler	70
Tablo 4. Beck Anksiyete Envanteri'nin cinsiyetlere göre karşılaştırılması	73
Tablo 5. Beck Anksiyete Envanteri ve boş zamanlarda etkinliklere katılma durumunun karşılaştırılması	73
Tablo 6. Beck Anksiyete Envanteri ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması ..	74
Tablo 7. Beck Anksiyete Envanteri ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması	74
Tablo 8. Beck Anksiyete Envanteri ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması	74
Tablo 9. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin yaşlarının çoklu karşılaştırılması	75
Tablo 10. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflarının karşılaştırılması.....	75
Tablo 11. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfların çoklu karşılaştırılması	76
Tablo 12. Beck Anksiyete Envanteri ve anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması	76
Tablo 13. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre anne-babanın birliktelik durumu çoklu karşılaştırılması	77
Tablo 14. Beck Anksiyete Envanteri ve anne-babanın hayatta olma durumu karşılaştırması	78
Tablo 15. Öfke alt boyutları ile cinsiyetlerin karşılaştırılması.....	78
Tablo 16. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması	79
Tablo 17. İçte tutulan öfke alt boyutunun yaşa göre karşılaştırılması	79
Tablo 18. İçte tutulan öfke alt boyutunun yaşa göre çoklu karşılaştırması.....	80
Tablo 19. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfın karşılaştırılması	80
Tablo 20. İçte tutulan öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıfa göre karşılaştırılması	81

Tablo 21. İçte tutulan öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıflara göre çoklu karşılaştırılması	82
Tablo 22. Öfke alt boyutları ile anne-babanın hayatta olma durumunun karşılaştırılması	82
Tablo 23. Öfke alt boyutları ile anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması.....	83
Tablo 24. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması.....	84
Tablo 25. Öfke alt boyutları ve etkinliklere katılma durumunun karşılaştırılması	85
Tablo 26. Öfke alt boyutları ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması.....	86
Tablo 27. Öfke alt boyutları ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması.....	86
Tablo 28. Ölçekler arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.....	87



GİRİŞ

Ergenlik dönemi, belki de gelişim sürecinin en önemli aşamasını meydana getirmektedir. Bu dönem, bireylerin yaşamlarında benzersiz bir meydan okumanın gerçekleştiği ve yeni kapıların açıldığı bir süreci kapsamaktadır. Bireyin olgunlaşma sürecinin hiçbir evresinde bu kadar kısa sürede, bu kadar hızlı bir değişim görülmemektedir. Bu dönemde; bedensel, zihinsel ve psikososyal açıdan gerçekleşen hızlı gelişime bağlı olarak kişilerarası ilişkiler de değişime uğramaktadır. Ergenlik döneminde bireyler, bu köklü değişimler sonucu ortaya çıkan öfke ve kaygı gibi duygusal sorunları da yaşayabilmektedir.

Öfke, istenmeyen sonuçlara ve karşılanamayan beklentilere verilen insani ve evrensel bir tepkidir. Öfke, doğru ifade edildiğinde sağlıklı bir duygu durumu olarak görülmektedir. Ancak kontrol edilemediği ve yıkıcı sonuçlara neden olduğunda sağlıksız bir hal almaktadır. Bu açıdan öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Her bireyin olaylar karşısındaki öfke tepkisi farklı olabildiği gibi öfkeyi ifade tarzı da değişmektedir. Sürekli öfke duygusunun yüksek düzeyde dışa vurumu veya içe atımı öfke kontrol sorunlarına yol açabilmektedir. Bu nedenle öfke ile baş etmek için öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Öfkenin uygun biçimde ifade edilmemesi bireylerin düşük benlik saygısı düzeyine sahip olmaları sonucunu da ortaya çıkarabilmektedir.

Öfke, ergenlik dönemindeki bireylerin sıkça karşılaştığı bir duygu durumudur. Ergenlerin, zorluk yaşadıkları durumlarda sıklıkla öfkeyi ifade etme sorunları yaşayabildikleri bilinmektedir. Öfkenin doğru biçimde ifade edilmesi, öfkenin yıkıcı etkisinin giderilmesi açısından oldukça önemlidir. Ergenlik dönemindeki bireylerin, öfke yönetimi becerilerini geliştirmeleri öfkeyi sağlıklı bir biçimde ifade etmelerini sağlayacaktır. Bu becerilerin kullanılması, ergenlik dönemi aile içi ve sosyal sorunlarının çözümüne katkı sağlayıcı özelliكتedir.

Anksiyete, evrensel bir duygu olup, kişinin kendisini güvensiz hissettiği anlarda savunma olarak uyguladığı normal bir reflekstir. Kişi gündelik hayatında farklı ya da

bilinmeyen bir durumla karşılaştığı zaman bu duyguyu yaşamaktadır. Anksiyete genellikle stres yaratan durumlarda daha belirgin hissedilmektedir. Gelişim sürecinde, bireyleri potansiyel tehlikelere karşı koruyucu etkisi olan ve yaşam işlevselliğini bozmayan anksiyete sorun olarak görülmemektedir. Bireyleri, sosyal ve akademik yönden temel gelişimsel görevleri başarmaktan alıkoyan anksiyete ise patolojik olarak kabul edilmektedir. Ayrıca psikanalistler anksiyetenin doğumla başlayıp ölüme kadar sürdüğünü belirtmektedir.

Ergen bireylerin, günlük yaşamlarında karşılaştıkları belirsizlikler, uyum sorunları ve stres, yüksek düzeyde anksiyete semptomları göstermelerine neden olabilmektedir. Bu durum sonucunda ergenler, öfke, stres ve gerginlik gibi duyguları belirgin bir şekilde sergileyebilmekte ve öfke yönetimi sorunları ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu tablo, ergenlik dönemi anksiyetesine bağlı olarak ortaya çıkan, öfkeyi ifade ve öfke yönetimi sorunları için yeni stratejiler geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.

Ergenlik dönemimdeki bireylerin, anksiyete düzeylerinin, öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisinin incelendiği araştırmamızın, birinci bölümünde konuyla ilgili literatüre yer verilmiştir. Bu kapsamda ergenlik kavramı, ergenlik kuramları, anksiyete kavramı, öfke ve öfke ifade tarzları ile ilgili konulara değinilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. Üçüncü bölümde ise bulgulara yer verilmiştir.

BÖLÜM I

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; ergenlik dönemi, anksiyete ve öfke ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Ergenlik Dönemi

Birey, hayatı süresince devamlı değişim ve gelişim içindedir. Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli aşamasını meydana getirmektedir. Çocuklukla yetişkinlik arasında bulunan ergenlik döneminin, topluma, kültüre ve kişiye göre değişik özellikler barındırması sebebiyle tanımını yapmak çok zordur. Ergenlik dönemi ile ilgili günümüze kadar birçok tanım yapılmıştır(Dinçer, 2008: 3). Buluş (ergenlik-ön ergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişme dönemidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, yeni tavır ve hallerin denendiği, kişide biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere köklü değişikliklerin gözlemlendiği, karmaşık bir dönemdir(Cansever,2013: 193). Ergenlik dönemi; benzersiz bir meydan okuma ve hayata yeni kapıların açıldığı bir dönemdir. İnsanın olgunlaşma safhasının hiçbir evresinde bu kadar dar vakitte ve bir o kadar da farklı bölgelerinde değişim görülmez: Bu dönemde bedenlerimiz, zihinlerimiz düşünce şeklimiz, becerilerimiz ve kişiler arası ilişkilerimiz değişir(Yalom,2008: 11).

Erik Erikson, bu dönemin en önemli parçasının, kimlik geliştirme ve başkalarından farklılık hissi olduğunu ileri sürmektedir. Kimlik hissi; tutarlı ve anlamlı –bireyselliğin tam karmaşıklığını fark ederek- yetenekler ve potansiyelle tutarlı olmalıdır (Yalom,2008: 23).

Ergen sözcüğü, batı literatüründeki “adolescent” in karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince büyüme, olgunlaşma anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil bir süreci belirtmektedir; günümüzde bireyde gözlenebilen sürekli ve hızlı bir gelişme evresi olarak da tanımlanabilir (Yavuzer, 2002: 262).

Bu dönem, Piaget'in "Düşüncenin Gelişimine İlişkin Dönemleri" nde 12 yaş ve üzerindeki "soyut işlemler" dönemi olarak ifade edilebilir. Soyut işlemler evresindeki ergenler varsayımlarda bulunabilirler, mantıksal sonuçlar çıkartabilirler ve somut ya da soyut şekilde olsun, problemlere farklı bir perspektiften bakıp farklı çözümler ortaya koyabilirler(Eraslan, 2010: 2).

Ergenlik dönemi gelişim görevleri Ersanlı (2005)'e göre;

- Cinsellik hakkındaki meraklarını saklamayı öğrenme
- Akranları arasında saygı görme
- Soyut düşünebilmeyi becerme
- Dış görünüşünü yenileme
- İş sahibi olmayı düşünme
- Yuva ve aile sahibi olmayı düşünme
- Değerler ve ahlak sistemi geliştirme
- Duygusal bağımsızlığa ulaşmadır.

Bu evrenin diğer gelişim unsurları; fiziksel özelliklerini kabullenmek ve bedeni faydalı kullanmak, cinsel rolünü sahiplenme ve bu role göre hareketler üretme, kendisi ile ilgili hayati kararlar verebilme, toplumsal sorumluluk alma olarak ifade edilebilir.

1.1.1. Ergenlikte Gelişim

1.1.1.1. Toplumsal Gelişim

Ergenliğin en önemli özelliklerinden biri de çocuğun bu dönemde toplumsallaşma yönünde gelişme göstermesidir.

"Toplumsal uyum, zamanla kazanılmaktadır. Bu uyum, ergenlik döneminde bazı deneyimlerle gelişir. Bu devrede birey, kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır. Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış

içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır“(Yavuzer, 1998: 111).

Sosyalleşmenin en değişmez araçlarından biri olan okul, çocuğun topluma kazandırılmasında daima önemli bir rol üstlenmiştir. Özellikle çağdaş endüstriyel toplumlarda okulun, sosyalizasyon sürecindeki rolü daha da önem kazanmıştır. Okul çocuğun ilk formel sosyalizasyon aracıdır. Aile çocuğun farklı bir birey olmasını sağlarken, okul çocuğun belirli standartlara, kurallara uymasını sağlar ve herkes gibi davranmasını bekler(Sezal, 2003: 101).

Pek çok gencin sosyal gelişiminde akranları önemli rol oynar. Bu dönemde akranlarla ilişkiler çok önemlidir. Gençlik genel olarak kuvvetli sosyallik, fakat aynı zamanda kuvvetli yalnızlık zamanıdır.

“Genel olarak her iki cinsiyetten ve akranları tarafından kabul edilen gençler, diğer kişilerin sevdiği ve toleranslı, esnek ve sempatik, canlı, neşeli, iyi huylu ve doğal davranan ve kibirli olmadan kendine güvenen ve insiyatife sahip, çekici, hevesli, gayretli ve grup aktiviteleri için planları olan kişiler olarak kabul edilirler. Tersine huzursuz, kendine güvenmeyen, korkak eğilimli, sinirli veya ailesi tarafından istenmeyen gençler akranları tarafından da reddedilir veya sosyal olarak izole edilirler. Uyumsuzluğunu aşırı saldırganlık, kibir olarak gösterenler sevilmemeye ve reddedilmeye yol açarlar“(Bilir ve Dabanlı, 1990: 160-162).

1.1.1.2. Bedensel ve Cinsel Gelişim

Erinlik (puberte), bedensel gelişim ve hormon işlevlerinin hızlanmasından ötürü meydana gelen ivedi değişiklik dönemine verilen isimdir(Aydın, 2005: 174).

Fiziki değişiklikler, adından da anlaşılacağı gibi ergen kişilerde meydana gelen değişimlerin ilki olan bedenindeki belli organların büyümesi ve kendisini göstermesi

aşamasıdır. Bu aşama toplumda buluş çağı olarak da bilinmektedir, ergenlik dönemine giren kişilerde akıl olarak gelişmenin başlamasının paralelinde kişilerin üreme için bedenlerinde zorunlu meydana gelen değişimlerin olduğu dönem şeklinde de tanımlanabilir. Ergenlik aşamasında kişiler cinsiyetini belirgin hale getiren organlarında farklı değişimler yaşamaktadır. Cinsiyet farklılığı ergenlerdeki değişikliklerin farklı olarak gözlenmesinin en önemli sebebidir. Ergenlerin bedenlerinde meydana gelen değişiklikler kısaca şöyle de söylenebilir:

Ergenlik dönemindeki duygusal, zihinsel ve sosyal olguların temelinde fiziksel gelişim yatmaktadır. Bu; önce biyolojik, ardından fiziksel, son olarak da kimyasal gelişmelerle devam eder. Ergenlik dönemindeki bu gelişmelere ayak uydurabilmek her bireyin kendine özel karakteristik özellikler kazanmasına sebep olur. Bu dönemdeki gelişmeler, kişinin hayatı boyunca yaşayacağı bütün gelişmelerden çok daha farklıdır(Yavuzer, 2006: 264).

Ergenlik dönemine giren kişilerin bedenlerinin çalışma şekli, genler ile aktarılan nitelikler ve içinde buldukları ortamların farklı olması sebebiyle kişilerdeki değişim de kendine özgü şekilde meydana gelmektedir. Bu değişimler hem kişiler hem de cinsiyetler arasında çok farklı şekilde meydana gelebilir. Kız ergenlerde bu dönemin daha uzun sürdüğü görülmektedir. Sebebi ise kızların ergenliğe daha erken başlayıp yaklaşık olarak erkeklerle aynı dönemde neticelenmesidir. Ergenlik döneminde kişilerin birincil ve ikincil dönem olarak iki aşamadan geçtiğini söyleyebiliriz. Birincil dönem buluş dediğimiz ergen kişinin üremesi için bedenindeki biyolojik değişimin sona erdiği aşamadır. İkincil dönem ise ergen kişinin vücudunda meydana gelen değişim ve gelişimdir(Çuhadaroğlu vd., 2004: 42).

1.1.1.3. Ahlaki Gelişim

Ahlak, toplum tarafından iyi ve doğru olarak ifade edilen eylemlerin sergilenmesi olarak tanımlanabilir. İnsanların uygulamakta mecbur kaldıkları fiiller ve kaidelerdir. Ahlak kavramı bireyler ve halklar arasında farklılık gösterebilir. Kısa

tanımıyla ahlak kavramı, bireylerin hayatını sürdürebilmesi için toplumsal yaşamın vazgeçilmez kaideleridir.

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, ergenlik dönemi (10-18 yaşları arası) "geleneksel aşama" olarak adlandırılır. Bu aşamada ergen, grup normlarına uyum sağlamaya çalışarak dürüst olmak, yakın ilişkilerde bulunmak, iyi-sadık ve güvenilir olmak çabasına girer. Grubun beklenti ve kuralları onun için önemli hale gelir ve bu aşamada başkaları tarafından sevilmeyip onaylanmaması kaçınılması gereken davranışlardır. Ergen, başkalarının davranışını değerlendirirken sonucu değil, niyeti göz önünde bulundurmaktadır(Dinçel, 2006: 45).

Kohlberg ahlaki gelişimi, "bir kişinin davranışı ile ilgili düşünmesi ya da davranışı iyi ya da kötü şeklinde değerlendirmesi" olarak tanımlar. Eylemlerin yargılanması kişilere ve toplumlara göre değişmektedir. Ahlaki gelişim süreci kişinin kimliğini oturtması ve ahlak kavramını hayatına uygulaması sonucunun bir unsurudur(Akt.Çağdaş ve Seçer, 2002: 29).

1.1.1.4. Duygusal Değişimler

Ergenlik dönemi için davranışlarda dengesiz ve düzensizliğe ani geçiş diyebiliriz. Bu dönem gelişimini sürdüren bir çocuk için idame ettirilebilmesi çok güç bir dönemdir. Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, gelişmekte olan çocuk için de yaşanması oldukça zor bir evredir(Yavuzer, 2006: 268).

Hızlı gelişen ve istemsiz değişen beden, ergende tinsel denge bozulması ve hatta kontrol kaybına sebep olabilir(Mukaddes, 2000: 18).

Duygusal dünyasında çelişkiler yaşayan ergenin bu duygularına örnek olarak; yalnızlıktan hoşlanma fakat grup içinde olma isteği, yetişkinleri hor görme fakat onlardan medet ummak, kaygı (anksiyete) ve genel olarak umutsuz olmasına rağmen geleceğe umutla yöneliş gibi duygular yaşaması verilebilir(Akt. Yavuzer, 2006: 269, Spence, 1980).

Ergen kendisi, ana-babası ve dış dünya çevresi ile ruhsal bir savaşın içindedir. Başkaldırı, yakınlarıyla geçimsizlik, inat, söz ve düşüncelerini kabul ettirme çabaları ile çabuk kırılma, küsme, öfkelenme ve yaşamdan bıkmaya dek varan depresif haller bu döneme özgü niteliklerdir. Saldırganlık eğilimi burada da sürmektedir. Yavaş yavaş karşı cinsten yaşlılarıyla ilgilenmeye başlamakta, ancak karşılıklı anlaşmazlıklar, kırılmalar ve kavgalar da sık görülmektedir. Bu dönemde ergen yoğun bir ruhsal arayış içindedir(Koptagel İlal, 2001: 256).

Ergenlerin emosyonel tepkilerini başlıca sağlık durumları, zekâ düzeyleri, cinsiyetleri, okul başarıları, sosyal kabul düzeyleri etkiler. Sağlıklarının kötü olması hem duygusal hem de bedensel bir yorgunluğa sebep olabilir. Sosyal gruplarının içindeyken duygularını saklamak isteyen ergen içine kapanır. Hoş karşılanmayacağını düşündüğünden içine attığı duygular genellikle kıskançlık, korku ve öfkedir(Yavuzer, 2006: 269).

1.1.1.5. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişim bireyin içinde bulunduğu halk tarafından yadırganmayacak şekilde hareket etmesini keşfetmesi durumudur. Bu işlem aşamalar halinde devam eder. İlk olarak aileden öğrenmeyle başlar ve hayat boyu değişerek sürer.

Hayatın bu evresinde ergenin, kişiliği için bir kimlik oluşturmaya çalışması dış görünüşüne önem vermesine neden olmaktadır. Dış görünüşüne gösterdiği ilgi benliğin doğmasına katkıda bulunur. Kimliğini bulmak için girdiği bu arayışta kahramanlara, öğretilere, karşı cinsten kişilere tutulur. Kararsızlık ve şaşkınlık bu yaştaki ergenlerin sosyal dayanışma grupları meydana getirmesine sebep olur. Bu dönemde ergen çocukluk döneminde öğrenmiş ve yaşamış olduğu kurallarla, ebeveyninin uyguladığı değer yargıları arasında kalarak bir bocalama dönemi yaşamaktadır(Geçtan, 2004).

Ergenlerin dostlarına ihtiyaç duyması çocuklarıkinden farklıdır. Bir çalışmaya göre dördüncü sınıf öğrencilerinin en çok destek gördükleri kişiler anne-baba olarak tespit edilirken, yedinci sınıf öğrencileri anne-babanın yanında hemcins arkadaşlarını

kendilerine yakın hissettiklerini belirtmişlerdir. Onuncu sınıf öğrencileri ise en çok destek aldıkları ve rahatça konuşabildikleri kişiler olarak arkadaşlarını işaret etmişleridir(Furman ve Buhrmester, 1992).

Adölesan döneminde çocuk, birey olma ve bağımsızlaşma arayışlarına girer. İlişkilerini aile ile kurmaktan çok arkadaş ortamında etkili ilişkiler kurmaya çalışır. Adölesan dönemindeki ergen için arkadaş grubunda yer almak, arkadaş ortamı tarafından kabullenilmek ve saygı görmek çok önemlidir. Ergende ortaya çıkan değişim, anne-baba ilişkilerinde problemlere neden olabilir, anne babanın çocuğa karşı müdahaleci tutumları artabilir. Bu aşamada çocukla yeni bir iletişim şekli oluşturmak, ergeni dinlemeye ve anlamaya yönelik çalışmalarda bulunmak, ayrıca serbest hareket edebilme ve kendine güvenmesini geliştirecek yaklaşımlarda olma sorumluluğu ebeveynlere düşmektedir(Kılıçarslan, 2010: 6).

Ergen birey, senelerin geçmesiyle veya boyunun büyümesi ile olgunlaşmaz. Olgunluk, insanlarla kurduğu ilişkilerden çıkardığı tecrübeler, aldığı eğitim ve hayatta başardığı şeyler sayesinde gelişir. Sosyal hayatta yer alması yani kişinin sosyalleşmesi, insanlarla ilişki kurması, olgunlaşmanın en önemli unsurudur(Çağdaş ve Seçer, 2002: 34).

1.1.1.6. Ergenlik Döneminin Psikolojik Boyutları

İnsan kişiliği, yaşamın temel dürtülerinin oluşturduğu, canlının yaşaması ve çoğalması için gerekli ve zorunlu olan ilkel biyolojik güçleri içeren, adına id (Alt-Benlik) dediğimiz bir sistem ile bu temel sistemden kaynaklanan ve insanın öğrenmeleri, eğitimi, insanlar arası iletişimi sonucu oluşan, ego (Benlik-Sistemi) ve, yine insanın içinde doğup büyüdüğü toplumsal koşulların, ana-baba etkilerinin gelenek, görenek ve ahlak, din kurallarının yapılandığı, adına süper ego (Üst-Benlik) dediğimiz üçlü bir yapılanma göstermektedir(Özgül, 1990: 194).

Freud, kişiliğin yapısının üç alt sistem (id, ego ve süperego) içerdiğini ve bu üç alt sistemin birbiriyle etkileştiğini ortaya koymaktadır. Bir bireyin davranışının id, ego

ve süper ego arasındaki etkileşimin neticesinde olarak düşünülmesi gerektiğini ifade etmektedir(Ceyhan, 2000: 48).

Alt benlik (id), doğuştan gelen ve bedende var olan ilkel ruhsal yapıdır. Organizmadaki temel gereksinimlerin, dürtülerin kaynaklandığı bölümdür. Açlık, susuzluk, cinsel güdü ve saldırganlık güdülerinin güç deposudur. Başka bir anlatımla kişilik yapısının dürtüleyici sistemidir. Alt benlik haz ilkesine (pleasure principle) göre çalışır. Alt benlikten gelen dürtü ve uyarılar benliği zorlayarak doyum ararlar. Zaman, yer ve kural tanımaksızın doyuma varmak isterler. Alt benlikten gelen dürtüler tümünden bilinç dışıdır(Yörükoğlu, 1985: 72).

İnsan, alt benlik (id) sisteminin haz yaşantısı isteyen, kurallara, toplumsal kısıtlamalara aldırılmayan istekleri yönünde davranınca, bir başı boşluk içinde deyim yerindeyse, hayvansal bir yaşam sürer(Özügürlü, 1990: 194).

Ego (benlik) ve süperego (üst benlik) ise, çoğunlukla önceki çocukluk yaşantılarına dayalı olarak bireyde ilk beş yaşta gelişmektedir. Ego, id'in gerçeklerle temas eden parçasıdır. Yeni tepki ve yaşantı kalıplarını idare eden ve gerçeklik prensibi ile çalışan, id'in gelişmiş kısmından oluşan, sonradan edinilmiş yaşantıları içine alan sistemdir. Böylece; ego, gerçek dünya ile iletişim kurarak, bundan dolayı bilinci etkisi altına alan ve gerçeklik, mantıksal düşünce ve planlama sağlayan kişilik parçasıdır. Süperego, kişiliğin ahlaki ve yargısal tarafıdır. Engelleyici ve yasaklayıcı tepki kalıplandır. Toplumun, ailenin kurallarını temsil etmekte ve ahlaki gerçeklik ilkesine göre çalışmaktadır. Böylece; toplumun ahlaki kurallarını ve değerlerini algılamasına dayalı olarak bireyin kişiliğinin ahlaki yönüdür. Ego, gerçek dünya ile etkileşmektedir. Aynı zamanda, süper ego ve id'i kontrol etmektedir ve denge sağlamaktadır. Denge sağlanamadığı zaman id'in hükmettiği birey, davranışlarında düşünmeden hareket etmektedir. Süper ego; bireye hükmediyorsa birey aşırı derecede törelci olmaktadır. Bireyin çevresine uyumu için ego, id ve süper ego arasında denge sağlanmalıdır. Freud, bireyin kişiliğinin ilk beş yaşında temel olarak oluştuğunu belirtmektedir(Ceyhan, 2000: 48).

Benliğin ergenlik döneminden önce gelişimine başlaması, ebeveynlerin ve öğretmenlerin, gencin ilk yıllarının, benlik duygusunun gelişimindeki önemini anlayabilmeleri açısından çok önemli olduğu için oldukça kritiktir. Ergenlik, benliğin genişlediği ve olgunlaştığı bir dönemdir. Bu, yaşamın ilk on iki ya da daha fazla yılını kapsayan bir temel üzerine yapılandırılmaktadır. Bu, köklü değişmelerin bazen ortaya çıkmayacağı anlamına gelmekten çok, bir genci değiştirmek için ergenlik dönemine kadar beklemenin çok uzun bir süre alabileceğini düşündürmektedir. Saldırgan 6. sınıf erkek çocuğunun patlayan öfkesinin ya da utangaç ve korkmuş olan 7. sınıf öğrencisi kızın diğerlerinden ürkmesinin çözümlenmesinde, yalnızca bunlar ergenlik dönemine girdi diye mistik hiçbir değişim olmayacaktır. Benlik kavramının zaman içindeki durağanlığı ile ilgili araştırmalar, temel yaşantılar ve anlamlı diğer kişiler özde aynı kaldığında, büyüyen bir gencin benlik duygusunun, gelişiminin başladığı doğrultuda devam etme eğiliminde olduğu konusu açık ve tutarlıdır(Adams, 1995: 120).

Rogers'in kişilik görüşünde benlik, kişiliğin merkezidir. Benliği, çevre ile organizmanın etkileşimi geliştirmektedir. Benlik gelişimi süreçtir ve bütünleşmeye eğilim gösterir. Benlik, fenomenal alan ile sürekli etkileşimin sonucu olarak değişmekte ve gelişmektedir. Rogers'in kişilik kuramında, kişilik bir süreçtir. Organizma, fenomenal alan ve benlik bileşenleri bireyde değişmeler oluşturmakta ve etkileşmeye devam etmektedir. Rogers, insan davranışlarını bir tek güdüye mal etmektedir. Bu da, kendini gerçekleştirme güdüsüdür. Bu, organizmanın varlığını sürdürebilmesini sağlayan tüm güçlerini geliştirmeye yönelik, doğuştan var olan bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. İlk yaşlardan itibaren davranışlarını bu güdüyü gerçekleştirme amacına yönelten birey, kendi benlik kavramını da oluşturmaktadır. Rogers, kişiliğin gelişimine ilişkin açıklamasında, bireyin algıladığı gerçeklerle etkileşirken yaşantılarının kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayıp karşılayamadığını değerlendirmeye başladığını belirtmektedir. Gelişme için uygun koşullar sağlanan bir birey, tam olarak fonksiyonda bulunan bir bireydir. Bu koşullar altında birey bütün yaşantılara açık olmakta ve yeni yaşantılara sahip olurken, sürekli bir değişme durumu içinde olmaktadır(Ceyhan, 2000: 49).

Rogers, kişinin olduğu ile olmak istediği benlik alt yapıları arasındaki farklılık arttıkça; bireyde uyumsuzluğun da o kadar çok olacağını kabul etmiştir. Ergen gerçek benliği ile ilgili olumlu algılar geliştirdikçe, çevresindeki kişilerin beklentisi konusunda kaygıları azalacak ve çevresiyle ilgili olumlu deneyimleri de geliştirecektir. Bu şekilde gencin ideal ve gerçek benliği yakınlaşacaktır(Aydın, 1996: 170).

Ergenlik kavramı insanoğlunun inkâr edemeyeceği bir süreç olması sebebiyle insanlık tarihi boyunca çeşitli yazarlar ve düşünürlerce değişik yönleri ile incelenmiştir. Aristo gençlik çağını sürekli bir sarhoşluk olarak tanımlarken, sarhoş kişiden ne denli tutarlı ve uyumlu bir davranış beklenirse, gençten de o kadarının beklenilebileceğini irdelemiştir. Gençlikteki çelişkileri, dengesizlikleri, duygusal çalkantıları bu nedenle bir hastalık olarak değil, sağlıklı bir çılgınlık olarak nitelemenin daha yerinde olacağını savunmaktadır(Yörükoğlu, 2007: 126).

1.1.2. Ergenlik Kuramları

1.1.2.1. G.Stanley Hall Kuramı

Hall ergenlik dönemi kavramını psikolojide yer almasını sağlayan popüler bir bilim insanıdır. Bir psikolog olarak Hall'ın başlıca ilgi alanı çocukluk ve ergenlik arası kişi gelişiminin ana etmenlerini araştırmak olmuştur. Hall'ın çalışmalarında Darwin'in izleri açık bir şekilde hissedilmektedir. Hall çalışmalarında Darwin'in evrim teorisini ergenlik ve çocukluk dönemlerine uyarlayarak yansıtmaya çabalamıştır. Eski çalışmalar da Hall'a bu konuda rehberlik etmiştir. Ernst Haeckel Darwin'in evrim teorisinden esinlenerek kişinin ana rahminde yaşadığı evreleri atalarının geçirmiş olduğu evrimlerle benzerlik olduğunu savunmuş ve araştırmalar ortaya koymuştur. Hall ise dünyaya geldikten sonraki hayatı tıpkı Haeckel gibi Darwin'in teorisi ile ilişkili hale getirerek bir çalışma ortaya koymuştur. Hall'a göre çocukluğun farklı dönemleri, değişik evreleri insan evriminin aşamalarıyla aynıdır şeklinde söylenebilir(Kulaksızoğlu, 2012: 19).

Hall doğumdan sonraki ilk dönemde, insan soyunun maymuna benzediği düşünülen evrelerin adeta bir özümsemesini yapmaktadır. Birey, 8 ila 12 yaşları

arasında bebekliğe göre olmasa da hala gelişmiş insana göre daha ilkel durumdadır. Bu dönemdeki çocukların davranışları avcılık ve balıkçılıkla hayatta kalmaya çalışan ilkel bir insana benzetilebilir. Ergenlik Hall'a göre ilkelikten uygarlığa geçiş dönemidir. Bu nedenle ergenlik, çocuklukla yetişkinlik yani ilkelik ile uygarlık arasında bir köprü görevi kurmaktadır. Ergenlikteki sınırlı davranışlar nedeniyle Hall ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir. Hall çalışmalarının ilk meyvesi olan ilk kitabını 1904 yılında çıkarmıştır. Bu kitap; boy ve kilo artışı, cinsel gelişim, ergenlik aşkı, sosyal dürtüler, kuramlar, zihinsel gelişim ve eğitim, gençlik yanlışlıkları ve suçları, zihinsel ve bedensel hastalıklar gibi birçok konudan bilgiler veren kapsamlı bir yapıt olarak literatüre girmiştir. Hall erkek ve kızların ergenliklerinin farklı dönemlerde olduğunu savunuyordu. Hall'a göre ergenlik bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak algılanabilmekteydi. Hall ergen gençlerin her an eğitime açık olduklarını savunmaktadır(Kulaksızoğlu, 2012: 19-20).

1.1.2.2. Ergenlik Gelişimi ile İlgili Psikanalitik Kuram

Bu kuram değerlendirildiğinde ergen kişilerin erken gelişim evreleri ile alakadar olduğu anlaşılmaktadır. Bu kuramda bebeklik ve çocukluk dönemindeki bireyler cinsel dürtülerden meydana gelen bir oluşum olarak tanımlanmaktadır. Bu dürtülerin psikoseksüel dürtüler şeklinde dışa vurulduğu belirtilmektedir. Sigmund Freud'a göre çocukluk evresinde bebeğin meme emmesi veya parmağını emmesi bu dürtülerin çıkış noktasıdır.

Sigmund Freud'a göre ikinci dönem dürtülerin çoğaldığı ve açığa çıktığı evre olarak ortaya konmuştur. Bu evrede genel ilginin cinsel organlara ve yaşayacakları zevklere yöneltildiği savunulmuştur. Sürecin sonunda Sigmund Freud çocukların karşı cinsten ebeveynlerine ilgi duymaya başladığını savunmaktadır. Bunun neticesinde erkek çocukların annelerine ilgi duydukları için babalarına karşı düşman olduğu varsayımını savunmuştur. Keza kız çocuklarınsa babalarına karşı bir şeyler hissettiğini annelerine ise düşmanca davranışlar içinde bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu olay 'Oedipus Karmaşası' olarak ifade edilir. Freud'a göre Oedipus karmaşası içine girmiş ergenler karşı cins ebeveyne aşırı ilgi duymasından dolayı aynı cins ebeveynin

hayatında yer almak ister. Bu duygular gün geçtikçe kaybolur ve üzüntü ve pişmanlık yerini alır. Ergen içinde bulunduğu bu durumdan dolayı ceza göreceğini varsaydığı için oedipal zıtlıkları içine atar. Bundan sonra durgun devam edecek olan gizil dönemine girer. Bu dönem 5-6 yaşlarından 12 yaşına kadar devam eden bir süreçtir (Kulaksızoğlu, 2012: 22).

Ergen bireyler için soyut kavramlar artık düşünülmesi gereken ve cevap bulunması gereken konular arasına girmiştir. İdeolojik kavramlar, siyasi görüşler, ölüm, öldükten sonraki hayat, gerçek sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, gerçeklik, adalet, güven gibi konular hem ergen bireyin ilgisini çeker hem de bu konular üzerine meşguliyetler ve soru işaretleri olabilir (Abalı, 2012: 30).

Sigmund Freud'un aile fertlerinden de bu alanda araştırmalar ortaya koyanlar olmuştur. Sigmund Freud'un kızı Anna Freud babası gibi ergenlik öncesi dönemin üstünde yoğunlaşmamıştır. Anna Freud, ergen kişilerin ufak yaşlarda geçirdiği deneyimlerin yetişkinlik dönemlerindeki yansımaları hakkında çalışmalar yapmıştır. Bu dönemi, bireylerin yetişkinliğe kendini hazır hale getirmek için yaşadığı bir uyum süreci şeklinde ortaya koymaktadır. A. Freud'a göre; ergen kişilerin yaşadığı problemlerden ve çelişkilerden arınmasının tek yolu anne ve babasından duygusal olarak kendini soyutlamak ve aile ilişkilerinde duygularıyla hareket etmemek olduğunu belirtmiştir. Bu evrede, ergenlik döneminde olan birey, ailesi ile sıcak ilişkiler kurmaktan çekinir. Kendisine çocukluk döneminden sonra destek olan ve sevgi gösteren anne babası ile arasında meydana gelen bu boşluk, ergenin kendini üzgün hissetmesine sebep olacaktır. Bu boşluğu doldurmak için ergen yeni ilişkilere ihtiyaç duyacaktır. Bu durumda ergen sürekli arkadaş edinecek, ancak içinde bulunduğu durumun bir etkisi olarak düzgün karar veremeyip sürekli arkadaş değiştirecektir. A. Freud bu kararsızlık döneminin ergende kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır (Ekşi, 1982: 63).

1.1.2.3. Öğrenme Kuramının Ergenliğe Yaklaşımı

McCandless sosyal öğrenme kuramlarının esaslarını ergenlik gelişimine uyarlamaya çalışmıştır. Ergenlik döneminde cinselliğin ayrı bir önemi olduğunu savunan McCandless Sigmund Freud'a katılmakla beraber, hayal kırıklığı, saldırganlık, endişe, merak ve bağımlılık gibi öğrenilmiş veya öğrenilmemiş dürtü ve isteklerin kişiyi harekete geçirdiğini ortaya koymaktadır(Yörükoğlu, 2007: 47).

Albert Bandura gibi toplumsal öğrenme kuramcıları, ergenlerin nasıl davranmaları gerektiğini öğrendikleri yöntemleri de vurgularlar. Davranışçıların tersine toplumsal öğrenme kuramcıları model alma süreci ve gözlemsel öğrenmeye daha fazla ağırlık verirler. Yani ergenler nasıl davranacaklarını yalnızca çevrelerindeki güçler tarafından pekiştirilerek ya da cezalandırılarak değil, aynı zamanda etrafındakileri gözleyerek ve taklit ederek de öğrenirler(Steinberg, 2007: 31).

Söz konusu kuramda McCandless, ergen kişinin çocukluk döneminde öğrendiği deneyimlerle ergenlik sırası ve sonrasında, çevresindeki bireylerin kendisinden beklentileri karşısındaki çaresizliğini ve bundan kurtulmak için düştüğü çaresizlik durumlarını incelemektedir. Hall'a göre ergenlik bunalımlı ve sancılı geçen bir dönem olarak betimlenmektedir. Ergenliği açıklamaya çalışan bir başka öğrenme kuramcısı da A. Bandura'dır. Bandura McCandless'ten farklı olarak ergenlik döneminin bunalımlı ve sıkıcı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmaktadır. Bandura sosyal olmayan ailelerde büyüyen ergenlerin saldırgan davranışlar sergilediklerini savunmaktadır(Kulaksızoğlu, 2012: 24-25).

1.1.2.4. Sullivan'ın Kuramı

Sullivan kişilerin arasındaki ihtiyacın giderilmesinin çok daha önemli olduğunu savunmuş ve birçok kişi üzerinde yaptığı araştırmalarda bu düşüncesini destekleyecek araçlar öne sürmüştür. Sullivan bireylerin en önemli ihtiyaçlarının kendilerini güvende hissetmeleri olduklarını savunmaktadır. Bu düşüncenin sonucu olarak kişilerin kendilerini endişeden uzak olduklarını hissetme ihtiyacını geliştirdikleri savunulabilir. Sullivan'a göre bebekler ile ebeveynleri özellikle anneleri arasında gizli bir iletişim bir

çekim oluşu söylenebilir. Annenin veya ebeveynin bir duruma üzüntü duyması esnasında bebeğin bu durumu anlaması ve ona göre tepkiler vermesi Sullivan'u bu düşünceye yönelten temel etkenlerdendir. Böyle durumlarda bebekler annelerinin hoşlandığı veya hoşlanmadığı hareketleri anlar ve ona göre tepkiler vermeye başlarlar. Ayrıca Sullivan her ne kadar kabul etmese de yapılan araştırmalarda Amerikan toplumunda bebeklerin cinsel davranışlarına karşı gösterilen negatif tepkilerin, bebeklerde endişe duygusunun birikmesi sonucunu doğurduğu görülmektedir. Ebeveynlerin çocukların cinsel organları ile oynadıklarını gördüklerinde sert ve olumsuz tepkiler vermeleri çocukta ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek seks fobisinin oluşmasında büyük etkisi olduğu söylenebilir(Dinçel, 2006: 23).

Sullivan'a göre kişinin en önemli olan gereksinimi cinsellik değil, kendini güvende hissetmesidir. Bu ihtiyaç aslında endişeden arınmış olma ihtiyacıdır. Endişe, bebeğin başka kişilere bağlı ve muhtaç olmasından ortaya çıkmaktadır. Annenin veya bebekle ilgilenen kişinin bir şeylerin yolunda gitmemesinden dolayı yaptığı olumsuz davranışlar, bebek tarafından hissedilir ve bu durum bebeğin "endişe" duygusu ile tanışmasına sebep olur. Bunun nedeni bağımlı olduğu kişinin sıkıntılı olması ve bu durumun bebeğe yansımalarıdır(Gallatin, 1995: 61).

Sullivan, insan yaşamında cinsellikten daha önemli arzuların olduğu, insanoğlunun güvenlik ve can güvenliği gibi isteklere daha çok önem verdiği düşüncesini savunmuştur. Ayrıca araştırmalarında çeşitli deney ve gözlemlerle bu durumu ispat etmeye çalışmıştır

1.1.2.5. Lewin'in Kuramı

Kurt Lewin'in ortaya koyduğu bu kuram aslında 'Stres, Fırtınalar ve süreklilik' kuramları içinde yer almaktadır. İsminden de anlaşılacağı gibi bu kuram bir kısım coğrafi benzeşmeleri kullanmaktadır. Lewin'e göre davranış, bireyin çevresinden etkilenmesi neticesinde oluşmaktadır. Deneyim kazanır ve yaşam alanı da bir hayli genişlemiş olur. Bireyin yaşam alanındaki kişisel ve çevresel faktörler sürekli değişmektedir. Bu değişimler dereceli olarak yavaş olursa, bireyin onları düzenlemesi

ve değişime uyum sağlaması çok zor olmamaktadır. Ancak, çok hızlı değişimlerde birey yoğun stresli bir dönem geçirir. İşte Lewin'e göre ergenlik ikinci yani hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönemdir(Öner ve Gümüş, 2000: 9).

1.1.2.6. Antropoloji Kuramı

Antropoloji kuramının önde gelenlerinden birisi Margaret Mead'dır. Mead 1928 yılında Samoa adası yerlileri üzerinde yaptığı bir çalışmayı yayınlamış ve yazısında ergenlik döneminde yaşanan 'fırtınaların ve stresin' evrensel bir problem olmadığını ifade etmiştir. Mead'a göre birkaç istisna dışında bir kriz ve stres dönemi olmaktan çok, ilgi duyulan konuların yavaş yavaş geliştiği bir dönemdir. Yaptığı araştırmada Mead, adadaki kızların düşüncelerinde hiçbir şekilde bir zıtlık olmadığını, felsefi düşünce ya da ileriye yönelik arzularla meşgul olamadıklarını ifade etmiştir. Tek istedikleri şeyin evlenmeden önce olabildikleri kadar çok sevgiliye sahip olmak ve daha sonra kendi köylerinden evlendikleri bir kişiden birden çok çocuk sahibi olmak olduğunu açıklamıştır(Kulaksızoğlu, 2004: 27).

1.1.2.7. Spranger'in Kuramı

Ergenliğin bir fırtına ve stres dönemi olacağı fikrine karşı gelenlerden biriside Edward Spranger'dir. Alman psikolog Spranger'in en önemli eseri İngilizce' ye çevrilmemiştir. İnsanlar kendi aralarında farklılık gösterdiğinden herkesi kapsayacak ve herkese uyacak bir takım kurallar oluşturmak imkânsızdır. Spranger her insanın farklı olduğu hakkındaki bu görüşünü ergenlik gelişimi ile ilgili kuramında uygulamıştır. Spranger, bireysellik değişebilirliği adlı bir kuram ileri sürmüştür. Spranger'e göre ergenlikte karşılaşılabilecek üç çeşit büyüme modeli olabilir. Birinci modeli izleyen gençlerin daha önce bahsedilen fırtına ve stresle başı derde girer. Bu gençlerin çocukluktan yetişkinliğe geçişi diğer kuramcılarında dediği gibi zor, acı verici ve romantik olmaktadır. Ergenliği büyük yaralar almadan geçiren kişiler de vardır. Bu kişiler yavaş ve sürekli gelişim modelinin temsilcileridirler. Çatışma ve stresten uzak bir şekilde ergenliği geçirirler. Üçüncü ve son model ise dinamik model olarak

adlandırılır. Dinamik model diğer iki modelin karışımı olarak düşünülebilir(Kulaksızoğlu, 2012: 26).

1.1.2.8. Erikson'un Kuramı

Erikson'a göre doğumdan ölüme kadar kişi için her ayrı dönemde ayrı ayrı kişilerle olan ilişki bir başka önem ve değer kazanır. O'na göre her gelişim dönemi kendisinden sonraki döneme bir zemin hazırlar ve daha sonra gelen dönem önceki dönemden etkilenir. Erikson'a göre her dönemin kendine özgü ihtiyaçları, bitirilecek görevleri, halledilecek problemleri ve hassas yönleri vardır. Ergenlik döneminin de normal olarak geçmesi, bu döneme has ihtiyaçların giderilmesi, problemlerin ortadan kaldırılması, görevlerin tam vaktinde gerçekleşmesi ve bu dönemin hassas yönleri ile başa çıkılması sonucunda olabilir(Ekşi, 1990: 69).

Erikson, Sullivan gibi psikoanalitik kuramda değişik çalışmalar ortaya koymak için bazı atılımlar gerçekleştirmiştir. Çalışmaları sonucu vardığı psiko-sosyal kişilik kuramı ergenliğe ayrı bir önem vermiştir. Oral evre olarak nitelendirilen dönemde çocuk yiyerek ve emerek tatmin sağlayacaktır. Ancak, Erikson'a göre çocuk aynı zamanda birçok algıyı da bu dönemde izlemektedir(Morsümbül ve Tümen, 2008: 25).

“Bebek çok yardıma muhtaç ve bağımlı olduğu için çekirdek çatışması veya normatif bunalım yaşamaktadır. Eğer gelişimin sağlıklı yönde ilerlemesi isteniyorsa, çocuk kendisine bakanlara güvensizlik değil, güven duymalıdır”(Kulaksızoğlu, 2004, s.30)

“Fallik döneme eş, girişimciliğe karşılık suçluluk dönemi ve gizli döneme eş, çalışkanlığa karşılık aşağılık duygusu ve ergen içinde kimliğe karşılık kimlik karmaşası dönemi tanımlanmaktadır. Erikson yetişkinlik içinde üç çekirdeksel çatışma tanımlayarak psiko analizin ötesine gitmektedir. İyi bir hayat yaşamak için genç yetişkin mahremiyete karşılık tecrit olma sorununu, orta yaşlı kişi ise durgunluğa karşı üretkenlik sorununu

çözmelidir. Daha yaşlı birey ise ümitsizlik ve çaresizliğe karşı katılım ve bütünlük arasında bir denge kurmalıdır”(Kulaksızoğlu, 2004: 31).

Piaget'e göre zihinsel gelişim somut operasyonlardan formel operasyonlara geçer. Formel operasyonlar seviyesine gelen bir kişi artık yetişkinlerle tam bir iletişim halinde olmaya hazırdır. Artık bilişsel gelişimin en son aşamasına gelinmiştir(Cüceloğlu, 1991: 354).

Schneide'a göre biyolojik gelişme ergene bağımsızlığını sağlamaktadır. Ancak, biyolojik olgunluk olmadan da bağımsızlık sağlanamaz. Bağımsızlığın kazanılma uğraşı büyük gelişme ile başlamakta, zihinsel, duygusal ve toplumsal olgunlaşma ile tamamlanmaktadır(Güven, 1993: 21).

Çocukluktan olgunluğa geçiş, hızlı biyolojik değişim ve kimlik oluşumu gibi psikolojik görevlerin tamamlanması sebebi ile ergenlik dönemi, kuramcılar tarafından kritik bir gelişim evresi olarak ele alınmakta ve kimlik-bağımsızlık keşfindeki çabalarının altı çizilmektedir(Kulaksızoğlu, 2012: 37).

1.1.2.9. Sosyolojik Kuram

Ergenliğin sosyolojik kuramları sıklıkla kuşaklar arası ilişkilere odaklanmış ve özellikle sanayileşmiş toplumda genç insanların ergenlikten yetişkinliğe geçişte yaşadıkları zorlukları vurgulamaya yönelmiştir. Genç insanların marjinal olmalarıyla ilgili olarak yetişkinler ve ergen kuşaklar arasında var olan güç farklarını vurgulamaktadır(Steinberg, 2007: 31).

Lewin, ergenlik sırasında yaşam alanının biçiminin bozukluğuna inanmaktadır. Ergenler kendilerini iki dünya arasında “marjinal” denebilecek insanlar olarak bulurlar. Yetişkinliğin amaçlarına ve değerlerine doğru harekete geçmeden önce çocukluğun amaçlarını ve değerlerini bırakmaya zorlanırlar ve bundan doğan konumsuzluk önemli çatışma ve strese neden olur(Bilgin, 2001).

Sullivan'ın Kuramı: Sullivan büyümenin toplumsal yönlerini vurgulamış ve psikolojik gelişimin en iyi kişiler arası ilişkiler kavramlarıyla bakıldığında anlaşılacağını ileri sürmüştür. Sullivan'ın kuramı özellikle ergenlerin başkalarıyla olan ilişkilerindeki dönüşümlere odaklanmaktadır. Özellikle ergenliğin zorlukları ve değişen kişiler arası gereksinimlerin tatmin edilmesine alışmak etrafında yoğunlaşmaktadır(Akt.Steinberg, 2007:368, Buhrmester, 1996). Sullivan'ın kuramsal çalışması günümüzde popüler olmadığı halde, yaklaşımın pek çok çağdaş araştırmacı üzerinde önemli bir etkisi olmuştur. Yakınlığın gelişimi konusundaki görüşler, Sullivan'ın önerdiği görgül çalışmalarla doğrulanmıştır(Steinberg, 2007: 368).

Offer ve arkadaşları uluslar arası, çok merkezli klinik başvurusu olmayan ergenlerle ilgili çalışmalara dayanarak, bu dönemin bunalımsız ve stressiz olduğu belirtmiştir. Bu çalışmalarda ergenlerin ebeveynleri ile çatışmalarının daha çok müzik ve kıyafet ile ilgili olduğu, benlik saygılarının ebeveynlerinin onayı ile bağlantılı olduğu, genelde iyi benlik gücüne sahip, iyi insan ilişkileri ve etkin baş etme yolları olduğu vurgulanmaktadır(Mukaddes, 2000: 17).

1.1.3. Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar

Ergen çocuklar ebeveynlerinden büyüdüklarini kabul etmelerini ve buna göre tutum sergilemelerini beklerler. Kardeşlerinden de anlayışlı olmalarını ve artık büyüdüklarini anlamalarını ve saygılı olmalarını beklemektedirler. Anne ve baba ergenlik döneminde çocukları ile aralarında bir sorun olduğunu ve araya soğukluk girdiğini fark ederler, neticesinde bu ebeveynler için üzücü bir hal olmaktadır. Fakat durum ebeveynlerin anladığı gibi değildir, bu dönemde çocuklar ailelerine daha fazla bağlanmaktadır(Gençtan, 1995).

Ergenin eğitim hayatındaki başarı düzeyi ergenlik döneminde düşüşe geçebilir. Ergen bu dönemde kafasındaki bilgileri toplayamadığından ve ders çalışmak için istekli olmamasından dolayı başarı düzeyinde düşüş yaşanmaktadır. Devamlı hayaller içinde yüzmekten ve odaklanamama sorunundan şikayetçidirler. Ayrıca ilginin merkezinde bulunmak isterler, heyecanlı ve aceleci hareketleri dikkatten kaçmaz(Gençtan, 1995).

1.1.3.1. Ergenlik Dönemi Aile İçi Çatışmalar

Ergen bu dönemde farklı bir kimlik altına girerek, söylenen her şeyi reddederek kendini ifade etme yolunu seçer. Ebeveynlerinin tavır ve tutumlarını, elbise seçimlerini, inandıkları şeyleri aşağılar ve küçük görürler. Aynı zamanda kendi düşüncelerini de paylaşmaktan son derece rahatsız olurlar ve bu durumdan kaçınırlar. Bu tavırlardan dolayı ebeveynler de kendilerini baskı altında hissederek ve hırçınlaşarak karşılık verirler. Bu durum ergenin benlik saygısını daha da azaltır ve savunucu tutumunu güçlendirir. Kendi durumunu netleştirmek yerine başkalarını eleştirme yoluna gider. Bu süreç ergen ve ailenin geri kalan bireyleri arasında bir nefret duygusu oluşmasına neden olabilir. Pozitif hareketler ters bir şekilde geri tepeceği için sergilenmez ve kısır tartışmalar başlamış olur. Eğer ebeveynler ya da ergende tartışma yeteneği yok ise konu uzayıp gider ve kendilerini anlamsız bir tartışmanın içinde bulurlar. Kızgınlık, yansıtılmayan duygusal zorluğu saklamakla beraber bazen bu davranışın altındaki depresyon kendini açığa vurmayabilir. Ergen, üzüntü ve kaygılarını böylece gizler. Çünkü bu durum zayıflığın göstergesi olacaktır(Roberts ve Bengston, 1993).

Gerçekçi olmayan çatışmalar tarafların sınırlarını boşaltma ve stres atma gibi ihtiyaçları ile düşmanlıklarını, bilgisizliklerini ve hatalarını ifade etmelerinin sonucu olarak ortaya çıkar. Hâlbuki gerçekçi çatışmaların, çoğu zaman mantıksal bir nedeni vardır ve hedef yönelimlidir(Rahim, 2001: 22).

Otoriter ebeveynler ergenin kurallara uymasını baskı kurarak yerine getirmektedirler. Yetkin ebeveynler ise bunu, daha çok açıklama yaparak mantığa ve ergenin düşünmesine izin vererek gerçekleştirirler. Ancak her şeye izin veren veya şımartan ebeveynlerden farklı olarak ergenin yapmış olduğu seçimden çıkan sorumluluğu üstüne alırlar ve ergenin teklifini kabul etmeyebilirler. Bu tür tutum ebeveynin şefkat ve sevgisi ile birleştiğinde ergende, arkadaşça davranma, serbest hareket etme ve girişkenlik gibi tavırlar gelişmektedir(Becker, 1975). Bazen çocuk bu beklentiyi çok ileriye götürür ve aşırı kontrol ortaya koyar, böylece kendini sürekli eleştiren, kendine güveni düşük, arkadaş ilişkilerini kolay kuramayan ergenler yetişir(Baumrind, 1991).

Ergenin sağlıklı bir şekilde yetişebilmesi için olumlu davranışlar tek başına yeterli, değildir. Çocuğun başına olumsuz olaylar da gelecektir. Olumsuz durumlarla karşılaştığında bu durumların üstünden gelmeyi bilmelidir. Fakat çocuk bu durumlar karşısında her zaman başarılı olamayabilir. Sorunlu ergenler genelde dinlenmemelerinden, açıklama yapmalarına izin verilmemesinden şikayetçi olmaktadır. Otoriter tutum sergileyen ebeveynler bu tartışmalara izin vermez, bu sebeple de çocuğun soyut düşünce gelişimini desteklemezler. Eğer ebeveyn mantıklı bir tartışma yöntemi kullanırsa ergenin onu örnek alma ihtimali yükselir. Aşırı otoriter ya da aşırı izin verici tutumlar ise yakınlığı azaltır ve ebeveynlerin yaklaşımlarının ve görüşlerinin toptan reddedilmesine neden olur(Berzonsky, 2000).

1.1.3.2. Soyut Düşünce Gelişiminin Ergen Aile İlişkilerine Etkisi

Soyut düşünce idealizm ve felsefi düşünceyi olanaklı kılar. Sözel zekaya sahip ergenler bu becerilerini daha çok yazarak veya konuşarak ifade ederler. Dünya ve hayatın anlamı gibi konularda fikir üretirler. Ergenin fikirlerini dinleyen, önem veren ve saygı gösteren yetişkinler bu becerinin gelişmesine destek vermiş demektir.

Ergen söze başladığında ebeveynin onu dinlemesi, söyleyeceği şeyleri merakla beklemesi, fikirlerine önem vermesi ergenin sağlıklı yetişmesi açısından önemlidir. Duyarsızlık, küçük görme, alaycılık gibi tavırlar ergeni yeni ilişkilere kapatır ve ebeveynle iletişimini azaltır(Berkem ve Güvenç, 1996).

Yapılan çalışmalarda yetkin ebeveyn çocuklarının okul başarısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bu çocukların benlik saygısı daha yüksek ve arkadaş ilişkilerinde daha başarılı olduğu görülmüştür. Ailesiyle sorun yaşayan ergenler ise arkadaşları ile daha fazla vakit harcamakta, onlara daha fazla alışmakta ve arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşamamaktadır. Aileleri tarafından ilgi gösterilmediğini ve onlar tarafından istenmediğini düşünen ergenler, duygusal yönden tatmin olmak için arkadaşlarına yönelme ve olumsuz davranış sergileyen gruplar içine girme eğilimi daha fazla olan çocuklardır(Berkem ve Güvenç, 1996).

1.1.3.3. Ergenlerle Çalışanların Dikkat Etmesi Gereken Konular

Ergen çocuklar kendilerini çok önemli görürler ve dünyanın onlar sayesinde döndüğünü düşünürler. Kendi sahip oldukları sorunların herkesinkinden daha büyük ve önemli olduğundan emindirler. Ebeveynler akıl dışı görünen bu duygulara duyarsız kalmayarak çocuklarının kabul edilme arzularını önemsediklerini ve kabul ettiklerini göstermelidirler(Browne, 1998).

Ergenlerle iletişime geçen uzmanların gözden kaçırmaması gereken bir konu da, ergen kendi ailesini eleştirse bile, uzman bu eleştirileri sadece dinlemeli ve aileyi eleştirmek gibi bir hataya düşmemelidir. Çünkü ergenler ailelerini kendilerinden başka kimsenin eleştirmesini kabul etmezler(Bird ve Haris, 2002).

Genelde bu dönemde ergenlerin riskli hareketleri dikkat çekmektedir. Mantıklı risk alma ve yeni ilişkiler kurmak ergenin güven gerektiren işlerde ve sosyalleşme durumlarında kendini yeterli hissetmesine yol açar. Ama bazı riskli davranışların olumsuz sonuçları bulunabilir. Birkaç yıl öncesine göre daha akıllı olsalar da ergenler düşünmeden tehlikeli hareketler içinde bulunabilirler(Boykin ve Allen, 2001).

Düşünmeden yapılan ve sonucundan olumsuz bir şekilde etkilenerek zarar görülen davranışların yeterli ebeveyn kontrolü olmayan ergenlerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu dönemden etkilenen bir başka ilişki de ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkidir. Genel olarak arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi seçen ergen, ebeveynlerinden uzaklaşarak, yaşadığı sorunlarda arkadaşlarına danışma yoluna gider. Ebeveyn-ergen ilişkisinin güç ve otorite bakımından dengesiz olduğunu anlayan çocuk bu durumdan rahatsız olarak, daha rahat olduğu ve dengelerin eşit olduğu bir ilişki kurabildiği arkadaşları ile vakit geçirmeye başlar.

Anne ve baba çocukları ergenlik dönemine girdiğinde destek olmak için yanlarında olduklarını onlara göstermelidir. Ergene, tartışma-düşünme yöntemiyle daha önce yapmış olduğu hatalarından ders çıkarmak için bir fırsat verilmelidir. Ergenin kendi değer sistemini kurmasına izin verilmeli ve karışılmamalıdır. Ortaya koymuş olduğu olgun ve özerk tutumları ve davranışları desteklemelidir. Ergen bireyi kutlamak

ve övmek için fırsat meydana getirilmelidir. Ebeveynler bu dönemde çocuklarını fişlememeli, yargılamamalı ve küçük görmemelidirler. Ergen çocuk, tartışmalar sırasında yetişkin olduğunu ispatlamak için kaba hareketler içine girebilir. Ebeveynler bu durum karşısında sakinliğini muhafaza ederek ergen çocuğu anlama yoluna gitmeli ve bu hareketinin yanlış olduğunu, toplum tarafından beğenilmediğini açıklamalıdır(Kimmel ve Weiner, 1985).

1.2. Anksiyete Kavramı

1.2.1. Anksiyetenin Tanımı

Anksiyete, istenmeyen şekilde heyecanlı, endişeli ya da kaygılı halde olup, benliğin kendini tehdit altında hissettiği bir gerilim ve duygu yüklenmesi olarak tanımlanmaktadır(Sertbaş ve Bahar, 2004; Cüceloğlu, 2005).

Anksiyete, düşünerek kendini sıkıntıya sokma manasına gelen Latince “anxietas” kelimesinden gelmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa” anlamındadır(TDK, 2008). Webster sözlüğünde ise “olması yakın ya da umulan beklenen bir tersliğin yarattığı acı veren bir huzursuzluk” olarak ifade edilmektedir(Önertoy, 2003; Öz, 2004; Kocabaşoğlu, 2005).

Anksiyete evrensel bir duygu olup, kişinin kendisini güvensiz hissettiği anlarda savunma olarak uyguladığı normal bir reflekstir. Kişi gündelik hayatında farklı ya da bilinmeyen bir durumla karşılaştığı zaman bu duyguyu yaşamaktadır. Anksiyete genellikle stres yaratan durumlarda daha belirgin hissedilmektedir. Psikoanalistler anksiyetenin doğumla başlayıp ölüme kadar sürdüğünü belirtmektedir(Öz, 2004; Cüceloğlu, 2005; Akdemir ve Birol, 2005; Şensoy, 2006).

Belirtileri:

- Herhangi bir nedene bağlanamadığı korku ve paniğe kapılma eğilimi.
- Uykusuzluk, sinirlilik hali.
- Göz bebeklerinde genişleme.

- Kalp atışı hızlanması.
- Ellerde titreme, ağız kuruması.
- Sık sık tuvalete gitme isteği.
- Kas geriliminin artması ve yoğun baş ağrısı,
- Baş, boyun ve göğüste kızarıklıklar,
- Solgun ten rengi, terleme (özellikle avuç içi ve ayak tabanlarında),
- Geçici hafıza kaybı, zihin dağılması.

1.2.2. Anksiyetenin Bileşenleri

Anksiyete ruhsal ve fizyolojik bir durumdur. Duygusal, davranışsal, bilişsel ve somatik bileşenleri olan anksiyete de, bu bileşenler normal olarak huzursuzluk, kaygı, korku ve tasalanmayla alakalı istenmeyen bir his meydana getirirler. Genellikle tetikleyici bir faktörün tanımlayamadığı bir duygudur. Bu özelliğiyle bilinen bir tehlikenin ortaya çıktığı andaki korkudan farklıdır. Korku, kaçma ve sakınma gibi hareketler ile belirtisini gösteren anksiyete gerçekleşmesi kesin olan ve kontrol edilmesinin imkansız olarak düşünölen bir tehdidin neticesidir(Ohman, 2000: 573-593).

Anksiyete bozukluklarının sınıflandırılması; agorafobiyi, panik bozukluğunu, özgül fobiyi, sosyal fobiyi, obsesif kompulsif bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğunu, akut stres bozukluğunu, yaygın anksiyete bozukluğunu, genel bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğunu, maddeye bağlı gelişen anksiyete bozukluğunu ve başka türlü tanımlanamayan anksiyete bozukluğunu içerir(Turk, Heimberg, Orsillo, Holt, Gitow, Street,1998: 209-223).

1.2.3. Normal Anksiyete ile Patolojik Anksiyetenin Ayrımı

Normal anksiyete insanın doğal savunma mekanizmasıdır. Gerçekleşmesi muhtemel bir tehlikede devreye girerek kişinin kendini tehlikeden korumasına yardımcı olarak hayatını sürdürmesine katkıda bulunur. Eğer anksiyete beklenen bir tehlike ortamı ortada yokken, sanki bir tehlikeye maruz kalacakmış şeklinde ortaya çıkarsa,

bireyin hayatını zorlaştırarak, günlük işlerini bile yapamaz hale getirmektedir. Bireylerin, gerçekleşen olaylarda kötü bir şey olacak hissini yaşaması durumuna "anormal anksiyete" diyebiliriz. Anormal anksiyete patolojik bir olgudur ve mutlaka psikolojik ve farmakolojik tedaviyi gerektirir(Yüksel, 2001).

Patolojik anksiyetenin etkisi ve biçimi büyük oranda farklılık gösterir. Zamanı da dakikalar, günler ve yıllar arasında farklılık gösterebilir. Habersiz şekilde meydana gelen, kısa süreli yoğun anksiyete "panik atak" adını alır. Özel durumlarda ortaya çıkan anksiyete ise "fobi" veya "durumsal anksiyete" olarak adlandırılır. Fobiler özgül olabileceği gibi sosyal nitelikli de olabilir(Yüksel, 2001).

İşlevselliğini yitirip kişinin hayat kalitesini düşürdüğü ve kişiyi mutsuz hale getirdiği nokta genel olarak anksiyetenin patolojik olduğu nokta olarak kabul edilir. Patolojik anksiyetenin türlü formları tanı kriterleri sisteminde tanımlanmıştır. Bunlar arasında, belli bir hedefe sahip olmayan anksiyete bozuklukları, sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete bozukluğu olarak sayılabilir(Mathews, 2005).

1.2.4. Anksiyete Bozukluğunun Tanımı

Anksiyete sebebi anlaşılmayan, kişinin kendi içinde olan, korku, kaygı, sıkılma, kötü bir olay yaşanacakmış endişesi içinde gerçekleşen bunalma halidir. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler ya da tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir(Sadock, Sadock, 2007: 1559-1800).

Endişe verici duygularınızı kontrol edemediğiniz zaman endişe bir hastalık olarak kabul edilir ve tıp dilinde anksiyete adını alır. Anksiyete bozukluğunda, korku, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik olumsuz duygular yoğun olarak yaşanır. Endişe veren duygular, onlardan kaçmak için çabalamanıza rağmen elinizde olmadan ortaya çıkar.1923 yılında Freud, ikinci anksiyete kuramında anksiyetenin, tehlike durumunda korunmanın işareti olduğunu ileri sürmüştür. Daha sonra ise, egonun bastırılması ile ortaya çıkan bir iç tehlike olarak kabul etmiştir. Freud'a göre anksiyete üçe ayrılmaktadır(Ayoğlu, 2003).

- 1- Objektif/Gerçek Anksiyete: Tehlike kaynağı kişinin içinden değil dış ortamdan meydana gelmektedir. Benlik, alt benliğin ihtiyaçlarını karşılamaya uğraşırken, dış çevrenin koşullarına karşı yetersiz kaldığı anlarda meydana gelen anksiyete durumudur. Zaman zaman tüm bireyler tarafından yaşanabilmektedir(Dadaş, 2003; Sertbaş ve Bahar, 2004; Öz, 2004).
- 2- Nörotik Anksiyete: Tehlike kaynağı kişinin içindedir. Kişinin hapsedilmiş cinsellik ve saldırganlık duygularından oluşan bir iç tehlikeden ortaya çıkmakta ve patolojik olarak tanımlanmaktadır(Öz, 2004; Sertbaş ve Bahar, 2004).
- 3- Ahlak/Moral Anksiyete: Kişinin duyduğu suçluluk, utanma, vicdan azabı gibi duyguların meydana getirdiği manevi bir bunalmadır. Kişinin, duygu, düşünce ve zihnindeki çelişkiler ve çatışmalar neticesinde oluşmaktadır(Öz, 2004; Sertbaş ve Bahar, 2004).

1.2.5. Anksiyete Bozukluğunun Sınıflandırılması

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozukluklar için Tanı ve istatistik kitabında (DSM-IV-TR)" de tanımlanan şekli ile anksiyete bozukluklarının sınıflaması aşağıda yazıldığı şekildedir(Sadock, Sadock, 2007: 1559-1800).

Anksiyete Bozuklukları (DSM IV-TR Sınıflandırılması)

- a. Agorafobi olmadan panik bozukluğu
- b. Agorafobi ile panik bozukluğu
- c. Panik bozukluğu öyküsü olmadan agorafobi
- d. Özgül fobi
- e. Sosyal anksiyete bozukluğu
- f. Obsesif kompulsif bozukluk
- g. Travma sonrası stres bozukluğu
- h. Akut stres bozukluğu

- i. Yaygın anksiyete bozukluğu
- j. Genel tıbbi bozukluğa bağlı anksiyete bozukluğu
- k. Madde kullanımına bağlı anksiyete bozukluğu
- l. Başka türlü adlandırılmayan anksiyete bozukluğu

1.2.5.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu

Sosyal kaygı ile alakalı çalışmalar eski çağlara kadar dayanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu ABD’de ilk kez Beard (1879) ve Fransa’da Janet (1903) tarafından tanımlanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu, Marks ve Gelder tarafından diğer fobilerden ayrılmıştır.

Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda utanacağını düşünerek nedensiz yere korkmasıdır. Toplum içinde konuşurken ya da herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusu olarak tanımlanır. Sosyal anksiyete, başka kişiler tarafından eleştirilme, izlenme ve yargılanma korkusundan ortaya çıkar. Sosyal fobiye sahip birey hata yaparak insanların karşısında rezil olmaktan veya utanç duymaktan korkar. Korku; yetenek eksikliği ya da insanların karşısında meydana gelen başarısız bir tecrübeyle daha da kötü olabilir ve panik atağa dönebilir. Korkunun bir neticesi olarak, birey büyük sıkıntılar içinde bazı toplumsal olaylara katlanabilir veya hepsinden kaçınabilir. Bu sebeple birey topluluk içine girmekten uzak durur. Böyle durumlara mecbur kalınca bunaltının bütün öznel ve nesnel belirtileriyle rahatsız olur(Ateş, 2009; Mineka, Zinbarg, 1995: 134-162; Liebowitz, 1987: 141-173).

Sosyal anksiyete bozukluğu diğer insanlar tarafından alay edileceği, onlara karşı mahcup olunacağı veya onlardan utanılacağı korkusuyla sosyalleşmeden kaçınma, insanlarla kurulan ilişkilerden de korkma olarak da kabul edilir. Pek çoğumuz için bazı sosyal durumlarda stres duyguları yaşamak tanıdık bir durumdur. Bireyler, insanlarla ilişki kurarken veya bir işi başkalarının karşısında yaparken bu durumdan endişe duyarlar ve mümkünse böyle ortamlarda bulunmamaya dikkat ederler. Sonuçta bu

kaçınma davranışları yüzünden sosyal ve mesleki işlevsellikleri bozulur(Dilbaz ve Güz, 2006).

Sosyal anksiyete bozukluğunun DSM-IV' e göre tanı ölçütleri:

A. Sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda veya tanımadık insanların önünde ortaya çıkan belirgin ve inatçı korku. Kişi burada aşağılanmasına veya utanmasına neden olacak biçimde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden korkar.

Not: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yasına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete, yalnızca erişkinlerle olan ilişkilerde değil, akranlarıyla olan ilişkilerinde de ortaya çıkmalıdır.

B. Korkulan toplumsal durumlarla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur. Buduruma bağlı veya durumsal olarak yatkınlık gösteren bir panik atağı biçimini alabilir.

Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk yapma, donakalma veya tanıdık olamayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurabilir.

C. Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir.

Not: Çocuklarda bu özellik olmayabilir.

D. Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.

E. Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini(ya da eğitimle ilgili olan), toplumsal etkinliklerini veya ilişkileri bozar veya fobi olacağına dair yoğun bir sıkıntı vardır.

F. 18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.

G. Korku veya kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi amaçlı kullanılabilen bir ilaç) doğrudan fizyolojik etkinlerine veya genel tıbbi bir duruma bağlı değildir ve başka bir mental hastalıkla daha iyi açıklanamaz(örneğin, agorafobi ile birlikte olan veya olmayan panik bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da sizotipal kişilik bozukluğu).

H. Genel bir tıbbi durum veya başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir. Örneğin, kekemelik, Parkinson hastalığındaki titreme veya anoreksiya nevroza ya da bulimia nervozadaki anormal yeme davranışına ait korku değildir.

1.2.5.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda birey günlük yaşantısında karşısına çıkan olaylarla ilgili olarak, baş edemediği yüksek bir endişe ve kuruntulu beklenti içindedir. Genel olarak finansal durum, iş sorumlulukları sağlık sıkıntıları, ev işleri, onarımlar gibi günlük konularla ilgili olarak aşırı ve ölçsüz bir korku gözlemlenir. Yaygın anksiyete bozukluğu belli bir objeye, mekana, organa, saplantılı düşünceye ya da zorlanmaya sabitlenmemiştir. Belli bir zihinsel ya da içsel içeriği yoktur, ruhsal ve fizyolojik bunaltı yaşanması durumunda görülebilir(Öztürk, Uluşahin, 2008: 452).

DSM-IV' e göre “yaygın anksiyete bozukluğu” tanı ölçütleri:

A- En az 6 ay süreyle, hemen her gün, birçok olay ya da etkinlik hakkında (iş başarısı, okul başarısı vs.) aşırı kaygılanma ve kuruntulara kapılma

B- Kişi kendini kuruntulara kapılmaktan alıkoyamaz

C- Kaygı ve kuruntu, aşağıdaki 6 semptomdan en az üçüne eşlik eder:

- 1- Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma ya da endişe
- 2- Kolay yorulma
- 3- Düşüncelerini odaklayamama ya da zihnin durmuş gibi olması
- 4- İrritabilite
- 5- Kas gerginliği
- 6- Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük çekme, huzursuz ya da dinlendirmeyen uyku)

D- Kaygı ve kuruntunun odağı bir eksen I bozukluğunun özellikleri ile sınırlı değildir.

E- Kaygı, kuruntu ve fiziksel yakınmalar klinik açıdan belirgin bir strese ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

Yaygın anksiyete bozukluğunun toplumdaki hayat boyu yaygınlığı %3-6 olarak bildirilmektedir. Birinci basamak sağlık olanaklarına başvuran hastalarda genelde rastlanan bunaltı bozukluğu yaygın anksiyete bozukluğudur(Wittchen, Kessler, Beesdo, 2002: 24-34).

Kadınlarda erkeklerden iki veya üç kat daha sık görülmektedir. Gelişmekte olan devletlerde ise erkek kadın oranları arasında önemli fark bulunmamaktadır. Başlangıç yaşını saptamak zordur, çünkü hastaların çoğu hep böyle endişeli olduklarını anlatırlar. Hastalar genelde klinisyenle ilk kez 20'li yaşlarda tanışırlar. Başlangıç yaşı ortalama 31'dir.Ancak çocukluktan geç erişkinliğe kadar farklılık gösteren bir dönemde de olabilir. Birçok araştırma, diğer anksiyete bozukluklarına göre daha erken yaşta ve sinsi bir başlangıcı olduğunu ortaya koymuştur(Cameron, 2004).

Yaygın anksiyete bozukluğunda en etkili psikoterapi yaklaşımı bilişsel davranışçı terapidir. Hastanın bunaltı öncesi ve sonrası algıları, beklentileri ele alınır. Alıştırma yöntemleri kullanılır. Bilişsel davranışçı terapide amaçlanan, zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha etkin bir rol alınması ile sorun çözme becerilerini arttırmak ve bunaltı belirtilerine katlanma gücünü yükseltmektir(Durham, 2007: 183-187).

Yaygın anksiyete bozukluğu, birinci basamakta en sık tanımlanan anksiyete bozukluğudur. Buna karşılık ruh sağlığı merkezlerinde, diğer anksiyete bozuklukları ile kıyaslandığında yaygınlık oranı en düşük olan bozukluktur, çünkü hastaların büyük kısmı özelleşmiş ruh sağlığı kurumları yerine birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuruda bulunurlar.Bu bozukluğun ana belirtisi kaygıdır. Kaygı, diğer anksiyete ve bozukluklarda da rastlanan bir belirti olmasına rağmen yaygın anksiyete bozukluğunda belirleyici bir özelliktir. Kaygı, sağlıklı kişilere göre çok şiddetli, uzun süreli, kontrolsüz bir biçimde meydana gelecek şekilde yaşanır(Flannery-Schroeder, 2004: 125–140).

Endişe, toplum nazarında “evham ve evhamlılık” olarak telaffuz edilmektedir. Bu hastalar; ufak olaylara üzülen, devamlı bir endişe halinde bulunan ve başlarına sürekli kötü bir şey geleceğini sanan, devamlı kaygılı olan insanlardır (Köroğlu, 2004: 325–80).

1.3. Öfke ve Öfkeyi İfadeye İlişkin İncelemeler

1.3.1. Öfke Kavramı ve Tanımı

Sözcük anlamı olarak öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1997). Bununla birlikte öfke kavramı belirsiz anlamlarda kullanılabilir. Örneğin; saldırıya karşı kendini savunan insan davranışını tanımlamak, para almak için kurbanını öldürme davranışını tanımlamak, kendini savunan insan davranışını tanımlamak veya insanı zarara ve yıkıma uğratma davranışı tanımlamak için kullanılabilir. Fakat bu örneklerde gösterilen her türlü öfke davranışı tek bir tanım altında toplanırsa, öfkenin altında yatan tepkiselliğin görmezden gelinmesine yol açar(Fromm, 1984: 17).

Psikoloji sözlüğünde ise, öfke kavramı, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır(Budak, 2000:565).

Köknel ise öfkeyi, engellenme, korku gibi beğenilmeyen olaylar karşısında ortaya çıkan engeli aşmak ve istenmeyen durumlardan çıkmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren bir duygu olarak tanımlamıştır(Köknel, 1982:186)

Öfke, kişinin planları, arzu ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit oluştuğunda yaşanan duygulardan biridir. Öfke kişinin kendini muhafaza etmek için ve karşısındakini uyarmak maksadıyla ortaya koyduğu bir duygulanma şeklidir(Gençdoğan, Sezer ve İşgör, 2007).

Bununla birlikte öfke kavramını birçok araştırmacı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Örneğin; Spielberger ve diğerleri (1983) öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlar (Spielberger, 1983).

Aynı zamanda Romas ve Sharma (2000) öfkeyi tatmin edilmemiş arzulara, hoş olmayan neticelere ve cevap verilmeyen beklentilere verilen, gayet doğal, evrensel ve insani duygusal bir tepki olarak ortaya koymaktadır. Bununla birlikte belki de en olumsuz yaşanan duygusal çöküntü olarak da söylenebilir. Zarar verici duygusal yaşantıyı ise kontrolsüz öfke olarak tanımlamışlardır. Kontrolsüz öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde inanılmaz bir baskısı bulunmaktadır. Kontrolsüz öfke, genelde suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini gösterilmektedir(Romas ve Sharma, 2000).

Bireyin engellenme duygusu karşısında yaptığı en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı, bireyin engellenmiş olduğu durum karşısında bazen uyuma neden olurken bazen de uyumsuzluğa neden olmaktadır. Engellenen birey,

engelleyen durum veya kişi gücü dâhilinde değilse, ortaya çıkan saldırganlık davranışını ve öfkesini gücünün dâhilinde olan kişi ya da nesnelere yöneltmektedir(Cüceloğlu, 1994: 321).

Hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulanım ve coşku durumu, kaygı ve korku gibi öfke (gazap) (anger) de olabilir. Öfke engelleme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki olup, köpürme (feveran) (rage) adı verilen aşırı derecesinde bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilir(Köknel, 1982: 186).

Öfke genellikle istenmeyen ve hoş karşılanmayan bir duygusal hal olarak görülmüştür. Buna rağmen öfkenin kendini korumak, hedefine ulaşmak ya da engelleri ortadan kaldırmak için kişiyi motive etmek şeklinde bir fonksiyonu da bulunduğundan, bazen kişinin uyum göstermesini sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999).

Benzer şekilde Novaco (1975) yapmış olduğu çalışmada öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulamıştır. Bu olumlu işlevler;

- a) Bireye güç vermesi,
- b) Bireyin duygularındaki kabarmaya sebep olan, rahatsız edici davranışları engellemesi,
- c) Bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması,
- d) Bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması,
- e) Saldırganlık duygusu karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı şeklinde karşıtlığı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır(Novaco, 1975).

1.3.2. Öfkenin Özellikleri

Tanımlara bakıldığında, öfkenin, kişinin engellenmesi, hakkının yenmesi, hedeflerine ulaşamaması hallerinde ortaya koyduğu doğal ve evrensel bir tepki olduğu anlaşılmaktadır. Öfke negatif yaşanan bir duygu olarak da, bireyi zor, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu bir özellik taşımaktadır. Öfke, doğal bir duygudur. Ancak öfkenin şiddeti, kontrolü ve sergileniş şekli, bireyin ruh sağlığında ve toplumsal uyumunda belirleyici olmaktadır(Aydın, 2005).

Novaco da, öfkenin yararlı yanlarının olduğunu belirtmiştir(aktaran Annak, 2002). Buna göre, öfke kişiye enerji hissettirir. Hissettirdiği bu enerji ile bireyi harekete geçirir ve ortamı denetleme duygusu verir(Üstün ve ark., 2005).

Mareno (1953), öfke duygusunu, bir hareketlenme, yaratıcı bir yaşantı ve bütünleşme olarak ele almıştır. Öfke, içinde bulunulan koşullardaki yetersizlik ve incinme duygusuna karşı doğal bir yanıt olarak da görülebilir. Öfke duygusunun hissettirdiği enerji sağlıklı yönlendirilebildiğinde, bireye kendisi hakkında daha çok şey öğrenmesi, daha yeterli ve donanımlı bir kişi olması yönünde fırsat oluşturabilir(Bayrı, 2007).

Öfke, başkalarına karşı olumsuz duyguların daha kolay açığa vurulmasına olanak sağlayan bir duygudur. Öfkesini ifade eden birey, bağırıp çağırıp söylenerek, diğerlerine karşı hissettiği olumsuz duyguları da ifade etme şansı bulur(İmamoğlu, 2003).

Öfke bir savunmadır; Bayrı'nın aktardığına göre, Köknel öfkenin belli sınırlar içerisinde kişiliği koruma, saygınlık kazandırma ve bu saygınlığı koruma işlevinin olduğunu bildirmiştir(Bayrı, 2007).

Araştırmacıların üstünde durduğu gibi öfkenin dışarıya yansıtılması öğrenilen bir eylem olduğundan bireysel ve toplumsal anlamda farklılıklar göstermektedir. İlgi alanı öfke olan birçok uzman fikir ayrılığı yaşamakla beraber bazı önemli konularda birliğe varmışlardır(Balkaya, 2001).

1.3.3. Öfkenin İşlevleri

Öfke duygumuz istemediğimiz bir olayın meydana gelmesi karşısında gösterdiğimiz bir davranıştır. Yaşadığımız öfke duygusu yolunda gitmeyen bir takım şeylerin olduğunu hatırlatarak, içinde bulunduğumuz hal veya ilişkiden olumlu sonuçlar almamıza katkı sağlar. Öfke duygusu, insana sorumlulukları olduğunu hatırlatarak kendi değer ve ilkelerini sahiplenmesini sağlar. Bu duygu kişilik haklarımızın çiğnendiği, gereksinim ve isteklerimizin yerine getirilmediği, bazı işlerin yolunda gitmediği, hiçbir şekilde onaylamamız gereken konularda bize mesajlar gönderir. Bu duygunun bizdeki görevi, karşılaştığımız güç durumlarda kendimizi müdafaa etmemiz hakkında mesajlar göndererek yardım etmektir. Bu mesajlar sayesinde bünyemizdeki güç ve enerji seviyesi yükselmekte ve metabolizma savunma halini almaktadır(Yılmaz, 2004).

Duygularımız tehlikeli bir durumda, yaşanan acı bir olayda, zorlu yaşam koşullarında bir hedefe doğru ilerleme durumlarında yol gösterici bir rol oynamaktadır. Her duygu kişiyi bir şekilde hareket etmeye hazırlar. Sosyal ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olur, kişinin hayatında yaşadığı sorunlarla ve güçlüklerle baş edebilmesinde önemli bir katkısı bulunur. Bu duygular arasında yer alan öfke duygusu yaşanması gereken doğal bir duygudur. Genellikle olumsuz bir duygu olarak dile getirilmesi, öfke duygusunun olumsuz bir ifade tarzıyla yaşanmasından kaynaklanabilir(Bedel, 2011).Öfke duygusu, bütün kişilerde bulunan ve sıradan yaşantımızda farklı seviyelerde meydana gelen bir duygudur. Bu duygu, sağlıklı bir şekilde kontrol altına alınmadığı zaman fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve yasal sorunlara yol açmaktadır(Öz ve Aysan, 2012).

Öfke, karşılanmamış gereksinimlerin işaretçisidir. İşaretçi olarak öfkenin verdiği mesaj "isteğimi elde edemiyorum" olabilir. Bu mesaj verilirken kişiler değişik tepkiler gösterebilir. Gurur kırıcı hareketler, gerçekleşme olasılığı çok düşük istekler, değişik fanteziler öfkelenmeye sebep olabilir. Bazen kendi kusurlarımızı saklayarak, başkalarını suçlarken öfkeyi kullanırız. Diğer duygularımızı gizlemek ya da yok etmek için de öfkeden yararlanırız(Yılmaz, 2007; Akt: Önem, 2010).

Öfkeyle başa çıkmak için, önce öfkemizi tanımalıyız, öfkeyi bastırmak ve gizlemek başa çıkmak için bir yol değildir. Öfkeyi tanımak; öfkenin sebebini araştırmak, öfkeyi dışarıya yansıtan vücudu bilmek, kişinin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, aile, toplum ve kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Kişiler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin olumsuz etkilerinden kaçabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir hale getirebilirler(Kısaç, 1997).

Öfke, düşmanlık ve saldırganlık arasındaki ilişkiye kuramlar ve araştırmaların bulguları ele alınarak bakıldığında, iki nokta göze çarpar: İlki saldırganlığın görünümünün öfke duygusu olmadan da gerçekleştirilebileceğidir. Diğer ise insanların öfkelenedikleri her zaman saldırgan olmayabilecekleridir. Bu ayrımında etkili olan ise, bireyin kullandığı savunma mekanizmalarıdır Ortony ve diğ., (1988). Öfke, bu savunma gereksinimi ile ortaya koyulan bir çaresizlik tepkisi olarak görülebilir. Bir tür hedef arama gereksiniminden doğan, kişinin özsaygısını ve benliğini korumasına yönelik eylemde bulunması için onu yönlendiren bir duygudur(Öz, 2008).

Öfke, kısa vakitli ve orta şiddette olduğunda yararlı, devamlı ya da çok şiddetli olduğunda ise yıkıcı olabilen bir duygudur. Öfke, özellikle açıkça sergilendiğinde ve diğer insanlar tarafından negatif olarak değerlendirildiğinde, bireyde düşük benlik saygısına, kişiler arası ve aile içi çatışmalara, sözlü tacizlere ve fiziksel saldırılara ve iş hayatı ile ilgili uyumsuzluklara sebep olabilir. Bununla beraber öfkenin bastırılması, mevcut enerjinin içe yansıtılması olarak değerlendirilebilir. Öfkenin bu şekilde meydana gelmesinden, kişinin kendisine zarar verdiği düşünülmektedir(Yeni, 2010).

Öfkesi ve kızgınlığından dolayı kişinin kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Sağlıklı olarak dışa vurulan öfke amaca hizmet eder, genelde toplum tarafından kabul edilebilir ve uzun vadede bireye fayda sağlaması mümkündür. Öfkenin kontrol edilememesi ve sağlıksız olarak dışa vurulması ise saldırganlık ve şiddet biçiminde en büyük zararı kişinin kendisine verir. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke bireye, zihinsel ve bedensel güç verir(Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öfke duygusu, kurduğumuz ilişkilerimizde bazı değişikliklerin olmasına işaret etmektedir. Açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edilip, yapıcı kullanıldığında daha iyi bir iletişime götüren çok önemli bir güç kaynağıdır(Navaro, 2000; Akt: Danışık 2005).

Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısının oluşmasına sözel ve fiziksel saldırılara, kişilerarası çatışmalara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. Diğer bir deyişle, kişiler hem öfkenin sebep olduğu istenmeyen neticeler, hem de kültürel değerlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfkesini göstermekten çekinmektedirler. Oysa öfkenin içe atılması, mevcut enerjinin içe yansıtılmasıdır. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise, bireye zarar vermesine neden olmaktadır(Soyaldın, 2007).

Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca görülmez. Ancak öfke patlaması yaşamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa da, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin olumlu yönde değişmediği anlaşılabilir(Özer, 1997; Lerner, 2007; Akt: Avcı, 2009).

Öfke bir işarettir. “Öfkemiz; kırıldığımızı, haklarımızın çiğnendiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerin doğru şekilde karşılanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir iletidir(Lerner, 1996: 5).”

Öfke sonucu ortaya çıkan enerji motivasyonu artırmakta, bireyin uzun ve kısa vadeli amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçmesini sağlamaktadır (Averil, 1983). Açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin, ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Averil, 1983; Akt: Danışık, 2005).

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki öfkenin bastırılması ya da saldırganca ifade edilmesi hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olup iş ve sosyal yaşamda, kişiler arası ilişkilerde birçok probleme neden olmaktadır. Bu nedenle bireyin öfke duygusunu tanıması, öfke duygusunu kontrol edebilmesi, öfkesini uygun zamanda

uygun kişiye yöneltebilmesi, olumlu bir yaşam sürdürebilmesi ve çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir(Danışık, 2005).

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- a. Uyarıcı duyguyu harekete geçirir,
- b. Stres ve gerginlik başlar,
- c. Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- d. Solunum ve terleme artar
- e. Kalp atışları hızlanır,
- f. Kan basıncı artar,
- g. Vücut ve zihin “savaş” ya da “kaç” tepkisi için hazırdır(Kökdemir, 2004; Akt: Türker, 2010).

Birey, öfke sonucunda meydana gelen enerjiyi olumlu olarak kullandığı zaman öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu enerji bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak için kişinin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak insana güçlülük, üstünlük, olayları kontrol edebilme duygularını yaşatır. Bu da kişinin olumlu benlik kavramı geliştirmesinde önemlidir(Terakye, 1998; Akt: Sülün, 2013).

Öfkenin yapısında üç temel unsur bulunmaktadır(Dahlen ve Deffenbacher, 2001; Hogan, 2003).

1. Öfkeyi ortaya çıkartan bir durum; kolayca tanımlanabilen dışsal bir kaynak (örneğin; biri bana bir şey dedi) ya da içsel kaynak (örneğin; duygusal yaralanmalar).
2. Bireyi bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak provoke eden öfke öncesi bir durum.
3. Bireyin öfkeyi ortaya çıkartan durumu nasıl değerlendirdiği ve durumla baş etme becerisi (Akt: Gültekin, 2008).

Bu üç unsurun etkileşimi ile öfkeyi ortaya çıkartan durumlar meydana gelmektedir(Dahlen ve Deffenbacher, 2001; Hogan, 2003).

Öfkenin dört alanda ortaya çıktığı belirtilmektedir bunlar:

1. Duygusal ve yaşantısal alan; öfke, üzüntüden hiddet ve kızgınlığa dek uzanan geniş bir alanı kaplayan bir duygu durumudur.
2. Psikolojik alan; öfke, adrenalin yayılması, kas gerginliğinin artması ve sempatik sinir sisteminin harekete geçmesiyle ortaya çıkmaktadır.
3. Bilişsel alan; öfke, önyargılı bilgiler süreciyle ortaya çıkmaktadır.
4. Davranışsal alan; öfke işlevsel olabilir (girişken olma, sınırlarını koyma gibi) ya da işlevsel olmayabilir(saldırgan olma, içe çekilme, alkol ve madde kullanımı gibi) (Akt: Gültekin, 2008).

Novaco (1975) öfkenin insan hayatındaki işlevlerini 5 maddede belirtmiştir:

1. Kişiyi güç verir.
2. Kişinin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önler.
3. Diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırır.
4. Kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturur.
5. Kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir(Balkaya,2001; Akt: Türker, 2010).

Van Der Kolk ve Van Der Hart'a (1990) göre de öfke, bireyin uygun bir hedef bulduğunda olumsuz ve rahatsız edici duygularını uygun biçimde boşaltmasını kolaylaştıran bir duygudur. Ayrıca öfkenin birey tarafından olumlu ya da olumsuz, bir biçimde ifade edilmesi, öfkelendiği kişinin onu anlamasına yardımcı olabilir. Öfke açıkça ve doğru ifade edildiğinde, kişiler arası ilişkilerin daha anlamlı sürmesine yardımcı olabilir(Akt: Öz, 2008).

Kronik ağrı çeken insanların yaşadıkları öfke süreleri hakkında yapılan araştırmalarda, yoğun öfke yaşayanların ve öfkesini içine atanların daha fazla sırt, omurilik ve göğüs ağrıları çektikleri saptanmıştır. Ayrıca kanser hastalarının öfkelerini daha çok dışarıya yansıttıkları da araştırmalarla ortaya çıkmıştır(Greenwood, 2003; Akt: Öz, 2008).

Öfke bir haklılık algısıdır: Öfkeli birey, yaptığıının doğruluğuna inanan bireydir. Bireyin haklı olduğu ve adaletli olduğu duygusunu sürdürmesi öfkenin önemli fonksiyonlarından birisidir(Schuenger, 1979; Akt: Gürbüz, 2008).

1.3.4. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler

Öfke duygusunun ortaya çıkmasına ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu konuda her araştırmacının öfkenin nedeni olarak ileri sunduğu unsur farklıdır. Bu araştırmalarda, öfkeyi ortaya çıkaran unsurların her bireyde öfkeye sebep olmadığı gözlenmiştir. Deffenbacher, öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları inceleyen genel bir sınıflandırma yapmıştır ve öfkenin ortaya çıkışının üç biçimde gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Deffenbacher'e göre, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcıların ilki dış uyarıcılardır. Dış uyarıcıları; bireyin amacına ulaşmasını önleyen, yapılması istenilen bir iş için uzun süre bekletilme, sert eleştirilere maruz kalma gibi örneklerle tanımlamıştır. Öfkeyi ortaya çıkan ikinci unsur ise; dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe dair çağrışımlardır. Bu durum en fazla travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülmektedir. Bireylerde travmatik yaşantıya yol açan benzer uyarıcılar ve bunun yanı sıra o uyarıcıyı çağrıştıran başka bir uyarıcıyla karşılaşması da öfkeye yol açmaktadır. Öfkeyi ortaya çıkaran üçüncü unsur ise iç uyaranlardır. Bireyde iç uyaranlar nedeniyle ortaya çıkan öfke, düşünce ve duygulardan kaynaklanmaktadır. Bazı durumlarda öfke, diğer duyguların tetiklenmesiyle ortaya çıkmaktadır ve bu iç uyaranların öfkeye sebep olan etkenlerden olduğunu gösterir(Akt. Özmen, 2006).

Öfke daha çok bir dileğin engellenmesiyle oluşur. Öfkeyi oluşturan daha pek çok neden vardır. Öfkenin en doğal sonucu saldırganlıktır. Ama her öfke saldırganlıkla

sonuçlanmaz. Bazı hallerde öfke içe de atılabilir. Türkçe'de öfke ile ilgili çelişik özdeyişler vardır. Örneğin “Öfke ile kalkan zararlar oturur”, denir. Buna karşılık “Öfke baldan tatlıdır” özdeyişi vardır. Esasen bu çelişki bütün eğitim sistemlerinde vardır. Bir taraftan çocuklara ya da büyüklere, öfkelerini içlerine atmamaları ifade edilir (içe atılan öfke vücut ve ruh sağlığını bozabilir); öte yandan başkalarına özellikle büyüklere saygı göstermeleri, saldırgan olmamaları, aksi halde cezalandırılacakları telkin edilir(Ankay, 1992: 35-36).

Spielberger (1980) bireylerin başka kişilerin önünde kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmama gibi bir düşünceye sahip olduklarını, bu düşüncelerinde onlarda öfkeye sebep olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte bireyin kendisini kanıtlama çabası, ilişkilerini planladığı gibi yürütme düşüncesi ayrıca başka insanların kendisinin mutluluğunu engellediği düşüncesi öfkenin ortaya çıkışı ile ilişkilendirilmiştir(Akt: Özer, 1994).

Köknel (1985) ise öfkeyi oluşturan etmenlerin başında engellenmenin geldiğini savunmuştur. Bireyin herhangi bir isteği, davranışı ve ihtiyacını karşılama doğrultusunda amacına ulaşması engellendiğinde, öfke duygusu ortaya çıkmaktadır(Köknel, 1985).

1.3.5. Öfkenin Boyutları

Kısaç (1999) öfke yaşantısında ve öfkenin ifade edilmesinde etkili olan boyutları üç başlık altında toplamıştır. Bunlar:

1.3.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut, bireyin herhangi bir engelleme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde oluşan fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ilgilidir(Kısaç, 1999: 63).

Tavris (1989) ise öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtileri; kaşların çatılması, dişlerin sıkılması, dik dik bakma, yumrukları sıkma, titreme hissi, uyuşma hissi, nefes

almakta zorluk, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak sıralamıştır(Akt: Balkaya ve Şahin, 2003).

Kişiler öfkeli olduklarında birtakım fizyolojik belirtiler gösterirler. Öfkeli bireyinde kaş kaslarının çatılması, yüzde veya vücutta kızarma, hazımsızlık, konuşma bozuklukları, tikler, yüz ifadesinin sertleşmesi, nabız ve kalp atışının hızlanması, sık sık nefes alıp verme, adale gerginliği, yumrukları sıkma gibi belirtiler görülebilmektedir.

Öfkenin ifade biçimi yaş, cinsiyet ve kişilik farklılıklarına göre değişir. Ağlama, gülme, kendine zarar verme, inatçılık etme, susma, somurtma, ciddiye almama, yemek yememe, intikam alma, öfkesini başkasından çıkarma, uyuşturucu ve keyif verici maddelere yönelme bunlar arasında sayılabilir(Ankay, 1992: 36).

Öfke anında, kasların gerginliği ve titremesi artmakta, kalp atışları ve soluk alış verişi hızlanmakta, kan basıncı artmaktadır. Bunların yanı sıra adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salgılanmasına bağlı olarak enerji artışı görülebilir(Şahin, 1997: 79-85).

Öfke sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu artırarak kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır(Balkaya, 2001: 19-22).

Öfkenin fiziksel belirtileri vardır bunlar:

- a. Uyarıcı, duyguyu harekete geçirir,
- b. Stres ve gerginlik başlar,
- c. Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- d. Solunum ve terleme artar
- e. Kalp atışları hızlanır,
- f. Kan basıncı artar,
- g. Vücut ve zihin "savaş" ya da "kaç" tepkisi için hazırdır(Kökdemir, 2004: 7-10).

1.3.5.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

Averil (1982)'e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir. Her kültür öfke için "ifade etme kuralları" koymaktadır ve bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler(Akt. Güleç, 2002).

Özer (1998) 'e göre insanların öfke, korku, tedirginlik gibi duygular yaşamasının sebebi, olayın kendisiyle ilgili olmayıp, insanların bu olaylarla ilgili edindikleri tecrübeler ve düşünceleri ile ilgili olmasıdır. Öfke sosyal yapılandırmadan olduğu kadar, bireyin bilgi sürecinden de etkilenir. Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, bu olaylarla ilgili yerleşmiş inançları, yorumları, değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceleridir.

Kişinin sosyal ve bilişsel tutumları, değer yargıları, düşünce tarzı öfkenin ortaya çıkmasını etkiler. Öfke duygusu bireyin bilgi sürecinden etkilenir. Ellis'e göre kişinin kendisini yenilgiye uğraticı düşünceleri, kaygı, öfke ve düşmanlık gibi duygulara neden olmaktadır(Nelson ve Jones, 1982).

Sosyolojik kuramcılara göre diğer bütün duyguların ifadesinde olduğu gibi öfkenin de ifadesinde, sosyal yapılandırmaların büyük etkisi vardır. Cinsiyetle ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği kabul edilmektedir. Erkekler idare eden kişi olarak kabul edilirken, kadınlar duygusal paylaşımcılar olarak görülürler. Shields, öfkenin bir tür hükmetme şekli olduğunu ve bu yüzden de kadınlardan çok erkeklere uyumlu olduğunu savunmuştur. Ayrıca toplum tarafından kadınların öfkesinin erkeklerinkinden daha uygunsuz görüldüğünü ve öfkeli kadınları tanımlamak için küçültücü ve alçaltıcı terimlerin kullanıldığını da vurgulamıştır (Smith ve ark.,1989).

Erkekler duygu ve öfkelerini açıkça ifade ederken, kadınların öfkelerinin bilincine varmaları ve öfkelerini ifade etmeleri hep engellenmiştir(Lerner, 1996). Erkeklerin öfkeleri hoşgörü ile karşılanırken, kadınların öfkelerini dolaysız olarak ifade

etmelerinin kadınlığa, hanımefendiliğe, anneliğe yakışmadığı düşünülmüştür(Lerner, 1996).

1.3.5.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Günlük hayatta öfke türlü tepkilerle dışa vurulur. Bunların başında öfkenin sözlü olarak yansıtılması vardır. İnsanın karşısında bulunan kişiye küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan veya dolaylı olarak aşağılaması, kötölemesi, kişiliğine saldırması, sert ve kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması, öfkenin sözlü olarak ifade edilmesidir(Köknel, 2005: 155).

Algılanan ve yaşanan öfkeye bağlı olarak kişiler uyarıcıya ve zihin yapılarına göre farklı tepkiler ortaya koyarlar. Kimi insanlar yaşadığı toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkesini bastırma ya da kontrol etme yoluna giderken, bazı bireyler de bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar(Kısaç, 1999: 63-74).

Cüceloğlu'na göre de bazı bireyler herhangi bir kişiyle çatışmaya girmemek için öfkelendiklerinde çeşitli kaçınma davranışlarında bulunur. Bazı kişiler imalı yollarla öfkelenişini diğer insanlara iletir. Bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar(Cüceloğlu, 1982: 203).

Öfkelenilen kişi; birlikte yaşadığımız, kaybetmekten çekindiğimiz ya da bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan öfke, bileşik kaplar yasası uyarınca, kaybetme olasılığımız olmayan kişilere yansıtılabilir(Gençtan, 1999: 55).

Öfkenin bastırılmasının depresyon üzerindeki etkileri için birtakım istatistik bilgiler derlenmiştir. Örneğin, Amerika'da ayrı bir toplum kesimi olarak görülen, Hutterites mezhebine bağlı Almanlar arasında öfke ve kızgınlık hiç görülme de, söz konusu topluluk içindeki depresyon görülme sıklığı öteki toplum kesimlerinden daha fazladır. Öfkesini fazla açığa vurmeyen kadınlarda da depresyon oranı iki kat daha

fazladır. İngiltere'de "yüksek tabaka" denilen toplum kesimlerinde de depresyonun görülme sıklığı daha fazladır. Bunlar duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişilerdir. Öldürme ve intihar olaylarına dair ülkeler arası karşılaştırma ve incelemeler çok farklı durumlar ortaya çıkmıştır: Öldürmelerin (saldırı, kızgınlık ve öfke hali) fazla olduğu yerde, intiharlar azalmaktadır. Bu istatistikler içinde de çok değişken durumlar kendini göstermektedir(Gillett ve Pietroni, 1990: 93).

1.3.6. Öfkenin İfade Edilmesi

Öfke kavramı durumsallık ve süreklilik olarak incelenmektedir. Bunun yanı sıra öfkeyi insanların ne şekilde ifade ettikleri de önem teşkil etmektedir. Öfke duygusu insanların kontrol etmekte zorlandıkları bir duygudur. Spielberger'in (1980) belirtmiş olduğu gibi öfkeyi ifade etme üç biçimde görülmektedir. Bunların ilki öfkeyi kendi içine yöneltme, ikincisi dışı yöneltme son olarak da öfkenin kontrol edilmesidir (Akt. Özer, 1994).

Lulofs ve Cahn'e (2000) göre ise durumsal öfke bireyde zamana dayalı olarak birikmekte ve ani bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu çeşit öfke genellikle ikincil bir duygu olarak adlandırılmaktadır. Durumsal öfke yaşayan bireyler, görünürde öfke davranışları sergilerler fakat bu duygunun altında yatan sebep, bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, engellenme, incinme ve karşılanmamış beklentiler gibi süreçleri barındırmaktadır (Lulofs ve Cahn, 2000).

Sürekli öfke seviyesi yüksek olması sebebiyle kişi herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kaldığında, öfke çabuk bir şekilde açığa vurulabilir. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişide bu tarz tepkiler rutin bir hal almaktadır. Aynı zamanda bu kişilerin kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Bu bireyler öfkelerini ifade ederken genellikle işlevsel olan yeni ve farklı tepkilerin varlığını reddederler. Kendi sergiledikleri öfke tepkilerinin doğruluğunda oldukça ısrarcıdırlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler genellikle, öfke duydukları halde kendilerini öfkeliendiren nedenleri ifade etmekte zorlanmaktadırlar. Hatta bazı durumlarda bu bireyler öfkeli olduklarını bile kabul etmemektedirler. Çünkü bu durum sürekli öfke

düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam tarzı haline gelmiştir ve davranış repertuarları buna göre düzenlenmiştir. Bireylerin yaşamış oldukları bu duygumun altında yatan temel sebep ise dünyaya duyulan genel bir öfkedir(Lulofs ve Cahn, 2000).

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke insanlarda farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar, öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışa vurumu, meydana gelen öfkenin sözel veya eylemsel olarak dışarıya aktarılmasıdır. Öfke içe vurumu, öfkesini içe yöneltmesini ya da bastırmasını tanımlar(Eser, Taşçı ve Üstün, 2011).

Öfkenin içe atılması durumu, öfkenin işlevlerinin yerine getirmesinin önlenerek kendine yöneltilmesi durumudur. Öfkelerini içe yönelten bireyler de, öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke repertuarları genellikle pasif tepkilerden oluşmaktadır. Bu pasif öfke tepkileri; surat asma, küsme, somurtma gibi davranışlarla kendini gösterir. Öfkelerini içe atan bireyler diğer insanların kendisini anlamasını bekler. Bunların sonucunda ise bu bireyler genel olarak hayal kırıklığına uğrar, acı çeker ya da karşıdaki bireye gücenirler. Öfkelerini içe yönelten bireyler, öfke oluşturan bir olay karşısında öfkelerini ifade edecek saldırgan bir davranış sergilemeyip, bunun yerine öfkelerini ifade edecek güvenli bir yer arayışında olurlar(Lulofs ve Cahn, 2000).

1.3.7. Öfkeyle Başa Çıkma Yolları

Öfkeyle başa çıkmanın ilk şartı öfkeli olduğunu kabul etmek ve bunu kendi kendine itiraf etmektir. Kabul edilmeyen ve itiraf edilmeyen öfkenin dolaylı yollardan ortaya çıkacağını ve daha tehlikeli olacağı açıktır. Genellikle insanlar öfkeli olduklarını kabul etmeye, gerçek duygularını ortaya koymaya yanaşmazlar. Öfkesini kabul etmeyen bir insanın öfkesinin gerçek sebebini bulmasına imkan yoktur. Böyle bir durumda insan çevresindekileri şaşırtarak, hayal kırıklığına neden olan tepkiler verecek ve kişinin davranışlarını anlamak mümkün olmayacaktır(Baltaş ve Baltaş, 1996: 284).

Öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanıp, kontrol edilebilmesi için ilk olarak kabullenilmesi, sebeplerinin ve şeklinin anlaşılması ve doğru biçimde ifade edilme

yollarının öğrenilerek içselleştirilmesi gereklidir. Bu alandaki pek çok çalışma olumlu pekiştirme, ödüllendirme, söndürme gibi davranışsal tekniklerle yapılmış; duyguların düzenlenmesi ve kendilik kontrolü çoğu zaman göz ardı edilmiştir. Beceri eksikliğinin olduğu düşünülen durumlarda ise edimsel yaklaşımlar gibi alternatif teknikler kullanılmıştır(Dwivedi ve Gupta, 2000).

Öfke, hayattaki gerçek ve kaçınılmaz zorluklardan kaynaklanıyor olabilir. Önce durumu incelemek değiştirilip değiştirilemeyeceğine bakmak, değiştirilebilecek durumlar için gerekli yöntemleri uygulamak, değiştirilemeyecek durumlar içinse sorunla yüzleşmek etkili olmaktadır. Öfkelenildiğinde konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkenin artmasına sebep olacaktır(Kökdemir, 2004).

Mizah kullanımı da, öfkeyi bastırmanın bir yoludur. Mizah, öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Daha dengeli bir bakış açısı sağlayan mizahı kullanırken yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması olası değildir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunları yok saymak anlamına gelmediği, aksine sorunlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek anlamına geldiği bilinmelidir(Yavuzer, 2003).

1.3.8. Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi

1.3.8.1. Psikanalitik Kuram

Gordon (1993)'a göre Psikanalitik yaklaşımda öfke, içgüdüsel ve altında yatan nedenler bilinç dışında gizlenmiştir. Bu yaklaşıma göre birey öfkesinin nedenini anlarsa ancak öfkesini çözebilir. Öfkenin açık bir şekilde ifadesine engel olmak ve onu bastırmak mümkündür. Fakat öfke yok olmayacaktır. Farklı şekillerde kendini gösterecektir(Akt. Balkaya, 2001:34).

Freud'un içgüdü kuramına göre, insan yaşam ve ölüm içgüdüleri olmak üzere iki temel güdü ile doğar. Psikanalitik kurama göre saldırganlık insanın biyolojik kalıtımının bir parçasıdır. İnsanlarda görülen saldırgan davranışlar da ölüm içgüdülerinin önemli bir

türevidir(Gençtan,1999). Freud'a göre, kişinin bilinç dışında öfke ve saldırganlık duyguları yer almaktadır. Bu sebeple her yaş aralığında bireylerde öfke ve düşmanlık duygusu görülebilir(Kısaç, 1997).

Gelişim dönemi özellikleri dikkate alındığında ergenlerin kimlik oluşturma çabası içerisinde oldukları bir dönemde kendilerini baskı altında ve engellenmiş hissetmeleri daha fazla öfke duygusu yaşamalarına neden olmaktadır(Kulaksızoğlu, 1998: 75).

Gençtan (1993)'a göre Psikanalitik kuramda öfke duygusu gelişim dönemleri kapsamında açıklanmaktadır. Gelişim dönemlerinden özellikle oral dönem, anal dönem ve fallik dönem öfke duygusunun gelişiminde önemlidir.

Oral dönemde bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ve kendini anlatım yolu ağız bölgesindedir. Bu dönemde oral erotizm ve oral sadizm vardır. İlk dönemde ortaya çıkan edilgen ve bağımlı davranışlar, dişlerin çıkması ile sonraları ısırma, kemirme gibi etkin ve saldırgan davranışlar şekline dönüşür. Bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme gerileme, saldırgan davranışların temelini oluşturmaktadır.

Anal dönemde ise çocuk, anüs kasları üzerinde denetim kazanarak, anüsteki gerilimi boşaltmadan duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenir. Tuvalet eğitimi verilmesini içeren bu süreçte, annenin tutumu ve dışkılama işlevine karşı kendi duyguları, çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özellikleri ve değerlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Tuvalet eğitiminde, annenin tutumunun katı ve cezalandırıcı olması, çocuğun dışkıyı bir silahmışçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimi geliştirmesine, yani "Anal Sadizm" de denilen saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durumda, çocuk ya tutucu bir karakter ile olumsuz duyguları baskı altında tutan "anal tutucu" bir kişilik ya da başkaldıran, öfke nöbetleri ve eziyet etme eğilimleri olan " anal tepkici" kişilik geliştirecektir.

Fallik dönemde (3-5 yaşları) cinsel bölge doyum kaynağıdır. Bu dönemde libido çocuğun kendi bedeninin dışında doyum arar. Oral dönemde takılıp kalma ya da bu

döneme geri dönüş, saldırgan davranışların temeli olarak kabul edilmiştir. Sözel saldırganlıktan cinayete kadar varan geniş davranış yelpazesinde yer alan bütün belirtilerin kökeninde bu dönemin kalıntıları görülür. Çok konuşan, başkalarını kötüleyen, iğneleyen, alaya alan, suçlayan kişiler bu dönemle ilgili saplantılarının tutsağı olduğu gibi, çabuk öfkelenen, kızan, bağırıp çağıran, vurup kıran insanlar da gelişmemiş oral dönemi yaşamaktadırlar(Köknel, 1998: 198-199).

1.3.8.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel yaklaşım; düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimine odaklanmaktadır. Bilişsel kuram bireylerin bilişlerinin, duygu ve davranışlarını etkilemesi temeline dayanmaktadır. Bu kurama göre, bireyi rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olayların kendisinden değil, bireyin o olayları nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Bu durumda kişinin hissettiği öfke, kızgınlık, utanç, merak, hüzn gibi duyguların olaylarla doğrudan ilişkisi olmadığı, kişinin durumlar karşısındaki düşünce ve yorumları ile oluştuğunu söyleyebiliriz. Bilişsel kuramın en önemli araştırmacılarından olan Ellis'e (1989) göre bireyin kendine, başkalarına ve dünyaya ilişkin, akılcı ve gerçekçi olmayan mantıkdışı düşünce ve inançları; kaygı, depresyon, öfke gibi sağlıklı olmayan duygulara neden olmaktadır(Akt. Karataş ve Yavuzer, 2009).

Beck'in bilişsel kuramına göre, çocukluk çağındaki tecrübeler öğrenme ile bazı temel inanç ve düşünce yapılarının kurulmasına sebep olur ve bunlar 'şema' olarak isimlendirilir. Hayattaki olaylar pasif olan şemaların aktive olmasına ve olumsuz otomatik düşüncelerin doğmasına ve neticede öfke, kaygı, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duyguların yaşanmasına neden olur(Sungur, 1997).

Albert Ellis (1962), bilişsel davranış terapinin kurucusudur. Bireyin kendi kendine söylediği düşünceler, onun kendisini nasıl hissettiği ve o durum içinde nasıl davranacağını önemli ölçüde etkilemektedir(Akt. Cüceloğlu, 2005: 497).

Ford (1991) ve Clark (1998)'a göre, bilişsel davranışçı görüş, öfkenin meydana gelmesinin sebebini yüksek oranda mantık dışı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların neticesi şeklinde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca diğer insanların da karşıdaki bireyin mantık dışı inançlarını dillendirdiği için öfkeye neden olduğunu açıklamaktadır. Bundan dolayı, öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların yok edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır(Balkaya, 2001: 35).

Boman (2003) öfke duygusunu, insanın kişi ve mekanlara dair negatif enerji alması ve bunlardan hoşlanmaması olarak ifade etmiştir. Bu sebeple öfkenin bilişsel boyutu, olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtır. Öfke ifadesi olarak da nitelendirilen öfkenin davranışsal boyutu ise öfkeye yol açan durumlara karakteristik olarak verilen tepki biçimleridir (Smith ve Furlong, 1998).

Bir olayın özel yorumu, kişide özel duygusal cevaplara yol açabilir. Kişi, ortaya koyduğu yorumla sevinebilir, üzülebilir, korkabilir, kızabilir ya da herhangi bir duygusal reaksiyon göstermeyebilir(Beck, 2005: 55).

1.3.8.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri; özdeşleşme, pekiştirme ve taklit, rol alma ve model alma ile öğrenilen tepkilerdir(Kısaç, 1999: 65).

Engellenmenin başladığı zaman ne kadar erken dönemde ise ve bu engellenme ne kadar güçlü olursa, saldırgan hareketler de o ölçüde şiddetli, yıkıcı ve yok edici olabilir. Bu nedenle saldırganlık doğuştan gelmez. Birey, saldırganlığı doğumundan sonra öğrenmeye başlar. Bu kuramı deneysel olarak ispatlayan Bandura ve çalışma arkadaşları, saldırgan davranan ebeveynlerin çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırıcı ve yıkıcı olduklarını tespit etmişlerdir(Köknel, 2005: 164).

Bandura ve Walters'ın yaptığı çalışmanın sonucuna göre, yüksek seviyede engellenme, ve fiziksel ceza, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Fiziksel cezayı uygulayan ebeveynler, çocuk için bir model oluşturmakta ve saldırganlığın artmasına neden olmaktadır(Özkalp, 2004).

Sosyal öğrenme kuramına göre her türlü davranış, insanların çevrelerini gözlemleri sonucu davranışları taklit etmeleri yoluyla kazanılmaktadır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışları sadece bir bireyi değil çevresel faktörleri de etkilemektedir. Bireyin gözlemlediği ve taklit yoluyla öğrenmiş olduğu öfke içeren davranışları uygulaması, kendi benliğini algılaması ve çevresel faktörler ile ilişkilidir. Bireyin karar vermesi gereken nokta, bütün bu faktörlerin varlığında öfke davranışlarını gösterip göstermemesidir(Akt. Özmen, 2006).

Taklit, saldırgan davranışların ortaya çıkmasında önemli bir etkidir. Bir çocuk veya ergenin, saldırganlığını kontrol edemeyen ve bunu sağlıklı bir biçimde ifade eden insanlar gözlemlediğinde, saldırgan davranışları öğrenmesi daha kolay olmaktadır. Bireyin saldırgan davranışı başkalarının yaptığı davranışlar tarafından biçimlenir ve belirlenir(Freedman ve diğerleri, 1998).

Bandura (1977), insanların saldırgan davranışlarını geçmiş yaşantılarından, gözlem yoluyla veya taklit ederek öğrendiklerini öne sürer. Çocuklar daha saldırgan davranmayı model alma yoluyla öğrenmişlerdir. Davranış bir kez model alındıktan sonra ödül ya da ceza yoluyla zayıflayabilir ya da güçlenebilir. Başkalarının ceza ya da ödül aldığını görmek davranışı etkilemektedir(Akt. Atıcı, Yazgan-İnanç ve Bilgin, 2004: 46).

Sosyal öğrenme kuramı, şiddetin çocukluk döneminde öğrenildiğini ve bunun kuşaklar arası geçiş sonucu gerçekleştiğini savunmaktadır. Kurama göre; ailesinde şiddeti gören veya yasayan çocuk şiddeti öğrenmekte ve içselleştirmektedir(Gülçür, 1996).

İnsan netice almayı beklediği bir iş yapar. Kişi için bu davranıştan kazanacağı neticenin bir değeri vardır. Belirli bir durumda bireyin kazanacağı beklenti ya da değerden biri çok düşükse, davranış ortaya çıkmaz(Cüceloğlu, 2005: 426).

1.3.8.4. Akılcı Duygusal Terapi Kuramı

Akılcı duygusal kuramda duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki A-B-C modeli ile açıklanmaktadır. Ellis (1998)'e göre inanç sistemimiz, yapıcı ve akılcı inançlar ile yıkıcı ve mantık dışı inançlar olmak üzere iki ana başlık altında toplanabilir. Ellis, öfkeyi ABC modeli çerçevesinde incelemiştir. A harekete geçiren olay, C ise sonuç veya duygusal tepkidir. C, A sonucunda oluşan duygudur. Harekete geçiren olay (A), sonuca (C) direk olarak katkıda bulunur, fakat tek neden değildir. A ve C arasında olan B ise bireyin inanç sistemidir. İnanç sistemi C'yi A ile birlikte etkilemektedir. Bu terapi yaklaşımında temel amaç, kişinin çeşitli inançlarının ve düşüncelerinin akıl dışılığını ve bu inançların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamasını sağlamaktır. Ayrıca bu yaklaşım ile bireyin; yeni, daha gerçekçi, akılcı, yararlı düşünme ve davranma yollarını öğrenmesine yardımcı olarak iyileşme sağlamak hedeflenmektedir(Laptook, 2002; Akt.Gülveren, 2008: 28).

Ellis (1977), öfke duygusunu ifade ederken, bu duygu ile bireyin kendisini aşırı şekilde zarara maruz bırakmayacağını ve karakterinde ağır yaralar meydana getirmeyeceğini açıklamaya çalışmıştır. Fakat sağlıklı öfke yıkıcıdır ve herhangi bir hedefe varmayı engeller. Ayrıca sağlıklı öfkenin, gerçek bir sebepten kaynaklanması çok önemlidir. Sağlıksız öfkenin, bireyin durumu yanlış anlaması ve olayı çarpıtması sonucu ortaya çıktığını ve iyileştirilebileceğini vurgulamıştır(Akt., Akdeniz, 2007).

1.3.8.5. Davranışçı Kuram

Davranışsal yaklaşım, uyarıcının türü, miktarı ve tekrarı ile eylemin türü, kuvveti ve frekansı arasındaki ilişkiyi inceler. Ayrıca, eylemi güçlendiren ödüllendirme koşullarını inceler. Metabolizmanın içinde gerçekleşen biyolojik veya bilişsel aşamalarla ilgilenmez. Öğrenme süreci, çevredeki ödüllendirme koşullarıyla açıklanır(Cüceloğlu, 2005: 28).

Davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden Skinner, öfkenin çevresel uyarıcılara verilen öğrenilmiş tepkiler olduğunu ve ödüllendirilen bu davranışların tekrar ettiğini vurgulamaktadır. Araştırmacılara göre bir çocuk öfkeyle tepinmeye başladığında, isteklerini elde ediyorsa, öfkenin işe yaradığına karar verecek ve isteklerini elde etmek için sürekli öfkesini kullanacaktır(Tambağ, 2004: 11-21).

Anne babanın sözlerinde, mimiklerinde, hareketlerinde, tutum ve davranışlarında; örseleyici, sert, kırıncı, suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması çocukların duygu ve davranışlarını etkilemektedir. Ebeveynlerin uyguladıkları cezalandırmaya dayalı eğitim biçimi, çocuğun önce anne babaya daha sonra diğer kişilere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duymasına, daha sonra da saldırgan davranmasına neden olmaktadır(Köknel, 2005: 164).

Skinner edimsel koşullanma kavramlarının insan davranışının her yönüne uygulanabileceğini savunur. Skinner'e göre bir çocuk saldırgan davranmadığı zaman ona kimse dikkat etmemekte ve kendisinden kuvvetli olan diğer abla ve ağabeyler ona ne yiyecek, ne de oyuncak vermektedir. Bu ortam içinde çocuk ancak saldırgan davranışları ile bir şeyler elde edebileceğini öğrenecektir(Cüceloğlu, 2005: 425).

1.3.8.6. Durumluluk Sürekli İlişki Kuramı

Durumluluk-sürekli ilişki kuramının kurucuları olan Spielberg ve arkadaşları, bu kurama dayalı olarak, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği de geliştirmişlerdir. Spielberg ve arkadaşları “Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı” nı, kaygıda olduğu gibi, öfke duygusuna adapte etmişler ve öfkeyi, durumluk öfke ve sürekli öfke olarak incelemişlerdir. Durumluk öfke; amaca yönelik davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında şiddetli gerginlik, sinirlilik, kırgınlık hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur. Sürekli öfke ise; durumsal öfkenin genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Öfkenin durumsallık-süreklilik ayrışımı ile incelenmesinin yanı sıra, ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılmasının önemli olduğu ortaya konulmuştur. Öfkenin ifadesi, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol olarak üçe ayrılmıştır. Öfke içte: Hissedilen öfkenin bastırılarak içte

tutulmasıdır. Öfke dışta: Hissedilen öfkenin sözel ve davranışsal olarak dışa vurulmasıdır. Öfke kontrol: Öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesidir(Özer, 1994).

1.3.8.7. Varoluşçu Yaklaşım

Schuerger (1979)'e göre, öfke; insanın yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunmasıdır. Bu görüşe göre her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilgilidir. Örneğin; deprem sonucu ailesinin bütün fertlerini kaybetmiş olan bir kişi öfke duyar. Kişinin duyduğu bu öfke, depreme ve ölüme karşı çaresiz kalmanın bir sonucudur. Varoluşçulara göre öfke sadece insanlara mahsustur. Öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Sartre'a göre geçmiş ve bugün arasındaki boşluk, hiçlik, ne yapacağımızı seçme konusundaki özgürlüğümüz ve seçimlerimizi açıklamadaki yetersizliklerimiz yaşadığımız duygusal problemlerimizin kaynağıdır(Corey, 2005).

Varoluşçu kuramcılar geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şu andaki etkileşime engel olduğunu öne sürmektedirler. Varoluşçular öfkeyi, insanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına karşı bir cevap olarak açıklamaktadırlar(Akt., Ankey, 2002).

1.3.8.8. Etolojik Kuram

Etoloji, hayvan davranışlarını doğal ortam içerisinde inceleyerek davranışın nedenini açıklamaya çalışan bir bilim dalıdır(Cüceloğlu, 2000).

Etolojik kurama göre, bütün canlılar varlıklarını korumak ve türlerini devam ettirmek için tehlike karşısında “savaş ya da kaç” tepkisini geliştirirler. Birey için en önemli öfke nedeni engellenme ve başkasının kasıtlı davranışlarının tehlike olarak algılanmasıdır. Birey varlığını korumak için, öfke yaratan nedenlerle uğraşmak yani bir anlamda savaşmak zorundadır(İmamoğlu, 2003).

1.3.8.9. Diğer Kuramlar

İnsancıl yaklaşımlardan olan Gestalt yaklaşımı; bireylerin, farkındalık kazanması, iç çatışmaların yaşanması, bitirilmemiş işlerini bitirmesi, performans anksiyetesini yenebilmesi, kutuplaşmalarda oluşan tutarsızlıkların üstesinden gelebilmesi, sorumluluk alabilmesi temeline dayalıdır(Voltan-Acar, 2004: 74).

Bilge (1996)'e göre varoluşçu yaklaşımlar; kızgınlığı insanın yok oluşuna, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Buna göre kızgınlık kaçınılmazdır ve her insana göre farklı ve eşsizdir(Genç, 2007: 29).

Bilişsel kuram; duygu ve biliş arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Bilişler sadece öfkeyi değil, diğer duyguları da etkilemektedir. Kişi haksızlığa uğradığını veya kullanıldığını düşünürse öfke, kötü bir şeylerin olacağını düşünürse kaygı, kendince değerli bir şeyi kaybettiğini düşünürse üzüntü duygusu hisseder(Balkaya, 2001: 35).

Biyolojik temelli kuramlar merkezi sinir sisteminin ve endokrin sisteminin saldırgan davranışlara yol açtığını savunmuşlardır. Bu alanda yapılan araştırmalar saldırganlığın nörolojik bozukluklarla açıklanabileceğini öne sürmüştür(Güleç, 2002:32).

Biyolojik temellere göre duygularımız farklı açıdan ele alınmıştır. James-Lange kuramına göre beden, çevreden gelen belli uyarılara tepkide bulunur. Birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığında duyguyu yaşar ve heyecan duyar. Bu kurama göre öncelikle fizyolojik değişimler sonrasında duygularımız oluşur(Cüceloğlu, 1993: 287).

1.3.8.9.1. Engellenme –Saldırganlık Hipotezi

Engellenme-saldırganlık hipotezi olarak bilinen kuram Dollard ve arkadaşları (1939) tarafından ortaya atılmış olup bu kurama göre saldırgan hareketler çevredeki

engellenmelere tepki olarak yapılmaktadır. Engellenme duygusu sonucu ortaya çıkan dürtü, saldırganlık davranışının temelini oluşturmaktadır(Danışık, 2005).

1.3.8.9.2. Yeniden Formüle Edilmiş Engellenme –Saldırganlık Hipotezi

Engellenme – saldırganlık hipotezinde, öfke direkt olarak ele alınmaktadır. Berkowitz (1962) bu hipotezde öfkeyi odak noktası olarak ele almış ve engellenme-öfke saldırganlık şeklinde yeni bir hipotez oluşturmuştur. Bu hipoteze göre engellenmenin ortaya çıkardığı sıkıntı, fizyolojik ve bilişsel mekanizmalar tarafından yorumlanmakta. öfke yaşantısının ortaya çıkmasına neden olmakta, öfkelenen organizma da saldırgan davranışlarda bulunmaktadır(İmamoğlu, 2003).

1.3.8.9.3. Berkowitz'in Öfkeye Yeni Yaklaşımı

Engellenme-saldırganlık hipotezinin eksik kalan yönlerini tamamlamak amacıyla ortaya atılmıştır. Berkowitz'in oluşturduğu bu yeni modelde istenmeyen nahoş olaylar başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Hoş olmayan olaylar, hoş olmayan duyguları uyarmakta ve bunlar eşlenmektedir. Böylelikle öfke ve saldırganlık duyguları ortaya çıkmaktadır. Tüm bu duygular oluşurken düşünce, hafıza gibi bilişsel ve fiziksel/motor tepki düzeyinde şebeke bağı türünden bağlar meydana gelmektedir. Organizma hoş olmayan, olumsuz olaylarla karşılaştığında, hafızada daha önce böyle bir yaşantının olup olmasına göre olayları değerlendirir ve yeni düşünceler geliştirebilir. Kaçınma, savaşıma ya da saldırganlık davranışlarından uygun olanını ortaya koyma tercihi yapar(İmamoğlu, 2003).

1.3.8.9.4. Novaco Modeli

Modele göre, öfke yaratan uyarıcı bilişsel süreçlerde değerlendirildikten sonra, duygusal uyarılmalar oluşturmaktadır. Öncelikle engellenme, haksızlık, hakaret ve saldırı gibi dışsal bir olayın yaşanmaktadır. Daha sonra yaşanan olayın bilişsel süreçlerde değerlendirilmesi yapılmaktadır. Sonuç olarak ise bu değerlendirme doğrultusunda davranışsal tepkiler ve öfke oluşmaktadır. Novaco' ya göre dışsal

uyarıcıya karşı fiziksel veya sözel düşmanlık tepkilerinden hangisinin ortaya çıkacağını, bireyin o anki olayı algılama şekli ve geçmiş yaşantıların olayı algılamadaki etkisi belirlemektedir(Güleç, 2002).



İKİNCİ BÖLÜM YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Amacı:

Ergenlik dönemi, gelişimsel olarak tam bir geçiş dönemidir. Bu dönemde yaşanan fiziksel, duygusal, psikososyal değişimler bireyleri derin bir biçimde etkilemektedir. Ayrıca ergenlik dönemi birçok ruhsal sorun için de riskli bir dönemdir. Ergen bireyler; çabuk sinirlenme, öfkesini kontrol edememe, önceden zevk aldığı şeylerden zevk alamama, günün önemli bir bölümünde kendini hüzünlü hissetme gibi duygular yaşayabilmektedir. Bu dönemde ergen bireylerin ders başarısında ve sosyal ilişkilerinde bozulmalar gözlenebilmektedir. Ergenlik döneminde, gerek sosyal gerekse ruhsal değişikliklerin yoğun olarak yaşanması, kaygı düzeyleri ile ilişkili bir biçimde ortaya çıkabilmektedir.

Bu araştırmada; 15-17 yaş grubu ergen bireylerin anksiyete düzeylerinin, öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzları üzerindeki etkisi incelenmektedir. Belirlenmiş olan ölçekler uygulanarak elde edilen veriler demografik değişkenler açısından değerlendirilmiştir. Bu araştırma kapsamında, ergen bireylerin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi ile öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzları için yeni strateji geliştirmelerine yardımcı olunması hedeflenmektedir.

Bu araştırmanın amacı; Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri Ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisinin incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda, araştırmanın ana hipotezi ve alt hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

Araştırmanın ana hipotezi: “Ergenlerin Anksiyete Düzeyleri ile Öfke Yönetimi Becerileri Ve Öfkeyi İfade Tarzları arasında bir ilişki bulunmaktadır”.

Alt hipotezler ise;

H1: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile anne ve babanın hayatta olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H5: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile anne ve babanın birliktelik durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H6: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile bedensel rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H7: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile psikiyatrik rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H8: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H9: Beck Anksiyete Envanteri puan ortalamaları ile boş zaman etkinliklerinde bulunma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H10: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H11: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H12: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H13: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın hayatta olma durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H14: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile anne ve babanın birliktelik durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H15: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile bedensel rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H16: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile psikiyatrik rahatsızlık durumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H17: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile kardeş sayısı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H18: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği puan ortalamaları ile boş zaman etkinliklerinde bulunma değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.2.Evren Örneklem:

Bu araştırmanın evrenini Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise; bu okulda 9. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören 15-17 yaş grubu 180 öğrenci oluşturmaktadır.

2.3.Sınırlılıklar:

Bu araştırma, 2014-2015 öğretim yılında Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrenciler arasından rastlantısal olarak seçilen 15-17 yaş grubu 9. 10. Ve 11. sınıftaki 180 kişinin veri toplama araçlarına verdiği cevaplarla sınırlıdır.

2.4.Verilerin toplanması:

Araştırma verileri bizzat araştırmacı tarafından veri toplama araçları kullanılarak edinilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ), Demografik Bilgi Formu ve Beck Anksiyete Envanteri (BAE)'dir.

1) Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ): Özgün ismi, The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) olan ve Spielberger tarafından geliştirilen ölçeğin Türkiye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ancak Durumluk Öfke alt testi Türkçe'ye uyarlanmamıştır. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği 34 maddeden oluşmakta olup, Sürekli Öfke (10 madde) ve Öfke İfade Tarzı (24 madde) alt ölçeklerini içermektedir.

Ergenlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin belirlenmesi için;

- 2) **Beck Anksiyete Envanteri (BAE):** Bireylerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığının belirlenmesinde kullanılan, Beck tarafından geliştirilen 4'lü likert tipi kendini değerlendirme ölçeğidir. Formun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılmış olup, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınacak toplam puan 0-63 arasında değişmektedir. 13 madde fizyolojik semptomları değerlendirir, 5 madde kavrama yönünü açıklar ve 3 madde hem somatik, hem de kavrama semptomlarını simgeler.

Demografik bilgilerin belirlenmesi için;

- 3) **Demografik Bilgi Formu:** Ergen bireyler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak için araştırmacı tarafından oluşturulmuş, eğitim aldıkları okul ve sınıf, yaş, cinsiyet, anne babanın birliktelik ve hayatta olma durumu gibi çeşitli sosyo-demografik özellikleri içeren bir anket formudur.

2.5.Verilerin Analizi:

Araştırmada kullanılan Demografik Bilgi Formu ve ölçek sorulara verilen cevaplar, SPSS 22 programında puanlanarak bilgisayara girilmiştir. Sosyo demografik değişkenlerin frekans ve yüzde dağılımları tablolatırılmıştır. Ölçek sorularının ortalama, standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikleri yorumlanmıştır. Ölçek soruları ile sosyo demografik soruların karşılaştırmalarını yapmak için iki bağımsız değişken için independent the sample t test (bağımsız örneklem t testi) ve ikiden fazla bağımsız değişken için anova analizi kullanılmıştır. Anova analiz sonucunda anlamlı farklılığın nereden kaynaklandığını tespit etmek için post hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Ölçek soruları arasında ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Sosyo demografik değişkenlere ilişkin bulgular

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

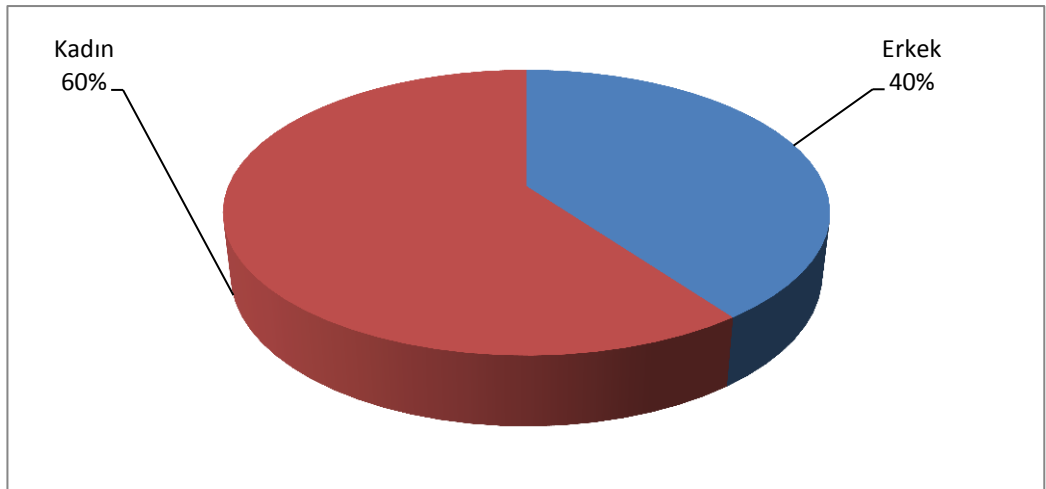
	Öğrenciler (n=180)
Yaş:	
15 yaş	64, %35.6
16 yaş	58, %32.2
17 yaş	58, %32.2
Cinsiyet:	
Erkek	72, %40
Kadın	108, %60
Sınıf:	
9. Sınıf	66, %36.7
10. Sınıf	60, %33.3
11. Sınıf	54, %30
Anne ve Babanın hayatta olma durumu:	
Her ikisi de yaşıyor.	168, %93.3
Annesi öldü, babası yaşıyor.	4, %2.2
Babası öldü, annesi yaşıyor.	8, %4.4
Anne ve babanın birliktelik durumu:	
Birlikteler.	138, %76.7
Ayrı yaşıyorlar.	9, %5
Boşandılar.	21, %11.7

Bedensel rahatsızlık durumu:	
Bedensel rahatsızlık var.	10, %5.6
Bedensel rahatsızlık yok.	170, %94.4
Psikiyatrik rahatsızlık durumu:	
Psikiyatrik rahatsızlık var.	7, %3.9
Psikiyatrik rahatsızlık yok.	173, %96.1
Kardeş Sayısı:	
Tek çocuk	27, %15
1 kardeş var.	55, %30.6
2 kardeş var.	53, %29.4
3 veya daha fazla kardeş var.	45, %25
Boş zamanlarda etkinliklerde bulunma durumu:	
Etkinliklere katılıyor.	137, %76.1
Etkinliklere katılmıyor.	43, %23.9

Tablo incelendiğinde;

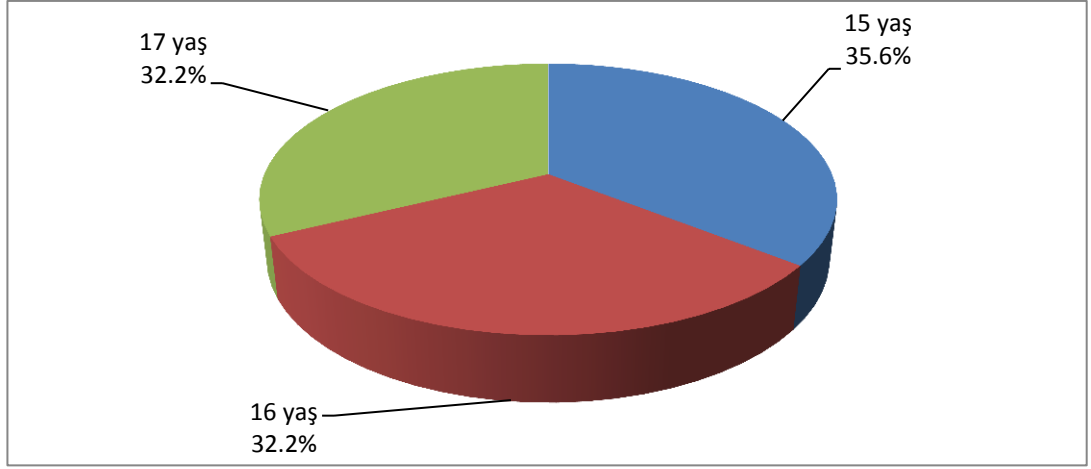
Araştırmaya katılan öğrencilerin, %60'ı kadın, %40'ı erkektir.

Grafik 1. Cinsiyet dağılımları



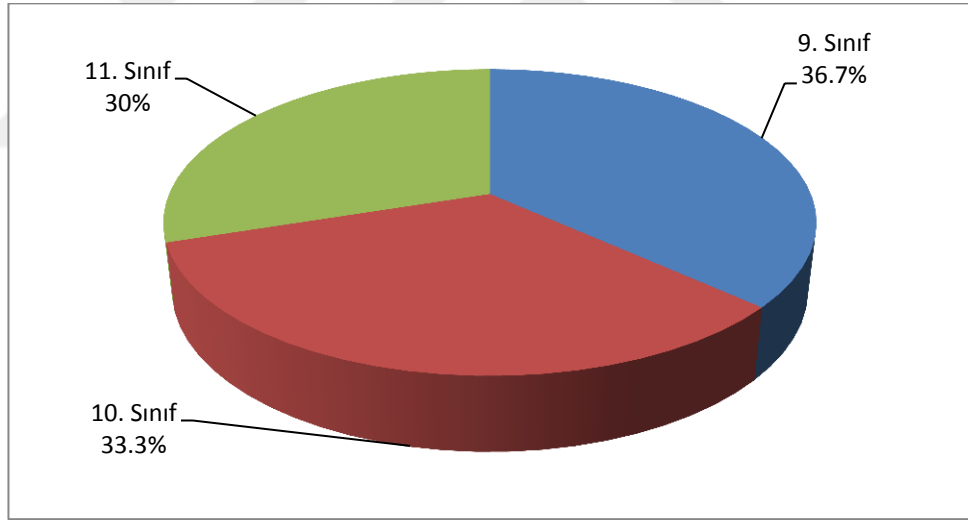
Araştırmaya katılan öğrencilerin, %35,6'sı 15, %32,2'si 16, %32,2'si 17 yaşındadır.

Grafik 2. Yaş dağılımları



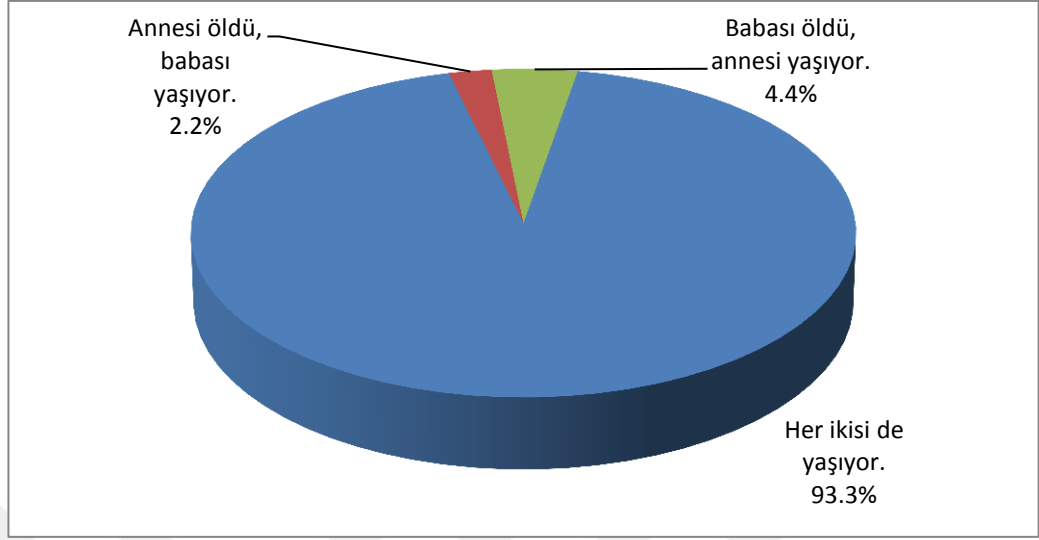
Araştırmaya katılan öğrencilerin, %36,7'si 9.sınıfta, %33,3'ü 10.sınıfta, %30'u 11.sınıfta öğrenim görmektedir.

Grafik 3. Sınıf dağılımları



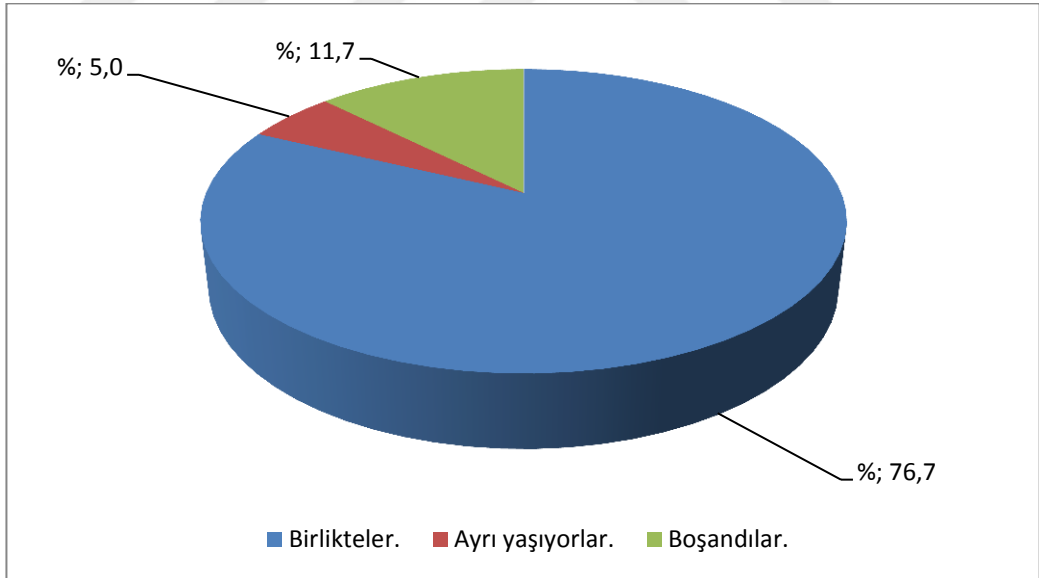
Araştırmaya katılan öğrencilerin, %93,3'ünün hem annesi hem babası, %2,2'sinin yalnızca babası, %4,4'ünün yalnızca annesi hayattadır.

Grafik 4. Anne-babannn hayatta olma durumu dağılımları



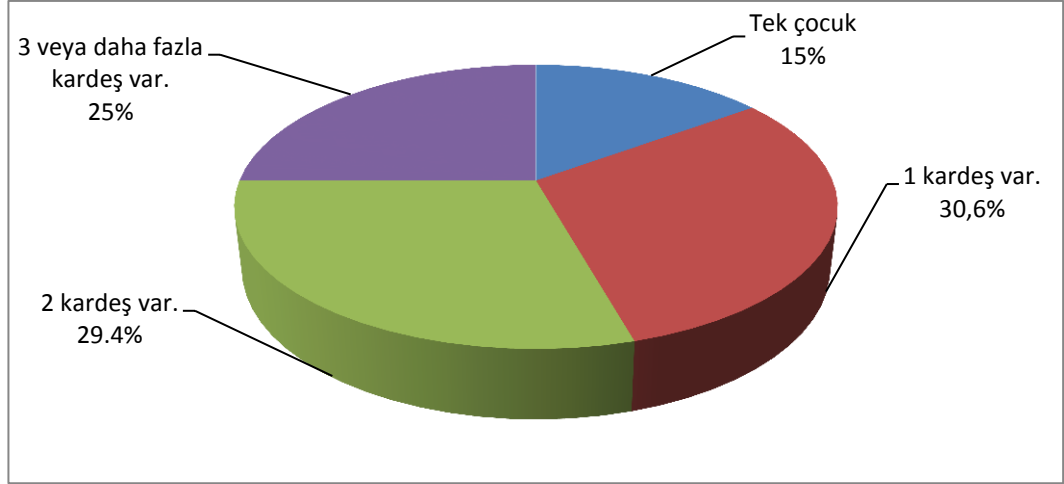
Araştırmaya katılan öğrencilerin, ifadeleri üzerine %76,7'sinin anne-babası birlikte yaşıyorken, %5'ininki ayrı yaşamakta ve %11,7'sininki de boşanmıştır.

Grafik 5. Anne-babannn birlikte yaşama durumu dağılımları



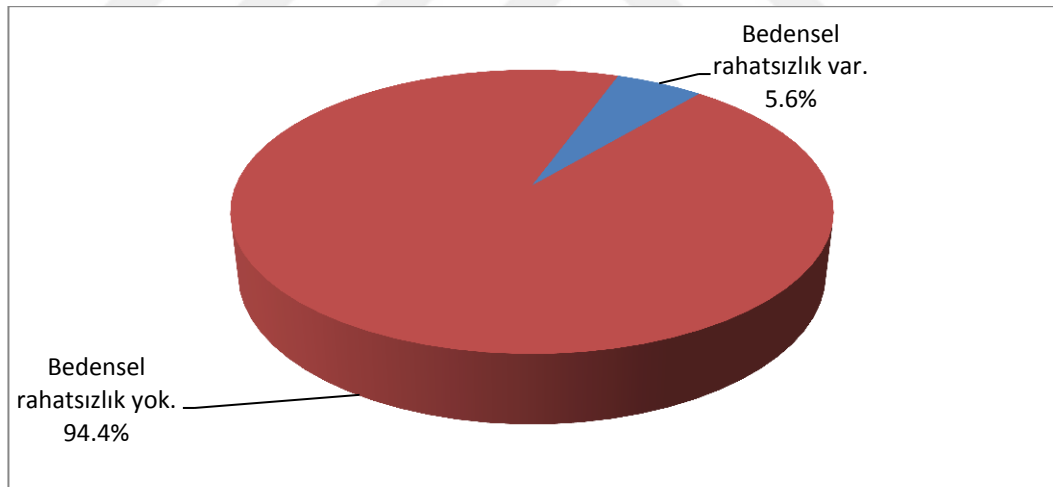
Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendileri dahil kardeş sayılarına bakıldığında %15'i tek çocuk, %30,6'sının bir kardeşi, %29,4'ünün iki kardeşi, %25'inin üç veya daha fazla kardeşi vardır.

Grafik 6. Kardeş sayısı dağılımları



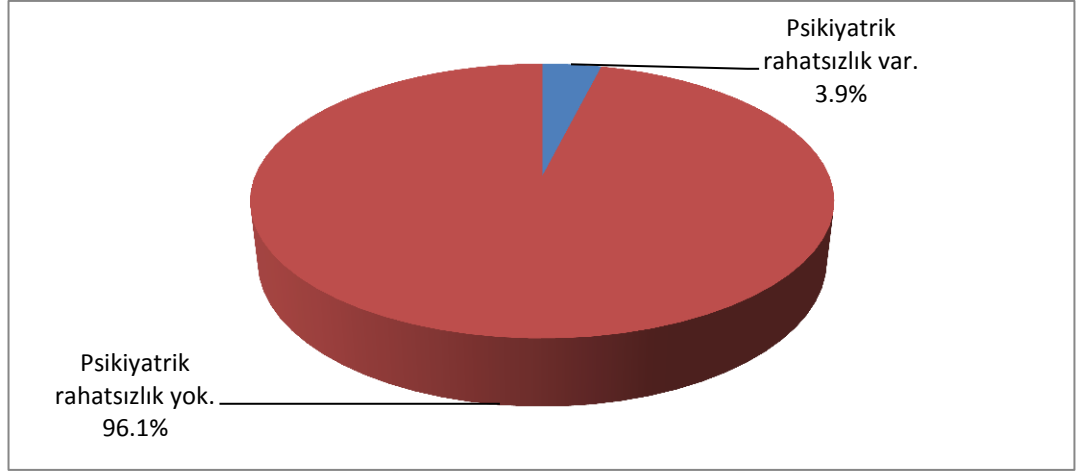
Araştırmaya katılan öğrencilerin, belirttikleri bedensel rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %94,4'ünün bedensel bir rahatsızlığı bulunmamakta, %5,6'sının bulunmaktadır.

Grafik 7. Bedensel rahatsızlık durumu dağılımları



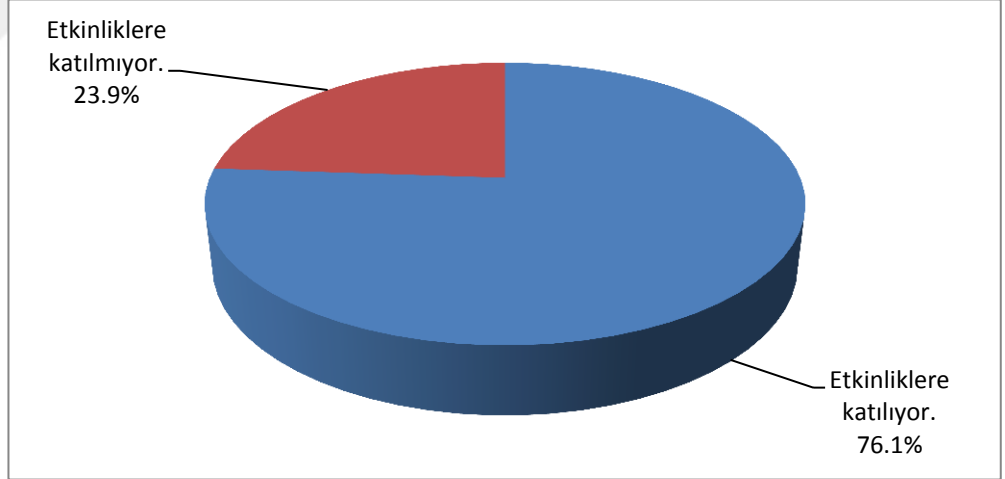
Araştırmaya katılan öğrencilerin, belirttikleri psikiyatrik rahatsızlıklarının mevcut olup olmaması ifadesinde %3,9'unun psikiyatrik bir rahatsızlığı bulunmakta, %96,1'inde bulunmamaktadır.

Grafik 8. Psikiyatrik rahatsızlık durumu dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerin, boş vakitlerinde etkinliklere katılma durumlarına bakıldığında %76,1'i boş zamanlarında etkinliklere katılmakta, %23,9'u ise katılmamaktadır.

Grafik 9. Etkinliklere katılma durumu dağılımları



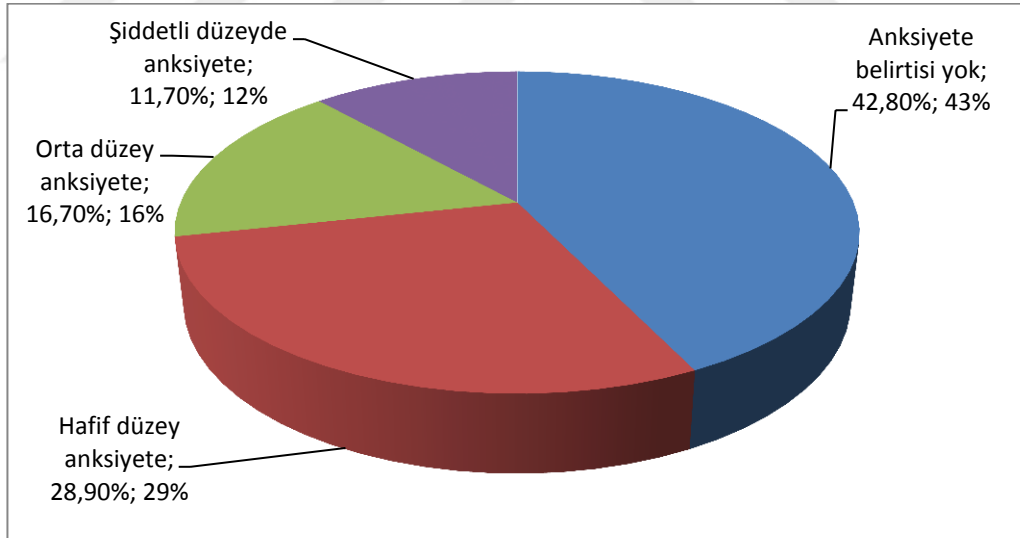
3.2.Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) betimleyici istatistikleri

Tablo 2. Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) betimleyici istatistikleri

	Öğrenciler (n=180)
Beck Anksiyete Düzeyleri(Ort ± SS , n, %)	0.9722±1.0326
Anksiyete belirtisi yok	77, %42.8
Hafif düzey anksiyete	52, %28.9
Orta düzey anksiyete	30, %16.7
Şiddetli düzeyde anksiyete	21, %11.7

Araştırmaya katılan öğrencilerin, %42,8'inde anksiyete belirtisi görülmemiş, %28,9'unda hafif düzey anksiyete, %16,7'sinde orta düzey anksiyete, %11,7'sinde şiddetli düzeyde anksiyete belirtisi görülmüştür.

Grafik 10. Beck Anksiyete düzeyleri dağılımları



3.3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) alt boyutlarına ait betimleyici istatistikler

Tablo 3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği'nin (SÖÖTÖ) alt boyutlarına ait betimleyici istatistikler

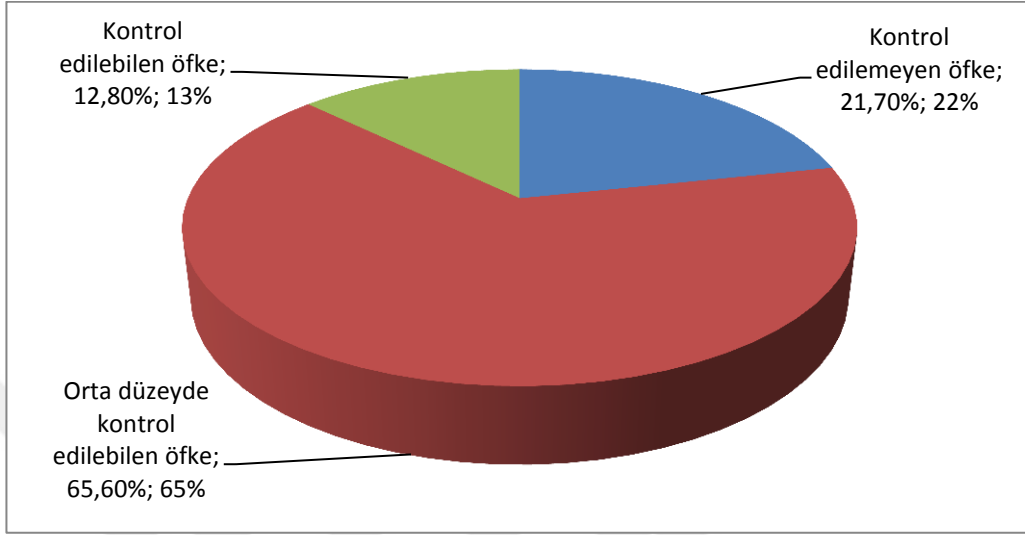
Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği Alt Boyutları	Öğrenciler (n=180)
Kontrol Altına Alınmış Öfke Düzeyleri (Ort ± SS , n, %)	0.9111±0.5817
Kontrol edilemeyen öfke	39, %21.7
Orta düzeyde kontrol edilebilen öfke	118, %65.6
Kontrol edilebilen öfke	23, %12.8
Dışa Vurulan Öfke Düzeyleri (Ort± SS, n, %)	0.6556±0.5723
İfade edilemeyen öfke	71, %39.4
Orta düzeyde ifade edilen öfke	100, %55.6
Kolay ifade edilen öfke	9, %5
İçte Tutulan Öfke Düzeyleri (Ort± SS, n, %)	0.4833±0.5438
Bastırılmayan öfke	97, %53.9
Orta düzeyde bastırılan öfke	79, %43.9
Bastırılmış öfke	4, %2.2
Sürekli Öfke Düzeyleri (Ort± SS, n, %)	1.2167±0.7787
Çok düşük düzeyde öfke	28, %15.6
Düşük düzeyde öfke	96, %53.3
Orta düzeyde öfke	45, %25
Yüksek düzeyde öfke	11, %6.1

Tablo incelendiğinde;

Araştırmaya katılan öğrencilerin, Kontrol Altına Alınmış Öfke alt boyutunda bulguları incelendiğinde %21,7'sinde kontrol edilemeyen öfke, %65,6'sında orta

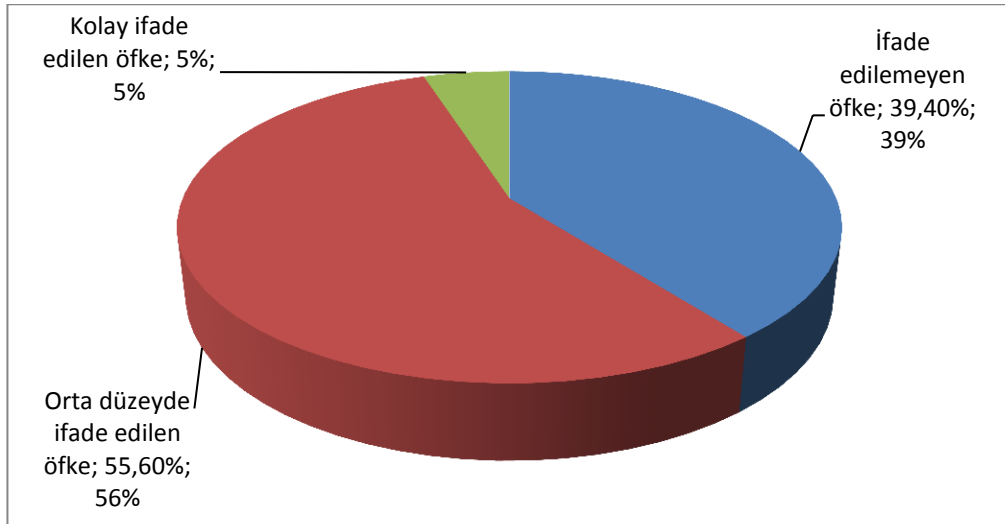
düzeyde kontrol edilebilen öfke, %12,8’inde kontrol edilebilen öfke olduğu görülmektedir.

Grafik 11. Kontrol Altına Alınmış Öfke alt boyutu dağılımları



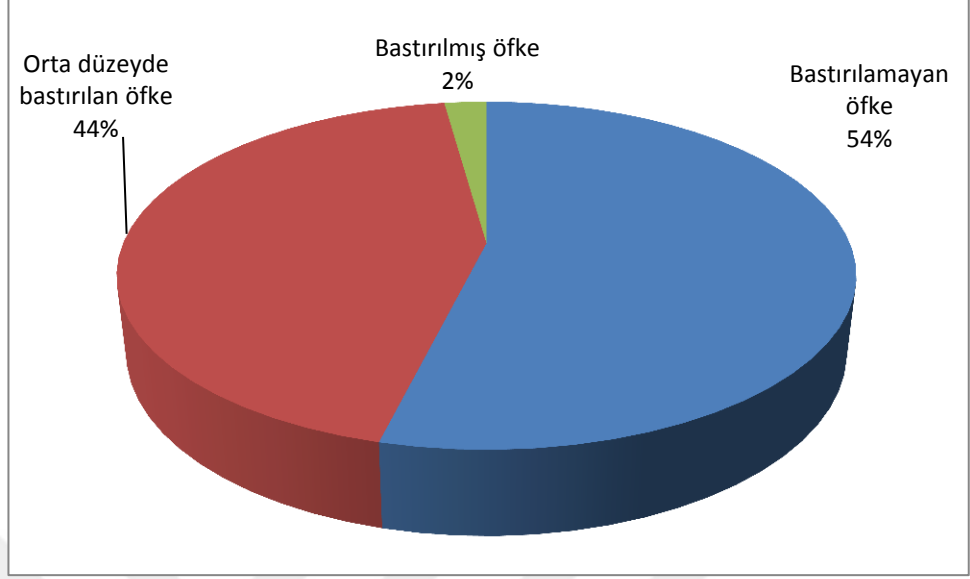
Araştırmaya katılan öğrencilerin, Dışa Vurulan Öfke alt boyutunda bulguları incelendiğinde %39’unda ifade edilemeyen öfke, %56’sında orta düzeyde ifade edilebilen öfke, %5’inde kolayca ifade edilebilen öfke olduğu görülmektedir.

Grafik 12. Dışa Vurulan Öfke alt boyutu dağılımları



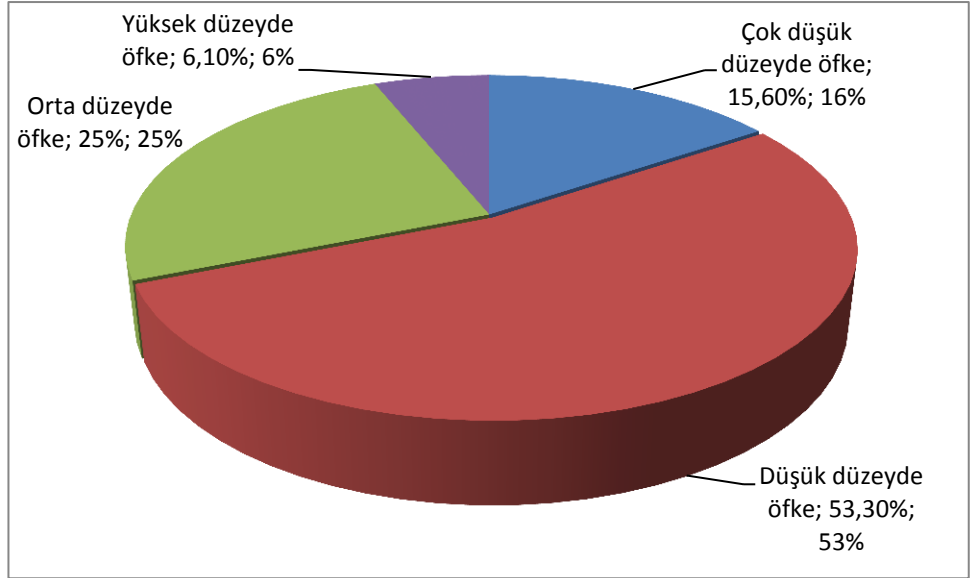
Araştırmaya katılan öğrencilerin, İçte Tutulan Öfke alt boyutunda bulguları incelendiğinde %54’ünde bastırılmayan öfke, %44’ünde orta düzeyde bastırılan öfke, %2’sinde bastırılmış öfke olduğu görülmektedir.

Grafik 13. İçte Tutulan Öfke alt boyutu dağılımları



Araştırmaya katılan öğrencilerin, Sürekli Öfke alt boyutu bulguları incelendiğinde %16'sında çok düşük düzeyde öfke, %53'ünde düşük düzeyde öfke, %25'inde orta düzeyde öfke, %6'sında yüksek düzeyde öfke olduğu görülmektedir.

Grafik 14. Sürekli Öfke alt boyutu dağılımları



3.4. Beck Anksiyete Envanteri'nin (BAE) Sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması

Tablo 4. Beck Anksiyete Envanteri'nin cinsiyetlere göre karşılaştırılması

		n	Ort±SS	SH	p	t
Cinsiyet	Kız	72	1.278±1.128	.13301	.003	3.332
	Erkek	108	0.768±0.913	.08786		3.195

Tablo incelendiğinde; Beck Anksiyete Envanteri ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla öncelikle hesaplanan p değerinin $p=0,003<0,05$ olması sonucunda ölçek ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir.

Buna bağlı olarak kadınların (1.278±1.128) ve erkeklerin (0.768±0.913) ortalamalarına bakıldığında kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir.

Tablo 5. Beck Anksiyete Envanteri ve boş zamanlarda etkinliklere katılma durumunun karşılaştırılması

		n	Ort±SS	SH	p	t
Boş zamanlarda etkinliklere katılma	Evet	137	0.919±0.993	.08484	.036	-1.220
	Hayır	43	1.139±1.146	.17477		-1.132

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete Envanteri ile boş zamanlarda etkinliklere katılma durumlarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,036<0,05$ olduğundan ölçek ve etkinliklere katılma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Buna bağlı olarak etkinliğe katılan öğrencilerin (0.919±0.993) ve katılmayan öğrencilerin (1.139±1.146) ortalamalarına bakıldığında katılmayanların katılanlara göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir.

Tablo 6. Beck Anksiyete Envanteri ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması

		n	Ort±SS	SH	p	t
Psikiyatrik rahatsızlık	Var	7	2.142±1.069	.40406	.734	3.134
	Yok	173	0.924±1.005	.07647		2.962

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete Envanteri ile psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumlarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,734>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 7. Beck Anksiyete Envanteri ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması

		n	Ort±SS	SH	p	t
Bedensel rahatsızlık	Var	10	1.700±0.948	.30000	.712	2.321
	Yok	170	0.929±1.023	.07852		2.485

Tabloya bakıldığında; Beck Anksiyete Envanteri ile bedensel rahatsızlığa sahip olma durumlarının karşılaştırılması sonucunda hesaplanan değer incelendiğinde; $p=0,712>0,05$ olduğundan Beck Anksiyete ölçeği ve bedensel rahatsızlığa sahip olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 8. Beck Anksiyete Envanteri ve öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması

Yaş	n	Ort±SS	SH	F	p
15	64	0.906±1.049	.13123	3.228	.042
16	58	1.241±1.128	.14821		
17	58	0.775±0.859	.11283		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrencilerin yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,042<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen bulunduğundan ($p=0,039>0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tukey çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 9. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin yaşlarının çoklu karşılaştırılması

Yaşa göre karşılaştırmalar		Ort. Farkı	SH	p
15	16	-.33513	.18491	.168
	17	.13039	.18491	.761
16	15	.33513	.18491	.168
	17	,46552*	.18941	.039
17	15	-.13039	.18491	.761
	16	-,46552*	.18941	.039

Post-hoc Tukey testi sonucunda 16 yaşında ve 17 yaşındaki öğrenciler ($p=0,039<0,05$) arasında Beck Anksiyete ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak; araştırmaya katılan 16 yaşındaki öğrencilerin 17 yaşındaki öğrencilere oranla daha fazla anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 10. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıflarının karşılaştırılması

Sınıf	n	Ort±SS	SH	F	p
9.Sınıf	66	0.909±1.048	.12906	4.298	.015
10.Sınıf	60	1.267±1.132	.14627		
11.Sınıf	54	0.722±0.810	.11032		

Araştırmaya katılan öğrencilerin, Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,015<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için post hoc testleri kullanılmıştır. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 11. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfların çoklu karşılaştırılması

Sınıf Karşılaştırmaları		Ort. Farkı	SH	p
9.Sınıf	10.Sınıf	-.35758	.18089	.121
	11.Sınıf	.18687	.18608	.575
10.Sınıf	9.Sınıf	.35758	.18089	.121
	11.Sınıf	,54444*	.19022	.013
11.Sınıf	9.Sınıf	-.18687	.18608	.575
	10.Sınıf	-,54444*	.19022	.013

Post-hoc Tukey testi sonucunda 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören öğrenciler ($p=0,013<0,05$) arasında Beck Anksiyete ölçeği lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durum ortalama farklarına bakılarak; araştırmaya katılan 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 12. Beck Anksiyete Envanteri ve anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması

	n	Ort±SS	SH	F	p
Birlikteler.	138	0.913±1.021	.08696	3.582	.030
Ayrı yaşıyorlar.	9	1.556±0.881	.29397		
Boşandılar.	21	1.428±1.164	.25422		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı

bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,030<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından ($p=0,348>0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 13. Beck Anksiyete Envanteri'ne göre anne-babanın birliktelik durumu çoklu karşılaştırılması

Birliktelik durumu karşılaştırmaları		Ort. Farkı	SH	p
Birlikteler.	Ayrı yaşıyorlar.	-.64251	.30656	.180
	Boşandılar.	-.51553	.26868	.187
Ayrı yaşıyorlar.	Birlikteler.	.64251	.30656	.180
	Boşandılar.	.12698	.38865	.984
Boşandılar.	Birlikteler.	.51553	.26868	.187
	Ayrı yaşıyorlar.	-.12698	.38865	.984

Post-hoc Tamhane testi sonucunda ortalama farklarından istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Karşılaştırma tablosuna geri dönerek ortalamalar üzerinden yorum yapacak olursak anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerde yüksek, boşanan öğrencilerin orta, birlikte yaşayan öğrencilerin ise hafif düzey anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir.

Tablo 14. Beck Anksiyete Envanteri ve anne-babanın hayatta olma durumu karşılaştırması

	n	Ort±SS	SH	F	p
Her ikisi de yaşıyor.	168	1.011±1.049	.08098		
Annem öldü, babam yaşıyor.	4	0.500±0.577	.28868	1.899	.153
Babam öldü, annem yaşıyor.	8	0.375±0.517	.18298		

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrencilerin anne-babalarının hayatta olma durumu arasındaki ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p=0,153>0,05$).

3.5. Öfke Ölçeğinin Sosyo demografik değişkenlerle karşılaştırılması

Tablo 15. Öfke alt boyutları ile cinsiyetlerin karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Cinsiyet	n	Ort±SS	SH	p	t
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Kız	72	0.889±0.640	0.07546	0.052	-0.417
	Erkek	108	0.926±0.541	0.05213		-0.404
Dışa Vurulan Öfke	Kız	72	0.750±0.599	0.07063	0.675	1.819
	Erkek	108	0.593±0.547	0.05268		1.786
İçte Tutulan Öfke	Kız	72	0.472±0.530	0.06246	0.502	-0.223
	Erkek	108	0.490±0.555	0.05343		-0.225
Sürekli Öfke	Kız	72	1.347±0.753	0.08881	0.500	1.849
	Erkek	108	1.129±0.786	0.07568		1.865

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,052$; $0,675$; $0,502$; $0,5>0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 16. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin yaşlarının karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Yaş	n	Ort±SS	SH	F	p
Kontrol Altına Alınmış Öfke	15	64	0.796±0.621	0.078	2.053	.131
	16	58	0.948±0.543	0.071		
	17	58	1.000±0.561	0.074		
Dışa Vurulan Öfke	15	64	0.609±0.580	0.073	.968	.382
	16	58	0.741±0.515	0.068		
	17	58	0.620±0.616	0.081		
Sürekli Öfke	15	64	1.125±0.806	0.101	.693	.502
	16	58	1.275±0.720	0.095		
	17	58	1.258±0.806	0.106		

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin yaşı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,131$; $0,382$; $0,502>0,05$ olması sonucunda alt boyutlar (kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, sürekli öfke) ve öğrencilerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 17. İçte tutulan öfke alt boyutunun yaşa göre karşılaştırılması

Yaş - İçte tutulan Öfke	n	Ort±SS	SH	F	p
15	64	0.421±0.497	.06222	3.591	.030
16	58	0.637±0.583	.07660		
17	58	0.396±0.527	.06930		

Araştırmaya katılan öğrencilerin, öfke alt boyutlarından olan içte tutulan öfke puanları ile öğrencilerin yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,030<0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından ($p=0,394>0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma

tekniki tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 18. İçte tutulan öfke alt boyutunun yaşa göre çoklu karşılaştırması

Yaş Karşılaştırmaları	Ort. Farkı	SH	p
15 16	-.21606	.09868	.089
15 17	.02532	.09314	.990
16 15	.21606	.09868	.089
16 17	.24138	.10330	.062
17 15	-.02532	.09314	.990
17 16	-.24138	.10330	.062

Post-hoc Tamhane testi sonucunda ortalama farklarından istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Karşılaştırma tablosuna geri dönerek ortalamalar üzerinden yorum yapacak olursak içte tutulan öfke alt boyutunda bastırılmayan öfkenin en çok görüldüğü 16 yaş ardından sırasıyla 15 ve 17 yaşındaki öğrencilerdir.

Tablo 19. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfın karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Sınıf	n	Ort±SS	SH	F	p
Kontrol Altına Alınmış Öfke	9.Sınıf	66	0.818±0.630	0.078	1.377	.255
	10.Sınıf	60	0.950±0.534	0.069		
	11.Sınıf	54	0.981±0.566	0.077		
Dışa Vurulan Öfke	9.Sınıf	66	0.606±0.579	0.071	1.229	.295
	10.Sınıf	60	0.750±0.508	0.066		
	11.Sınıf	54	0.611±0.627	0.085		
Sürekli Öfke	9.Sınıf	66	1.136±0.802	0.099	.553	.576
	10.Sınıf	60	1.267±0.710	0.092		
	11.Sınıf	54	1.259±0.828	0.113		

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,255$; $0,295$; $0,576 > 0,05$ olması sonucunda, alt boyutlar (kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke, sürekli öfke) ve öğrenim görülen sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 20. İçte tutulan öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıfa göre karşılaştırılması

Sınıf - İçte tutulan Öfke	n	Ort±SS	SH	F	p
9.Sınıf	66	0.424±0.498	.06130	3.586	.030
10.Sınıf	60	0.633±0.581	.07504		
11.Sınıf	54	0.389±0.529	.07199		

Araştırmaya katılan öğrencilerin, öfke alt boyutlarından olan içte tutulan öfke puanları ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir ($p=0,030 < 0,05$). Anlamlı farklılığın neden kaynaklandığını bulmak için post-hoc testleri kullanılır.

ANOVA sonucunda hangi post-hoc çoklu tekniğinin kullanılacağına karar vermek için grup dağılımlarının varyanslarının homojen olup olmadığı hipotezi sınanmış ve Levene's testi yapılmıştır, varyanslar homojen olmadığından ($p=0,381 > 0,05$), bu durumda yaygınlıkla kullanılan Tamhane çoklu karşılaştırma tekniği tercih edilmiştir. Bu amaçla gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıda tablo halinde sunulmuştur:

Tablo 21. İçte tutulan öfke alt boyutunun öğrenim görülen sınıflara göre çoklu karşılaştırılması

Sınıf Karşılaştırmaları		Ort. Farkı	SH	p
9.Sınıf	10.Sınıf	-.20909	.09690	.096
	11.Sınıf	.03535	.09456	.975
10.Sınıf	9.Sınıf	.20909	.09690	.096
	11.Sınıf	.24444	.10399	.060
11.Sınıf	9.Sınıf	-.03535	.09456	.975
	10.Sınıf	-.24444	.10399	.060

Post-hoc Tamhane testi sonucunda ortalama farklarından istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilememiştir. Karşılaştırma tablosuna geri dönerek ortalamalar üzerinden yorum yapacak olursak içte tutulan öfke alt boyutunda bastırılmayan öfkenin en çok görüldüğü 10.sınıf ardından sırasıyla 9 ve 11. sınıf öğrencileri olduğu görülmektedir.

Tablo 22. Öfke alt boyutları ile anne-babanın hayatta olma durumunun karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Anne ve babanın hayatta olma durumu	n	Ort±SS	SH	F	p
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Her ikisi de yaşıyor.	168	0.917±0.594	0.046	0.175	.840
	Annem öldü, babam yaşıyor.	4	0.750±0.500	0.250		
	Babam öldü, annem yaşıyor.	8	0.875±0.354	0.125		
Dışa Vurulan Öfke	Her ikisi de yaşıyor.	168	0.655±0.569	0.044	1.020	.363
	Annem öldü, babam yaşıyor.	4	1.000±0.816	0.408		
	Babam öldü, annem yaşıyor.	8	0.500±0.535	0.189		
Sürekli Öfke	Her ikisi de yaşıyor.	168	1.220±0.769	0.059	.573	.565
	Annem öldü, babam yaşıyor.	4	1.500±1.000	0.500		
	Babam öldü, annem yaşıyor.	8	1.000±0.926	0.327		
İçte Tutulan Öfke	Her ikisi de yaşıyor.	168	0.476±0.547	0.042	.285	.752
	Annem öldü, babam yaşıyor.	4	0.500±0.577	0.289		
	Babam öldü, annem yaşıyor.	8	0.625±0.518	0.183		

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin anne-babalarının hayatta olma durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,840; 0,363; 0,565; 0,752 > 0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve anne-babanın hayatta olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 23. Öfke alt boyutları ile anne-babanın birliktelik durumu karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Anne ve babanın birliktelik durumu	n	Ort±SS	SH	F	p
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Birlikteler.	138	0.942±0.613	0.052	1.443	.239
	Ayrı yaşıyorlar.	9	1.000±0.500	0.167		
	Boşandılar.	21	0.714±0.463	0.101		
Dışa Vurulan Öfke	Birlikteler.	138	0.637±0.579	0.049	.434	.649
	Ayrı yaşıyorlar.	9	0.667±0.500	0.167		
	Boşandılar.	21	0.762±0.539	0.118		
Sürekli Öfke	Birlikteler.	138	1.188±0.806	0.069	1.377	.255
	Ayrı yaşıyorlar.	9	1.111±0.333	0.111		
	Boşandılar.	21	1.476±0.602	0.131		
İçte Tutulan Öfke	Birlikteler.	138	0.442±0.554	0.047	1.543	.217
	Ayrı yaşıyorlar.	9	0.667±0.500	0.167		
	Boşandılar.	21	0.619±0.498	0.109		

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,239; 0,649; 0,255; 0,217 > 0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve anne-babanın birliktelik durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 24. Öfke alt boyutları ile öğrencilerin kardeş sayılarının karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Kardeş Sayısı	n	Ort±SS	SH	F	p
Kontrol Altına Alınmış Öfke	1	27	0.778±0.424	0.082	1.454	.229
	2	55	0.855±0.591	0.080		
	3	53	0.925±0.646	0.089		
	4 ve üzeri	45	1.044±0.562	0.084		
Dışa Vurulan Öfke	1	27	0.704±0.465	0.090	.090	.966
	2	55	0.636±0.557	0.075		
	3	53	0.660±0.618	0.085		
	4 ve üzeri	45	0.644±0.609	0.091		
Sürekli Öfke	1	27	1.222±0.641	0.123	.072	.975
	2	55	1.255±0.775	0.105		
	3	53	1.189±0.709	0.097		
	4 ve üzeri	45	1.200±0.944	0.141		
İçte Tutulan Öfke	1	27	0.593±0.572	0.110	1.976	.119
	2	55	0.364±0.522	0.070		
	3	53	0.585±0.535	0.073		
	4 ve üzeri	45	0.444±0.546	0.081		

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin kardeş sayıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,229$; $0,966$; $0,975$; $0,119 > 0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve öğrencilerin kardeş sayıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 25. Öfke alt boyutları ve etkinliklere katılma durumunun karşılaştırılması

Öfke alt boyutları	Boş zamanlarında etkinliklere katılma durumu	n	Ort±SS	SH	p	t
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Evet	137	0.905±0.593	0.051	.396	-.246
	Hayır	43	0.930±0.552	0.084		-.256
Dışa Vurulan Öfke	Evet	137	0.678±0.581	0.050	.971	.974
	Hayır	43	0.581±0.545	0.083		1.007
İçte Tutulan Öfke	Evet	137	0.481±0.544	0.046	.940	-.069
	Hayır	43	0.488±0.551	0.084		-.069
Sürekli Öfke	Evet	137	1.22±0.781	0.067	.924	-.153
	Hayır	43	1.233±0.782	0.119		-.153

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin boş zamanlarında etkinliklere katılma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,396; 0,971; 0,940; 0,924 > 0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve öğrencilerin boş zamanlarında etkinliklere katılma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 26. Öfke alt boyutları ve psikiyatrik rahatsızlık durumu karşılaştırması

Öfke alt boyutları	Psikiyatrik rahatsızlık durumu	n	Ort±SS		SH	p	t
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Var	7	0.571	0.787	0.297	.092	-1.582
	Yok	173	0.925	0.571	0.043		-1.176
Dışa Vurulan Öfke	Var	7	1.286	0.488	0.184	.193	3.039
	Yok	173	0.630	0.562	0.043		3.463
İçte Tutulan Öfke	Var	7	0.714	0.488	0.184	.069	1.147
	Yok	173	0.474	0.545	0.041		1.271
Sürekli Öfke	Var	7	1.857	0.690	0.261	.588	2.245
	Yok	173	1.191	0.773	0.059		2.493

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,092; 0,193; 0,069; 0,588>0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve öğrencilerin psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Tablo 27. Öfke alt boyutları ve bedensel rahatsızlık durumu karşılaştırması

Öfke alt boyutları	Bedensel rahatsızlık durumu	n	Ort±SS	SH	p	t
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Var	10	1.300±0.483	0.153	.925	2.198
	Yok	170	0.888±0.580	0.044		2.588
Dışa Vurulan Öfke	Var	10	0.800±0.632	0.200	.635	.820
	Yok	170	0.647±0.570	0.044		.747
İçte Tutulan Öfke	Var	10	0.700±0.483	0.153	.058	1.299
	Yok	170	0.471±0.546	0.042		1.448
Sürekli Öfke	Var	10	1.600±0.843	0.267	.438	1.609
	Yok	170	1.194±0.772	0.059		1.486

Tablo incelendiğinde; Öfke alt boyutları ve öğrencilerin bedensel rahatsızlığa sahip olma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hesaplanan p değerlerinin $p=0,925; 0,635; 0,058; 0,438>0,05$ olması sonucunda alt boyutlar ve öğrencilerin bedensel rahatsızlığa sahip olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

3.6.Ölçeklerin alt boyutları arasındaki korelasyon

Tablo 28. Ölçekler arasındaki ilişkinin karşılaştırılması

		Beck Anksiyete	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa Vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke	Sürekli Öfke
Beck Anksiyete	r	1	-.097	,371**	,392**	,362**
	p		.195	.000	.000	.000
	n		180	180	180	180
Kontrol Altına Alınmış Öfke	r		1	-,311**	.048	-,192**
	p			.000	.520	.010
	n			180	180	180
Dışa Vurulan Öfke	r			1	,358**	,569**
	p				.000	.000
	n				180	180
İçte Tutulan Öfke	r				1	,292**
	p					.000
	n					180
Sürekli Öfke	r					1
	p					
	n					

Ölçekler arası korelasyona bakıldığında;

- Beck Anksiyete ölçeği ile öfke alt boyutlarından olan dışa vurulan öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,371$)
- Beck Anksiyete ölçeği ile öfke alt boyutlarından olan içte tutulan öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,392$)
- Beck Anksiyete ölçeği ile öfke alt boyutlarından olan sürekli öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,362$)
- Öfke alt boyutlarından olan kontrol altına alınmış öfke ile dışa vurulan öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=-0,311$)

- Öfke alt boyutlarından olan kontrol altına alınmış öfke ile sürekli öfke arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=-0,192$)
- Öfke alt boyutlarından olan dışa vurulan öfke ile içte tutulan öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,358$)
- Öfke alt boyutlarından olan dışa vurulan öfke ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,569$)
- Öfke alt boyutlarından olan içte tutulan öfke ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ($r=0,292$)



TARTIŞMA

Bu çalışma, ergenlerin anksiyete düzeylerinin, öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi sonucunda; öğrencilerin %21’inde kontrol edilemeyen öfke, %39’unda ifade edilemeyen öfke, %54’ünde bastırılmayan öfke duygusu olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin, öfke kontrol özellikleri incelendiğinde; kontrol altına alınmış öfke alt boyutu ile dışa vurulan öfke ve sürekli öfke alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ayrıca dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke ve sürekli öfke alt boyutları arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin anksiyete düzeyleri incelendiğinde elde edilen sonuçlarda; kız öğrencilerin anksiyete düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu, boş zaman etkinliklerine katılan öğrencilerin daha düşük düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiği, anne babası ayrı yaşayan ve boşanmış olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde anksiyeteye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Anksiyete düzeyleri ile öfke alt boyutları arasındaki ilişkiye ait bulgularda; öğrencilerin anksiyete düzey ortalamaları ile dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke ve sürekli öfke alt boyutlarına ait ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin anksiyete ve içte tutulan öfke düzeyleri ortalamalarının, diğer sınıf ve yaş gruplarına göre 16 yaş ve 10. sınıfta daha yüksek düzeyde olduğu bulguları elde edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde, alınan örneklem gruplarında farklı sosyodemografik değişkenler ile öfkeyi ifade tarzları arasındaki ilişkinin ortaya konulduğu ve bununla ilgili çeşitli sonuçların elde edildiği görülmektedir.

Ülkemizde Öztürk (2012)’ün Elazığ ilinde görev yapan 663 öğretmeni örneklem grubu olarak aldığı araştırmasında, öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfkeyi ifade etme biçimlerine ilişkin görüşleri arasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Öğretmenlerde öfkenin kaynağı ve ifade edilmesine ilişkin maddelere ait görüşlerin cinsiyet değişkenine göre kadın öğretmenlerin lehine farklılaştığı görülmektedir. Yine Demirkasımoğlu (2009)’nun araştırmasında öğretmen ve

yöneticilerin öfkelerini ifade etmeleri boyutunda kadın eğitim yöneticilerinin erkek yöneticilere göre öfkelerini daha sık ifade ettikleri belirlenmiştir. Diğer taraftan Ören ve Türkoğlu (2011)'nin araştırmasında cinsiyetlere göre, erkeklerin öfkelerini kontrol altına alma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı sosyodemografik özelliklere sahip örneklem gruplarında birbiri ile farklılaşan sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Araştırmamızda 15-17 yaş grubu ergenlik döneminde olan 9. 10. 11. sınıf düzeylerinden 180 birey örneklem grubu olarak alınmıştır. Gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgularda, öfke alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bunda farklı sosyodemografik özellikteki örneklem grubunun veri toplama araçlarına verdiği yanıtların farklılaşması sonucunun etkili olabileceği düşünülmüştür.

Arman (2009)'ın araştırmasında ilköğretim ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre dışa vurulan öfke ifade biçimlerinde anlamlı farklılaşma bulunmuştur. İlköğretimde ve ortaöğretimde çalışan öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre içe atılan öfke ve öfke kontrol puan ortalamaları arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Fakat kadın ve erkek öğretmenlerin dışa vurulan öfke ifade biçimleri arasında farklılaşma olduğu saptanmıştır. Araştırmamızdaki benzer sonuç gibi; erkek öğretmenlerin öfkelerini dışa vurmaya ilişkin aritmetik ortalamasının kadın öğretmenlerin aritmetik ortalamasından büyük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğretmenlerin, öfkelerini kontrol altına alma düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Diğer taraftan Akmaz (2009)'ın araştırmasında eğitim yöneticilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık oluşturmadığı sonucu tespit edilmiştir. Yine Baygöl (1997)'ün araştırmasında cinsiyetin öfke puanları üzerinde bir etkisinin olmadığını belirtilmiştir. Albayrak ve Kutlu (2009)'nun Beşiktaş ilçesinde öğrenim gören 16-18 yaş grubu 276 öğrencinin örneklem grubu olarak seçtiği araştırmasında, cinsiyet ve öfke alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç; Beyoğlu ilçesi Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 15-17 yaş grubu 180 ergen bireyin örneklem grubu olarak alındığı araştırmamızın bulguları ile örtüşmekte ve destekler niteliktedir.

Gerçekleştirilen literatür taramasında; sürekli öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke ve öfke toplam puanları ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye ait farklı sonuçlar bulunmaktadır. Elde edilen bulgularda; öfke ifade tarzlarının ve alt boyutlarına ait tutumların farklılaşmasında, örneklem grubunun 15-17 yaş grubu ile sınırlı olmasının ve farklı sosyodemografik özelliklere sahip olmalarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Kanoğlu (2008), Tambağ (2004) ve Yıldırım (2006) yaptıkları araştırmada öğrencilerin anne babalarının boşanma durumları ile sürekli öfke puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırma bulgularının yanı sıra anne babanın birlikte olup olmaması değişkenine göre sürekli öfke puanlarının farklılaştığını ortaya koyan bulgulara da rastlanmaktadır (Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2003; Altuntaş, 2010; Fiyakalı, 2008). Kanoğlu (2008), Tambağ (2004) ve Güleç (2002)'in yaptıkları araştırmada araştırmaya katılan öğrencilerin dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke, kontrol altına alınmış öfke puan ortalamaları arasında anne babanın evli ya da boşanmış olma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonuçlar; anne babanın birliktelik durumu açısından anlamlı bir farklılığın bulunmadığı araştırmamız bulguları ile aynıdır. Bu durum; araştırmamıza katılan ergenlik çağındaki bireylerin ailelerinin parçalanma sürecinde yoğun öfke duygusu yaşayabilecekleri ancak parçalanma süreci tamamlandıktan sonra bunun sürekli öfke ve öfke alt boyutlarına ait özellikleri etkileyebileceği şeklinde değerlendirilmiştir.

Gümüş (2000) genel lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmasında parçalanmış ailelerden gelen öğrencilerin daha yüksek düzeyde öfke eğilimli olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde birçok araştırma (Karahan, Özcan ve Ağlamaz, 2009; Başaran, 2008; ; Akt.Ayan, 2007) anne babası boşanmış olan öğrencilerin öfke ve saldırganlık düzeylerinin anne babası birlikte olan öğrencilerin öfke ve saldırganlık düzeyinden yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Boşanma sonrası çocuklarda genellikle öfke, saldırganlık, hırçınlık, anti-sosyal davranışlar, depresyon, suça yönelme, anksiyete, uyku-beslenme bozuklukları gözlenmiştir. Anne-baba boşanmasından sonra çocukta görülen bu belirtiler, çocuğun gelişim alanlarına kadar

uzanmakta ve gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir(Dizman, 2003). Orpinas, Murray ve Kelder (1999) ise her iki ebeveyni ile yaşayan çocukların yaşamayanlara göre daha düşük saldırganlık düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu çalışmada; örneklem grubu olarak seçilen ergenlerin saldırganlık ve diğer özelliklerine bağlı olarak öfke ifade tarzlarının da farklılık gösterebileceği düşünülmüştür. Ancak, saldırganlık ve diğer değişkenler ile öfke ifade tarzları ve alt boyutları arasındaki ilişki incelenmemiş ve bu sonuca ait bulgular edinilmemiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiye ait gerçekleştirilecek kapsamlı bir araştırmanın bulgulara ışık tutacağı düşünülmektedir.

Tambağ (2004)'ın yaptığı çalışmada ailesi ile birlikte ve yetiştirme yurdunda yaşayan adölesanların öfke belirti puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Çalikoğlu (2010), Yıldırım (2005) ve Yıldırım (2006)'ın yaptıkları çalışmada yetiştirme yurdunda kalanlar ile ailesi ile kalanların sürekli öfke puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu çalışmaların yanı sıra Yıldırım (2006) ve Ustabaş (2011) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre öfke ve saldırganlık puanlarının farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Yıldırım (2006)'ın yaptığı çalışmada öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol puanları yaşanan ortam değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bu bulgular; çalışmadan elde edilen, öfke ifade tarzları alt boyutları ile anne-babanın birliktelik durumu arasında anlamlı bir ilişkinin tespit edilememesi sonucunu destekler niteliktedir.

Olmuş (2001) 419 lise öğrencisiyle yaptığı çalışmada ergenlerin öfke düzey ve ifade biçimlerini, algıladıkları aile içi psikolojik örüntüler bağlamında incelemiştir. Sonuçlar, aile ortamında algılanan birlik beraberlik duygusunun ergenlerde sürekli öfkeyi azaltıcı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmasında, sıcak bir aile ortamını ve aileden destek gördüğünü algılayan ergenlerin öfkelerini kontrol edebildikleri sonucuna ulaşmıştır. Aile ortamları denetleyici ve kontrol edici olan ergenlerin ise öfkelerini daha çok kendilerine yönelttikleri görülmüştür. Araştırmamıza ait bulgularda; öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu ile kaygı

düzeyleri arasında bir ilişkinin bulunduğu, bu ilişkinin belirsizlik duygusu ile baskın bir biçimde ortaya çıkabileceği, ancak öfke ifade tarzları alt boyutları ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçla; öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu ile ilgili psikolojik süreçleri karşılıklı biçimlerinin, güvenli ve sağlıklı bir ortamda olup olmamalarının öfke yönelimlerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Güleç (2002)'in yaptığı çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları ile anne ve babanın sağ ya da ölü olma durumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıldırım (2006) ve İmamoğlu (2003)'nun yaptıkları çalışmada ise anneleri sağ olmayan öğrencilerin sürekli öfke puanları anneleri sağ olan öğrencilerinkinden yüksek çıkmıştır. Güleç (2002)'in yaptığı çalışmada anne babanın hayatta olup olmaması değişkenine göre ergenlerin bastırılmış öfke ve öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Ergenlerin dışa vurulmuş öfke puanları, anne babanın hayatta olup olmaması değişkenine göre anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca anne ya da babasını kaybeden ergenlerin dışa vurulmuş öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmamızın bulguları ile karşılaştırıldığında; anne-babanın hayatta olması değişkeni ile öfke ifade tarzları alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçla elde edilen bulgularda; örneklem grubuna alınan ergenlik dönemindeki bireylerin yas sürecini karşılama, kabullenme ve uyum özelliklerinin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Anneden yoksun olma çeşitli düzeylerde davranış bozukluklarının nedeni olabilir. Bu durum beraberinde endişe, aşırı sevgi gereksinimi, düşmanlık ve güçlü bir intikam duygusu ve bunlardan doğan suçluluk davranışı, bunalımını getirebilir. İç dünyasındaki zorlukları bu tür tepkilerle dışa vuran çocuğun sinir sisteminde bozukluklar, öfke, davranış ve karakter yapısında dengesizlikler görülebilir(Yeğen, 2008). Yıldırım (2006)'ın yaptığı çalışmada öğrencilerin annelerinin sağ olup olmama değişkenine göre öfke içe ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı farklılık görülmezken, öfke dışa puanları arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin öfke içe ve öfke kontrol puanları ile ilgili bulgular yapılan çalışmamızın bulgularını

destekler niteliktedir. Öğrencilerin babalarının sağ olup olmama değişkenine göre ise sürekli öfke puanları, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bu bulgular da araştırmamızın, anne-babanın hayatta olma durumu ile öfkeyi ifade tarzları alt ölçekleri ortalamaları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı sonucu ile örtüşmektedir.

Starner ve Peters (2004)'ın yaptığı çalışmada, öfke dışa vurumu ve öfke içe vurumu ifade tarzları ile öfke kontrolü ifade tarzı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öfke dışa vurum ve içe vurum düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke kontrolü azalmaktadır (Starner ve Peters, 2004). Araştırmamızda elde edilen bulgular; sürekli öfkeli olan ve öfkesini içe ya da dışa vuran öğrencilerin öfkelerini kontrol etmekte zorlandıklarını düşündürmüştür. Ayrıca öfkenin uygun şekilde ifade edilmesine yönelik ergenlere yapılacak girişimlerin uygun olacağını göstermiştir. Araştırmaya katılan ergenlerin, öfke alt boyutlarından olan kontrol altına alınmış öfke ile dışa vurulan öfke ve sürekli öfke düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin, öfke dışa vurum ve sürekli öfke yaşama duygusu düzeyleri yükseldikçe kontrol altına alınmış öfke düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada elde edilen, öfke dışa vurumu ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiye ait sonuçlar Starner ve Peters (2004)'ın yaptığı çalışmada elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Araştırmaya ait bu bulgular; öğrencilerin, sürekli öfke ve öfke dışa vurum düzeyi yükseldikçe öfkeyle başetme konusunda güçlükler yaşadıkları sonucunu ortaya koymaktadır. Bu sonuçta; ergenlerin öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi için yeni stratejiler kazanmalarının sorunun çözümüne yardımcı olacağı düşünülmüştür.

Araştırmaya ait bulgular incelendiğinde; çalışmaya katılan öğrencilerin %21'inin kontrol edilemeyen öfke, %39'unun ifade edilemeyen öfke, %54'ünün bastırılmayan öfke duygusu yaşadığı sonucuna ulaşılmıştır. İçte tutulan öfke alt boyutunda bastırılmayan öfkenin en çok 16 yaş ardından sırasıyla 15 ve 17 yaşlarda görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca içte tutulan öfke alt boyutunda bastırılmayan öfkenin en çok 10. sınıf ardından sırasıyla 9. ve 11. sınıf öğrencilerinde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin önemli bir kısmının kontrol edilemeyen, ifade edilemeyen ve bastırılmayan öfke duygusu taşıması öfke kontrol yöntemlerini kullanılması ve öfke

yönetimi stratejileri geliştirilmesi konusunda güçlükler yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bastırılmayan öfkenin daha çok 10. sınıf yani 16 yaş grubunda ortaya çıkmasında ise meslek alanlarına yönelimin gerçekleştiği 10. sınıfta yaşanan uyum sorunlarına bağlı yüksek kaygının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Bir diğer sonuçta ise öfke alt boyutlarından olan dışa vurulan öfke ile içte tutulan öfke arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Ayrıca dışa vurulan ve içte tutulan öfke ile sürekli öfke arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgularda ergenlik dönemindeki bireylerin öfkelerini dışa vurma ve içte tutma özelliklerinin sürekli öfke duygusu yaşama düzeylerini karşılıklı olarak etkilediği sonucunu ortaya çıkardığı görülmektedir. Araştırmamızda öfke alt boyutları ile öğrencilerin kardeş sayıları, boş zamanlarında etkinliklere katılma durumları, psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumları ve bedensel rahatsızlığa sahip olma durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Beck Anksiyete Envanteri'nden alınan skor ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna bağlı olarak kızların ve erkeklerin ortalamalarına bakıldığında kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir. Amerikan Ulusal Eşitlik Araştırması kadınlarda Yaygın Anksiyete Bozukluğunun görülme olasılığının erkeklerden iki kat fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Bal vd., 2013: 441-459). Yaygın anksiyete bozukluğunun ve belirtilerinin kadınlarda görülme sıklığının iki kat fazla olmasının cinsiyete göre anksiyete düzeylerinin kız öğrencilerde daha yüksek düzeyde ortaya çıkma durumu ile ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir.

Beck Anksiyete Envanteri'nden alınan skor ile boş zamanlarda etkinliklere katılma durumlarının karşılaştırılması sonucunda öğrencilerin anksiyete düzeyleri ve etkinliklere katılma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna bağlı olarak boş zaman etkinliklerine katılmayanların katılanlara göre daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir. Herhangi bir sosyal aktivitede yer almamanın veya katılımında bulunulan sosyal aktivitenin belli bir program, denetim ve amaç çerçevesinde olmamasının akademik başarısızlık, antisosyal tavırlar, intihar ve

madde kötüye kullanımı ile ilişkili olduğu yapılan bazı araştırmalarla belirlenmiştir. Almanya’da, 2002 yılında spor yapan ve yapmayan 14–18 yaş aralığındaki 1000 lise öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada; spor yapanların yapmayanlara göre daha olumlu kendilik imajına sahip oldukları, spor yapanların daha az oranda alkol ve madde kullandıkları, daha düşük depresyon ve anksiyete skorlarına sahip oldukları saptanmıştır(Alpaslan, 2012: 181-185). Bu sonuçla; 15-17 yaş grubundaki ergenlerin boş zaman etkinliklerinde bulunmanın anksiyete düzeylerini düşürücü bir etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir. Öğrencilerin ortalama farklarına bakıldığında; araştırmaya katılan 16 yaşındaki öğrencilerin 17 yaşındaki öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde anksiyete belirtisi gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrenim gördükleri sınıf arasındaki ilişki incelendiğinde de anlamlı bir farklılığın bulunduğu görülmektedir. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında Beck Anksiyete Ölçeği skor ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu durumda ortalama farklarına bakılarak; araştırmaya katılan 10. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre anksiyete düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç; çalışmamızda elde edilen bastırılmayan öfke alt boyutu bulguları ile örtüşmektedir. Öğrencilerin, alan seçimlerinin gerçekleştiği ve mesleki yönelimlerinin belirlendiği 10. sınıf, 16 yaş grubunda uyum sorunlarına bağlı olarak anksiyete düzeylerinin diğer sınıflara göre daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumu arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılığın bulunduğu belirlenmiştir. Anne-babası ayrı yaşayan öğrencilerin yüksek, boşanan öğrencilerin orta, birlikte yaşayan öğrencilerin ise hafif düzey anksiyete belirtisi gösterdiği görülmektedir.

Geçici ayrılıklar bazen devamlı ayrılıklardan daha tehlikeli olabilir. Geçici ayrılıklar hem çocuk hem aile için gerginlik oluşturur ve aile içi ilişkilerin bozulmasına neden olur. Çocuklarda anne-babanın ayrılığı sonucu ortaya çıkan ruhsal belirtiler çok çeşitlidir. Huysuzluk, hırçınlık, tedirginlik ve saldırgan davranışlar en sık gözlenen belirtilerdir. Uyum sorunları çocuğun yaşına, boşanmadan önce örselenme ve boşanma sonrası anne baba ilişkilerine göre değişir(Bulut, 1983: 79-111). Bu bilgiler ışığında; öğrencilerin anne-babanın ayrı yaşama sürecinde maruz kaldıkları belirsizlik durumlarının yüksek düzeyde kaygı yaşamalarına neden olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu bilgilere dayalı olarak, boşanmanın sarsıcı etkisi ile öğrencilerin belirli bir düzeyde anksiyete yaşayabilecekleri öngörülmüştür. Ailenin koruyucu ve destekleyici etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun anne-babası birlikte olan öğrencilerin daha düşük düzeyde anksiyeteye sahip olması sonucunu ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin Beck Anksiyete Envanteri puanları ile anne-babalarının hayatta olma durumları, psikiyatrik ve bedensel rahatsızlığa sahip olma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde önemli bir etkisi vardır. Bunun yanı sıra öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir(Soykan, 2003: 19-27). Bu bilgilerin; Beck Anksiyete Envanteri ortalama skorları ile öfke alt boyutlarından olan dışa vurulan öfke içte tutulan öfke sürekli öfke arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiyi açıklar özellikle olduğu görülmektedir.

Araştırmamızda kendine özgü sonuçların elde edilmesinde; İstanbul ili Beyoğlu ilçesi Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören 15-17 yaş grubu öğrencileri ile sınırlı kalınmasının ve demografik değişkenlerin eğitim kurumunun özelliklerine göre belirlenmiş olmasının etkili olduğu düşünülmüştür. İlgili literatüre ait

araştırma sonuçları ile farklılaşmalarda ise öğrencilerin kendine has sosyo-kültürel özelliklerinin etkili olabileceği göz önünde tutulmuştur. Araştırma sonucu elde edilen sonuçların farklılaşmasında; veri toplama araçlarına ait bulguların, “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” ve “Beck Anksiyete Envanteri”nin maddeleri ile sınırlı olmasının etkili olabileceği düşünülmüştür. Örneklem türünün mesleki eğitim veren bir eğitim kurumunun öğrencileri arasından seçilmesinin araştırmada özgün sonuçların ortaya çıkmasında etkin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, ergenlik dönemindeki 15-17 yaş grubu lise öğrencilerinin örneklem grubu olarak seçilmesinin ise ilgili literatüre ait benzer araştırma bulgularının açıklanmasına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir.

Araştırmanın sınırlılıkları ve kısıtlılıkları ele alındığında; örneklemin sadece 15-17 yaş grubu 9. 10. ve 11. sınıfta öğrenim gören ergenleri kapsıyor olması, örnekleme ait bulguların dar sınırlar içerisinde kalması sonucunu doğurmaktadır. Ayrıca veri toplama araçlarının Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinin 34 maddesi, Beck Anksiyete Envanterinin 21 maddesi ve belirlenen sosyodemografik değişkenlerle sınırlı olmasının kapsamlı sonuçlara ulaşma açısından kısıtlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucu, öfke ve anksiyete ile ilgili çok yönlü bulgulara ulaşılması için farklı veri toplama araçları ile zenginleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Örneklem grubunda sadece Beyoğlu ilçesi Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören 180 öğrencinin seçilmesi, farklı bölgelerde öğrenim gören öğrencilere genelledebileceğimiz sonuçların elde edilememesi sonucu ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca saldırganlık, depresyon gibi değişkenler ile öfke ve öfke alt boyutları arasındaki ilişkinin ele alınmamış olması, konunun farklı boyutları ile ilgili analizlerinin yapılamaması sonucunu doğurmaktadır.

SONUÇ

Ergenlik çağı, psikolojik ve biyolojik olarak bir geçiş dönemi olması özelliği ile öfke ve kaygı gibi yoğun duyguların sıklıkla yaşanabildiği bir süreçtir. Gerçekleştirilen bu çalışmada, ergenlik dönemindeki 15-17 yaş grubu mesleki eğitim gören lise öğrencilerinin anksiyete düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve öfke kontrol özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ergenlerin öfkeyi ifade tarzlarına ait bilimsel araştırmalar yapılmasına karşın anksiyete düzeylerinin öfke ifade tarzları ve öfke yönetimi becerilerine etkisine ilişkin kapsamlı çalışmalar bulunmamaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlarda; örneklem olarak seçilen ergen bireylerin, sürekli öfke ve dışa vurulan öfke düzeyleri arttıkça, öfke kontrol sorunları yaşadıkları, önemli ölçüde öfkenin bastırılmaması, ifade edilememesi ve kontrol edilememesi sorunu ile karşı karşıya kaldıkları bulgularına ulaşılmıştır.

Bu araştırmada, meslek alanlarının seçildiği 16 yaş grubu 10. sınıf öğrencilerinin en yüksek kaygı ve öfke düzeyine sahip olmasında, uyum sorunlarının ve meslek alanlarına adaptasyon problemlerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Boş zamanlarında etkinliklere katılan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha düşük olması, patolojik anksiyetenin önlenmesi açısından sosyal ve sportif aktivitelerin sağaltıcı etkisi olabileceğini açıklar niteliktedir. Çalışmada elde edilen bulgularda; aile içi belirsizliklerin ve parçalanmaların öğrencilerin yüksek düzeyde anksiyete yaşamaları sonucunu ortaya çıkardığı görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin anksiyete düzeyleri ile öfkeyi dışa vurma, içte tutma ve sürekli öfke duygusu yaşama düzeylerinin pozitif yönlü olarak birbirini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, öfkeyi ifade sorunlarının çözümünde etkili olarak anksiyetenin optimum düzeyde tutulmasına dolaylı olarak katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu yönüyle araştırmada elde edilen bulgular, ergenlerin öfke ifade tarzlarının anlaşılması ve anksiyete düzeylerinin öfke düzeylerine etkisinin incelenmesi açısından özgün sonuçları ortaya koymaktadır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular seçilen örneklem ve veri toplama araçları ile sınırlıdır. Gelecekte farklı sosyodemografik özellikteki daha geniş örneklem grupları ve

veri toplama araçları ile elde edilecek sonuçlar, kısıtlılıkların genişletilmesi ve daha kapsamlı bilimsel verilere ulaşılmasında etkili olacaktır.

ÖNERİLER

- Mesleki eğitim veren okullarda öğrencilerin mesleki uyum sorunlarının çözümü için okul Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık birimince mesleki rehberlik ve danışmanlık uygulamaları etkin bir biçimde gerçekleştirilmelidir.
- Öğrencilerin psikososyal gelişimlerinin desteklenmesi için sosyal ve sportif alanlarda boş zaman etkinliklerine katılımları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi için okullarda yapılacak grupla psikolojik danışmanlık çalışmalarına katılımları sağlanmalıdır.
- Öğrencilerin, öfke kontrolü sorunlarının giderilmesi ve öfke ile baş etme becerilerinin geliştirilmesi için Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarına katılımları sağlanmalıdır.
- Parçalanmış aile yapısına sahip öğrenci ve veliler Aile Danışmanlığı ve Aile Terapisi uygulamalarına yönlendirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım (1.Basım). İstanbul: Adeda Yayıncılık.
- Adams, J. F. (1995). Ergenliği anlamak (13-47), (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Akdemir, N. ve Birol, L. (2005). İç Hastalıkları ve Hemşirelik Bakımı. (3.Baskı). Ankara: Sistem Ofset.
- Akdeniz, M., (2007), “Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolüne Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akmaz, N., (2009), Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, B., Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, Cilt:2, Sayı:3, 57-69
- Alparslan, H. C. (2005). Ergen Ruh Sağlığı ve Spor, Kocatepe Tıp Dergisi, 13: 181-185
- Altuntaş, C. (2010). Mobbing Kavramı Ve Örnekleri Üzerine Uygulamalı Bir Çalışma, Journal of Yasar University, 18 (5): 2995-3015.
- Ankay, A. (1992). Ruh Sağlığı Ve Davranış Bozuklukları. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Ankay, A. (2002). “Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör”, Ankara: Turhan Kitabevi.
- Arman, E., (2009). İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Ateş M. B.,(2009). Kronik Hastalıklar ve Sosyal Fobi - Uzmanlık Tezi. İstanbul: Mineka S. Zinbarg R. Conditioning and ethological models of social phobia. Social Phobia: Diagnosis. Assessment. and Traetment. Guilford Pres. New York; 1995; p. 134-162 27.
- Ateş, M. B. (2009). Kronik Hastalıklar Ve Sosyal Fobi (Meme Kanseri Ve Diabetes Mellitus Karşılaştırması), İstanbul: Uzmanlık Tezi.
- Avcı, F. A., (2009), İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Averill, J.R. (1983). Studies On Anger And Aggression: Implacitions For Theories Of Emotion. American Psychologist, 38: 1145 – 1160.

Ayan, S. (2007). Aile İçinde Şiddete Uğrayan Çocukların Saldırganlık Eğilimleri. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 8, 206-214.

Aydın, B. (2005) Çocuk ve Ergen Psikolojisi. Ankara: Nobel Basımevi.

Aydın, S. (1996). Polis Akademisi Öğrencilerinin Benlik Tasarımı. Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Selçuk Üniversitesi, 56 s. Konya.

Ayoğlu, T. (2003). Ameliyat Öncesi ve Sırası Bilgi Vermenin Hasta Ailelerinin Anksiyete Düzeylerine ve Kan Basıncı Değerlerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Bal, U., Çakmak, S., Uğuz, Ş., (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları, Arşiv Kaynak Tarama Dergisi. 22(4):441-459

Balkaya F., Şahin N.H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri. Dergisi, 14(3):192-202.

Balkaya, F. (2001) “Öfke: “Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları”, Türk Psikoloji Yazıları, Cilt: IV, Sayı:7, S: 21-45

Baltaş Z, Baltaş A. (1996). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi

Baltaş, Z.; Baltaş, A. (2008), Stres Ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.

Başaran, C. (2008). Çeşitli Tür Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Baumrind, D (1991) . The Journal of Early Adolescence, Vol. 11, No. 1, 56-95.

Baygöl, E. (1997). Ergenlerin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Bayraktar, E. (2006). Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi. In Tükel R, Aklın T, editors, Anksiyete Bozuklukları. Ankara: Türk Psikiyatri Derneği Yayınları, p. 469–479.

Bayrı, F. (2007). Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Sivas.

Beck, A. T. (2005). Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar (Çev. Aysun, Türkcan). İstanbul: Litera Yayıncılık.

Becker, G. (1975), Human Capital, New York: National Bureau of Economic Research.

Bedel, A., (2011), Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Berkem-Güvenç, G. (1996). Erkek ve kız üniversite öğrencilerinin aile içi etkileşime ilişkin algıları ile toplumsal cinsiyet rolüne ilişkin tutumları arasındaki ilişki. 3P Dergisi, 4 (1): 34-40.

Berzonsky, M. D. (2000). Theories adolescence. J. Adams (Ed). Adolescent Development: The essential reading. Oxford, UK: Blackwell Published LTD.

Bilgin, Ş., (2001), Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bilir, Ş, Dabanlı D., (1990). Ergenlik Çağındaki Sosyal Gelişime Aile Tutumlarının Etkisi, Aile Yazıları III. Birey, Kişi ve Toplum, Derleyen Beylül Dikeçligil, Ahmet Çiğdem, Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

Bird, G. W., Haris, R. L. A, (2002). Comparison of Role Starin and Coping Strategies by Gender and Family Structure Among Early Adolescence. Aktaran: Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Basa Çıkma Davranışları. Eğitim ve Bilim, 27(125): 54-61.

Birol, L. (2004). Hemşirelik Süreci. (6. Baskı). İzmir: Etki Matbaacılık.

Boykin McElhaney, K & Allen, J. P. (2001). Autonomy and adolescent functioning: moderating effect of risk. Child Development, 72 (1), 220-235.

Browne, D. C. (1998). The relationship between problem disclosure, coping strategies and placement outcome in foster adolescents. Journal of Adolescence, 21, 585– 597

Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Bulut, I. (1983). Parçalanmış Aileden Gelen Çocukların Davranış Özellikleri Hakkında Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu Dergisi, Cilt:1, Sayı: 3, 79-111.

Cameron A. (2004). Crash Course Psychiatry. Elsevier Ltd. London.

Cansever, A. B. (2013). Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar. Melek Kalkan, Canani Kaygusuz (Ed.), İnternet Bağımlılığı (s.193- 210). Ankara: Anı Yayıncılık.

- Ceyhan, E. (2000). Çocuk Gelişim ve Psikolojisi, Eskişehir: Anadolu Ün. Yay.
- Corey, M.S., (2005), “Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar”, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999). Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 108-11
- Cüceloğlu D. (2000). İnsan Ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitapevi, 7. Basım
- Cüceloğlu D. (1993). İçimizdeki Çocuk, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Cüceloğlu, D. (1982). İnsan İnsana. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı. 2. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Cüceloğlu, D. (1994). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin temel kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (2005) İnsan ve Davranışı, Remzi Kitabevi, İstanbul
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve Davranışları Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 289-304.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z., (2002). Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Çalikoğlu, T. (2010). Lise Öğrenimine Devam Eden Ailesinin Yanında Yaşayan Öğrencilerle, Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Öğrencilerin Çatışma Çözme, Davranışı İle Öfke İfade Stilllerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çuhadaroglu F., S. Canat, E. Kılıç ve Ark. (2004), “Ergen ve Ruhsal Sorunları: Durum Saptama Çalışması”, XIII. Ulusak Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Özet Kitabı, İstanbul, 2004
- Dadaş, S. (2003). Ertelenen Cerrahi Girişimlerin Hastaların Anksiyete Ve Ağrı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Ameliyathane Hemşireliği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Dahlen, E. R. & Deffenbacher, J. L. (2001). Anger management. In W. J. Lyddon. & J.
- Danışık, N.D., (2005), Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Demirkasımoğlu, N., (2009). İlköğretim Okulları Öğretmen Ve Yöneticilerinin Öfke Kaynakları, Öfkelerini İfade Etme Biçimleri ve Öfke Yönetimi Stratejilerine İlişkin Görüşleri. 2009, Eğitim Bilimleri ve Uygulama, 8 (15), 43-58.

Dilbaz N, Güz H. (2006). Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi; Anksiyete Bozuklukları; Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; Ankara; s.185-212.

Dinçel, E. (2006). Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevleri ve Psikolojik Problemleri. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Dinçer, B. (2008). Alt ve Üst Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinci Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumları Algılamaları İle Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Dizman, H. (2003). Anne-Babası İle Yaşayan ve Anne Yoksunu Olan Çocukların Saldırganlık Eğilimlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Durham RC. (2007). Treatment of generalized anxiety disorder. Psychiatry Jor, 2007; 6:183-187.

Dwivedi, K., & A.Gupta. (2000). Keeping cool: anger management through group work. Support for Learning, 76-81.

Ekşi A. (1982). Gençlerimiz ve Sorunları, İstanbul,

Ekşi, A (1990). Çocuk, Genç, Ana ve Babalar (1. Basım), Bilgi Yayınevi, Ankara.

Ersanlı, K. (2005), Davranışlarımız Gelişim ve Öğrenme, Samsun: Eser Matbaası.

Eser, Taşçı, D., Üstün B. (2011) Psikiyatrik Bozukluğu Olan Ergen ve Ebeveynlerinin Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing, 2(3):111-116

Fiyakalı, N.C. (2008). Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Flannery-Schroeder EC. (2004). Generalized anxiety disorder. In: Morris TL, March JS, editors. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. New York: The Guilford Press; p. 125–140.

Freedman, J. L., Sears, D. O., Carlsmith, J. M. (1998). Sosyal psikoloji (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.

Fromm E. (1984). İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri. 1. Cilt, Çev: Şükrü Alpagut, Payel Yayınevi, İstanbul, s.39-68.

- Furman, W., Buhrmester, D. (1992), "Age and Sex Differences In Perceptions of Personal Relationships", *Child Development*, 63, 103-115.
- Gallatin, J. (1995)., "Ergenlik Kuramları" (Ed. B. Onur), *Ergenliği Anlamak*, Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999) *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2004a), "Psikanaliz ve Sonrası", İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2004b), *İnsan Olmak* (3. Basım), İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E.(1993). *Psikanaliz ve sonrası*. 5.bs., İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan. E. (1995). *Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Genç, H., (2007), *Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gençdoğan B., Sezer F., İşgör İY. (2007) *İçten/ Dıştan Denetimlilik ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*, A.Ü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: 2, Sayı: 3
- Gillet, Richard, Pietroni, C. Patrick.(1990) *Depresyon*. (Çev. Ziya Kütevin, Eshar Kütevin), İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Gülçür, L. (1996), "Ankara Araştırması. Sıcak Yuva Masalı". İkcaracan, P., Gülçür, L., Arın, L., (Yayına hazırlayan). İstanbul: Metis Yayınları.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gültekin, F., (2008), *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülveren, H. (2008). *Lise son sınıf öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, T. (2000). *Kendini kabul düzeyleri farklı lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre saldırganlık düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, A. G., (2008), Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Güven A. (1993). Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Duygusuna Etkisi, DEÜ, SBE, YDT, İzmir.

Heavy, C.L., Adelman, H.S., Nelson, P. ve Smith, D.C. (1989). Learning problems, anger, perceived control and misbehavior. *Journal of Learning Disabilities*, 22 (1), 46-59.

Hogan, E.K. (2003) Anger management 2: Counselors strategies and skills. Eric Digest. Eric Identifier: ED482767

İmamoğlu S. (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kanoğlu, E. (2008). Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Karahan, T.F., Özcan, K., Ağlamaz, T. (2009). Lise öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Anne Baba Birliktelik Durumu, Öz Üvey Oluşu ve Yaşamda Öncelikli En Önemli Değer Algısı Açısından İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 221-229.

Karataş, Z. (2009). Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.

Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2009).Yaratıcı Drama Temelli Mesleki Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Mesleki Olgunluk Puanlarına Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 8(15): 87-102.

Kaya, F. (2009). Lise Öğrencilerinde Saldırgan Davranışların Ortaya Çıkışına Katkıda Bulunan Faktörlerin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kılıçarslan, F. (2010). Çocuk ve Aile Sorunlarının Terapi ile Tedavisi (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık

Kısa, A., (1999) Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1): 63-74.

Kısaç, Ğ., (1997), Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. (1985). Adolescence: A developmental transition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kocabaşoğlu, N. (2005). Stres ve Anksiyete. İçinde. İ. Balcıoğlu (Ed.), Medikal Açıdan Stres ve areleri. İstanbul: Aksu Basım; 181-197

Konopka, G (1980). Coping with Stresses and Strains of Adolescence. Social Development.

Koptagel-İlal, G. (2001) Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Kökdemir H. (2009) Öfke ve Öfke Kontrolü, p i v o l k a, yıl: 3, sayı: 12, sayfa: 7

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü. Türk Psikologlar Derneği Bülteni. PİVOLKA, 3(12), 7-10. Türk Psikologlar Derneği Bülteni.

Köknel, Ö. (1982). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2005). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Ankara: Anı Yayıncılık.

Köknel, Ö.(1985). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınları.

Koroğlu E. (2004). Psikozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri, Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2004. p. 325–80.

Kula, E. (2008). Endüstri Meslek Lisesi Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeyleri ve Saldırganlık Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kulaksızoğlu A. (2012). Ergenlik Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi

Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kulaksızoğlu, A. (2004). Ergenlik Psikolojisi (6ncı Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kulaksızoğlu, A.(1998). Ergenlik Psikolojisi (1.Baskı.), İstanbul: Remzi Kitapevi Yay.,

Laptook, B. (2002) . An Analysis Of Schools Of Psychotherapy As They Relate To Anger Management. (Erişim Tarihi: 1 Ağustos 2015)

<http://smu.edu/center/discourse/papers/2002Spring/AngerManageme nt.asp>.

Lerner, H. (1996). Öfke Dansı, ev. S. GÜL, İstanbul: Varlık Yayınları.

Liebowitz MR. Social phobia. Mod probl pharmacopsychiatry;22:141-173. 1987. 28. Addolorato G. Mirijello A. D'Angelo C. Leggio L. Ferrulli A. Vonghia L. Cardone S Leso V. Miceli A. Gasbarrini G. Social phobia in coeliac disease. Scand J Gastroenterol; 43(4):410-5. 2008.

Lulofs, R. S.& Cahn, D. D. (2000), Conflict from theory to action. United States of America: Aperson Education Company

Mahon N.E., Yarcheski A., Yarcheski T.J. (2003). Anger, anxiety, and depression in early adolescents from intact and divorced families, *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4), 267-273.

Manning, M. L. (2002). Havighurst's developmental tasks, young adolescents, and diversity. *The Clearing House*, 76 (2), 75-77.

Mathew, N.M. Migren. R.W.Evans, N.T. Mathew (Eds.) (2005). Baş Ağrısı El Kitabı (2.baskı). (28-69). İstanbul: Sigma Yay.

Mineka S, Zinbarg R. (1995). Conditioning and ethological models of social phobia. In: Heimberg R A, Liebowitz M R, Hope D A. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*. Guilford Pres, New York;p. 134-162.

Morsünbül Ü. Tümen B. (2008). Ergenlik Döneminde Kimlik ve Bağlanma İlişkileri: Kimlik Statüleri ve Bağlanma Stilleri Üzerinden Bir İnceleme, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, C.15, S.1, Ankara.

Mukaddes, N.M. (2000). "Ergenlik Çağı Ruhsal Gelişim Özellikleri", Ed. Özgür Polvan. (Ed.). *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*. Nobel Tıp Kitapevleri. İstanbul, S:16-22.

Nazik, B. (2001). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Ya-Pa Yayıncılık.

Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*, Ed.F.Akkoyun, Ankara: TDFO Ltd.Şti.

Novaco, R.W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation Of An Experimental treatment*. Lexington, MA: D.C. Health

Ohman A. Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive and clinical perspectives. *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, 2000: 573-593.

Olmuş, Ö. (2001). *Erinlerin, Aile İçi Psikolojik Örüntülere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Orpinas, P., Murray, N., Kelder, S. (1999). Parental influences on students'aggressive behaviors and weapon carrying. *Health Education and Behavior*, 26(6),774-787.

Önem, Ç., (2010), *Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Öner U.-Gümüş A.E., (2000). "Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi", AÜ, SBE Dergisi, Sayı: 1 Cilt: 33, 9-27.

- Önertoy, O. C. (2003). Kaygıları Aşmak. İzmir: Sistem Yayıncılık
- Ören, N. T., H. (2011).. Eğitimde Kuram ve Uygulama; Cilt 7, Sayı 1 Ocak; 160-170
- Öz, A., Aysan, F., (2012), Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengelik Becerilerine Etkisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl:4 Sayı:6, Bahar S.52-69.
- Öz, F. (2004). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Ankara: İmaj Basım
- Öz, S. F., (2008), Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Özer, A. K, (1994b), Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarzı) Ölçekleri Ön Çalışması, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt 9, No.31 :26-35.
- Özer, A. K. (1994a), Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısı ile ilgili Bir Çalışma, Türk Psikoloji Dergisi, Cilt 9, No.31 : 12-25.
- Özkalp, E. (2004). Davranış Bilimlerine Giriş. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Özmen A. (2006) Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(1): 39-56
- Öztürk O, Uluşahin A.(2008). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Yenilenmiş 11. Baskı 1. Cilt. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Öztürk, E., (2012), İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri, Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Öztürk, T., (2011), İnfertilitede Anksiyete, Depresyon, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Açısından Cinsiyet Farklılıkları, Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul: Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi. 1. Psikiyatri Kliniği.
- Özgül, K. (1990). Evlilik Raporu, İstanbul: Altın Kitaplar Yay.
- Rahim, M.A. (2001), Managing Conflict in Organizations:Third Edition, Quorum Books Greenwood Publishing Group,Westport,Ct
- Roberts, R. E. L., Bengston, V. L. (1993). Relationships parents, self-esteem and psychological well-being in young adulthood. Social Psychology Quarterly, 56 (5), 263-277.

Romas, A. & Sharma, M. (2000). Practical stress management. USA: Allyn & Bacon.

Sadock BJ, Sadock VA,(2007). Kaplan and Saddock"s Comprehensive Textbook of Psychiatry Çeviri Editörleri: Aydın H, Bozkurt A. Sekizinci Baskı İstanbul: Güneş Kitabevleri; s.1559-1800

Sahin, N. H. (1997). Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. Türk Psikoloji Bülteni, 3(7): 79-85.

Schuerger, J.M. (1979) "Understanding and Controlling Anger", Helping Clients with Special Concerns, Ed. S. ELSENBERG ve L.E. PATTERSON, Boston, Houghton Mifflin Company.

Sertbaş, G. ve Bahar, A. (2004). Anksiyete ve Anksiyete Baş Etmede Hemşirelik Girişimleri. Hemşirelik Forumu, Eylül-Ekim: 39-44.

Sezal, İ. (2003). Sosyolojiye Giriş, Ankara: Martı Yayınları.

Smith D. C. & Furlong M.J. (1998). Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. Psychol Sch, 35(3), 201-223.

Soyaldın, S. Z., (2007), Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin

Soykan Ç., (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi, Kriz Dergisi, 11 (2): 19-27.

Spielberger, C.D., Jacobs, G.A., Russell, S. & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), Advances in personality assessment (vol. 2, pp. 161-189).

Starner TM, Peters RM (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. The Journal of School Nursing, 20 (6): 335-342

Steinberg, L. (2007) Ergenlik. (Çev. Figen Çok vd.) Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Sungur, M. (1997). Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü. Psikoterapiler El Kitabı. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, İzmir: EÜ Basımevi.

Sülün, Ö., (2013), Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

Şensoy, Ü. (2006). Anksiyete ve Panik Atak. İstanbul: Morpa Yayınları.

Tambağ, H. (2004). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanların Öfke İfade Etme Biçimleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Togan, S., (2005). Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-Aars)'nin Türkçe Versiyonu, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi-Eğitim Bilimleri Enstitüsü- Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı-Eğitim Bilimleri Bilim Dalı, İstanbul.

Turk CL, Heimberg RG, Orsillo SM, Holt CS, Gitow A, Street LL, et al. An investigation of gender differences in social phobia. J Anxiety Disord. 1998; 12: 209-223.

Türker, S., (2010), Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Ustabaş, S. (2011). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Üstün B, Akgün E, Partlak N (2005) Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi: Ölümü Beklenen Hasta Ve Ailesine Yaklaşım. İzmir: Okullar Yayınevi Matbaacılık ve Elektronik Sanayi Ticaret Ltd. Şti., s.213-216

Voltan-Acar, N.(2004). Ne Kadar Farkındayım?- Gestalt Terapi (2. Baskı). Ankara: Babil Yayınları.

Wittchen HU, Kessler RC, Beesdo K. (2002). Generalized anxiety and depression in primary care: prevalence, recognition and management. J Clin Psychiatry, 8:24-34.

Yalom, I. D. (2008). Ergen Terapisi, İstanbul: Prestij Yayınları.

Yavuzer, H. (1998). Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002). Çocuk Psikolojisi (22.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). Çocuğu Tanımak ve Anlamak, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2006). Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, Y. (2009). Saldırganlığı Önlemeye Yönelik Psiko-Eğitim Programlarının Lise Öğrencilerindeki Etkisinin İncelenmesi. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Yazgan, İ.B., Bilgin, M. & Atıcı, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Çocuk ve Ergen Gelişimi. Adana: Nobel Kitabevi.

Yeğen, B. (2008). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Uyumları İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kadıköy ilçesi örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Yeni, B., (2010), İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzları İle İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, A. (2005). Kurum Bakımında Olan ve Ailesi İle Birlikte Kalan 13-18 Yaş Arası Çocuklarda Sürekli Öfke İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.

Yıldırım, E. İ. (2006). Yetiştirme Yurtlarında ve Ailelerinin Yanında Kalan İlköğretim 2.kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme Davranışı İle Öfke İfade Stillerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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

Yörükoğlu, A. (1985). Gençlik Çağı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Yörükoğlu A. (2007). Gençlik Çağı, İstanbul: Özgür Yayınları.

Yüksel N. (2001). Ruhsal Hastalıklar. (2. Baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.

EKLER

EK-1.Demografik Bilgi Formu

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin anksiyete (kaygı) düzeylerinin öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisi incelenmektedir. Ölçek ve envanterlere vereceğiniz içten ve doğru cevaplar çalışmaya katkı sağlayacaktır. Size uygun olan yerlere (X) işareti koyunuz. Cevaplarınız “Gizlilik İlkesi”ne bağlı kalınarak sadece araştırma verisi olarak kullanılacaktır. Katılımınızdan ve katkılarınızdan dolayı teşekkürler.

Hasan Turgut ERDOĞAN

Kişisel Bilgileriniz			
Adınız Soyadınız:			
Cinsiyetiniz:	Kız ()		Erkek ()
Yaşınız:	15 ()	16 ()	17 ()
Sınıfınız:	9. Sınıf ()	10. Sınıf ()	11. Sınıf ()

a) Anne ve habanız hayatta mı?	b) Anne ve babanız hayatta ise birlikte mi yaşıyorlar?
Her ikisi de yaşıyor ()	Birlikteler ()
Annem öldü, babam yaşıyor ()	Ayrı yaşıyorlar ()
Babam öldü, annem yaşıyor ()	Boşandılar ()
Her ikisi de öldü ()	

c) Kardeş sayınız? (kendiniz dahil)	d) Boş zaman etkinliklerinde bulunuyor musunuz? (sportif, kültürel, sosyal etkinlikler)
1 ()	Evet ()
2 ()	Hayır ()
3 ()	
4 ve üzeri ()	

e) Herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?	f) Bedensel bir rahatsızlığınız var mı?
Evet ()	Evet ()
Hayır ()	Hayır ()

EK-2.Beck Anksiyete Envanteri

Adı Soyadı:.....

Tarih:/....../2015

Aşağıda bireylerin kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek etkilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zorlandım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:.....

EK-3. Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

1. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

	Hiç			Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7- Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	1	2	3	4

2. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyiniz.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
16- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
21- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32- Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

EK-4. Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) Alt Ölçekleri

Sizi ne kadar tanımlıyor?

SÜREKLİ ÖFKE ALT ÖLÇEĞİ	Hiç			Tümüyle
1.Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2.Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3.Öfkesi burnunda bir insanıdır.	1	2	3	4
4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7.Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9.Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	1	2	3	4

Sizi ne kadar tanımlıyor?

İÇE ATILMIŞ ÖFKE ALT ÖLÇEĞİ	Hiç			Tümüyle
13. Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
15. Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4
16.İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
20.İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4
23.İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
26.Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
31.İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4

Sizi ne kadar tanımlıyor?

DIŞA VURULMUŞ ÖFKE ALT ÖLÇEĞİ	Hiç			Tümüyle
12.Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
22.Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
24.Beni çileden çıkararak her neyse saldırırım.	1	2	3	4
29.Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
32.Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33.Beni sınırlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim	1	2	3	4

Sizi ne kadar tanımlıyor?

ÖFKE KONTROL ALT ÖLÇEĞİ	Hiç			Tümüyle
11.Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
14.Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
18.Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
21.Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
30.Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Hasan Turgut ERDOĞAN
Tel: 0532 311 55 17
Adres: Valide-i Atik Mh. Tahtaravancı Sk.
No:18/10 Üsküdar/İstanbul

Doğum Tarihi: 26.02.1978
Doğum Yeri: Trabzon
Uyruğu: T.C.
Medeni Hali: Bekar

Eğitim Durumu

2013-.... : Üsküdar Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans
2006-2009 : Dumlupınar Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme, Yüksek Lisans
2000-2004 : Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Lisans
1997-1999 : Sakarya Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri MYO, Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, Önlisans
1992-1995 : Manisa Anadolu Lisesi
1989-1992 : Trabzon Cumhuriyet Ortaokulu
1984-1989 : Trabzon Mimar Sinan İlköğretim Okulu

Yabancı Diller ve Düzey

İngilizce : Orta Düzey

İş Deneyimi

2004-2010 : Hisarcık İlköğretim Okulu, Rehber Öğretmen, Kütahya
2010-2014 : Kız Teknik ve Meslek Lisesi, Rehber Öğretmen, Kütahya
2014-.... : Kabataş Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Rehber Öğretmen, İstanbul

Bilimsel Yayın ve Çalışmalar

Bireysel Kariyer Planlama İle Kişisel Başarı Arasındaki İlişkiye Yönelik Dumlupınar Üniversitesinde Bir Uygulama, Dumlupınar Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Ana Bilim Dalı, Kütahya, 2009.