

**KARABÜK ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL BECERİ VE OKULA  
YÖNELİK ÖFKE DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan**

**Hasan GÜMÜŞ**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr. İbrahim YENEN**




**KARABÜK**

**Haziran, 2015**

## TEZ ONAY SAYFASI

Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü' ne,

**Hasan GÜMÜŞ'e ait " Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Ve Okula Yönelik Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi "** adlı bu tez çalışması Tez Kurulumuz tarafından Sosyoloji Yüksek Lisans programı tezi olarak oybirliği / oyçokluğu ile kabul edilmiştir.

	Akademik Unvanı	Adı ve Soyadı	İmzası
<b>Tez Kurulu Başkanı ve Danışmanı</b>	:Yrd.Doç. Dr.	İbrahim YENEN	
<b>Üye</b>	: Doç. Dr.	Arzu ÖZYÜREK	
<b>Üye</b>	:Yrd. Doç. Dr.	Yusuf Sinan ZAVALSIZ	

**Tez Sınavı Tarihi: 16.06.2015**

## TEZ DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, bu çalışmayı, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu ve bu eserleri her kullanışımda alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım.

Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

16 / 06/ 2015

Hasan GÜMÜŞ

İmza

## ÖNSÖZ

Araştırmanın amacı “ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri ve okula yönelik öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” dir.

Başta ders aşamasında olmak üzere çalışmanın gerçekleşme aşamasında titiz, özenli ve değerli katkılarından dolayı, benden anlayış ve sabrını esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İbrahim YENEN’e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın yürütülmesinde, araştırma verilerinin analiz edilmesinde ve araştırmanın sonuçlandırılmasında desteğini esirgemeyen ve yönlendirmeleriyle araştırmamı tamamlamama büyük katkı sağlayan Doç. Dr. Arzu ÖZYÜREK hocama teşekkürlerimi sunarım.

Bugünlere gelmemde büyük emekleri olan, maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen anne ve babama, kendisinden çaldığım zamana rağmen, anlayış, sevgi ve paylaşımları ile bana her zaman destek olan çocuklarım H. Emre, Elif ve eşim Melek GÜMÜŞ’e minnettar olduğumu ifade etmekte isterim.

Hasan GÜMÜŞ

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ .....	i
İÇİNDEKİLER .....	ii
KISALTMALAR.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
GİRİŞ .....	1
I. BÖLÜM.....	2
1.1. ŞİDDET NEDİR? .....	2
1.2. ŞİDDET TÜRLERİ .....	5
1.2.1. Fiziksel Şiddet.....	5
1.2.2. Psikolojik (Duygusal) Şiddet .....	6
1.2.3. Cinsel Şiddet .....	6
1.2.4. Sözel Şiddet.....	7
1.2.5. Ekonomik Şiddet.....	7
1.2.6. Kültürel Şiddet .....	8
1.3. ŞİDDET VE SALDIRGANLIK .....	10
1.4.ŞİDDET VE SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ .....	13
1.5. SALDIRGAN DAVRANIŞI BELİRLEYEN SOSYAL ETKENLER .....	15
1.6.ŞİDDETİN TOPLUMSAL, KÜLTÜREL VE PSİKOLOJİK YÖNLERİ .....	16
1.7. OKULDA ŞİDDET .....	18
1.8. OKULDA ŞİDDETİN NEDENLERİ.....	20
II. BÖLÜM .....	22
2.1 ÖFKE NEDİR? .....	22
2.2. ÖFKENİN NEDENLERİ .....	27
2.4. ÖFKE İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	33
2.4.1.Davranışçı Kuram .....	33
2.4.2.Sosyal Öğrenme Kuramı .....	33
2.4.3. Varoluşçu Kuram .....	34
2.4.4. Engellenme-Saldırganlık Kuramı.....	35
2.4.5. Bilişsel-Davranışçı Kuram .....	35
2.4.6. Akılcı Duygusal Yaklaşım .....	37
2.3.2. Psikanalitik Kuram.....	37
2.5. SOSYAL BECERİ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR.....	38

2.5.1. Sosyal Beceri.....	38
2.5.2. Sosyal Gelişim .....	42
2.5.3. Sosyal Yeterlilik.....	42
2.5.4. Sosyal Beceri Yetersizliği .....	44
2.5.5. Sosyalleşme.....	46
2.6. SOSYAL BECERİLERİ OLUŞTURAN UNSURLAR .....	47
2.7.1.Duyuşsal Anlatımcılık.....	47
2.7.2.Duyuşsal Duyarlık.....	47
2.7.3.Duyuşsal Kontrol .....	47
2.7.4.Sosyal Anlatımcılık.....	48
2.7.5.Sosyal Duyarlık.....	48
2.7.6.Sosyal Kontrol.....	48
2.7. SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ .....	50
III. BÖLÜM.....	57
3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU .....	57
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	57
3.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ .....	57
3.3.1.Evren ve Örneklem .....	57
3.3.2.Veri Toplama Araçları .....	57
3.3.3.Verilerin Toplanması ve Analizi.....	60
3.3.4.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	63
3.4. BULGULAR.....	64
3.5. TARTIŞMA VE SONUÇ .....	70
3.6. ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA .....	78
EKLER .....	90
EK-1: Sosyal Beceri Envanteri .....	90
EK-2: Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği .....	95
ÖZET .....	98
ABSTRACT .....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	102

## KISALTMALAR

- Ark.** : Arkadaşları  
**ÇBOÖÖ** : Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği  
**MEB** : Milli Eğitim Bakanlığı  
**Ort.** : Ortalama  
**RAM** : Rehberlik Araştırma Merkezi  
**SBE** : Sosyal Beceri Envanteri  
**SAMBA** : Sigara Alkol ve Madde Bağımlılığı Programı  
**SHÇEK** : Sosyal Hizmetler Çocuk esirgeme Kurumu  
**SS** : Standart Sapma  
**ŞÖP** : Şiddeti Önleme Platformu  
**WHO** : World Health Organisation (Dünya Sağlık Örgütü)

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Sosyal Beceri Envanteri Normallik Testi Sonuçları .....	61
Tablo 2. Sosyal Beceri Envanteri Homojenlik Testi Sonuçları .....	62
Tablo 3. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Normallik Testi Sonuçları .....	62
Tablo 4. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Homojenlik Testi Sonuçları .....	63
Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı .....	64
Tablo 6. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı.....	64
Tablo 7. Sosyal Beceri Envanter Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetine Göre t-Testi Sonuçları .....	65
Tablo 8. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetine Göre t-Testi Sonuçları .....	66
Tablo 9. Sosyal Beceri Envanteri Puanının Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları.....	67
Tablo 10. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanının Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları .....	68
Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon).....	69



## GİRİŞ

Geçmişten günümüze artarak devam eden şiddet ve öfke davranışları ile bu davranışların olumsuz etkileri her bireyin yaşamında etkili olmaktadır. Adeta eski çağlardan günümüze miras kalan öfke ve şiddet günlük yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Öfke ve şiddetin olumsuz etkileri en geleceğimizin teminatı çocuklarımızı etkilemektedir. Tüm dünyada toplumsal bir sorun olan şiddet, öfke ve saldırganlık konularının irdelenmesi, bu sorunların en aza indirilmesinde öğrencilerin sosyal beceri uygulamalarından etkin şekilde yararlandırılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Çocuk ailenin, aile ise toplumun bir parçasıdır. Çocuk, küçük yaşlardan itibaren çevredeki bireylerle olumlu sosyal ilişkiler içine girebilmek için, yaşına uygun düzeyde sosyal becerileri öğrenebilir. Aileden sonra sosyalleşme ortamı olarak hizmet göre okul öncesi eğitim kurumları ise çocukların sosyal becerilerini geliştirmede önemli bir etkiye sahiptir. Okul öncesi eğitim kurumunda çocuk, aileden daha geniş bir çevre edinir, akranları ve farklı özellikte yetişkinlerle iletişim içine girer. Bu yeni ve farklı ortamlar sayesinde, sosyal becerileri daha da gelişir. Aile içinde sosyal beceriler açısından sorunları olmayan çocuklar, okul ortamındaki davranışlarında istendik düzeyde performans sergileyemeyebilirler. Bu durumda okul öncesi öğretmenlerinin izlenimleri, çocuğun gelişimini değerlendirmede başvurulacak bir kaynak durumundadır.

Ortaöğretim dönemindeki öğrenciler ergenlik döneminde bulunmaktadır. Ergenlik dönemi ise fırtınalı bir dönem olarak bilinmektedir. Bu dönem sosyal becerilerin yön değiştirdiği, akran ilişkilerinin ön plana çıktığı bir dönemdir. Bu dönemde aileden çok arkadaş etkisiyle, ergenlerin çevresindeki bireylere ve okula karşı tutumları olumsuz yönde olabilmektedir. Çevre ve okul yanında bireylerin kendilerine karşı da olumsuz duygu durumları içerisinde oldukları gözlenebilmektedir. Okullarda ergenlerin gelişimsel özelliklerinden kaynaklanan durumlarının farkına varmalarını sağlamak, anne babaların konuyla ilgili görüşlerini değerlendirmek ve bu konuda eğitim desteği sunmak, sosyal ve akademik yönden daha istendik davranışlar geliştirebilmelerini sağlamak için özellikle rehberlik servisleri tarafından çalışmaların planlanması önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sosyal becerileri ile okula karşı öfke duyguları arasında nasıl bir ilişki olduğunu araştırmak amaçlanmıştır.

# I. BÖLÜM

## 1.1. ŞİDDET NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ‘şiddet’i şu şekilde tanımlamaktadır: “Fiziksel güç ya da kuvvetin, amaçlı bir şekilde kendine, başkasına, bir gruba ya da topluluğa karşı fiziksel zarara ya da fiziksel zararlarla sonuçlanma ihtimalini artırmasına, psikolojik zarara, ölüme, gelişim sorunlarına ya da yoksunluğa neden olacak şekilde tehdit edici biçimde ya da gerçekten kullanılmasıdır” (Dünya Sağlık Örgütü, 2002:4).

Türk Dil Kurumunun Büyük Türkçe Sözlüğünde “şiddet” kavramı: “1. Bir hareketin, bir gücün derecesi, yeğlilik, sertlik. 2. Hız. 3. Bir hareketten doğan güç: Rüzgârın şiddeti. 4. Karşıt görüşte olanlara kaba kuvvet kullanma. 5. mec. Kaba güç. 6. mec. Duygu veya davranışta aşırılık. “olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005:1866).

Fransızca’da şiddet (violence) bir kişiye güç veya baskı uygulayarak; istediği bir şey yapmak ya da yaptırmak şeklinde tanımlanmaktadır. Burada şiddet uygulama eylemleri, zorlama, saldırı, kaba kuvvet, bedensel ya da psikolojik acı çektirme ya da işkence, vurma ve yaralama olarak yer almaktadır. Başkasını öldürme, sakat bırakma, ya da yaralama yoluyla zarar verilmesini içerdiği için şiddet genel anlamda gücü aşmaktadır. Bu tür eylemleri, başkasına karşı tehdit oluşturma ve kısaca insana fiziksel ve ruhsal zarar veren her davranışı şiddet olarak değerlendirilebilir. Buna mallara verilen zarar da katılabilir (Kocacık, 2001:2)

Şiddet kavramı sertlik, sert ve katı davranış, kaba kuvvet kullanma olarak tanımlanır. Şiddet olayları ise; insanları sindirmek, korkutmak için yaratılan olay ya da girişimler olarak tanımlanmaktadır (Ünsal, 1996:29).

Şiddetin etimolojik incelemesinde Yunan-Latin-İngiliz kökenine göre, sözcüğün “kuvvet”, “güç” gibi hemen hemen her dildeki anlamının yanı sıra “çiğneme”, “ihlal etme”, “bozma” gibi bir anlamı ile de karşılaşılmaktadır ( Dursun, 2011:3,4).

Etimolojik olarak, şiddet sözcüğü Türkçeye Arapçadan geçmiştir. Şemseddin Sami tarafından yazılan ve 1901 tarihinde ilk baskısı yapılan Türkçe sözlük Kamus-ı Turki’de, şiddet; sertlik, sert ve katı davranış, kaba kuvvet kullanma olarak geçmektedir.

“Şedid”, sert katı ve şiddetli demektir.”Şedat”ise sertlik ve kızgınlığı ile tanınan ünlü eski Yemen hükümdarının adıdır (Artun, 1996:29).

İnsan yaşamının hemen hemen her alanında karşılaşılan çıkan şiddet, taşkın su gibi giderek büyüyen ve önüne geçilemeyen bir şekilde birçok kişinin hayatını, fiziksel ve ruhsal sağlığını ve mutluluğunu etkileyen büyük bir tehlike olarak varlığını sürdürmeye devam etmektedir. Bir yılda 1,6 milyondan fazla sayıda insanın şiddet yüzünden hayatını kaybettiğini vurgulamak büyük bir önem teşkil ediyor (Dünya Sağlık Örgütü, 2002:4).

Şiddet; aşırı duygu durumunu, bir olgunun yoğunluğunu, sertliğini, kaba ve sert davranışı nitelendirirken; özel olarak saldırgan davranışları, kaba kuvveti, beden gücünün kötüye kullanılmasını, yakan, yıkan, yok eden eylemleri; taşlı, sopalı, silahlı, saldırıları; bireye ve topluma zarar veren etkinlikleri belirtir. Saldırgan davranışlar, yüz mimiğinden ya da bir sözcükten; doğayı, canlıyı yakan, yıkan şiddet eylemlerine kadar geniş bir yelpaze içinde yer almaktadır ( Köknel, 1996:15-45).

Şiddet; güç, zorlama ve baskı uygulama yoluyla, bedensel ya da ruhsal zarara neden olan söz, yaklaşım, tutum ve hareketlerin tümüdür. Dolayısıyla şiddet, sadece saldırganlık ve kaba kuvvet içeren tutum ve davranışlar değil; hakaret etmek, aşağılamak, tehdit etmek, ekonomik özgürlüğünü kısıtlamak ve zorla bir şey yaptırmak gibi, kişinin kendisine olan saygısını, kendisine ve çevresine olan güvenini azaltan; korku, kaygı ve rahatsızlık hissetmesine sebep olan söz, tutum ve davranışlar da şiddet tanımının kapsamı içinde yer alır. Şiddetin; fiziksel, cinsel, duygusal, sözel, ekonomik ve politik olmak üzere birçok çeşidinden söz etmek mümkündür (Altekin, 2013:1).

Şiddet içgüdüsel olarak var olan ve çevre etkenlerden kaynaklanan bir davranış olarak görülür. Şiddete yol açan temel etkenler anne, baba, çocuk, aile ilişkisi, nesillerdir sürdürülen şiddet içeren davranışlardır. Sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler şiddet oluşumunda rol oynarlar. Şiddetin bu denli yoğun olarak günlük yaşamda yer alması da şiddetin kanıksanmasına yol açmaktadır. Şiddet ayrıca bir problem çözme aracı olarak kullanıldığından, bu kanıksama şiddetin birçok boyutta kullanılmasına ve çok çeşitli şekillerde görülmesine neden olmaktadır (Koçöz, 2011:245-254).

Şiddetin çeşitli tanımlarında karşılaşılan ortak öğeler şunlardır: Kişinin canını acıtmak, yaralamak, öldürmek, mala zarar vermek amacıyla güç kullanmak; yasaya aykırı fiziki güç kullanmak; yasaya aykırı bir hedefe varmak için şiddet kullanmak ya da şiddet kullanma tehdidinde bulunmak; genelde kabul gören yasa ve ahlak ilkelerine aykırı biçimde fiziksel yok etme, gereksiz yere kırma, yok etme eylemleri; toplumsal ilişkilerde kabul edilebilirlik sınırlarını aşan zorlama eylemidir (Özerkmen, 2012:3).

Şiddet olgusuna sosyolojik ve tarihsel açıdan bakıldığında, tarih boyunca farklı ölçülerde de olsa tüm toplumlarda ve dönemlerde şiddet olgusunun varlığı bilinmektedir. Şiddet, on dokuzuncu yüzyılın ortalarına kadar bir seyirlik eğlence öğesi olarak kullanılmıştır. Örneğin 1850'li yıllarda İngiltere'de idam cezalarının infazının aleni olarak gerçekleştirildiği bilinmektedir. İki dünya savaşı, iç savaşlar, soğuk savaş ve soykırımların olduğu, etnik ve dinsel çatışmaların giderek yoğunlaştığı yirminci yüzyıl ise düşünürler tarafından "şiddet yüzyılı" olarak nitelendirilmiştir (Yüksel, 2005:40).

Sosyolojik yaklaşım ise şiddet eylemini önemli ölçüde; yaşam biçimini belirleyen değerler yapısı, toplumsal ve kurumsal yapı, sosyalleşme süreci ve bireyler arası ilişkiler biçimi üzerinden analiz etmektedir (Büyükbayram ve Okçay, 2013:46-47).

Şiddet, insanla birlikte var olan, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörlerden etkilenen çok çeşitli ve çok boyutlu bir olgudur. Tüm dünyayı tehdit eden savaşlardan, tek bir bireyin kendi kendisine yönelik davranışlarına kadar, aile, okul, işyeri, sosyal medya gibi her alanda görülebilen; kurbanı psikolojik boyutta zarar vermekle başlayıp, bireysel özgürlüğüne ya da bedensel bütünlüğüne zarar verecek eylemler ve kurbanı yok etmek gibi durumlarla sonuçlanabilecek farklı boyut ve çeşitlikte gözlemlenebilir bir kavramdır (Demirbağ Bolat, 2010:1).

Günümüzde şiddet/saldırganlık olgusunu; biyoloji, psikoloji, psikiyatri ve sosyoloji gibi farklı disiplinler tarafından analiz eden ve anlamaya çalışan birçok farklı yaklaşım vardır. Şiddet ve saldırganlığın bu disiplinlerin her biri tarafından ayrı ayrı çözümlenmesi, şiddet davranışının çok boyutlu ve karmaşık bir karakteristiğe sahip olduğunu göstermektedir ( Kızmaz, 2006:47-70).

Sonuç olarak şiddet, sadece bir nedenle ortaya çıkan bir olgu olmayıp pek çok bireysel ilişkiler, sosyal ve toplumsal etkenlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır.

Tek bir faktörün insanların ya da toplumların diğerlerine göre daha fazla şiddete karışıklıklarını açıklamaya yetmemesi nedeniyle ekolojik model geliştirilmiştir. Bu modele göre her birey içinde bulunduğu kişisel, ailesel, çevresel ve toplumsal etmenlerden etkilenir. Bu etmenler şiddet davranışının oluşması için risk oluşturur. Bireysel faktörler kişinin şiddet kurbanı ya da faili olmasını etkilemektedir. Şiddet olayları toplumun en küçük birimi olan aileden başlayarak daha kalabalık insan topluluklarını barındıran okullarda, yurtlarda, kırsalalarda da görülmektedir (MEB, 2007:5).

Şiddet, temel özellikleri ne olursa olsun, zamana ve topluma göre değişen bir olgudur. Bir şiddet olayı farklı toplumlarda farklı anlamlandırılabilirdiği gibi, aynı toplumda farklı zamanlarda farklı algılanabilir. Toplumlar değiştiği gibi toplumsal normların da değişmesi doğaldır (Ünsal, 1996:29).

Şiddet tek bir nedene dayanmayan çok yönlü bir olay olarak karşımıza çıkmaktadır. Şiddet olayında ekonomik, psikolojik, toplumsal boyutlar birlikte söz konusudur. Şiddetin tek bir nedene indirgenerek algılanması, bilimsel gerçeklerle bağdaşmamaktadır (Tezcan, 1996:107).

## **1.2. ŞİDDET TÜRLERİ**

Şiddetin türlerini tanımlamaya yönelik çalışmalarda şiddet; fiziksel şiddet, psikolojik (duygusal) şiddet, cinsel şiddet, sözel şiddet ve ekonomik şiddet başlıkları altında değerlendirilmektedir.

### **1.2.1. Fiziksel Şiddet**

Fiziksel şiddet; insanların bedensel bütünlüğüne karşı dış çevreden yöneltilen, sert ve acı verici eylemler olarak tanımlanmaktadır. Başkalarına hedef alan şiddet eylemleri dışında intihar gibi insanın kendine yönelttiği ve bedensel bütünlüğüne zarar veren eylemler de şiddet eylemleri içerisinde sayılmaktadır ( Köknel, 1996:31) .

Toplumda yaşanan şiddet olayları cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve mesleki statülerine göre farklılaşmaktadır. Ancak genel olarak fiziksel şiddet “güçlü” konumda olandan “güçsüz” yönelik olmaktadır. Örneğin, ailede şiddet daha çok erkekten kadına, ebeveynlerden çocuklara ve gençlere yönelen fiziksel şiddet biçiminde ortaya çıkmaktadır. Dayak ya da tokatlama, yumruklama, tekmeleme, iteleme, boğazını sıkma

gibi kötü davranışlar fiziksel şiddetin biçimlerini oluşturmaktadır (Şiddeti Önleme Platformu, 2014:2).

### **1.2.2. Psikolojik (Duygusal) Şiddet**

Kişinin psikolojik sağlık durumunu olumsuz etkileyen, üzen, inciten, sarsan, kendisini baskı ve tehdit altında hissetmesine neden olan her türlü tutum psikolojik şiddet olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik (duygusal) şiddet, kurbanın kendine yönelik değer duygusuna, benliğine, saygısına zarar vermeyi, korkutmayı hedefleyen; kendisini güçsüz ve aciz hissetmesine neden olan ve şiddete başvuran kişinin şiddetin mağdurunu kontrol altına aldığı hissetmesini amaç edinmiş bir şiddet türüdür. Ayrımcılık yapmak, küçük düşürmek, manevi baskıda bulunmak, görmezlikten gelmek psikolojik (duygusal) şiddet davranışlarına örnek olarak sayılabilir (TBMM, 2013:110).

Şiddeti Önleme Platformu Medya ve Şiddet Çalışma Grubu, psikolojik (duygusal) şiddetin temellerine, olağanlaştırılmasına ve meşrulaştırılmasına yönelik şu değerlendirmelerde bulunmuştur:

*“Duygusal şiddet daha çok psikolojik temellere dayanmaktadır. Bu şiddet türü de yine güç ilişkisine dayanmaktadır. Daha çok duygusal sınırlamaları, psikolojik yıpratmaları ve en önemlisi şiddete maruz kalan birey (ya da grup üzerinde) görünmez ‘kontrol’ mekanizmalarını içermektedir. Hem fiziksel hem de duygusal şiddet, yaşam boyunca süreklilik kazanmakta, yine çocuklar üzerinden bir davranış biçiminde bir nesilden diğerine aktarılmaktadır. Öyle ki şiddete maruz kalan birey bu durumu içselleştirmekte, hatta durumu ‘normal’, ‘kendi suçu’ şeklinde algulamakta, yakınmamakta ve yardım talebinde bulunmamaktadır. Bazı durumlarda ise yardım talebinde bulunsa bile duygusal şiddeti ‘normal’ gören toplumsal değerlerle karşılaşmaktadır.”* (Şiddeti Önleme Platformu, 2014:2).

### **1.2.3. Cinsel Şiddet**

Cinsel şiddet; çocuğa, gence, kadına ve diğer kişilere yönelik olarak laf atma, el kol hareketi yapmakla başlayıp tecavüze kadar varan geniş bir yelpazede gerçekleşen cinsel taciz ve saldırıdır. Cinsel içerikli sözler söyleme, sarkıntılıkta bulunma, elle rahatsız etme, sıkıştırma, cinsel ilişki için baskı kurma ve tecavüz cinsel şiddete örnek olarak sayılabilir. Cinsel şiddet eylemlerinin önemli bir bölümü aynı zamanda fiziksel şiddet içermektedir (Işiker, 2011:15).

#### **1.2.4. Sözel Şiddet**

Sözel şiddet; bağırma, kötü konuşma, küfür, hakaret, azarlama, aşağılama şeklinde uygulanan bir şiddet türüdür. Sözel şiddette, korku unsuru önemli bir olgudur. Bu durumda sözler ve hareketler korkutma, sindirme, istediğini yaptırma amacıyla kullanılmaktadır. Hakaret etme, küçük görme, aşağılama, ağır sözler, söyleme, güveni sarsarak psikolojik açıdan istismara yol açan uygulamalar, sözel şiddet olarak algılanmaktadır. Toplumsal yaşamda, terbiye ve disiplin amacıyla bir yöntem olarak kullanılan sözel şiddet, bireylerde ruhsal zarara yol açmakta ve şiddet davranışlarına eğilimi artırmaktadır (İşiker, 2011:15,16).

#### **1.2.5. Ekonomik Şiddet**

Ekonomik şiddet; bireyi bağımlı ve fakir hale getiren, ekonomik kaynakların ve paranın birey üzerinde bir yaptırım, tehdit ve kontrol aracı olarak kullanıldığı şiddet türüdür (Büyükbayram ve Okçay, 2013:46).

Yüksek enflasyon oranları, işsizlik düzeyi ve yetersiz sosyal güvenlik olanaklarının bir çeşit ekonomik şiddet olarak değerlendirilmesi mümkündür. Çok düşük düzeydeki ücretler ve kronik enflasyon insanca yaşamı tehdit eder. Bu durum, insanları daha sorunlu ve gerilimli yaptığı için, olağan şiddete de katalizör etkisi yapar ve saldırgan davranışları artırır (İşiker, 2011:15,16).

Ekonomik şiddetin mağduru insanlar yoksul, yoksun veya engellenmiş bireylerdir ve fiziksel şiddet uygulamaya eğilimlidir. Birey, ekonomik olarak beslenme ve barınma gibi temel fiziki ihtiyaçlarını dahi karşılayamaz bir durumda ise şiddet ve saldırgan davranışlar artmakta ve şiddet, en olası çözüm yöntemi olmaktadır.

Kent yoksulluğu ve şiddetin bir arada değerlendirildiği, özellikle yoksulluğun ne zaman şiddete dönüşebileceği ve hangi yoksulların şiddete eğilim gösterdikleri üzerinde derinlemesine çalışılan konulardır. Günümüzde yoksulluk çalışmalarının ortak özelliği; 1980'ler sonrası yaşanan yoksulluk şekillerindeki farklılaşmalar, işsizlik ve göç olguları üzerine yoğunlaşmalarıdır. 1980 sonrası küreselleşmeci politikaların etkisi ile yoksulluk giderek artan ölçüde sadece “geçim araçlarına erişememek” ya da “asgari temel ihtiyaçları karşılayamamak” nitelikleri ile değil; “toplumsal dışlanma”, “marjinalleşme”, “sınıf-altı (underclass)” boyutları ile ele alınmaktadır (TBMM, 2013:111).

### 1.2.6. Kültürel Şiddet

Johan Galtung şiddeti, doğrudan şiddet, yapısal şiddet ve kültürel şiddet diye birbiriyle bağlantılı üç boyut şeklinde tanımlamıştır. Buzdağının görünür yüzü doğrudan şiddettir, ama doğrudan şiddet çoğu zaman yapısal ve kültürel şiddetin katmanları üzerinde yer alır. Doğrudan şiddet fiziksel zarar vermeye yönelik eylemlerdir. Şiddetin görünür yönünü tespit edip önlemeye çalışmak Galtung'a göre nispeten daha kolaydır. Asıl zor olan doğrudan şiddeti besleyen kanalları engellemektir Yapısal şiddet, şiddetin gözle görülmeyen formudur ve doğrudan fiziksel zarar vermeyi hedeflemez. Ancak yapısal şiddet etkileri itibariyle doğrudan şiddetten çok daha yıkıcı olabilir. Örneğin bölgeler arası gelir dağılımlarındaki ve hayat şartları arasındaki eşitsizlikler yapısal şiddetin ifadeleridir. Yapısal şiddet ancak geniş kapsamlı yapısal önlemlerle bertaraf edilebilir.

Şiddetin belki de en az anlaşılan boyutu ise kültürel şiddettir. Kültürel şiddet insanın var oluşunu ve toplumsal kimliğini oluştururken kullandığı sembollerle ilgilidir. Din, ideoloji, dil, popüler kültür ve propaganda, sanat ve bilimin kullanımı doğrudan ve yapısal şiddeti meşrulaştırmaya zemin hazırlayabilir. Kültürel şiddet doğrudan görünmeyebilir ama toplum içerisinde belli bir ideolojik hegemonya oluşturur. Siyasî ve dinî liderlerin demeçleri, sanatçılar, filmler, karikatürler, şarkılar ve birçok popüler sembol; ayrımcılığı, farklılıklara karşı tahammülsüzlüğü ve hoşgörüsüzlüğü salık verebilir. Popüler kültür, medya ve internet özellikle gençler ve çocuklar üzerinde çok etkili olmaktadır (Köse, 2006:1).

Gerek fiziksel, gerek duygusal, gerekse cinsel şiddetin arkasında genellikle toplumsal değerler ve kültürel anlayış farklılıkları yatmaktadır. Örneğin, bireylerin çocuklukları sırasında şiddetle bir "terbiye" biçimi olarak karşılaşmış olmaları, ileriki yaşamlarında kendi çocuklarını da aynı yöntemle eğitebilecekleri anlamına gelmektedir, ya da çocukluklarında şiddete maruz kalmış bireyler ileriki yaşamlarında şiddetle karşılaştıklarında bunu kendi suçları ya da eksikliklerinin kaynağı olarak algılamaktadırlar. Kısacası şiddet rastlanma sıklığıyla ters orantılı olarak topluma yansımaktadır. Birey şiddete ne kadar maruz kalırsa, o oranda da susmayı tercih etmektedir. Burada vurgulanması gereken husus şiddetin sürekli olması ve yeniden üretilmesidir. Bu yeniden üretim sürecinde medya önemli araçlardan birisidir. Şiddete



fazla oranda ve uzun süreli maruz kalınan durumlarda ki medyadaki şiddetin etkisi de böyledir, insanlarda şiddete karşı bir duyarsızlaşma ve umursamama hali gelişir, yani şiddet kanıksanmaya ve benimsenmeye başlanır ki bu da şiddetin uygulanmasının günlük yaşamda artmasına yol açacak en önemli nedenlerden birini oluşturmaktadır. Medyada şiddet bazen bir sorun çözme aracı olarak, bazen de “doğal” bir olgu olarak aktarılmaktadır (Şiddeti Önleme Platformu, 2014:2,3).

Tolan ve Guerra şiddetin oluşmasına etki eden nedenleri risk altındaki nüfus kesimlerine ve en etkili olduğu kabul edilen girişime bakarak dört kısma ayırmaktadır:

- *Durumsal şiddet*: şiddetin birinci türü, spesifik durumlarla ilgilidir. O, hem Şiddete neden olan hem de davranışın Şiddetini artıran provakatif durumlarda ortaya çıkar. Yoksulluk gibi sosyal faktörler, sosyal ayrımcılık ve baskı, kolaylıkla silah elde edebilme ve ergen Şiddetini harekete geçiren alkol, uyuşturucu madde kullanma gibi durumsal faktörler Şiddetin ortaya çıkmasına etki eder.
- *İlişkisel (kişilerarası) şiddet*: şiddetin bu türü, ergenleri de içine alan bütün gruplarda görülen şiddet oranlarını içerir. Bu şiddet, ilişki içinde bulunulan bireyler özellikle de arkadaş ve aile üyeleri arasındaki karşılıklı anlaşmazlıklardan kaynaklanır.
- *Yağmacı şiddet*: şiddetin üçüncü türü olan yağmacı şiddet, suç oluşturan veya anti sosyal davranış şeklinin bir parçası olarak ya da kasıtlı olarak kazanç sağlamak için suç işlenmesidir.
- *Psikopatolojik şiddet*: şiddetin dördüncü türü olan psikopatolojik şiddet, daha az yaygın olmasına karşın özellikle daha tehlikeli bir türdür. Bu şiddet türü, daha çok tekrarlanma ve aşırı olma eğilimlidir. Diğer şiddet türleri içerisinde bu şiddet türü, bireysel patolojinin en açık örneğini temsil eder. Bu tür davranışlar sinir sistemi bozuklukları ve ağır psikolojik travmaları içerir (Akt.Avcı, 2010:80).

Şiddet farklı biçimlerde sınıflandırılabilir. Bunun nedeni şiddetin çok yönlü bir olgu olmasıdır.

- *Failin tipine göre*; şiddet bireysel ya da kolektif olabilir. Kolektif şiddet; profesyonel çeteler, kabileler, etnik gruplar, toplumsal sınıflar ve devlete kadar uzanan bir çeşitlilik gösterir.

- *Güdülenmeye göre;* şiddet baskı, kan davası, ayrıca namusa yönelik algılamalardan kaynaklanan “namus cinayeti” gibi sebeplerden kaynaklanabilir.
- Suça yönelik olup olmamaya göre; suç sayılan şiddet: cinayet, hırsızlık, silahlı saldırı, soygun, tecavüz, soykırım gibi. Suç sayılmayan şiddet: yoksulluk, eğitimsizlik, yönetimde kayırma, trafik kazaları, çevre tahribi gibi.
- *Kapsamına göre;* dar anlamda; fiziksel şiddet insanların bedensel bütünlüğüne karşı dışarıdan yöneltilen sert ve acı verici edimdir. Yaralama, tecavüz, yağma, adam kaçırmaya gibi başkasına yönelik eylemlerin yanında intihar girişimi gibi bireyin kendisine yönelik eylemleri de söz konusudur. Geniş anlamda şiddet ise; insan üzerindeki fiziksel ve ruhsal etkisi açıkça ölçülemeyen, dolaylı ya da somut bir biçimde hissedilen çeşitli baskılar, ekonomik şiddet, medya terörü, enflasyon işsizlik, doğanın tahribi, trafik korsanlığı, sağlıksız kentleşme vb. olarak tanımlanır (TBMM, 2013:108).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO-2002), Şiddet ve sağlık üzerine dünya raporunda, şiddet türlerini şöyle sınıflandırmaktadır.

- *Kendine Yöneltilmiş şiddet:* Kendine yöneltilmiş şiddet, intihar davranışı ve kendine zarar vermek olarak ikiye ayrılmaktadır.
- *Kişiler Arası şiddet:* İki kategoride incelenebilir. İlki aile ve yakın kişilerle ilgili ve genellikle evde olan şiddettir. İkincisi ise toplumda tanıdık ya da yabancılarda olan şiddettir. Kişiler arası şiddetin doğası fiziksel, cinsel ve psikolojik olabilir.
- *Kolektif şiddet:* Sosyal, ekonomik ve politik olmak üzere kendi içinde üçe ayrılmaktadır. Planlı ve belirli bir sosyal amaç çerçevesinde oluşturulan Şiddet kolektif Şiddettir ve organize gruplarca yapılan nefret suçları, terörist saldırı, suç örgütlerince yapılan suçları içerir.

### 1.3. ŞİDDET VE SALDIRGANLIK

Şiddet, saldırgan davranışın uç noktasıdır; bir kişiye, hayvana, nesneye ya da organizasyona zarar vermek ya da yok etmek amacıyla güç kullanmak anlamını taşımaktadır (Öngören, 1994:88). Davranış bilimlerinde saldırganlık, kasıtlı olarak zarar verme veya acıtma amacıyla gerçekleştirilen davranışların ortaya çıkardığı durum olarak tanımlanmaktadır. Bireyin sahip olduğu metalara zarar verme gibi her türlü yıkıcı

davranış saldırganlık olarak sınıflanır. Saldırganlık açık ya da örtülü, şiddetli ya da hafif, özel ya da genel, tepkisel ya da planlı, görünür bir nedene bağlı ya da açık bir nedene bağlı olmadan sözel veya fiziksel olabilir. Nasıl olursa olsun, şayet davranış zarar verme niyetiyle yapılmışsa karşısındakini incitmemiş veya acı vermemiş bile olsa saldırganlık olarak nitelenir. Öte yandan kazara karşısındakini inciten veya acı veren davranış saldırganlık değildir (Bilgin, 2008:45).

Saldırganlık (aggression), varlıkların temel içgüdülerinden, dürtülerinden biridir. Belirli ölçüler dâhilinde saldırganlık, hayatı sürdürmek için gerekli olan davranışların kaynağı ve motive edici gücüdür. İnsanda saldırgan davranışlar kalıplaşmış olup, kızgınlık, öfke durumunu dışa yansıtan yüz mimiğinden ya da bir sözcükten, doğayı, canlıyı yakan, yıkan, yok eden şiddet eylemlerini içine alan geniş bir alanı kapsamaktadır (Köknel, 1996:52-78).

Saldırganlık, hâkim olmak, yenmek, yönetmek amacı ile güçlü, şiddetli, etkili bir hareket, fiil, işlem: bir işi bozma engelleme, boşa çıkarmaya karşı düşmanca, yaralayıcı, hırpalayıcı veya tahrip edici (yıkıcı, yok edici) amaç taşıyan bir davranıştır (Erten ve Ardalı, 1996:143).

Saldırganlık açık ya da örtülü, şiddetli ya da hafif, özel ya da genel, tepkisel ya da planlı, görünür bir nedene bağlı ya da açık bir nedene bağlı olmadan, psikolojik veya fiziksel bir biçimde olabilir. Hangi biçimde olursa olsun, eğer davranış zarar verme niyetiyle yapılmışsa karşısındakini incitmemiş veya acı vermemiş bile olsa saldırganlık olarak nitelendirilir (Kartal ve Bilgin, 2009:231).

Saldırganlık, uyumu sağlayan ya da zarar veren saldırganlık olarak iki kısma ayrılır. Uyumu sağlayan saldırganlık ve şiddet, bireyin ve toplumun yaşamını sürdürmesi, kollaması, koruması amacıyla belirli ölçüler ve sınırlar içinde gösterilmesi gereken saldırganlık ve şiddet davranışlarıdır. Buna en iyi örnek, düşman saldırısına uğramış bir bireyin ya da ulusun kendini savunmak için savaşmasıdır. Böyle bir savaşta düşmana saldırmak ve şiddet, insanın kendini, toplumunu, ülkesini koruması için gerekli ve zorunlu bir eylemdir. Zarar veren saldırganlık ve şiddet, doğaya, insanlara bilerek, isteyerek kötülük yapan, yıkıcı, yok edici saldırgan davranışları ve şiddet eylemlerini kapsar. Genel olarak bu tip saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri insana özgü olup, içgüdüden, dürtüden kaynaklanarak uyum sağlayan, kollayan, koruyan davranış kalıpları

dışında öğrenilerek kazanılır. İnsanın, insanlığın varoluşu içinde, kuşaklar boyu sürüp gelen “saldırgan kültür” ya da “şiddet kültürü” diyebileceğimiz kültür yapısının ürünü olarak ortaya çıkar. Bu kültürün oluşmasında ortak toplumsal davranış kalıplarının, örneklerinin karışması, kaybolması sonucu ortaya çıkan alt kültürler rol oynar. Bununla birlikte kötü, zararlı saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, saldırganlık içgüdüsünden kaynaklanmadığı için belirli bir gereksinime doyum sağlamaz. İnsanın gelişim sürecinde görevi ve yeri yoktur. Savunmaya yönelik değildir. Bireyin toplumun yaşamını sürdürmesine katkısı olamaz. Başkalarına zarar verir. Gereksiz, yersiz, zamansız olarak ortaya çıkar. Doğayı, insanları, nesnelere, güzellikleri yakar, yıkar, yok eder (Akt. Avcı, 2010:83).

Saldırganlığın, insan hayatının her bölümüne etki etmiş ve kaçınılmaz bir ögesi olduğu kabul edilmekle birlikte, acil olarak çözülmesi gereken sorun; insanların başkalarına saldırma nedenlerini saptamak ve saldırganlığın kurbanlar, saldırgan ve toplum üzerindeki zararlı etkilerini azaltma yollarını bulmaktır. Saldırganlıkla alakalı birçok tanımlama ve bu tanımlamalar hususunda çok az uzlaşma bulunmaktadır Bazıları saldırganlığı itme, vurma gibi fiziksel özellikler ile açıklarken, kimileri tehditkâr konuşma, sözlü aşağılama gibi özellikleri de bu kavrama eklemektedirler. Bazıları kendi türüne zarar vermeyi saldırganlık olarak tanımlarken, bazıları canlı ya da cansız varlıklara zarar verme niyetiyle yapılan davranışları bu kapsamda değerlendirmektedir (Hogo ve Vaughan, 2007:118-142).

Saldırganlık şiddetin temelini oluşturur, şiddet ise saldırganlığın uygulamaya dökülmüş kısmını ifade etmek için kullanılır. Saldırganlık ve şiddet konuları ayrıntılı olarak tanımlandığında; şiddet, davranışın kendisini ifade etmek, saldırganlık ise bir ruh halini anlatmak için kullanıldığı görülmektedir. Yani şiddet davranışı, sergilenen tavrı ifade ederken, saldırganlık daha çok duyguyu, ruh halini anlatır. Saldırgan davranış sergileyen kişi zarar verme niyeti taşır (Vatandaş, 2003:4).

Şiddet, amacı aşırı zarar (ölüm vb. gibi) vermek olan bir saldırganlıktır. Her şiddet bir saldırganlıktır fakat saldırganlığın birçok örneği şiddet olarak nitelendirilmemektedir. Örneğin bir çocuğun başka bir çocuğu bisikletten itmesi saldırgan bir davranıştır fakat şiddet içeren bir davranış değildir (Anderson & Brad, 2002:29).

Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Öte yandan saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri söz konusu duygu durumlarına yol açar. Moeller'e göre saldırganlık fiziksel ve sözel saldırganlık olarak ikiye ayrılır. Fiziksel saldırganlıkta kişiye, hayvana ya da nesneye zarar verme vardır. Sözel saldırganlıkta ise; kelimelerle diğerine zarar verme vardır. Genellikle saldırgan tavır ve tutumlar bireyin kendisine zarar verdiği gibi diğerlerine de zarar verici ve incitici nitelikte olabilir (Karataş, 2008:277-294).

Bireysel ve toplumsal şiddetin, aralarında sınırsız ilişki ve etkileşim bulunan doğal, bedensel, ruhsal, toplumsal birçok nedeni vardır. Saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri öfke, kaygı, korku gibi duygu durumları sonucu oluşmaktadır. Şiddet; kızgınlık, öfke, kin, nefret, düşmanlık gibi duygu durumlarının etkinlik kazandığı saldırganlık biçimi olarak da tanımlanabilir (Köknel, 2000:15-20).

#### **1.4.ŞİDDET VE SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ**

Saldırganlık tüm insanların belli boyutlarda gösterdiği ya da sonuçlarından çeşitli şekillerde etkilendiği bir davranıştır. Saldırganlık, insanoğlunun var olduğu günden beri varlığını sürdüren bir davranış biçimidir. Çocukların oyunlarındaki kavgalarından, sokak çatışmalarından, savaşa kadar bir insanın bir diğer varlığa acı verme çabası, belki de üzerinde en çok araştırma yapılmış insan davranışlarından biridir. Günümüzde de çok popüler bir araştırma konusu olan saldırganlık genel olarak, canlı veya cansız herhangi bir varlığa karşı fiziksel veya duygusal olarak zarar vermeyi amaçlayan her türlü davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Akt. Gönültaş, 2013:2).

Saldırganlık, alkol ya da ilaç kullanımından, bebeklikten, bebeklik dönemindeki akran ve ebeveyn ilişkilerinden, duygusallık, çabuk uyarılma gibi kişisel özelliklerden de kaynaklanabilmektedir. Uyarılma düzeyi yüksek ve duygusal olan bireylerin stres yaşantıları daha fazladır; çünkü bu bireylerin kendini düzenleme düzeyleri düşüktür. Bu nedenle saldırgan davranışlar gösterme olasılıkları yüksektir (Sharron, 2005:2-9).

Sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler, şiddet oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Şiddetin günlük yaşamda daha fazla yer alması, bireylerin konuyla ilgili duyarsızlaşmasına neden olmaktadır. Bir toplumda hangi davranışın şiddet olarak kabul edildiği, o toplumun kültürel yapısı, geçerli değer yargıları, normları, gibi toplumsal yapı

özelliklerine göre belirlenmektedir. Şiddetin toplum içinde, toplum tarafından nasıl ifade edildiği, nasıl kabul gördüğü de önemlidir; çünkü kabul gören şiddet meşrudur. Hatta şiddet bir yaşam biçimi olarak benimseniyorsa, sorun olarak değil sorun çözmenin bir aracı olarak görülmektedir (Çabuk Kaya, 2006:105-119).

Saldırganlık bireyin kişisel özelliklerinden de kaynaklanabilmektedir. Fromm'a göre savunucu türde saldırganlığın ortaya çıkmasındaki faktörlerden biri, bireyi özseverliğinin (narsizm) yaralanmasıdır. Özsever kişi, çoğunlukla elde ettiği bir başarı ya da üstün bir özelliğinden dolayı değil kendi kusursuzluğuna, üstünlüğüne ilişkin tamamen kendi öznel algısı sayesinde güvenlik duygusu yaşamaktadır. Bu kişi, özsever imgesine dört elle sarılmalıdır; çünkü hem kimlik hem de değerlilik duygusu bu algıya dayanmaktadır. Eğer birisi onu hafife alarak, eleştirerek, hatalarını yüzüne vurarak, onu yererek özseverliğini yaralarsa bir alanı tehdit eder. Özsever birey için yaşamsal önem taşıyan bu durumda birey çoğunlukla ifade etsin ya da etmesin farkında olsun ya da olmasın yoğun bir kızgınlık ve öfke tepkisi yaşamaktadır. Bu kişinin özseverliğini yaralayan kişiyi hiçbir zaman bağışlamaması ve çoğu kez öç alma arzusu duyması saldırganlığın yoğunluğunu göz önüne sermektedir (Gültekin, 2008:20).

Saldırgan davranışın ortaya çıkmasında psikososyal ve biyolojik bileşenler etkili olmaktadır. Engellenme ile baş etmede yetersizlik, uygun olmayan hayat şartları, sosyal çevre ve medyadan şiddet davranışların gözlenmesi, akranları tarafından dışlanma, ailevi problemler gibi faktörlerdir. Fiziksel yaralanma, rekabete dayalı sporlar, hava- gürültü kirliliği gibi konular durumsal çevresel faktörlerdir. Kişinin mizacı, doğuştan gelen özellikleri, nörolojik ve hormonal yapısı gibi konular da saldırgan davranışta etkili olan biyolojik bileşenler arasındadır (Poggenpoel & Mybrugh, 2002:2).

Birçok araştırmacı, şiddet eylemlerini biçimleyen güçleri anlamaya ve bu yolla kimin şiddet gösterebileceğini öngörmeye çalışmışlardır. şiddeti öngörmekte kullanılan ve bu araştırmalarda elde edilen tek tek bireylere ait bulguların en bilinenleri şunlardır (Göka, 2015:11-15):

- Yüksek düzeyde zarar verme niyeti,
- Kurbanın varlığı,
- Sık ve açık tehditlerde bulunma,
- Somut plan yapma,

- Şiddet araçlarına kolaylıkla ulaşabilme imkanı,
- Kontrolü yitirmeye dair önceki yaşamından sağlanan bilgi,
- Devamlı öfke, düşmanlık veya küskünlük duyguları,
- Şiddeti seyretmekten hoşlanma,
- Merhametsizlik,
- Kendisini kurban olarak görme,
- Otoriteye küsme,
- Çocuklukta kötü muamele ve yoksunluk,
- Evde sıcaklık Şefkat ve ilgi azlığı,
- Erken ana baba kaybı,
- Çocuklukta yangın çıkarma, yatak ısıtma ve hayvanlara zalim davranma,
- Daha önceden şiddet eylemlerinde bulunmuş olma,
- Dikkatsiz ve tedbirsiz araba kullanma...

Kişinin belirlenen ideale ulaşmada engellenme ile karşılaştığındaki çatışma durumu, aynı zamanda bir problem durumudur. Problem, bireyin varmak istediği bir ideale ulaşmasında ket vuran engeller mevcut olduğu zaman ortaya çıkar. Yani bireylerin karşına çıkan engeller, sorunları ortaya çıkartır. Bireyler bu sorunlar karşısında ya bu problemi çözmekten kaçarlar, ya problemi çözmek için uygun yöntemler geliştirirler ya da öfke ve saldırganlık içeren davranışlara yönelirler (Gökbüzoğlu, 2008:6).

### **1.5. SALDIRGAN DAVRANIŞI BELİRLEYEN SOSYAL ETKENLER**

Farklı toplumlarda ve toplumların farklı katmanlarında saldırgan davranışların ve şiddet olaylarının değişen sıklıkta olması, şiddet ve saldırganlığın bireysel özelliklerin ötesinde toplumsal bazı sebepleri olduğunu ve bu toplumsal etkenlerin saldırganlığı etkilediği düşüncesini ortaya çıkarmaktadır. Toplumsal şiddetin bugüne kadar üzerinde en çok durulan belirleyicileri, ekonomik yoksunluk ve toplumsal huzursuzluktur (Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1998:13).

Ekonomik ve siyasi bunalım ve kargaşalar, bir anlamda krizler şiddetin önemli toplumsal nedenleridir. Fiziksel, duygusal ve cinsel şiddetin arkasında genellikle toplumsal değerler ve kültürel anlayış farklılıkları önemli yer tutmaktadır. Örneğin,

bireylerin çocuklukları sırasında şiddetle bir “terbiye” biçimi olarak karşılaşmış olmaları, kendi çocuklarını da aynı şekilde eğitebilecekleri anlamına gelmektedir; ya da çocukluklarında şiddete maruz kalmış bireyler yaşamlarında şiddetle karşılaştıklarında bunu kendi suçları ya da eksikliklerinin kaynağı olarak algılamaktadırlar. Birey şiddete ne kadar maruz kalırsa, o oranda susmayı tercih etmektedir (Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, 1998:13).

Bir grup sosyolog, sanılanın aksine, kimi zaman saldırganlık da içeren çatışmaların, önceden iletişimi olmayan grupların, bir biçimde birbirleriyle iletişim kurmalarına ve sosyalleşmelerine imkân sağlaması üzerinde durmuşlar; çatışmaların grubun bütünleşmesi, yeni değerlerin oluşması, gerilimlerin azaltılması, yeni dengelerin kurulması, toplum içinde sağlam emniyet subaplarının meydana getirilmesi açılarından da ele alınmasını önermişlerdir. Bu sosyologlara göre, şiddetten ziyade, toplum yapısının katılığı, düşmanlıkları biriktirmesi ve çatışma başladığında tek bir bölünme çizgisinde yoğunlaşmasına neden olması yüzünden yapının dengesini daha çok tehdit etmektedir (Göka ve Türçapar, 2010:7)

Medya, şiddetin sürekli olması ve yeniden üretilmesi sürecinde temel araçlardan birisidir. Şiddete yoğun olarak maruz kalındığı durumlarda, insanlarda şiddete karşı bir duyarsızlaşma gelişir ve bu durum günlük yaşamda şiddetin artmasına yol açan en önemli nedenlerden birisini oluşturmaktadır. Medya, şiddeti doğal bir olgu ve çözüm aracı olarak sunmaktadır. Medyanın etkisi altında kalan ve televizyondakine benzer sorunlu toplumsal çevrede bulunan bireyler (özellikle gençler) için şiddet, kendilerini kabul ettirmek için ilk başvurdukları yöntemlerden birisi olarak algılanmaktadır. Sonuç olarak karmaşık bir toplumsal sorun olan şiddet, toplumda televizyon dâhil farklı araçlarla yeniden üretilmektedir ( Şiddeti Önleme Platformu, 2010:4).

## **1.6.ŞİDDETİN TOPLUMSAL, KÜLTÜREL VE PSİKOLOJİK YÖNLERİ**

Şiddetin toplum içinde, toplum tarafından nasıl sunulduğu, nasıl kabul gördüğü de önemlidir. Çünkü kabul gören şiddet de meşrudur. Hatta şiddet genellikle bir yaşam biçimi olarak benimseniyorsa sorun olarak görülmez ve sorun çözmenin bir aracı olarak onay görür (Ergil, 2001:40).



Şiddet duygusu ve şiddet davranışı birbirinden çok farklıdır ve aralarında kesin bir ayırım yapmak gerekir. Şiddet tanımları daha çok davranışlara yönelik olmaktadır. Şiddet duygusu ise duyulması engellenemeyen ancak kontrol altına alınarak davranış haline dönüşmesi engellenen bir duygudur. Her insan zaman zaman şiddet duygusunu yaşar ancak bu duyguyu kontrol ederek bir davranış haline gelmesini engelleyen bireyler şiddet davranışından kaçınmış olur. Şiddet duygusu doğal bir duygudur ancak doğal olmayan, bu duygunun davranışa dönüşmesidir (Turam, 1996:83).

Geleneksel sayılmayacak ancak gelişimini tamamlayamamış ülkelerde dev boyuttaki iç ve dış güçler, kültür kaymaları, kuralsızlık (anomi) nedeniyle uyumsuzluklar ve sorunlar yaşanmaktadır. Yabancılaşma, kendini boşlukta hissetme veya değersizleşme duyguları ile beslenen toplu öfke, toplumun alt kesimlerinde ani şiddete dönüşebilmektedir (Ergil, 2001:41).

Engellenme, doğrudan tahrik edilme ve saldırgan örneklere maruz kalma şiddetin psikolojik nedenleri arasındadır. Bu nedenler engellenme, doğrudan tahrik edilme ve saldırgan örneklere maruz kalma olarak ele alınabilir (Göka ve Türçapar, 2010:60-65).

- *Engellenme*: İnsanları şiddete teşvik eden en güçlü şey engellenmedir. John Dollard'ın engellenme-saldırganlık varsayımı, bu ilişkiye dayanır. Bu varsayımın özgün şekline göre, engellenme, daima bir biçimde saldırganlığa yol açar ve aynı şekilde saldırganlık, daima engellenmeden köken alır. Bununla birlikte engellenmiş insan, her zaman saldırganlığa başvurmaz; küskünlükten, ruhsal çökkünlüğe engellenmeye yol açan durumu ortadan kaldırmaya yönelik davranışlara dek, bir dizi tepki gösterebilir. Her engellenme saldırganlığa yol açmadığı gibi saldırganlığın tamamı da engellenmeden doğmaz. Kimi insanlar örneğin boksörler, futbolcular, birçok nedene ve uyarana bağlı olarak saldırgan davranışlar gösterebilirler. Engellenmenin hangi durumlarda saldırganlığa yol açtığıyla ilgili çalışmalarda engellenmeyi yaratan etkenin bunu belirlediği saptanmıştır. Engellenme yaratan etken, sadece yoğun olduğu zaman saldırganlığa yol açmaktadır. Engellenme hafif veya orta derecede olduğunda ise, saldırganlığı arttırmayabilir. Ayrıca engellenme, hak edilmiş ve doğal olarak görüldüğünde değil de, keyfi veya haksız olarak görüldüğünde saldırganlığı arttırmaktadır.

- *Doğrudan provake edilme*: Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, fiziksel kötüye-kullanım ve alay, insanlarda saldırgan davranışları arttırmaktadır. Bir kez saldırganlık ortaya çıktı mı bu öngörülemez bir şekilde artarak sürebilmektedir. Bunun sonucundan hafif - *Doğrudan provake edilme*: Araştırmalarda elde edilen bulgulara göre, fiziksel, kötüye kullanım ve alay, insanlarda saldırgan davranışları arttırmaktadır. Bir kez saldırganlık ortaya çıktığında, öngörülemez bir şekilde artarak sürebilmektedir. Bunun sonucundan hafif sözel dalga geçmeler veya bakışlar bile süreci başlatarak daha şiddetli provake edici davranışlara ve artan şiddet tepkilerine yol açabilmektedirler.
- *Saldırganlık gösteren örneklere maruz kalma*: Filmlerde ve televizyon programlarında, radyo, gazete, fotoğraf gibi kitle iletişim araçlarında yer alan şiddet öğelerinin etkileri, toplumun saldırganlık konusunda en fazla duyarlı olduğu alanlardan birisidir. Bu konuda çok çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Televizyondaki şiddetle saldırganlık arasında bağlantı, artık bilinen ve kabul edilen bir saptamadır. Çocukların televizyonda izledikleri şiddet içeren filmler arttıkça ekranlarına karşı daha saldırgan oldukları bulunmuştur. İlişkinin şiddeti, izleme zamanı ile orantılı olarak artmaktadır. Görsel olarak şiddete maruz kalmanın en önemli etkisi, çocuklar üzerinedir. Küçük çocuklar şiddet uyguladıklarında kurbanın acı çekmesine aldırmandan yaptıkları şeyi sürdürebilirler diğer yandan büyük çocuklar ve yetişkinler kurbanın çektiği acıdan etkilenerek durabilirler. Yine çeşitli yaşlardaki çocuklarla yapılan bir deneyde şiddet ögesi içeren bir filmin başı gösterildikten sonra çocuklara film için bir final seçmeleri söylendiğinde küçük çocukların saldırgan sonlar, büyük çocukların ise şiddet içermeyen sonlar seçtikleri görülmüştür. Bu da şiddeti algılayış ve değerlendirişin duygusal ve bilişsel olgunlukla ilgili olduğunu düşündürmektedir.

## 1.7. OKULDA ŞİDDET

Şiddet her toplumda ve her dönemde var olmuş ve var olacak bir sosyal olgudur. Şiddetin niteliğinin ve niceliğinin toplumun yapısına göre farklılık göstermesinin yanında aynı toplumun yapısında zaman içinde değişiklik gösterebilir. Şiddetin nicelik ve

niteliklilerinde meydana gelen değişmeler genel olarak sosyal değişme süresi ile ilişkilidir (Balcıoğlu, 2001:18).

Bu sosyal olgudan ve niteliksel ve nicel değişikliklerden okullar etkilenmekte, değişim ve dönüşüme uğrayarak zaman zaman toplumun beklentileriyle davranımlar örtüşmemektedir.

Çocuklar veya bireyler, yaşamlarının önemli bir kısmını okullarda geçirmektedirler. Bu nedenle, okul bireyin yaşamında ve sosyalleşme sürecinde merkezi düzeyde bir öneme sahiptir. Diğer bir ifade ile okul, özellikle aile kurumundan sonra, bireylerin toplumsal beklentilere uygun sosyal davranış kazanmalarında ikincil sosyalleştirici bir unsur olarak önemli bir işlevi yerine getirmektedir (MEB, 2008:2).

Okulda şiddet, ilk duyulduğunda rahatsızlık yaratan bir kavramdır çünkü tanımları gereği birbirini dışlayan iki sözcükten oluşmaktadır. Okul yalnızca bilgi edinilen yer değil aynı zamanda toplumsallaşmanın başladığı yerdir. İlkokula başlayan çocuk okuma yazma öğrenmeden önce sınıfta oturmayı ve kurallara uymayı, yani motor davranışını ve dürtüselliğini denetlemeyi öğrenir. Böylelikle insanoğlunun doğasında var olan saldırganlığının ve şiddete eğiliminin aile içinde başlatılan/yâda başlatılmayan denetimi okulda kurumsal düzeyde sürdürülür. Şiddetin ve tahripkârlığın insanın doğasında bulunan ve din ve ideolojilerce kullanılan bir güç olduğu göz önüne alındığında okulda şiddet kavramı kulağı ve zihni eskisi kadar tırmalamamakta. Ancak bunun yanında şiddetin tanımının değişmesi ve yeni şiddet türlerinin ortaya çıkışı okulda şiddet olgusunu artık göz ardı edilemeyecek bir noktaya taşımıştır (Debarbieux, 2009:7,8)

Okulda şiddet kavramı ise, okul iklimi üzerinde olumsuz sonuçlar üreten, öğrencilerin öğrenme süreçlerine zarar veren, onların gelişimlerini engelleyen saldırgan ve suç benzeri davranışları tanımlamayan bir anlamda kullanılmaktadır). Genel olarak okul bağlamındaki şiddet, öğrenci ile öğrenci ve öğrenci ile öğretmenler veya okul yöneticileri/okul personeli arasında yaşanan tehdit ve fiziksel saldırıyı içermektedir (Kızmaz, 2006:48).

Okullar gençlerin karıştığı şiddet olaylarının önemli mekânlarıdır. Öğrenciler zamanlarının önemli bir kısmını okulda ve okul yolunda harcamaktadır. Ayrıca ekonomik hayatın getirdiği zorunluluklar nedeniyle çalışan anne sayısının da artış göstermesi

çocukların daha fazla tek başlarına kalmalarına sebep olmakta ve ebeveyn kontrolünün azlığı da öğrencilerin şiddete karşıma ihtimallerini artırmaktadır.

Okullar toplumun bir parçasıdır. Toplumda görülen olayların okullarda görülmemesi beklenemez. Şiddet toplumda gittikçe artan sosyal bir sorun olarak öncelikli bir konu hâline gelmiştir. Öğrenciler ailelerinin ve mahallerinin toplumsal normlarını okula taşımaktadır.

Şiddetin tanımında olduğu gibi okuldaki şiddetin ne olduğu ve neleri kapsadığı tartışmalı bir konudur. Okulda şiddet, fiziksel ve psikolojik zarar görme, mülke zarar verme gibi birçok kasti ve cüretkâr davranışı kapsar. Bu olaylar sıklık ve şiddet bakımından değişen davranışları da içerebilir (MEB, 2007:7).

## **1.8. OKULDA ŞİDDETİN NEDENLERİ**

Şiddet olgusunu ortaya çıkaran, şiddet içeren davranışlara kaynak olan genel ve alt faktörler bulunmaktadır. Ayrıca bu faktörler okuldaki şiddetin nedenleri arasında gösterilebilir (MEB, 2008:1-3).

### **a) Bireysel Faktörler**

- Anti-sosyal davranışın varlığı,
- Düşük zekâyâ sahip olma (özellikle sözel yeteneğin düşüklüğü),
- Dikkat bozukluğu/hiperaktiflik,
- Öğrenme güçlülüğü,
- Motor-beceri gelişiminin yetersiz olması,
- Doğum öncesi ve sonrası komplikasyonlar,
- Küçük düzeyde bazı anormallikler

### **b) Aileye İlişkin Faktörler**

- Ebeveyn denetimin/gözetimin yetersizliği,
- Çocukların sosyalleşmelerinde ebeveyn katılımının yetersizliği,
- Ebeveyn disiplinin yetersizliği,
- Aile bireyleri arasında kriminal davranışın varlığı,

- Ebeveynlerin çocuklarına kötü muamelede bulunmaları veya onları ihmal etmeleri,
- Eşler arasındaki evlilik ilişkilerinin zayıflığı, ebeveynlerin boşanmaları ve ayrılmaları gibi faktörler gelmektedir

#### **c) Toplumsal faktörler**

Okul şiddeti ile bağlantılı olarak toplumsal faktörler başlığı altında ele alınması gereken faktörler ise şu şekilde belirtilebilir:

- Silahların varlığı veya silahlara kolay bir biçimde sahip olunabilme,
- Uyuşturucuyu elde edebilme ve kullanma,
- Şiddetin yaygınlığı,
- Suçlu arkadaş grubunun varlığı/çete oluşumları,
- Kitle iletişim araçlarının etkisi,
- Yüksek düzeydeki geçici nüfus ve ekonomik yoksunluk.
- Şiddet davranışını sıradan ve normal olarak görülmesini sağlayan bir kültürel yapının varlığı

#### **d) Okula ilişkin faktörler:**

Okul ile şiddet davranışı arasındaki ilişkinin tartışılması konusunda okul ile ilintili ele alınabilecek değişkenlerden önemli olanları şu şekilde belirtilebilir:

- Düşük düzeydeki akademi başarı,
- Okula olan bağlılık düzeyinin düşüklüğü,
- Okul koşulları ve iklimi,
- Çeteye katılma

Amerika Birleşik Devletleri'nde pek çok eğitimci tarafından okul şiddetinin sebebi olarak sadece okulun değil, okul dışındaki tüm toplumun etkin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu ülkedeki araştırmacılar şiddetin nedenini toplumdaki değişimlere bağlamaktadır. Bunun yanı sıra aile bağlarının zayıflaması, aile yapısının bozulması, anne baba denetiminin eksikliği, sosyal bir model olarak medyanın etkisi şiddetin nedenleri olarak görülmektedir (MEB, 2007:9).

## II. BÖLÜM

### 2.1 ÖFKE NEDİR?

Öfke kavramına dikkatlerin yöneltilmesiyle (1800'lü yıllar), öfkenin bir duygu olarak tek basına araştırmalara konu edilmesi (1970'li yıllar) arasında da uzunca bir sürenin geçtiği görülmektedir. Öfke kavramıyla ilgili olarak ilk kapsamlı bilimsel araştırmayı yapanların basında gelen bir araştırmacı olarak Novaco'ya (1975) göre, öfke kavramı, çok uzun bir süre, psikoloji alanında bir sorun olarak görülmemiş ve araştırmacılarca ihmal edilmiştir. Bunun nedeni ise öfkenin, uzun bir süre saldırganlık kavramının bir boyutu olarak görülmesinden ileri gelmektedir (Özmen, 2006:42).

Sözlük anlamı olarak öfke, engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanmıştır (TDK, 2014).

Öfke; incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık anlamlarına gelir. Diğer bir ifadeyle öfke; tehdit olarak algılanan durum ya da kişiler karşısında, onlara saldırıp sataşmaya yönelik hissedilen duygunun adıdır. Çocukluk yıllarından itibaren öğrenilerek gelişir (Kayaoğlu, 2014:26-40).

Öfke içe atıp, bastırılarak ya da dışa yöneltilerek saldırgan davranışlar şeklinde ifade edilebilir. Engelleme ile karşılaşıldığında; engellemenin ortaya çıkardığı engeli kaldırmak için birey, harekete geçer. Bireyin, öfkesini başkasına yönelterek kavga etme, sataşma ya da kabahat bulma şeklinde davranışlarla ifade edebilir. Öfkenin dışa vurulmasında her ne kadar istendik davranış şekli olmasa da saldırgan davranış ile dışarı vurma, en sık tercih edilen ve en kolay olan öfke ifade etme yoludur (Aydın, 2005:1-29).

Öfke; bireyin, haklarının ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerimizin doğru şekilde karşılanmadığını ya da sadece işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir ileti ve işarettir (Lerner, 2012:5-20).

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen, çocuk ya da gencin günlük hayatı içerisinde çok sık oluşan, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen son derece doğal, evrensel, saldırganlık ve şiddet içermeyen, hayatı zenginleştiren, yaşamın sürdürülmesi için gerekli olan duygusal bir tepkidir (Albayrak ve Kutlu, 2009:58).

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 duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Diğer bir yandan öfke, engellenme, saldırıya uğrama tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama gibi durumlarda hissedilen genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygudur (Karataş, 2009:12-24).

Öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu veya bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun negatif bir duygudur.(Budak, 2003:560).

Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer insanlar tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi çatışmalara, sözel ve fiziksel saldırılara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. Bir başka anlatımla, insanlar hem öfkenin neden olduğu olumsuz sonuçlar, hem de kültürel nedenlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfke duygusunu ifade etmek istememektedir. Öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise, bireyin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır Diğer taraftan, öfkeyle olumlu baş etme yöntemlerinin yetersizliği, kişilerarası çatışmalar, anksiyete ve çevresel uyaranlar, yüksek tansiyona yol açan stres etkenleri olarak tanımlanmaktadır (Erkek, Özgür ve Gümü 2006:10).

Genel tanımı ile öfke, bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ya da bir haksızlığa uğradığında ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşadığı bir duygudur. Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuklara yönelik eziyetlerde ve toplu şiddet olgularında kendini daha sık göstermektedir. Günlük yaşam içinde sıklıkla yaşanan öfke, duygusal temelde en az iki kişinin mutsuzluğuna neden olmaktadır. Öfke, hem yöneldiği hedefi hem de kaynağını olumsuz bir yaşantı içine sokmaktadır. Burada öfkeyi yaşayan için, öfkenin kontrolü, öfkenin yöneldiği kişi içinse, gelen bu öfkeyle nasıl baş edileceği yani nasıl başa çıkabileceği önemli bir sorundur. Duygusal, fizyolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda yaşanan öfkenin, yoğun ve istenmeyen etkileri göz önüne alındığında ciddi sorunlara kaynaklık ettiği

görülmektedir. Kontrolsüz öfke hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz olumsuz etkilere neden olmaktadır. Kişilerarası sorunlu ilişkilere, suç işlemeye, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir. (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013:1102).

Averill'e göre öfke; kişinin bilinçli olarak istenmeyen davranımlara maruz kaldığında ve engellemelerle karşılaştığına inanması ya da durumu bu şekilde algılaması neticesinde oluşmaktadır. İstek, gereksinim, planlanmış ya da yapılmakta olan bir eylemin, bir kesintiye uğraması olarak tanımlanan engellenme, bireye benlik saygısında azalma ve kişisel arzularına karşı zorlama hissi yasattığı için öfkenin önemli bir nedeni olarak görülmektedir (Akt. Canbuldu, 2006:22).

Öfke duygusu olumlu ifade edildiğinde, problem çözme, adaleti sağlama, etkili iletişim kurma ve kişilerarası iletişimi geliştirme gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Öfke duygusu olumsuz ifade edildiğinde ise, kişinin sadece kendini değil çevresindeki kişileri de olumsuz etkileyecek depresyon, soysal anksiyete, genel anksiyete vb. istenmeyen olumsuz psikolojik sonuçlara neden olmaktadır (Alcazar, Deffenbacher ve Byrne, 2011:307-318).

Öfkenin çeşitli bilim insanları tarafından verilen tanımlarındaki ortak noktalar şöyle özetlenebilir

- Plansızlık: Önceden tasarlanmaksızın, aniden oluşmaktadır.
- Evrensellik: Tüm insanlarda ortak/benzer fiziki, duygusal tepkiler gözlenmektedir.
- Kışkırtıla bilirlilik, koruyuculuk ya da savunma: Bireyin kendi alanını koruması, kendine ait bir şeye (hakları, kişiliği, sevdiği kişi vb. gibi)yönelen bir tehlike, tehdit söz konusudur. Öfke buna bir tepkidir.
- Öğrenile bilirlilik: Öfke sonradan model alma vb. yöntemlerle öğrenilen bir duygudur (Aslan ve Sevinçler Togan, 2009:373).

Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir. Ote yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır. Öfke,



genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir Bunun yansira öfke, kişilerarası sorunlu ilişkilere, boşanmaya, çalışma yaşamında üretkenliğin ve işlevselliğin bozulmasına, fiziksel ve ruhsal sağlıkta önemli sorunlara neden olabilmektedir (Soykan, 2003:15-30).

Öfkenin tüm olumsuz sonuçlarına karşın, aslında, kişiyi uyarıcı, koruyucu veya harekete geçirici olan işlevleri, bu duygusal yaşantının, yaşamın devamı için ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir. Tabiatında canlı varlıkların yaşamını idame edebilmesi için, benliğine karşı tehditlere karşı uyarılması ve kendisini savunmak, yaşamda kalabilmek ve soyunu sürdürebilmek için saldırgan davranışlar gösterebilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla öfke bir taraftan organizmayı bir problem olduğu konusunda uyarırken, diğer taraftan da organizmanın kendisine zarar verici veya saldırgan davranma eğiliminin farkına varması konusunda etkin bir rol oynar (Soykan, 2003:15-30).

Soykan, Öfke ve Öfke Yönetimi isimli makalesinde öfkeyi ve ne ise yaradığını şu şekilde tanımlamıştır (Soykan, 2003:21).

- Öfke, son derece normal ve yaşamın sürdürülmesi için gerekli bir duygudur.
- Öfke, duygusal bir tepkidir.
- Öfke, uyarıcı bir işarettir.
- Öfke, kişiyi tehditlere karşı uyarır ve kendisini korumasına olanak sağlar.
- Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır.
- Öfke, sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklıdır ve ise yarar
- Öfke, kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilir
- Öfkenin sağlıklı ve ise yarar olabilmesi için inkâr edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekir.

Öfke, insanın doğuştan getirdiği ve yaşamın ilk yıllarında gelişen temel duygularından birisidir. Deffenbacher ve Stark (1992) öfke duygusunun özelliklerini sıralarken, öfkenin planlanan bir eylem sonucu ortaya çıkan değil, içsel bir duygu olduğunu; öfkeyi göstermenin zor olmadığını, bin bir yüzü olduğunu ve herkesin öfkelenildiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, öfke tepkisine neden olan duygunun kişiyi, daha

kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış bir durumda tutmasına rağmen, aynı zamanda da daha incinebilir kıldığını vurgulamışlardır, öfkelenildiğinde gösterilen tepkilerin, yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlar olduğunu, bu nedenle de yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışların daha sağlıklı olanlarıyla değiştirilebileceğini belirtmişlerdir. Bununla beraber, öfkenin, engellenme, haksızlık, hayal kırıklığı gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygu olduğunu, bastırılması ya da olduğu anda hemen dışa vurulmasının sağlıklı olmadığını, dolayısıyla da öfkeye neden olan durumların anlaşılmasının ve öfkeyi tanımanın çok önemli olduğunu ifade etmişlerdir (Eşiyok, Yasak ve Korkusuz, 2007:232)

Davranışçı yaklaşıma göre öfke, davranışla tanımlanır, duygu davranış ve davranma eğilimi tarafından oluşturulur. Bilişsel yaklaşıma göre öfkelenmenin nedeni aslında o olayla ilgili sahip olunan düşüncedir Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre öfke, biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum olarak tanımlanmaktadır. Yine öfke duygusunun açığa çıkmasındaki önemli faktör kişinin uyarıcıya yüklediği anlamdır. Akılcı duygusal yaklaşıma göre bireyde öfke duygusunun ve saldırganlığın yaşanmasına yol açan şey kişinin karşılaştığı olaylar ve durumlar değil o olaylar ve durumlara yüklediği anlamdır. Davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlediği olay ve davranışları taklit ederek model alması ile kazanılır. Öfke saldırganlığı kışkırtan ve saldırganlık ya da şiddet durumunun oluşumuna neden olan bir durumdur Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul ve iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar (Karataş, 2008:279).

Öfkenin farklı iç ve dış etkilerle ortaya çıkan, değişik düzeylerde tepkisel (reaktif) davranışlarla görüntülenen, önceden planlanmayan, kişiyi tehditlere karşı savunma amaçlı bir duygu durumu olduğu görülmektedir. Kavramın ayırt edici özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır:

- Öfkelenmek, içsel bir yaşantı ve duygu durumudur. Bu özellik duygunun kendiliğinden ifade edilidir. Diğer bir deyişle planlı bir davranış değildir.
- Öfke evrensel bir duygudur. Bu duygu durumunu ortaya çıkarmak için gerekli koşullar oluştuğunda, herkes öfkelenir.

- Öfke tepkileri belirli bir saldırı, eleştiri ya da engel karşısında ortaya çıkar ve kişiyi daha hassas hâle getirir.
- Öfkeyi ifade ederken yakın çevremizdeki kişilerden model aldığımız davranışları gösteririz (Aslan ve Sevinçler Togan, 2009:372,373).

## 2.2. ÖFKENİN NEDENLERİ

Öfke hem içsel, hem de dışsal sebeplerden kaynaklanabilir. Öfkeye neden olan durumlar, içsel ve dışsal olarak ikiye ayrılmaktadır:

- **İçsel Sebepler:** Öfkeye neden olan içsel sebeplerin kaynağında yer alan temel duygular kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılammak ve sıkıntı gibi duygulardır. Bu birincil tip duygular birikip, sertleşip, katılaştığında öfkeye neden olmaktadır. Öfkenin yapılanmasında, takıntı halinde düşmanlık fantezileri kurmanın ve yaratıcı düş gücü eksikliğinin de rol oynadığı düşünülüyor.
- **Dışsal Sebepler:** Haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama ve tehditlerdir. Herhangi bir dış uyarıcı tarafından bireyin amacına ulaşmasının önlenmesi sonucunda görülür. Öfkenin dışsal sebepleri fiziksel çevre faktörleri ya da anlaşmazlıklardan kaynaklanan bireysel sürtüşmeler olabileceği gibi, toplumsal yaşamın getirdiği çeşitli sosyal kültürel faktörler de olabilir. Kalabalıklaşan kent yaşamı, bireyi şekillendiren toplumsallaşma süreci, toplumlara özgü sosyal yapılar, kimliksel ve ideolojik şartlanmalar, siyasal ilişkiler, gelir dağılımındaki eşitsizlikler, kuşaklar arası çatışmalar, terör gibi sosyal etkenler de öfke ve şiddet ile yakından ilişkili bulunmaktadır. Bu yönüyle öfke, şiddet ve saldırganlık, içgüdüden ziyade öğrenilmiş davranışlarla açıklanmaya daha uygun görünmektedir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013:1107).

Averill'e (1983) göre öfkeyi ortaya çıkaran durumlardan biri de kışkırtmadır. Kışkırtma genellikle karsıdaki kişiyi uyaran ve onu bir davranışı yapmaya yönelten uyarımlar içerir. Bilişsel kuramcılardan Beck' e göre kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenleridir. Öfke tepkisinin gücü değer yargıları, benlik saygısı ve beklentiler gibi bilişsel etkenlerce belirlenir (Akt. Canbuldu, 2006:22).

Öfkenin sebeplerinden biri de kışkırtmadır. Kışkırtma, karşıdaki kişiyi tahrik eden ve onu herhangi bir davranışı yapmaya zorunlu kılan uyarımlardır. Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etkenlerden biri de reddedilmedir. Reddedilme katlanması oldukça güç ve zor bir durumdur. Birey her yaşta aile ilişkilerinde, arkadaş ilişkilerinde veya toplum ile ilişkilerinde reddedilme ile karşılaştığında öfkelenir (Batlaş, 1992:282).

Öfkeye neden olan diğer etmenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaranlar, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve değer verilen sosyal normların ihlal edilmesidir. Yine ahlâksızlık ve kötülük barındıran davranışlar da öfkeye sebep olan etmenler arasında gösterilebilir (Averil,1990:494-503).

İnsanın doğumundan ölüme kadar gelişim dönemlerindeki karşılaştığı bazı durumlar ve engellemeler öfke duygusunun ortaya çıkmasına, gelişmesine ve köklü bir hal almasına yol açar. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun istekleri karşısında yer alan yasaklar çocuğu öfkelenendirir. Ergenlik döneminde ise, aileden koparak bağımsız olma isteği ile güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeyi doğurur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumluluktan kaynaklanan zorluklar, aile, arkadaş ve toplum tarafından reddedilme duygusu insanda şiddetli öfkenin doğmasına yol açar. Orta yaştan ileri yaşa geçişte ise, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlikler, yaşın getirmiş olduğu sınırlamalar öfke duygusuna neden olmaktadır (Yeğin, 2010:242).

Diğer yandan sosyal ortamlar da öfkeyi ortaya çıkaran ve kaynaklık eden önemli unsurlardandır. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir (Johnson, 1972:147).

Bireyin öfkelenmesinden kendi kişisel kuruntuları sorumlu olabileceği gibi, daha önceden geçmiş ve onu öfkelenenmiş bazı olayların anıları da sorumlu olabilir. Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir (Kökdemir, 2004:7).Öfkelenme nedenlerini belirlemek ve sınıflandırmak için yapılan amprik bir çalışmada, genel anlamda bireyin öfkelenmesine en çok sebep olan 10 ana faktör tespit edilmiştir. Bunlar:

- Her zaman en iyiyi bildiğini düşünen, diğer kişilerin görüşlerini ciddiye almayan kendini beğenmiş kişiler,
- İftira atılması, zorbalık, yalan söylenmesi,
- Aşağılanma, küçük düşürülme gibi durumlar,
- Abes ve patavatsız davranışlar,
- Alay edilmesi, sataşmalar,
- Birey tarafından engellenme,
- Çatışma, azarlanma, kusur bulunması,
- Fiziksel olarak taciz edilme/rahatsız edilme, saldırılma,
- Çevresel nedenli engellenme,
- Kişisel eşyaların çalınması, tahrip edilmesidir (Yeğin, 2010:241,242).

Öfkeye yol açan etmenlerden biri de sosyokültürel olabilir. Öfke çoğunlukla olumsuz olarak algılanır. Bireylere kaygı, depresyon ve diğer duyguları ifade etmenin doğru olduğu, öfkeyi ifade etmenin ise doğru olmadığı öğretilir. Bu nedenle de öfkeyle nasıl basa çıkılabileceği ya da öfke duygusunu ne şekilde yapıcı yollara aktarabileceği öğretilmemektedir. Araştırmalar aile yaşantısının da öfke ifadesinde önemli rolü olduğunu göstermiştir. Buna göre çabuk öfkelenen insanların, tipik olarak yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişimi iyi olmayan ailelerden geldiği bildirilmiştir (Adana ve Arslantaş, 2011:58).

Mc Clelland (1995) öfkeye neden olan etmenleri şu şekilde sıralamıştır;

- Çevresel olaylar,
- Bilişsel süreç ve yapılanmalar,
- Fizyolojik uyarılma halini destekleyen faktörler olarak belirlediği bir model sunarak, her üç etmenin karşılıklı etkileşimlerinin öfkenin şiddetini belirlediğini ifade etmiştir.

Bu model kişilerin düşüncelerini, duygularını öfkenin şiddetini, belirlediğini ifade etmiştir ve davranışlarını değerlendirerek öfkelerine ait çevresel, fizyolojik ve bilişsel belirleyicileri tanımlayabilmelerini amaçlamaktadır. İnsanların her zaman yaşadıkları bazı temel duygular kolaylıkla öfkeye dönüşebilir. Bu duygular aşağıdaki gibi ifade edilmiştir.

- Sevilen birinin ölümü, fiziksel zarar görme, işsizlik gibi kayıp ve zararlar keder, acı duygularına yol açar.
- Suç, savaş, enflasyon gibi tehditler korku, kaygı, güvensizlik duygularına yol açar.
- Gereksinimlerimizi karşılarken karşılaştığımız engel ve aksilikler çaresizlik, güçsüzlük ve yetersizlik duygularına yol açar.
- Reddedilme ya da itilmişlik gibi acı verici yaşantılar değersizlik ya da hiçlik duygularının doğmasına neden olur. İşte bu temel duygular kolaylıkla öfkeye dönüşebilir. Ancak doğal olan ve yaşamın her anında karşılaşılabilecek bu gibi durumlarda her insanın tepkisi farklı olabilmektedir. Bazı kişilerde bu duygular hiç öfke yaratmazken bazılarında öfke duygularına yol açar ya da bazı kişiler öfkelerini kontrol ederken bazıları öfke patlamaları yaşarlar (Yüksel, 2014:10).

Akran ilişkileri de öfke olgusunun belirleyici etmenlerindedir. Yetersiz sosyal beceriye ve okulda yeterince arkadaşına sahip olamayan öğrenciler saldırgan davranmaya daha eğilimlidirler. Duygusal yeterlik ve akran ilişkileri üzerinde yapılan araştırmalarda, çocukların öfke gibi olumsuz duyguları ve bu olumsuz duyguları denetim altında tutma konusundaki yetersizliklerinin akran kabulü ile ters yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Fryxell, 2000:86).

Öfkeyi ortaya çıkaran etmenler ve duygu durumlarının sınıflandırmasını daha özel bir biçimde Gazda (1995) tarafından yapılmış olduğu görülmektedir. Gazda (1995) göre bu etmenler aşağıda yer alan dört başlık altında sıralanmaktadır: Bu başlıklar altında öfkeyi ortaya çıkaran durumlar verilerek ayrıca bunların ne kadar geçerli olup olmadığı konusu da kısaca tartışılmaktadır.

- *Kayıplar*: Bireyin yaşamında önemli olan ve sevilen birinin ölümü, fiziksel bozukluklardan dolayı ortaya çıkan kayıplar, bireyin isini gibi kayıp durumları bireyde, acı, üzüntü ve yas duygularının yaşanmasına yol açar. Bir kayıp durumu karşısında bireylerde genellikle öfke duygusu ortaya çıkabilir. Kayıplar karşısında bireyde öfke duygusunun dışında diğer olumsuz duygularında ortaya çıkma olasılığının olduğu unutulmamalıdır.
- *Tehditler-Korkular*: Bireyin etkisinde kaldığı yasadışı olaylar, saldırıya uğraması, savaş ya da uzun süre işsiz kalma gibi durumlardan kaynaklanan kaygı, korku ve

güvensizlik duygularının bir sonucu olarak öfke duygusu yaşanabilir. Öfke konusunda yapılan açıklamalara bakıldığında, “saldırıya uğramak ve tehdit edilmek öfkeye neden olur” açıklaması en temel yargılardan birisidir. Fakat bu yargının çoğunlukla böyle olmadığı görülmektedir. Saldırı ve tehditler karşısında bireyler çok çeşitli tepkilerde bulunabilirler. Örneğin; birey fiziksel ya da sözlü bir saldırıya uğradığında öfkelenebilir ve karşı saldırıya geçebilir. Yine saldırıya uğramış bir birey sok olmuş ya da fiziksel bir mücadelede yenildikten sonra kendini sadece üzgün hissetmiş olabilir.

- *Engellenme*: Bireyin gereksinimlerinin giderilmesi engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularının sonucu olarak öfke duygusu ortaya çıkar. Fakat öfkeye neden olan etmenlerden biri olarak görülen engellenme konusunda “engellenme öfkeye yol açar” yargısı dikkatli bir biçimde incelendiğinde, bu yargının her zaman geçerli olmadığı, sadece bazı sınırlı durumlarda geçerli olduğu görülmektedir.

- *Reddedilme*: Öfke, bireyin başka biri tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı incinme, çöküntü ve değersizlik ve hayal kırıklığı duygularının sonucu olarak ortaya çıkabilir.

“Reddedilme öfkeye neden olur” yargısının da tartışılması gereken bir yargı olduğu açıktır. Ellis’ e (1962) göre, reddedilme sonucu yaşanan hayal kırıklığına neden olan durumun (olayın) akılcı (mantıklı) olduğu doğrulanırsa, insanlar bu reddedilme durumuna öfkeyle karşılık vermeyeceklerdir (Özmen, 2006:50,51)

Beck’e göre bireylerde öfkeye neden olabilecek durumlar doğrudan ya da dolaylı etkileriyle öfkeyi ortaya çıkarırlar. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunan etmenler: Bireyin hoşlanmadığı yaşantılarla yüzleşmesi ve bu yaşantılarda rol alan asıl uyarıcının, bireyi rahatsız eden yaşantıya yol açması, öfkenin ortaya çıkmasında etkili olmaktadır. Bu asıl uyarıcı ise bir fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksun bırakma ya da bir karşı koyma olabilir. Bu durum bireyde öfke yaşanmasına neden olur. Çünkü bu uyarıcılar bireyin güvenliğini ve gereksinimlerini örtük bir biçimde tehdit eder, birey tarafından doğrudan, kendi özgürlüğüne yöneltilmiş bir tehlike olarak algılanır. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunan bir diğer grup durum ise, bireyin kendi haklarına doğrudan saldırı olarak yorumladığı komutlar ve sınırlamalardır. Otorite durumunda olan kişi tarafından yapılan bir sınırlama ya da yasaklanmış bir

etkinlik, yasaklamadan etkilenen bireyde öfke yaratabilir. Öfkenin ortaya çıkmasına doğrudan etkide bulunabilecek durumlara örnek olarak; bir genç yetişkinin herhangi bir fiziksel saldırıya uğraması, bir öğrencinin öğretmeni tarafından derste birkaç arkadaşıyla beraber ıslık çaldığı için azarlanması, bilet için sırada bekleyen bir tiyatro severin bileti almasına arkasından iterek engel olunması, bireyin sevgilisi tarafından reddedilmesi, istemediği halde bir çocuğun oyuncaklarını kardeşiyle paylaşarak birlikte oynamasının istenmesi, yeni bir politika üretmeye çalışan bir grup üyesinin diğer bir üye tarafından engellenmesi vb. verilebilir.

Öfkenin ortaya çıkmasına dolaylı yoldan etkide bulunan etmenler: Bu dolaylı etmenler ise, bireyin kendisinden kaynaklanan ya da diğerleri tarafından yöneltilen uyarıcıların karşılıklı etkileşimini içermektedir. Özellikle bireye başkaları tarafından yöneltilen birçok davranış vardır ki bunlar ilk bakışta doğrudan bir saldırı olarak algılanmazlar. Bireye yöneltilen bu davranışların her birinin anlamlandırılması, bireyin bu durumları kendisine bir saldırı olarak algılayıp algılamamasına bağlıdır. Başkaları tarafından kendisine yöneltilen bu davranışların sonucunda, kendi benlik değerinin düştüğünü algılaması da öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerden biri olarak görülür (Özmen, 2006:52).

Öfke konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında, öfkenin daha çok kimlere ifade edildiği ya da öfke ifade hedefleri konusunda çok az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Birçok insan kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanır. İnsanlar genellikle hoşlanmadıkları kişilere daha fazla öfkelenmek eğilimindedirler. Fakat öfkelerini de daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler. Birçok kişi, tanımadıkları insanlara, yabancılara öfkelerini daha az ortaya koymaktadırlar. Bunun sebebi, yani insanların neden öfkelerini daha çok yakınlarına ve arkadaşlarına gösterdiği araştırıldığında, kişinin yakınlarını ve arkadaşlarını daha iyi tanıması gösterilmektedir. İnsanlar yakınlarını ve çevrelerindeki insanları daha iyi tanıdığı için, onların nasıl tepkiler vereceklerini bilirler ve duygularını daha rahat ortaya koyarlar. Ayrıca, yakınlarındaki insanların da kendilerini tanıdığını ve onların kendilerine daha hoşgörülü olacağını düşünürler. Bunlardan başka, arkadaşlarımızla, yakınlarımızla daha sıkı ilişkiler içinde olmamız sebebiyle de öfkemizi onlara daha fazla gösteririz (Kısaç, 2005:73).



## **2.4. ÖFKE İLE İLGİLİ KURAMSAL AÇIKLAMALAR**

### **2.4.1. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kuram öfkeyi engellenme ve saldırganlık ile beraber inceler. Bu yaklaşıma göre saldırganlık her zaman engellenme durumuna bağlı olarak ortaya çıkar. Engellenme “Bireyin doyum sağlayıcı, amaçlı davranışlarına ulaşmasının bölünmesi şeklinde tanımlanır (Franzoi, 2000:768-780).

Davranışçı kurama göre öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biridir demektedir. Korku ve sevgi gibi öfke duygusu da koşullanmamış refleks tepkisidir. Duygusal sorunlar insandaki bu üç temel duygu ile ilgili olarak hayatın erken yıllarında koşullanmış ya da aktarılmış tepkilerden oluşur (Nelson-Jones, 1995:20-38).

Birey fiziksel ya da psikolojik yaşantısını olumsuz etkileyen dış bir müdahale algıladığında; içsel süreçlerin döngüsü başlatılır. Algı oluştuğunda, müdahalenin olası tehlikesi hakkında tahminler yürütür. Fakat müdahalenin çok büyük olmadığı ya da ona başarıyla karşı koyacak yeterli güce sahip olduğu kanısına varırsa, sakin bir tepki oluşabilir. Ancak müdahalenin tehlikeli olduğu ya da onunla basa çıkamayacak kadar güçsüz olduğu sonucuna varırsa, öfke, kişi tehdidini ortadan kaldırmak ya da azaltmak için büyük bir güçle ortaya çıkar (Akt. Karşlı, 2008:27).

### **2.4.2. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Sosyal öğrenme kuramına göre bireyin davranış özelliklerinin nedeni onların öğrenme geçmişlerinde yatmaktadır. Kişi saldırgan davranış sergiliyorsa bunun nedenini onun geçmiş deneyimlerinde aramak gerekmektedir. Kişi farklı durumlarda saldırganlığı sayesinde istek ve arzularını elde etmiş ve bu nedenle davranışı pekişmiştir. Büyük olasılıkla bu kişi saldırgan davranışa devam edecektir (Cüceloğlu, 2000:178).

Öfke davranışları, model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkilerdir. Çocuklar, küçüklükten itibaren anne ve babasını gözlemleyerek, onlardan davranışlarıyla ilgili geribildirimler alarak toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve benimsemeyi öğrenirler. Toplumca onay gören davranışları özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi başaramazsa, yoğun öfke duygularını hep taşır

ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan davranışlara yönelebilir (Köknel, 2000:15-20).

Bireyin öfkesinde ödül ve cezaların rolü oldukça fazladır (Ellis, 1992). Çocuk yetiştirmede öğrenme ve taklidin önemi hatırlanırsa saldırgan davranışlarla karşılaşan çocuğun bunları bir davranış biçimi olarak benimsemesi ve tekrarlamasının doğal olduğu düşünülebilir. Örneğin saldırgan davranan ana babaların çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırıncı ve yıkıcı oldukları görülmektedir. Çocukluk döneminde ve ilk gençlik döneminde örnek alınan, taklit edilen kişilerdeki saldırgan davranışlar birey tarafından benimsenir, tekrarlanır (Korkut, 2012:34)

Öfke türü davranışlar, ifade ediliş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Saldırgan davranışların taklitte öğrenildiğine ilişkin pek çok araştırma mevcuttur. Çocukluktan itibaren ebeveynlerini gözlemleyerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geri dönütler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları içselleştirmeyi öğrenir. Toplum tarafından onaylanan ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlar seçebilir (Köknel, 2000:27).

### **2.4.3. Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu yaklaşım, öfkeyi; insanın yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Bu görüşe göre her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilgilidir. Örneğin; depresyon 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 (Gök, 2009:23,24).

Varoluşçu yaklaşımın önde gelen isimlerinden olan Fritz Perls'e göre insan, çoğu kez başkalarına yansıttığı öfke gibi olumsuz duyguları da dâhil, tüm duygularının sorumluluğunu üstlenmelidir. Birey, başkalarına yönelik öfke duygusunun eşlik ettiği, kendisine yönelik eleştirici tutumlarını kabul etme sorumluluğunu üstlenmediği için, bu duygularını başkalarına yansıtır. Diğerlerinin öfkeli olduğuna inanır. Birey kendisinin

değilmiş gibi yaşadığı öfke duygularını kendisine mal ettikçe zenginleşir. İnsan kendisini kendi dünyası içinde algılar (Karadal, 2009:35).

#### **2.4.4. Engellenme-Saldırganlık Kuramı**

Öfke duygusu “saldırgan davranış için eğilim” ortaya çıkarmaktadır. Şayet çocuğun saldırgan davranış için eğilimi yüksekse saldırgan davranış meydana gelmektedir. Fakat saldırma eğilimi düşükse saldırgan davranış meydana gelmeyecektir. Saldırgan davranışın ortaya çıkmasının çocuğun geçmişten getirdiği alışkanlıklarla da ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca engellenme ortamında saldırganca davranmaya teşvik edecek tahrik edici ipuçları bulunması saldırganlığın ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı bir etken olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1965:301-329).

Berkowitz’e (1989) göre,engelleme ve olumsuz çevresel etkenler, yalnızca öfkeye değil aynı zamanda üzüntü ve depresyonu içeren olumsuz duygulara da neden olabilmektedir. Çocuk saldırgan davranışta bulunmadan önce, olayı bilişsel bir çerçevede değerlendirmektedir. Eğer karşıdaki kişinin onu kasıtlı olarak incitmeye çalıştığını düşünürse, çocukta saldırganca davranma eğilimli oluşmaktadır. Öte yandan bu değerlendirme, karşıdaki kişinin kasıtlı olmadan incittiğini gösterirse çocuğun saldırganca davranmaması olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Akt. Avcı, 2006:18).

#### **2.4.5. Bilişsel-Davranışçı Kuram**

Deffenbacher öfkeyi duygusal, bilişsel ve fizyolojik bileşenlerden oluşan yaşantısal bir durum olarak tanımlamıştır. Bu modele göre öfke birkaç değişkenin ortaya çıkardığı bir durumdur (Karadal, 2009:32,33) Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

- ❖ *Bir ya da daha fazla ortaya çıkarıcı durum*
- Özgün ve tanımlanabilir dışsal olaylar: Bunlar tanımlanabilir durumlar (örneğin trafiğin durması ya da yavaş ilerlemesi), nesnelere (örneğin çalışmayan bir bilgisayar ya da araba) ve kişinin kendi davranış ya da özellikleridir (örneğin, aşırı uyuma, bir toplantıyı unutma ya da aşırı kilolu olma gibi).
- Dışsal olaylar ve bunlarla ilişkili imaj ve anıların bir kombinasyonu: Bu tür öfke en tipik olarak post travmatik stres tepkilerinde görülür. Örneğin, trafikte kurallara uygun araba kullanmasına rağmen kamyon şoförlerine öfkelenen bir adamın,

öfkесinin nedeni, kamyon şoförünü görmesi ve bir kamyoncunun kardeşini öldürülüşü kazayla ilgili anılarının zihninde canlanması olabilir.

- Düşünce ya da duyguları içeren içsel uyarılar: Örneğin, kişinin eski esi ya da kendi düşük performansı hakkında düşünürken hissettiği öfke, buna örnek olarak verilebilir. Ya da başkalarının eleştirilerinden korkan bir kişinin öfkeli ve savunmacı olmasındaki gibi öfkeyi korku ya da kaygı gibi başka duygular ortaya çıkarabilir.

❖ *Bireyin hem anlık hem de sürekli özelliklerini içeren öfke öncesi durumu*

- Anlık durum: Bireyin o andaki durumu öfkeyi ifade etme olasılığını, yoğunluğunu ve yönünü anlamlı düzeyde etkiler. Önceden var olan öfke başka bir durumla ilgili bile olsa, bir sonraki durumda öfkelenme olasılığını artırır ya da öfkeyi şiddetlendirebilir.

- Sürekli durumlar: Birincisi bireyin sürekli var olan bilişsel semalarıyla ilişkilidir. Bu sürekli bilişsel semalar nedeniyle, birey olayları genellikle ego kimliğine bir saldırı, kişisel alanına tecavüz, yaşamla ilgili kişisel kuralların ihlali ya da amacına ulaşmanın engellenmesi olarak algılar. İkinci sürekli durum ise, bireyin yetiştiği kültürle ilişkilidir. Çünkü dünyadaki kültürler öfke deneyimi, ifadesi ve öfke ifadesinin hedefleri için pek çok farklı norm içermektedirler. Bazı kültürlerde çatışmalı normlar benimsenir veya bazı kültürlerde öfkenin ifadesine ilişkin uygun biçimler öğrenilemez.

❖ *Kişinin hem ortaya çıkarıcı olay için, hem de kendi bas etme kaynakları için yaptığı değerlendirme*

- Ortaya çıkaran olaya ilişkin değerlendirme: Bireyin değerlendirmesinin mutlaka sürekli bilişsel semasından kaynaklanması gerekmez. Olayların anlık olarak da kişisel alana saldırı, ego kimliğine saldırı ya da hakaret, değer ve beklentilerin ihlali ve/veya amaç yönelimli davranışları engelleyen bir haksızlık durumu olarak değerlendirilmesi öfkeye neden olur.

- Baş etme kaynaklarına ilişkin değerlendirme: Kişi böyle bir deneyim yaşamaması gerektiğini, olumsuz deneyimlerle bas edemeyeceğini ya da onlara katlanamayacağını hissettiğinde öfke ortaya çıkar. Böylece birey olayların bütün sorumluluğunu dışsallaştırır ve kendisini sıkıntı, engellenme, hayal kırıklığı, incinme ve kayıp gibi duygulardan muaf tutan narsistik kurallar ister. Böyle

değerlendirmeler sıklıkla öfkeye saldırganlığı meşrulaştırır ve öfkeli duygu ve davranışları için bireyleri sorumluluktan kurtarır (Karadal, 2009:32,33).

#### **2.4.6. Akılcı Duygusal Yaklaşım**

Ellis, kişilerde iki temel biyolojik eğilim olduğunu belirtmektedir. Kişiler, sağlıklı olmak, geliştirmek ve gerçekleştirmek için temel bir yönelime sahiptir. Özünde insanlığın var olma amacı da budur. Kişinin zeki ve keyifli-üretken bir yapıya sahip olma konusunda yüksek bir potansiyeli bulunmaktadır. Öte yandan da insanların akılcı olmayan düşünceler, sağlıksız duygular ve işlevsel olmayan davranışlar oluşturma, geliştirme konusunda da eğilimleri mevcuttur. Bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı yıkıcı olma konusunda potansiyelleri vardır. Bu potansiyeller, hatalar tekrarlanarak ve mantıksızlıklar sürdürülerek gösterilmektedir. (Nelson-Jones, 2000:181-228)

Akılcı duygusal yaklaşım, öfkeyi mantık dışı düşüncelerin bir ürünü olarak ele almaktadır. Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncelerinin ürünleridir. Akılcı duygusal terapi ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. ABC modeline göre (C) duygusal ve davranışsal sonuçtur: Öfke. (A) sonucu harekete geçiren başlatan olaydır. Başlatan olay duygusal sonuca direkt olarak katkıda bulunur fakat tek nedeni değildir. (A) ve (C) arasında davranışı etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da (B) inanç sistemidir. (B), kişinin (A) hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. Bu inanç sistemi (C)'yi ve buradaki tepkileri etkileyebilir. (B) (C)'yi tek başına değil (A) ile birlikte etkileyebilir. Bu etkileşim süreci öfke yaşantısı üzerinde de aynı şekilde işler. Akılcı duygusal terapi, bireyin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine neleri koyabileceklerini bulmalarına yardımcı olur (Akt.Gebeş, 2011:15).

#### **2.3.2. Psikanalitik Kuram**

Freud'a göre, çocukta kişiliğin oluştuğu temel gelişim dönemlerinde saldırganlık ve öfke duyguları oluşmaktadır. Kişinin gelişiminin ilk evresi olan oral dönemdeki, oral saldırganlık olan ısırma, çiğneme, tükürme ve ağlama tepkileri, insanda var olan yıkıcı eğilimlerin ilk belirtileridir (Geçtan, 2004:33).

Öfkenin temellerinin atıldığı bir dönem de anal dönemdir. Anal dönemle sadist eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öge bulunur. Bunlardan ilki, dışkınn

püskürtülmesinin saldırgan bir davranış olarak yorumlanmasıdır. Bir başka deyişle, dışkı ile öfke eşanlam taşır ve dışkı, çocuğun kızgınlık duygularını dile getirmesinde başlıca araç durumuna gelir. Bilindiği gibi, yetişkin yaşamda öfke boşaltırken seçilen deyimlerin bir bölümü, dışkı ya da dışkıyı püskürtme anlamına gelen sözcükleri de içerir. İkinci öge, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynaklanan güçlülük duygusudur. Ne var ki, bu güçlülük duygusu annenin uygulamak istediği programın tehdidi altındadır. Dışkıyı tutmakta inat etmesi aşırı biçimde cezalandırılır ya da denetimini yitirmesi çok ayıplanırsa, çocuk anneye ilişkisinde oral dönemin ilkel nitelikli davranış örüntülerine gerileyebilir. Anal dönemde tuvalet eğitimi barışçı yollardan tamamlanmamışsa çeşitli uyumsuz karakter özellikleri geliştirilir. Kızgınlık duygularını (dışkıyı) tutma çabası tüm duygusal tepkilerin ketlenmesine neden olabilir (anal tutucu karakter). Annenin tutarsız davranışlarına ya da ilgisizliğine karşı duyduğu öfkeyi boşaltma alışkanlığı geliştiren çocuklarda, karşıt duyguları (sevgi ve nefret) birlikte yaşama, derbederlik, öfke tepkileri gösterme, başkaldırma ve sadist-mazoşist eğilimler yaşam boyu izlerini sürdürür. Bu gibi kişiler her şeye, özellikle otoriteye, karşıt öneri de getirmeksizin, sürekli karşı çıkarlar (Akdeniz, 2007:19).

Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi boşalım (katarsis) kavramı bağlamında ifade edilmektedir. Organizma herhangi bir gereksinim hissettiğinde gerilim yaşar ve bunu gidermek için harekete geçer ve biriken enerjiyi boşaltmaya çalışır. Öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür. Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun ortaya konulması, organizmaya ait bir katarsis aracı olarak yorumlanmaktadır (Dykeman,1995:198).

## **2.5. SOSYAL BECERİ İLE İLGİLİ KAVRAMLAR**

### **2.5.1. Sosyal Beceri**

Sosyal ilişkiler insan yaşamında önemli bir yere sahiptir. Bireyler, Yaşamlarının büyük bir kısmını diğer insanlarla ilişki kurarak geçirmektedirler. Yeterli sosyal beceriye sahip olan bireylerin, yaşamlarının çeşitli alanlarında daha sağlıklı ilişkiler kurması kolaylaşmaktadır. Yaşamın ilerleyen yıllarında sağlıklı ilişkiler geliştirmede, sosyal becerilerin çocukluk yıllarında kazanılmasının büyükteki vardır. Bireyin çocukluk döneminde yeterli sosyal becerileri kazanması, onun yaşamındaki farklı alanlarda önemli

başarılar elde etmesi ve sosyal uyumu açısından önemlidir (Kabasakal ve Çelik, 2010:204).

Sosyal becerilerin anlamı üzerinde yıllardan beri bir çok şey söylenmiş ve sosyal becerilerin çeşitli tanımları yapılmıştır. Günümüzde bile sosyal beceriler birçok kişiye ayrı ayrı anlamlar vermektedir. Sosyal becerilerin anlamı hakkındaki anlatımların her birinde, kuşkusuz, bir gerçek payı vardır. Ancak, bunlardan hiçbirinin henüz tek başına sosyal beceriler kavramını bütünü ile kapsayacak genişlikte ve yeterlikte olduğunu söylemek zordur (Yüksel, 2004:2,3)

Sosyal beceriler kavramı “social skills” karşılığıdır ve kelimenin İngilizce aslı çoğuldur. Burada sosyal beceriler olarak kullanılmasının nedeni ise, konuyla ilgilenenlerden bazılarının sosyal beceri ile sosyal beceriler ayrımı yapmalarındır. Örnek olarak, Trovver (1982) “sosyal becerileri “sıradan insanların sosyal etkileşimde kullandıkları ve kurallar tarafından yönetilen gerçek normatif öge davranışlar veya eylemler - (bakış, sözcükler, vb.) tekil öğeler veya (selamlama gibi) öğelerin, eylemlerin veya senaryoların belirlenebilir ardışıklığı” şeklinde tanımlamaktadır. Bu öğeler yaşantı veya gözlem vasıtasıyla öğrenilebilmekte, sembolik biçimlere sokularak hafızaya yerleştirebilmekte ve geri getirilerek kullanılabilir (Bacanlı, 2012:25).

Sorias’a (1986) göre, sosyal beceriyi, kişinin çevresi ile olumlu ilişkiler kurması, duygularını uygun bir biçimde anlatabilmesi, bireysel haklarını savunabilmesi, gerektiğinde diğer kişilerden yardım isteyebilmesi ve kendisine olumsuz gelen istekleri ret edebilmesini kolaylaştıran, öğrenilmiş davranışlar olarak tanımlamıştır (Sorias, 1986:42-45)

Michelson ve diğerleri (1981), sosyal beceri tanımlarında altı ortak noktanın bulunduğunu belirtmektedirler. Bunlar ise;

- Öğrenme ile kazanılır,
- Sözel ve sözel olmayan davranışlardan oluşur,
- Tepki ve davranışları başlatmada etkilidir,
- Diğerlerinden gelen olumlu sosyal pekiştiricileri artırır,
- Karşılıklı ilişkilerde gerekli zamanlamaya ve etkileşime dayalı davranışlar,

- Diğerlerinin sosyal statüsü, cinsiyeti ve yaşı gibi faktörlerden etkilenir şeklinde sıralamaktadır (Yiğit, 2008:16).

Calderalla ve Merrell (1997) sosyal becerileri;

- Akran ilişkileri,
- Kendini kontrol,
- Akademik,
- Uyum
- Atılganlık becerileri olmak üzere beş boyutta ele almaktadır.

Akranların birbirleriyle olan ilişkilerine yönelik beceriler; arkadaşlarını takdir etme, ihtiyaç duyduğu zaman, arkadaşlarından yardım isteme veya onlara yardım etme, arkadaşlarını oyuna davet etme, kolaylıkla arkadaşlık kurma, arkadaşlarıyla konuşma, tartışmalara katılma gibi arkadaşlık ilişkilerini olumlu yönde geliştiren sosyal becerilerdir. Kendini kontrol etme becerileri; kızgınlığını kontrol etme, kurallara uyma, problem ortaya çıktığında soğukkanlılığını koruma, başkalarıyla uzlaşma ve eleştirilere açık olma gibi bireyin, kendini kabul etmesini sağlayan becerilerdir. Akademik beceriler; bağımsız olarak çalışma, verilen yönergeleri yerine getirme, boş zamanlarını uygun bir şekilde kullanma ve ihtiyaç duyduğunda yardım isteme gibi bireylerin başarılı olmalarını sağlayan becerilerdir. Uyum becerilerinde; kurallara uyma, eşyalarını paylaşma sorumluluklarını yerine getirme gibi başkalarının bireyden beklentilerini yerine getirme davranışları yer almaktadır. Atılganlık becerileri ise; başkalarıyla konuşmak için girişimde bulunma, oyun oynamak için arkadaşlarını davet etme, yeni insanlara kendini tanıtmaya, duygularını ifade etme gibi becerilerdir (Duran,Çeliköz ve Topaloğlu, 2013:126)

Marlow'a (1986) göre, sosyal beceriler kişilerarası ilişkilerde, kişinin kendisi dâhil insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve bu anlayışa uygun davranma yeteneğidir. Hargie ve arkadaşları (1994) sosyal beceriler, hedefe yönelik, duruma özgü, öğrenilebilir ve bireyin kontrolü altındaki davranışlardır (Yüksel, 2004:3). Bu davranışlar;

- Hedefe yönelik,
- Özel hedeflere ulaştırıcı,
- Duruma uygun,



- Tanımlanabilir davranış ünitesi,
- Öğrenilebilir,
- Bireyin bilişsel kontrolü altında olan davranışlardır.

Sosyal beceriler Mc Fall' a (1982) göre, kişilerin toplum tarafından verilen görevleri, rolleri yerine getirebilmeleri için yapmaları gereken belirli davranışlardır. Sorias (1986) ise, sosyal becerileri, bireylerin olumlu ya da olumsuz duygularını uygun bir biçimde ifade edebilmesi, kişisel haklarını savunabilmesi, gerektiğinde başkalarından yardım isteyebilmesi ve kendisine ters gelen istekleri geri çevirebilmesini sağlayan beceriler olarak tanımlamıştır ( Avcıoğlu, 2005:9- 11).

Sosyal beceri tanımları göz önüne alındığında sosyal becerilerin, kişilerarası ilişkilerde önemli rol oynadığı ve onay almayı sağlayıcı davranışlar olduğu görülür. Aynı zamanda sosyal becerilerin bireyin yaşamında yer alan kişilerden etkilenecek, öğrenme ile kazanılabildiği ve sosyal yeterlilik kavramının da bir parçası olduğu ifade edilebilir. Fair ve McWhirter'a (2002) göre çoğu insan, sosyal yeterlilik becerisini gözlemle, doğal yollardan öğrenir. Ancak bazıları için sosyal yeterliliği bu yolla kazanmak mümkün olmayabilir. Sosyal yeterlilik becerileri gençlere doğrudan öğretilebilir, böylece bu bireyler daha mutlu olabilirler (Tagay ve diğerleri, 2010: 19)

Genel olarak sosyal beceri ile ilgili tanımlara bakıldığında ,sosyal beceri; sözel ve sözel olmayan davranışları içeren, uygun davranışı başlatmak, sürdürmek ve uygun tepkilerde bulunmak, başkalarından olumlu tepkiler gelecek ve olumsuz tepkilerin gelmesi önlenecek, öğrenilebilir davranışlar olarak tanımlanabilir. Sosyal Yeterlilik ise, sosyal beceriyi de kapsayan daha geniş bir kavram olarak düşünülse de bu iki kavramı birbirinden ayırtmak güç gibi görülmektedir. Bireyin yeterli sosyal beceri kazanması, kişiler arası ilişkilerinde ve çevreye uyum sağlamada başarısızlıklara yol açabilir. Bu durum aslında bir sosyal beceri yetersizliğidir (Akpınar, 2010:19)

Yapılan sosyal beceri sınıflandırmaları incelendiğinde temelde bireyin kendini ve duygularını ifade etme becerisi yer almaktadır. İletişimi başlatma ve sürdürme, akranları ile ilişkilerini yönetme, başkalarının duygularını anlama, paylaşma, kurallara uyma, yardım etme, yardım isteme, gruba uygun şekilde katılma, kendini yönetebilme ve doğru tepkiler gösterme gibi becerilerin sınıflandırmalarda yer aldığı görülmektedir. Bireyin bu

becerilere sahip olması sosyal açıdan yeterli olduğunu göstermekte, eksikliği ise sosyal beceri yetersizliğini ortaya çıkarmaktadır (Çimen, 2009: 29).

### **2.5.2. Sosyal Gelişim**

Sosyal gelişim, bireyin doğumundan yetişkin oluncaya kadar başka insanlarla olan ilişkilerinin ve onlara karşı geliştirdiği, ilgi duyduğu davranışların tümüdür. Çocuğun içinde yaşadığı toplumun bir üyesi haline gelmesi, toplumun bir parçası olduğunun bilincine varması, öğrenmesi onun sosyalleşmesidir. Başka bir deyişle, bireyin sosyalleşmesi, duygularını olduğu gibi tanımlama, onu yansıtma, ona zaman verme, dış dünya ile arasında köprü görevini görme, özdeşim kurabileceği bir kişi olmasıdır. Bireyde çeşitli tutum ve davranışların oluşması sosyal gelişiminin bir ürünüdür. Kişilik özellikleri sosyal çevrenin etkisi altında gelişir. Yaşam boyu devam eder. Daha yalın bir deyişle, sosyal gelişim bireyin toplum içinde insanlarla iyi ilişkiler kurması ve toplum yaşayışına uygun davranışlar sergilemesidir (Çubukçu ve Gültekin, 2006: 156).

### **2.5.3. Sosyal Yeterlilik**

Bireysel farklılıkların rahatlıkla gözlenebildiği okul ortamlarında bazı öğrencilerin çekingen ve içe kapanık, bazılarının saldırgan ve kavgacı oldukları, arkadaş edinmede güçlük çektikleri, teneffüslerde yalnız başlarına oturdukları, derslerde grup etkinliklerine katılmadıkları, sınıfta söz alıp konuşmadıkları, yaptıkları işte güçlük çekmelerine karşın yardım istemedikleri gözlenmektedir. Bu becerilerde yetersiz olan öğrencilerin yanı sıra arkadaşlarıyla oynayan, işbirliği yapan, eşyalarını paylaşan öğrenciler bulunmaktadır. Öğretmenleri ve anne babaları tarafından sosyal yönden yeterli bulunan bu çocuklar, okulda ve toplumsal yaşamda da başarılı ve uyumlu olarak tanımlanmaktadır (Çifci ve Sucuoğlu, 2012:19).

Sosyal beceri, kişilerarası ilişkilerde sosyal bilgiyi alma, çözümlenme ve anlamının yanı sıra uygun tepkilerde bulunma, hedefe yönelik ve sosyal bağlama göre değişen, hem gözlenebilir hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlar olarak anlaşılmalıdır. Ses, sesin gücü, yüksekliği ve açıklığı gibi sözel özellikler bizim diğerleri üzerinde yaptığımız etkiyi ve bize karşı olan tepkilerini etkilemektedir. Kişilerarası problem çözme becerileri, doğru sosyal bilgi süreci, sosyal algılama ve görüş açısı, bilişsel bozulma ve uyumsuz düşünce biçimleri, sosyal bilgi, sosyal karşılık için çevresel olasılıklar, başkaları tarafından toplum yanlısı becerilerin

örneklenmesi ve öğretilmesi ile sosyal fırsatlar, kaygı, öfke, depresyon gibi durumlar ve duygu düzenlemesi, özdenetim becerileri, sosyal becerileri gerçekleştirme yeteneği, uygun sosyal beceri davranışı ve sosyal beceriyi etkileyen; sosyal davranışın, davranışsal, bilişsel, duygusal ve çevresel belirleyicileridir (Güdük, 2008:9).

Sosyal yeterlik, insan yeteneğinin temel özelliklerinden biri olarak kabul görmektedir. Sosyal yeterlik kavramı 1941’li yıllarda Doll tarafından tekrar ele alınmış ve sosyal yeterliğin bireyin bağımsızlığını ve sosyal sorumluluklarını karşılamadaki etkililiğini gösteren önemli ölçütlerden biri olduğu ifade edilmiştir (Çiftçi ve Sucuoglu, 2012:19).

Sosyal yeterlilik ve sosyal beceri kavramları genellikle aynı anlamda kullanılmalarına karşın birbirlerinden farklılardır. MacFall’a (1982) göre sosyal beceriler, bireyin sosyal sorumluluklarını yerine getirmek amacıyla sergilendiği davranışlardan oluşmaktadır. Bireyin yakın çevresinde yer alan anne baba, yaşlılar ve öğretmenleri tarafından bu davranışlarının bir norm grubu ya da önceden belirlenen bir ölçüte göre karşılaştırılması sonucu elde edilen yargılar ise sosyal yeterliliği oluşturmaktadır Kerr ve Nelson (1989) bireyin sosyal yeterliliğinin, sahip olduğu sosyal becerileri uygun yer, zaman ve ortamlarda sergilemesi sonucu, çevreden aldığı olumlu geri bildirimlerle geliştiğini belirtmişlerdir (Pekin, 2011:1).

Sargent’a (1991) göre sosyal yeterliliği girdi, süreç ve çıktı açısından ele alarak açıklamıştır. Bu açıklamaya göre; sosyal yeterlilikte girdiyi, kültürel belirleyiciler oluşturmaktadır.

Bunlar bireyin yaşadığı sosyal kültürün sosyal değerleri, toplumun gelenekleri, aile üyelerinin rolleri ve sorumlulukları, gelenekler, kişiler arası ilişkilerdeki kurallar, ortama özgü davranışlar, din, ırk gibi özelliklerin tümüdür ve bireyin yaşamında yer alan sosyal yeterliliğin oluşmasında ham girdiyi oluşturan niteliklerdir. Sosyal yeterliliğin süreç kısmı; sosyal etki, sosyal biliş ve sosyal becerilerden oluşmaktadır. Sosyal etkiler, bireyin başkaları tarafından nasıl görüldüğü ve algılandığını (neşeli, hevesli, kibar, bağımsız, esprili, kendine güvenli gibi) gösteren, bireyin başkaları üzerinde yarattığı etki olarak tanımlamakta, sosyal yeterlilik kavramının dıştan gözlenebilen bir boyutu olarak görülmektedir (Pekin, 2011:1).

Sosyal biliş, Greenspan'a (1979) göre, bireyin çeşitli sosyal ortamlar arasındaki farkı algılaması ve yorumlaması, bunun sonucunda da her sosyal ortamın özelliklerine uygun sosyal davranışlar ortaya koymasıdır. Sosyal bilişin gelişebilmesi için empati kurma ve sosyal problem çözme becerilerinin kazandırılması çok önemlidir. Sosyal beceriler ise sosyal yeterlilik kavramının davranışlardır ve geniş bir yapı olan sosyal yeterliliğin bir parçasıdır. Sosyal etki, sosyal biliş ve sosyal becerilere sahip olan bireyin çıktı olarak olumlu sosyal sonuçlar elde edebileceği belirtilmiştir. Bireyin kendine güven ve saygı duyması, anne ve babası, arkadaşları ve öğretmenleri tarafından sosyal kabul görmesi, olumlu kişilerarası ilişkiler kurması, bağımsız, ve üretken ve mutlu bir yaşam sürmesi sosyal yeterliliğin olumlu çıktıları arasında yer almaktadır. Bir süreçte bireyin var olan girdileri yaşantılarıyla işleme sonucunda olumlu çıktı elde etmesi sosyal yeterlilik olarak açıklanmıştır (Pekin, 2011:1).

#### **2.5.4. Sosyal Beceri Yetersizliği**

Sosyal becerinin yetersizliği, çocuklar ve ergenler için önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir. Çocukların ve ergenlerin sosyal beceri kazanımındaki zorlantıları, sosyal kaçınma, depresyona bağlı düşük motivasyon gibi faktörlerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkmaktadır. Kendine güvenen ve rahat çocuklar, kaygılı çocuklara göre daha popülerdirler. Yetersiz sosyal ve duygusal gelişime ve işleve sahip olanlar ile düşük sosyal beceriye sahip çocuk ve ergenler bu durumlarını yetişkinlikte de devam ettirmektedirler. Düşük seviyedeki sosyal beceri, sorunlu aile ilişkilerini hem yansıtır hem de ona katkıda bulunur. Yani sorunun daha da artmasına sebep olur (Rose, 1998:106-108).

Sosyal beceri yetersizlikleri genel olarak iki şekilde ortaya çıkmakta, bazı bireyler çeşitli sosyal becerileri öğrenememekte, bazıları da var olan becerilerini uygun / gerekli ortam ve durumlarda kullanamamaktadırlar. Gresham (1988) sosyal beceri yetersizliklerini dört grup içinde sınıflandırmıştır. Bunlar; beceri yetersizliği, performans yetersizliği, kendini kontrol yetersizliği ve beceriyi ortaya koyma yetersizliğidir (Çifci ve Sucuoğlu, 2012:23,24).

- **Beceri yetersizliği:** Sosyal beceri yetersizliği Bandura'nın kazanım ya da öğrenme eksikliği olarak belirttiği durumdur. Bireyin beceri yetersizliğini belirlemek için bireyin daha önce o beceriyi kullanıp kullanmadığının araştırılması

gerekmektedir. Eğer birey beceriyi daha önce hiç kullanmamışsa ya da hiç kullanmıyorsa, bireyin beceriyi kazanmadığı sonucuna varılabilir.

- Performans yetersizliği: Performans yetersizliği olan birey bir beceriyi nasıl yapacağını bilir, bu beceri bireyin repertuarında vardır, ancak birey bu beceriyi yeterli sıklıkta ve uygun zamanlarda kullanmayabilir. Bir becerinin performans yetersizliği olup olmadığına karar verebilmek için bireyi gözlemek gerekmektedir. Eğer birey beceriyi bir ortamda sergilemiyor, ancak diğer bir ortamda kullanıyorsa ya da bireyin daha önceden o beceriyi sergilediği gözlenmişse, bu performans yetersizliği olarak kabul edilir. Örneğin, öğrenci gerekli durumlarda yardım istemeyi biliyor, ancak yaşatlarından istemiyorsa; bu beceriyi kazanmış olduğu ancak, her ortamda kullanamadığı söylenebilir. Performans yetersizliği, bireyin var olan sosyal becerisini kullanmaya ilişkin motivasyon eksikliğinden ya da o beceriyi ortaya koymak için gereken ortamlarla karşılaşma fırsatı bulamamasından ileri gelebilir.
- Kendini kontrol yetersizliği: Birey duygusal tepkilerindeki artış yüzünden (Emotional arousal response) herhangi bir sosyal beceriyi öğrenemeyebilir. Kaygı gibi yoğun duygusal tepkiler bireyin beceri öğrenmesini engeller. Örneğin, kaygı düzeyi yüksek bir akranları arasında bulunmaktan kaçınır. Sosyal ortamlardan kaçınması onun var olan kaygı düzeyinin daha çok artmasına neden olur. Kızgınlık ve saldırganlık gibi duygusal tepkiler de bireyin akranları tarafından reddedilmesine neden olabilir. Akranları tarafından reddedilen bireylerin çeşitli sosyal ortamlara girmeleri sınırlanmakta, sosyal ortamlarda gözlem yapma ve model alma fırsatı bulamayan bireylerin sosyal beceri yetersizliği söz konusu olmaktadır
- Beceriyi ortaya koymada yetersizlik: Bireyin repertuarında kazanılmış sosyal beceriler bulunduğu, ancak bu becerileri duygusal tepkilerindeki artış nedeniyle sergilemede güçlük çektiği zaman bu yetersizlikten söz edilebilir. Çocuk beceriyi nasıl sergileyeceğini öğrenmiştir, ancak birey sosyal beceriyi sergilerken duygusal tepkilerindeki artış nedeniyle becerinin bazı kritik alt basamaklarını atlar. Örneğin, çocuk bir başka kişiyle konuşmayı başlatır, ancak sürdürmez. Göz kontağı kurma, uygun bir şekilde yaklaşma gibi bu becerinin alt basamaklarını gerçekleştirmez. Kısaca, bu durum becerinin öğrenci tarafından bilinmesine

rağmen, beceriyi oluşturan alt basamakların birey tarafından yerine getirilememesidir. Kendini kontrol beceri yetersizliğinde birey duygularındaki fazlalık nedeniyle bir beceriyi öğrenemezken, burada birey öğrendiği sosyal beceriyi duygularındaki fazlalık nedeniyle istenilir düzeyde gerçekleştiremez.

Sosyal beceri yetersizliklerinin türünü belirlemek öğretim programlarının hazırlanmasında oldukça önemlidir. Bireyde beceri yetersizliği varsa, birey beceriyi öğrenmemiştir. Bu durumda beceri, sosyal beceri öğretim programında model olma, davranışı prova etme ve yol gösterme tekniklerinden yararlanılarak öğretilir. Performans yetersizliği varsa, çocuğun öğrendiği beceriyi ortaya çıkarabilmek için, çevresel düzenlemeler yapılarak beceriyi öğrenme ve kullanma için motivasyonun artırılması gerekmektedir. Kendini kontrol yetersizliği varsa, yani birey saldırganlık gibi zarar verici davranışları yüzünden bir sosyal beceriyi kazanamıyorsa ya da ortaya koyamıyorsa, bilişsel davranış değiştirme teknikleri arasında yer alan; rahatlama teknikleri, kendi kendine öğretim, kendini izleme ve kendini ödüllendirme tekniklerinden yararlanılabilir (Çifci ve Sucuoğlu, 2012:24).

Sosyal beceriler Türkiye’de son yıllarda daha sıklıkla çalışılan konulardan biri olmaya başlamıştır. Sosyal yaşamında başarılı, etkili ilişkiler kuran kişilerin bireysel ve toplumsal açıdan önemi ortaya konuldukça bu alandaki çalışmalar hız kazanmıştır. Yaşamın ilk yıllarında kazanılacak sosyal beceriler sonraki yıllardaki sosyal ilişkileri etkilemektedir (Gülay ve Yenibayrak, 2010:1).

### **2.5.5. Sosyalleşme**

Kişinin gelişiminde etkin süreçlerden biri sosyalleşmedir. Sosyalleşme, kişilerin özellikle de çocukların belirli bir grubun işlevsel ve etkin üyeleri haline geldikleri ve grubun içerisindeki bireylerin değerlerini, davranışlarını ve inançlarını kazandıkları bir süreçtir. Bu süreç, doğumdan hemen sonra başlayıp bireyin yaşamı boyunca sürmekle birlikte, etkilediği davranışların birçoğu ilk çocukluk döneminde belirgin duruma gelmektedir (Gander & Gardiner, 1993:274).

## **2.6. SOSYAL BECERİLERİ OLUŞTURAN UNSURLAR**

Sosyal becerileri oluşturan çeşitli yapılardan söz edilmektedir. Riggio; sosyal becerileri oluşturan altı yapı olduğunu belirtmektedir. Riggio'nun geliştirmiş olduğu Sosyal Beceri Envanteri'nde (Social Skills Inventory) sosyal beceri ve sosyal becerileri oluşturan yapılar aşağıdaki gibi ele alınmaktadır (Yüksel, 2001:2).

- Duyuşsal anlatımcılık (emotional expressivity),
- Duyuşsal duyarlık (emotional sensitivity),
- Duyuşsal kontrol (emotional control),
- Sosyal anlatımcılık (social expressivity),
- Sosyal duyarlık (social sensitivity) ve
- Sosyal kontrol (social control) olarak adlandırılmaktadır. Bu özellikler özet olarak şu şekilde açıklanmaktadır:

### **2.7.1. Duyuşsal Anlatımcılık**

Duyuşsal anlatımcılık bireylerin sözel olmayan iletişim becerilerini, özellikle duyuşsal mesajları gönderme becerilerini ifade etmektedir. Bu yapı ayrıca bireyler arası etikleşimde eğilimlerin sözel olmayan anlatım yönünü ve duyuşsal durumları tam olarak ifade etme becerileri olarak tanımlanmaktadır. Duyuşsal anlatımcı birey, canlı ve neşelidir bu becerileri ile diğer insanları etkileyebilir (Yüksel, 2001:2).

### **2.7.2. Duyuşsal Duyarlık**

Duyuşsal duyarlık, başkalarının sözel olmayan iletişimlerini alma, anlama ve yorumlama becerilerini ifade etmektedir. Duyuşsal yönden duyarlı bireyler, başka bireylerin duyuşsal imalarını doğru ve tam olarak yorumlarlar. Başka bireyler, duyuşsal olarak duyarlı bireyleri çabuk etkileyebilirler. Bu yapıya sahip olan bireyler, başkalarının duyuşsal durumlarını empatik olarak ifade edebilirler. Duygusal iletişimleri hızlı ve etkili şekilde çözümlmeleri nedeniyle, başkalarının duygularından da kolay şekilde etkilenirler (Yüksel, 2001:2).

### **2.7.3. Duyuşsal Kontrol**

Duyuşsal kontrol, bireylerin duyuşsal ve sözel olmayan tepkilerini düzenleme ve kontrol becerilerini içermektedir. Duyuşsal kontrol, belli başlı duyguları yetenekle birleştirme ve bu duyguları bir maske altında gizleme becerilerini kapsar. Örneğin, bir

şakaya uygun ortamda gülmek veya üzüntüyü gizlemek için neşeli bir yüz ifadesi sergilemek gibi. Bu yapıya sahip olan bireyler duygularını göstermeye karşı kontrol etme eğilimindedirler (Yüksel, 2001:2).

Yine yoğun duygusal kontrollü bireyler güçlü duyguların gösterimini ılımlı hale getirme eğilimine sahiptir, sonuçta içten ve aşırı uçlardaki duygu durumlarını göstermek konusunda da kontrollü davranırlar (Sümer, 2008:19)

#### **2.7.4.Sosyal Anlatımcılık**

Sosyal anlatımcılık, sözel anlatımcılığı ve bireylerin birbirleriyle sosyal iletişim kurma ve iletişime katılma becerilerini ifade etmektedir. Diğer bir deyişle sosyal yakınlaşmadaki becerileri göstermektedir. Bu yapıya sahip olanlar, cana yakın sosyal ya da herhangi bir konuda sohbeti başlatma ve yönlendirme becerilerine sahiptirler. Ayrıca bu yapı sözel akıcılıkla da ilişkilidir. Sosyal anlatımcı bireyler söylemek istediklerini içeriğe bağlı olmaksızın kendi başlarına konuşmayı kolaylıkla yönlendirebilirler. Diğer bir deyişle spontan bir şekilde konuşmayı sürdürebilirler (Yüksel, 2001:2).

#### **2.7.5.Sosyal Duyarlık**

Bu yapı, başkalarının sözel iletişimlerini alma, anlama ve yorumlama becerilerini içermektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin uygun sosyal davranışları yönlendiren normları anlamak ve bireysel duyarlılığı da yansıtmaktadır. Sosyal duyarlı bireyler, sosyal davranışları sergilerken sosyal normlara özen gösterirler ve ortama uygun hareket etme bilincindedirler. Bu yapı sosyal etkileşime katılmayı engelleyen bireysel bilinci de yansıtabilmektedir (Yüksel, 2001:2).

#### **2.7.6.Sosyal Kontrol**

Bu yapı, sosyal rol oynama ve bireyin sosyal olarak kendini ortaya koyma becerilerini ifade etmektedir. Sosyal kontrol becerisi gelişmiş bireyler, herhangi bir sosyal durumda ortama uygun hareket eden, kendinden emin ve sosyal durumlara kolayca ayak uydurabilen bireylerdir. Sosyal kontrol becerisi aynı zamanda, sosyal etkileşim sırasında yapılan iletişimin içeriği ve yönlendirilmesi konusunda da bireylere yardımcı olmaktadır (Yüksel, 2001:2).

Palut'a(2003) göre ise sosyal becerilerin: Sosyal beceriler bireyin içinde yaşadığı toplumun sosyal kurallarına bağlı olan, bireylerin sosyal ortamlarda olumlu ya da nötr



tepkiler almalarını sağlayan becerilerdir. Sosyal beceriler öğrenilmiş davranışlardır. Farklı kültürlerde farklı sosyal kuralların olması, her toplumda farklı sosyal davranışların istendik kabul edilmesi, sosyal becerilerin öğrenilmiş davranışlar olduğunu göstermektedir.

Goldstein, Sprafkin, Gershaw, Klein (1980), sosyal becerileri altı grupta toplamışlardır (Akt. Sümer, 2008:17,18):

- İlk Kazandırılacak Beceriler: Dinleme, konuşmayı başlatma, sürdürme, soru sorma, teşekkür etme, yardım isteme, kendini tanıtmaya vb.
- Grupla Bir İş Yürütme Becerisi: Grupta iş bölümüne uyma, grupta sorumluluğunu yerine getirme, başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma.
- Duygulara Yönelik Beceriler: Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama ve diğerlerinin kızgınlığı ile başa çıkma vb.
- Saldırgan Davranışlarla Başa Çıkmaya Yönelik Beceriler: İzin isteme, paylaşma, öfkeyi kontrol etme, hakkını savunma, alay etmeyle başa çıkma, kavgadan kaçınma.
- Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri: Başarısız olunan bir durumla başa çıkma, grup baskısıyla başa çıkma, utanılan bir durumla başa çıkma ve yalnız bırakılma ile başa çıkma.
- Plan Yapma ve Problem Çözme Becerileri: Ne yapacağına karar verme, problemin nedenlerini araştırma, amaç oluşturma, bilgi toplama, karar verme ve bir işe yoğunlaşma.

Calderelle ve Merrell (1997) sosyal becerilerin beş boyutta olduğunu belirtmişlerdir (Akt. Durualp, 2009:24):

- **Akranlarla ilişkili beceriler:** Arkadaşlarını takdir etme, ihtiyaç duyduğu anda arkadaşlarından yardım isteme veya onlara yardım etme, arkadaşlarını oyuna davet etme, kolaylıkla arkadaşlık kurma, arkadaşlarıyla konuşma, tartışmalara katılma vb. arkadaşlık ilişkilerini olumlu yönde geliştiren sosyal becerilerdir.
- **Kendini kontrol etme becerileri:** Kızgınlığını kontrol etme, kurallara uyma, problem ortaya çıktığında sakin olma, başkaları ile uzlaşma ve eleştirileri kabul etme gibi kendini kontrol etmesini sağlayan sosyal beceriler bulunmaktadır.

- **Akademik beceriler:** Bağımsız olarak çalışma, verilen yönergeleri yerine getirme, boş zamanlarını uygun bir şekilde kullanma ve ihtiyaç duyduğunda yardım isteme gibi bireylerin başarılı olmalarını sağlayan sosyal becerilerdir.
- **Uyum becerileri:** Yönergelere uyma, kurallara uyma, eşyalarını paylaşma, sorumluluklarını yerine getirme gibi başkalarının bireyden beklediklerini yerine getirme davranışları yer almaktadır.
- **Atılganlık becerileri:** Başkaları ile konuşmak için girişimde bulunma, oyun oynamak için arkadaşlarını davet etme, yeni insanlara kendini tanıtmaya, duygularını ifade etme gibi sosyal beceriler yer almaktadır.

## 2.7. SOSYAL BECERİ EĞİTİMİ

Sosyal ve duygusal gelişim, kişilerin sosyal ve duygusal yeterlilik kazanmaları için geliştirdikleri yetenek, yaklaşım ve değerleri öğrenme sürecidir. Sosyal beceri eğitiminin hedefi, kişilerin yaşadıkları topluma entegre olmasına yardımcı olmaktır. Kişinin içinde yaşadığı toplumun kendisinden beklediği ve yapmasını istediği davranışları gösterecek şekilde yetişmesi onun sosyal gelişimi ile ilgilidir. Çocuğun ilk yıllardaki sosyal gelişimi onun daha sonraki sosyal davranışlarının temelini oluşturur. Çocuğun sosyal becerileri kazanması, ancak sağlıklı bir sosyal gelişimin sonucunda gerçekleşir.

İnsan sosyal bir yaratık olduğu için, insanlar bir arada yaşama eğilimi gösterirler. Ancak, bu 'bir arada yaşama' bazı kişiler için kolayca gerçekleştirilebilir. Bazı kişiler ise, bunu kolayca başaramazlar; 'beceriksiz', 'sıkılğan', 'utangaç', 'çekingen', 'ürkek', 'tutuk', 'sosyal fobik' vb. olarak nitelenirler. Tabii ki, bu farklılık, insanı anlamaya çalışan bir bilim olan psikolojide çözümlenmesi gereken bir problem olarak ortaya çıkar (Bacanlı, 2012:1).

Sosyal beceri eğitimi, çocuklarda ve gençlerde kendilik değerinin, problem çözme becerilerinin, uyuşturucuya ve erken ve uygun olmayan cinselliğe hayır diyebilmenin artması gibi olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Öfkeyi, saldırganlığı, şiddeti, madde kullanımını ve sigara içmeyi önlemek için de sosyal beceri eğitimi etkili olarak kullanılabilir. Sosyal beceri eğitimlerinin strese karşı koruyucu etkisi olduğunu,

kendilik değerinin artması ve depresyonun azalmasına yaradığını gösteren araştırma sonuçları vardır (Yiğit ve Yılmaz, 2011:338)

Sosyal beceri eğitimi çalışmalarının temelinde, sosyal anksiyetenin sosyal beceri eksikliğinden kaynaklandığı görüşü yatmaktadır. Bir başka deyişle, bireyler sosyal becerileri eksik olduğu için, sosyal ortamlara girmekten endişelenirler ve korkuya kapılırlar. Dolayısıyla, sosyal anksiyeteyi tedavi etmek için bireylere sosyal beceri eğitimi vermek gerekir. Leary'nin (1982a) sınıflamasına uyulacak olursa, sosyal beceriksizliği veya sosyal anksiyeteyi bir kişilik özelliği olarak gören anlayış, bunu giderebilmekle veya değiştirmekle değil, daha çok ölçmek ve tespit etmekle ilgilenmektedir. Bu yüzden, bu anlayışa göre bir sosyal beceri eğitimi vermek pek söz konusu edilmemektedir. Sosyal anksiyeteyi klasik şartlanmanın sonucu olarak gören anlayış, yukarıda da belirtildiği gibi sistematik duyarsızlaştırma tekniğini kullanmaktadır. Sosyal anksiyeteyi beceri eksikliği olacak değerlendiren görüş, sosyal beceri eğitimine (ve tabii ki davranışsal -davranışçı değil- teknik ve yaklaşımlara) ağırlık vermektedir. Sosyal beceri eğitimine ağırlık veren bir diğer yaklaşım da bilişsel kendini değerlendirme yaklaşımıdır ve adından da anlaşılacağı gibi, daha çok bilişsel teknikler kullanılmaktadır. Leary'nin geliştirmiş olduğu model şeklinde sosyal beceri eğitimi tüm teknikleri kapsayabilir niteliktedir (Bacanlı, 2012:83).

Bireyin başkaları ile iyi ilişkiler kurmasında, toplumsal kurallara uymasında, sorumluluk yüklenebilmesinde, başkalarına yardım etmesinde haklarını kullanabilmesinde sosyal becerilerin önemi büyüktür. Gresham ve Elliott (1990) okul öncesi dönem çocuklarda sosyal becerilerin; işbirliği, sorumluluk, kendini kontrol ve atılganlık becerileri olduğunu belirtmiştir. Sosyal becerilerden yoksun olan çocuklar, karşılaştıkları problemleri çözmede sosyal becerilere sahip çocuklardan daha az seçeneğe sahiptirler ve bu nedenle çoğunlukla uygun olmayan davranış biçimlerini kullanırlar. Sosyal uyum düzeyi azaldıkça çocuklarda davranış sorunları artar, akademik başarılarının düşük ve özgüvenlerinin yetersiz olduğu görülür. Sosyal beceri düzeyi yüksek ve empatik çocuklar sosyal olarak daha duyarlıdırlar, günlük kişiler arası problemleri çözmede daha fazla tekniğe sahip olduklarından sosyal ilişkilerinde daha başarılıdır, saldırgan değildirler ve akranlarıyla etkileşimi kapsayan daha fazla fırsata sahiptirler (Özyürek, Bede ve Yavuz, 2015:107)

Sosyal beceriler, ilişkileri yönetme ve sosyal şebekeler ağı kurma becerisidir. Ortak bir hareket noktası bulmak ve olumlu iletişimler geliştirmek, değişimi etkin bir biçimde yönetmek, ikna etmek, ekip kurmak ve yönetmek sosyal becerilerle ilişkilidir. Çocuklar ana babalar, kardeşler, akrabalar, öğretmenler ve akranları içeren bütünleşmiş bir sosyal ağ içinde büyürler. Başarılı kişiler arası ilişkilerin başlatılması ve sürdürülmesi için gerekli olan becerilerin gelişimi, çocukluğun kritik başarılarından. Ancak bazı çocuklar, sosyal yeterlikle ilgili becerileri kullanmadaki ya da öğrenmedeki sorunlar nedeniyle, bu tür uyum sağlayıcı ilişkileri oluşturmakta sorun yaşayabilirler. Bu becerileri öğrenmedeki ve veya uygulamadaki eksiklikler düzeltilmeden sürerse bu çocuklar sonradan yaşanabilecek sorunlar için risk altındadırlar (Bektaş, 2010:10-12).

Çocukluk ve ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve sosyal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı bir dönemdir. Özellikle ergenlik döneminde arkadaş grupları büyümekte ve arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamaktadırlar. Sosyal etkileşim sürecinde ergenlerin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını desteklemek, ahlaki yargılar ve sosyal değerler geliştirmelerine yardımcı olmak, kendilerine olan güvenlerini geliştirmek için sosyal beceriler oldukça önemlidir. Çocuk ve ergenlerin sosyal becerilerini geliştirmek hem şimdi hem de gelecekte mutlu ve başarılı insanlar olabilmeleri için oldukça önemlidir (SHÇEK, 2011:1).

Sosyal becerilerin sadece bireyin işine yaraması yeterli değildir. Bu becerilerin aynı zamanda bireyin çevresinde bulunan yetişkinler, akran grubu gibi kendisi için önemli olan sosyal çevre tarafından da kabul görüp pekiştirilmesi gerekmektedir.

Sosyal beceri eğitimi hayata hazırlık değil hayatın bir parçasıdır. Bu nedenle çocuk ve ergenlerin gelişimindeki fiziksel, sosyal ve psikolojik boyutları da içinde barındırır. SBE bireylere kişiler arası etkileşimlerde nasıl davranmaları ya da nasıl konuşmaları gerektiğini öğretme üzerine odaklanır. Bununla birlikte bireylere başa çıkma becerileri kazandır ve destekler, çevrelerinde olup bitenler hakkında farkındalık kazandırır (SHÇEK, 2011:1).

Sosyal becerilerden yoksun olan çocuklar, karşılaştıkları problemleri çözmede sosyal becerilere sahip çocuklardan daha az seçeneğe sahiptirler ve bu nedenle çoğunlukla uygun olmayan davranış biçimlerini kullanırlar; sosyal uyum düzeyi azaldıkça davranış sorunları artar, akademik başarıları düşük ve özgüvenleri yetersizdir. Sosyal beceri düzeyi yüksek ve empati çocuklar sosyal olarak daha duyarlıdırlar, günlük

kişiler arası problemleri çözmeye daha fazla tekniğe sahip olduklarından sosyal ilişkilerinde daha başarılıdır. Olumlu sosyal davranışlara sahip çocuklar saldırgan değildirler ve akranlarıyla etkileşimi kapsayan daha fazla fırsata sahiptirler (Özyürek, Bede ve Yavuz, 2014:129).

Sosyal becerilerin, yaşamın ilk yıllarından başlayarak desteklenmesi gerekmektedir. Bu nedenle okul öncesi dönemden itibaren çocuğa sosyal becerilerin ve sosyal duygusal davranışların kazandırılmasında anne-baba ve öğretmene önemli görevler düşmektedir. Okul öncesi eğitim programının da yer verilen farklı etkinliklerle ve kullanılan yöntemlerle, erken yıllardan itibaren çocuklara sosyal beceriler kazandırılabilir. Yapılan çeşitli çalışmalarda, okul öncesi eğitime devam etme süresi arttıkça çocuklarda problem çözme ve sosyal beceri yeterliklerinin arttığı bulunmuştur (Özyürek ve Ceylan, 2014:102).

Çeşitli anlayışların gözlendiği “sosyal beceri” ile ilgili olarak bir eğitim verilmek istendiğinde, kuşkusuz ilk iş sosyal beceriden ne anlaşıldığının ortaya konmasıdır. Bu aşamada iki tür yaklaşımdan söz edilebilir:

- Üzerinde çalışılan gruptan bağımsız olarak sosyal beceri eğitimi programı geliştirmek. Bu yaklaşımla geliştirilen programların üstünlüğü, programın çeşitli gruplara uygulanabilmesidir. Ancak, özel ihtiyaçlara cevap veremeyebilirler.
- Karşı karşıya bulunulan grubun sosyal beceri ihtiyaçlarını tespit etmek. Özellikle, psikiyatrik rahatsızlığı olan (örn. şizofrenlikler) gruplar, özel eğitime muhtaç gruplar (örn. zihinsel geriliği olan veya öğrenme güçlüğü çeken kişiler) gibi özel gruplarla karşı karşıya olan kişilerin geliştirdikleri bu tür sosyal beceri eğitimi programları, tabii ki gruba bağlı olmakta ve her gruba uygulanamamaktadır (Bacanlı, 2012:84).

Akkök ise, sosyal becerileri altı grupta toplamaktadır (Akkök, 1996:2,3). Bu beceriler aşağıdaki gibi sıralanmıştır.

- İlişkiyi Başlatma ve Sürdürme Becerileri : Dinleme, konuşmayı başlatma sürdürme, teşekkür etme, kendini takdim etme, iltifat etme, yardım isteme, özür dileme, yönerge verme, ikna etme.
- Grupla Bir İş Yürütme Becerileri: Başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma, sorumluluk alma, şikayeti iletme.

- Duygulara Yönelik Beceriler: Kendi duygularını anlama, duygularını ifade etme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile baş etme, olumlu
- Saldırgan Davranışlarla Baş Etmeye Yönelik Beceriler: İzin isteme, paylaşma, diğerlerine yardım etme, kızgınlığa uygun ifade etme ya da kontrol etme.
- Stres Durumlarıyla Başa Çıkma Becerileri: Başarısız olunan durumla baş etme, grup baskısıyla baş etme, yalnız bırakılma ile baş etme.
- Problem Çözme ve Plan Yapma Becerileri: Çevreden bilgi toplama, amaç oluşturma, işe yoğunlaşma.

Çeşitli şekilde sınıflandırılan sosyal becerileri Fair ve Mc Whirter üç grupta toplamıştır. Bunlardan ilki ilişki kurma; akran grubunun önemini anlama, diğerlerinin ihtiyaçlarını önemseme, diğerlerini kabul etmeyi ve arkadaş edinmeyi öğrenme, güvenilir bir birey olmayı ve arkadaşlarını önemsemeyi öğrenme gibi becerileri içerir. Olumlu sosyal ilişkiler geliştirme becerileri; saygılı olma, övgüde bulunma, etkili konuşma ve dedikodu yapmama gibi becerilerdir. Günlük yaşam için gerekli görgü kurallarını edinmeye yönelik beceriler; yardım istemeyi, başkalarına yardım önermeyi, uygun beklenti içinde olmayı ve olumlu davranışlarda bulunmayı öğrenme gibi becerilerdir (Memiş, ve Memiş, 2013:46).

Birbirinden farklı sosyoekonomik özelliklere sahip, farklı yaşam durumlarındaki ailelerden gelen öğrenciler, okul başarılarına, okula devamlarına ve arkadaş ilişkilerine olumsuz yönde etki eden, biyopsikososyal gelişimlerini tehdit eden çeşitli sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Şiddete, suça yönelme, istismar, çeteleşme, aile içi sorunlar, farklı gelişimsel özellikler gibi çok boyutlu sorunların ele alınmasında profesyonel yaklaşımlara ve ekip çalışmasına gereksinim vardır. Bu durumda, okul ortamlarında farklı disiplinlere de yer verilmelidir. Özellikle öğrencilere ve ailelerine ekip çalışması anlayışında daha iyi hizmet verilebilmesi için mesleki etkinlik odağı, çevresi ya da farklı yaşam durumları içinde birey olan sosyal hizmet disiplininin okul ortamlarında yer almasının gerekliliği düşünülebilir (Özbeşler ve Duyan, 2009:20).

Kişinin kendisi dışındaki kişilerle karşılıklı ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan, başkalarının olumlu tepkiler vermesine yol açabilecek ve olumsuz tepkileri önleyebilecek, başkalarıyla etkileşimi mümkün kılacak sosyal açıdan kabul edilebilir olan davranışlara, sosyal beceri denilir. Sosyal beceriler, diğer insanlarla iletişimde bulunmayı

kolaylaştırıcıdır ve bireylerin yaşamlarında önemli role sahiptir. Diğer bir deyişle, kendini ve duygularını nasıl ifade edeceğini, nasıl soru soracağını, karşısındaki kişiyi nasıl dinleyip anlayabileceğini, zor durumlarla nasıl başa çıkabileceğini öğrenen bir çocuk kendisinden beklenen akademik becerileri daha rahat geliştirebilecektir (Denizli RAM, 2014).

Çocukların acımasız dünyası içinde sosyal beceri gelişimi için düzenlenecek etkinliklerin eğitim ortamında ayrı bir önemi vardır. Copeland (2005) sosyal beceri ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, işbirliği sosyal becerisinin ön plana çıktığını ve eğitimcilerin işbirliğini geliştirmeye yönelik gayretlerinin öğrencilerin akademik başarılarına olumlu etkisinin olacağını ifade etmiştir (Memiş ve Memiş, 2013: 46).

Sosyal becerileri analiz ederek, sosyal beceri eğitimi vermeyi amaçlayan yaklaşımlardan bazıları Cartledge ve Milburn (1980) tarafından ele alınmıştır. Çocuklara Sosyal Becerilerin Öğretiminde, onlar öncelikle gelişimsel bir perspektifin göz önünde bulundurulması gerektiğini, çünkü verilecek eğitimi eğitim verilecek kişilerin gelişim düzeylerinin biçimlendirdiğini belirtmektedirler. Bu çerçevede, Freud, Erikson, Piaget ve Kohlberg'in gelişim kuramlarını özetledikten sonra, Hevyett'in eğitimsel amaçların gelişimsel dizisini ele almaktadırlar. Hevyett'e göre, bu sıra şöyledir: dikkat, tepki, düzen, keşif, sosyal ustalık ve başarı. Bir başka ifadeyle, çocuk sırasıyla

- Uyarıcılara dikkat etmeyi,
- Onlara tepki göstermeyi, belirlenmiş kurallara (düzene) uymayı,
- Çevresini araştırmayı ve keşfetmeyi,
- Toplumsal davranışlarında (yetişkinler ve akranlarıyla) gerekeni, yeterlikle ve bağımsızca yerine getirebilme ustalığını kazanmayı ve en sonunda
- Kendini güdüleyebilmeyi ve başarılı olmayı öğrenmelidir.

Çocuklara verilecek sosyal beceri öğretimi çocuğun gelişim durumunu dikkate almak ve ilerleme için gerekli performansları belirleyerek, programda bunlara yer vermek durumundadır. Ayrıca, toplumun çeşitli kesimlerinin çocukların nasıl davranmalarını beklediği belirlenmelidir. Sosyal davranışlar kültürel bağlamları içinde ortaya çıkarlar.

Bu yüzden, bu kültürel bağlamın da dikkate alınması gerekir. Genellikle sosyal beceri eğitimi çocukların istenmeyen davranışlarının ortadan kaldırılması ve/veya değiştirilmesi amacıyla yöneliktir. Dolayısıyla, böyle bir durumun bulunması da sosyal beceri eğitiminde farklılıklara yol açar. Verilecek eğitimin ve özelde öğretilecek beceri ve davranışların çocukların değer verdikleri beceri ve davranışlar olması gerekir. Sosyal beceri eğitimi bu beceri ve davranışlara yer verdiği ölçüde kalıcı olabilir. İstenmeyen davranışların düzeltilmesini sağladığı ölçüde de ilgili yetişkinlerin desteğini kazanır ve böylece günlük hayata genellenebilirliği artar (Bacanlı, 2012:85,86).



## III. BÖLÜM

### 3.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Bu araştırmada, ortaöğretime devam eden öğrencilerin sosyal becerileri ve okula yönelik öfke düzeyleri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılarak şiddet ve saldırganlık la mücadelede sosyal beceri eğitiminin rolü irdelenmektedir.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı ortaöğretime devam eden öğrencilerin sosyal becerileri ve okula yönelik öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara ulaşmak hedeflenmektedir.

- Ortaöğretime devam eden öğrencilerin sınıf ve cinsiyetine göre sosyal beceri düzeyleri nasıldır?
- Ortaöğretime devam eden öğrencilerin sınıf ve cinsiyetine göre okul yaşantısına dayalı öfke düzeyleri nasıldır?
- Ortaöğretime devam eden öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile okula karşı öfke düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

### 3.3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

#### 3.3.1.Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Karabük ilinde liseye devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Bu evrenden her sınıf düzeyinden 100 öğrenci olmak üzere 400 öğrenciye ulaşmak amaçlanmaktadır.

#### 3.3.2.Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Sosyal Beceri Envanteri ve Okul Öfke Ölçeği kullanılmıştır (Ek 1 ve 2).

**Sosyal Beceri Envanteri:** Sosyal Beceri Envanteri (SBE) (Social Skills Inventory-SSI), 1986 yılında Riggio tarafından geliştirilmiş ve 1989 yılında yeniden revize edilmiş bir ölçme aracıdır. SBE 90 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi bir ölçme aracı olan SBE

“Bana Çok Uygun”, “Bana Uygun”, ”Bana Biraz Uygun”, “Bana Uygun Değil” ve “Bana Hiç Uygun Değil” şeklinde cevaplanmaktadır. Türkiye’de Yüksel (1998), tarafından yapılan Türkçe’ye uyarlama çalışmalarında SBE’nin testin tekrarı yöntemi ile hesaplanan toplam puana ilişkin güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için  $r=.92$  bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları ise .80 ile .89 arasında değişmiştir. SBE’nin toplam puana ilişkin iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı .85 olarak saptanmıştır. Alt ölçeklere göre elde edilen iç tutarlılık katsayılarının ise .56 ile .82 arasında değişmekte olduğu görülmüştür (Yüksel, 1999).

Bu çalışmada örneklem grubunun farklı olması nedeniyle güvenilirlik çalışması yapılmıştır. SBE’nin toplam puana ilişkin iç tutarlılık (Cronbach alpha) katsayısı .64 olarak bulunmuştur. Ölçek alt maddeleri Cronbach alpha katsayılarının .63 ile .66 arasında değiştiği görülmüştür. Buna göre ölçek iç güvenirliliğinin kabul edilebilir düzeyde yüksek olduğu düşünülmüştür.

Verilerin çözümünde SPSS paket programı kullanılacak, yüzde frekans dağılımları çıkarılacaktır. Ölçekler arası puanların değerlendirilmesinde Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanacaktır. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi ve anlamlı farklılığın belirlenmesinde Tukey Testi kullanılmıştır.

**Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği:** Furlong ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği (ÇOÖÖ) 9-12. sınıf öğrencilerinin okul ortamındaki yaşantılarına dayalı öfkelerinin duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutlarını ölçmektedir. Ölçeğin özgün formu, dört alt ölçekten (öfke yaşantısı, düşmanlık, yıkıcı ifade ve olumlu başa çıkma) ve toplam 37 maddeden oluşmaktadır.

**Öfke Yaşantısı alt ölçeği:** Öfkenin duyuşsal boyutuna yöneliktir. Öfkeye yol açabilecek öğretmen ve akran davranışlarını içeren hipotetik durumlara ilişkin öfkenin yoğunluğunu ölçmektedir ve 14 maddeden oluşmaktadır. Örnek madde: “Birisinin sırana sakız koyduğunu farketmedin ve üzerine oturdun”. Seçenekler: (1) Hiç kızmazdım, (2) Biraz kızardım, (3) Oldukça kızardım, (4) Çok kızardım.

**Düşmanlık alt ölçeği:** Öfkenin bilişsel boyutuna yöneliktir. Okula ilişkin düşmanca olumsuz tutum ve inançların düzeyini ölçmeyi amaçlayan bu boyut altı

maddeden oluşmaktadır. Örnek madde: “Okuldaki kurallar aptalca”. Seçenekler: (1) Hiç katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Katılıyorum, (4) Tamamen katılıyorum.

*Yıkıcı İfade alt ölçeği:* Öfkenin fiziksel ya da sözel olarak saldırgan ifade biçimlerini ölçmeyi amaçlayan bu boyut öfkenin davranışsal boyutuna yöneliktir ve dokuz maddeyi içermektedir. Örnek madde: “Sinirlendiğimde etrafımda kim varsa acısını ondan çıkarırım”. Seçenekler: (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen, (3) Sık sık, (4) Her zaman.

*Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği:* Öfkenin sosyal olarak daha kabul edilebilir ifade biçimlerini ölçen bu boyut da öfkenin davranışsal boyutunu yansıtmakta ve sekiz maddeyi içermektedir. Örnek madde : “Öfkelendiğimde koşma, top oynama gibi fiziksel etkinlikler ile kendimi rahatlatırım”. Seçenekler: (1) Hiçbir zaman, (2) Bazen (3) Sık sık, (4) Her zaman. Seçeneklere verilen yanıtların puanları toplanarak her alt ölçek için bir toplam puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanlar arttıkça öfke yaşantısı, düşmanlık, yıkıcı ifade ve olumlu başa çıkma düzeyi de artmaktadır.

Ölçek, ilk olarak Smith ve arkadaşları (1998) tarafından 6-12. sınıf erkek öğrencileri için geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk versiyonu 31 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek Smith ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Okul Öfke Envanteri’ne (School Anger Inventory) dayalıdır. ÇOOÖ’nin geliştirilme aşamasında önce 73 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Okul öfkesinin duygusal boyutuna ilişkin 27 madde Okul Öfke Envanter’inden alınmıştır. Okul öfkesinin bilişsel boyutuna ilişkin 24 madde ve öfke ifadesi boyutuna (yıkıcı ifade ve olumlu başa çıkma) ilişkin 22 madde de yetişkinler için öfke ölçeklerinin (Buss-Durkee Düşmanlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Öfke Envanteri) maddeleri değiştirilerek oluşturulmuştur. Bu şekilde oluşturulan 73 madde 6-12. sınıf öğrencisi olan 202 erkek öğrenciye uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda toplam varyansın %43.3’ünü açıklayan dört faktör belirlenmiştir (Smith ve ark., 1998). Daha sonra, bu ölçeğin sadece erkek öğrencilere yönelik olması bir sınırlılık olarak görülmüş ve Furlong ve arkadaşları (2002) tarafından revize edilmiştir. Ölçeğin 9-12.sınıf öğrencileri üzerinde yapılan revize çalışmasında kız öğrenciler de kapsama alınmıştır. Ayrıca bu çalışmada, ölçeğin ‘yıkıcı ifade’ alt ölçeğine dört madde, ‘olumlu başa çıkma’ alt ölçeğine de bir madde eklenerek toplam madde sayısı 36’ya çıkarılmıştır. Ölçeğin 36 maddelik bu formu, 576’sı erkek ve 590’ı kız olmak üzere toplam 1166 öğrenciye uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda 36 maddenin faktör yükleri .48 ile .69

arasında değişen dört faktörde toplandığı görülmüştür. Dört faktör birlikte toplam varyansın %40'ını açıklamıştır. Bu sonuç, ölçeğin bu versiyonunun kızlar için de uygun psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı Öfke Yaşantısı alt ölçeği için .86, Düşmanlık alt ölçeği için .80, Yıkıcı İfade alt ölçeği için .82 ve Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği için ise .68 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 1166 öğrenciye altı ay ara ile uygulaması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .56 ve .62 arasında değişmektedir (Furlong ve ark., 2002'den Akt.: Çivitçi, 2007). Çivitçi(2007)348 öğrenci ile yaptığı çalışmada, ölçeğin 36 maddelik özgün formunu geliştiren araştırmacılardan Michael J. Furlong'un önerisi ile 'Öfke Yaşantısı' alt ölçeğine bir madde (Bir öğretmen habersiz bir sınav yapıyor) ekleyerek madde sayısını 37'ye çıkarmıştır. ÇOOÖ'nin 348 öğrenciden elde edilen Cronbach alfa katsayıları ÖfkeYaşantısı alt ölçeği için .80, Düşmanlık alt ölçeği için .79, Yıkıcı İfade alt ölçeği için .78 ve Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği için .60 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 76 öğrenciye bir ay ara ile uygulanması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayıları Öfke Yaşantısı alt ölçeği için .76, Düşmanlık alt ölçeği için .74, Yıkıcı İfade alt ölçeği için .65 ve Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği için .64 bulunmuştur.

Bu çalışmada ise Cronbach alfa katsayıları Öfke Yaşantısı alt ölçeği için .76, Düşmanlık alt ölçeği için .77, Yıkıcı İfade alt ölçeği için .84 ve Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği için .71 bulunmuştur.. Ölçek alt maddeleri Cronbach Alpha katsayılarının .82 ile .84 arasında değiştiiği görülmüştür. Buna göre ölçek iç güvenirliğinin kabul edilebilir düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

### **3.3.3.Verilerin Toplanması ve Analizi**

Veriler Karabük il ortaöğretim okullarında öğrenim gören 9,10,11 ve 12 sınıfta bulunan çalışma için gönüllü olan öğrencilere okul rehber öğretmenini desteği ile ölçme araçları uygulanarak toplanmıştır.

Veriler bilgisayar ortamında SPSS 20.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Örneklem grubunun kişisel bilgileri için yüzde ve frekans dağılımları verilmiştir. Ölçek verilerinin analizleri öncesinde normallik varsayımı incelenmiştir. Örneklem büyüklüğüne göre Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır (George ve

Mallery, 2003'den Akt.:Ayekin, 2014). Sosyal Beceri Envanteri ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği normallik dağılım testi (Kolmogorov-Smirnov) ve Homojenlik testi sonuçlarına göre ne tür bir analiz yapılacağına karar verilmiştir. Tablo 1'de Sosyal Beceri Envanteri Normallik Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 1. Sosyal Beceri Envanteri Normallik Testi Sonuçları (n=400)**

SBE Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			
	$\bar{x}$	Sd	İstatistik	P
Duyuşsal Anlatıcılık	44,94	5,80	2,04	0,001
Duyuşsal Duyarlık	50,04	8,59	0,992	0,279
Duyuşsal Kontrol	43,20	6,29	1,211	0,106
Sosyal Anlatıcılık	47,79	8,35	0,929	0,354
Sosyal Duyarlık	49,04	7,35	0,719	0,680
Sosyal Kontrol	46,96	6,69	1,069	0,203
TOPLAM	281,99	22,22	0,817	0,516

Tablo 1'e göre, Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda duygusal duyarlık, duygusal kontrol, sosyal duyarlık, sosyal kontrol alt boyutları ve sosyal toplam normal dağılım gösterirken ( $p>0,05$ ) duygusal anlatıcılık alt boyutu normal dağılım göstermemektedir ( $p < 0,05$ ). Bu nedenle Homojenlik testi yapılmıştır. Tablo 2'SBE homojenlik testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 2. Sosyal Beceri Envanteri Homojenlik Testi Sonuçları (n=400)**

SBE Alt Boyutları	İstatistik	df	P
Duyuşsal Anlatımcılık	1,991	398	0,159
Duyuşsal Duyarlık	1,621	398	0,204
Duyuşsal Kontrol	0,954	398	0,329
Sosyal Anlatımcılık	5,647	398	0,018
Sosyal Duyarlık	8,870	398	0,003
Sosyal Kontrol	3,57	398	0,059
TOPLAM	5,141	398	0,024

Tablo 2'ye göre, Kolmogorov Smirnov testinde normal dağılım göstermeyen SBE, duyuşsal anlatımcılık homojen dağılım göstermektedir ( $p>0,05$ ). Bu durum değişkenlerin normal dağıldığını ve SBE için parametrik testlerin uygulanabileceğini göstermektedir (George ve Mallery,2003'den Akt.:Ayekin,2014).

**Tablo 3. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Normallik Testi Sonuçları (n=400)**

ÇBOÖÖ Alt Boyutları	Kolmogorov-Smirnov			
	$\bar{x}$	Sd	İstatistik	p
Öfke Yaşantısı	45,02	7,81	1,451	0,030
Düşmanlık	14,01	4,85	1,751	0,004
Yıkıcı İfade	18,99	6,38	1,706	0,006
Olumlu Başa Çıkma	19,20	4,76	1,224	0,100

Tablo 3 incelendiğinde, ÇBOÖÖ olumlu başa çıkma normal dağılım gösterirken ( $p>0,05$ ) öfke yaşantısı, Düşmanlık, Yıkıcı ifade alt boyutlarının normal dağılım göstermediği ( $p <0,05$ ) görülmektedir. Bu nedenle Homojenlik testi yapılmıştır. Tablo 4'te ÇBOÖÖ homojenlik testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 4. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Homojenlik Testi Sonuçları (n=400)**

ÇBOÖÖ Alt Boyutları	İstatistik	df	P
Öfke Yaşantısı	3,790	398	0,052
Düşmanlık	3,585	398	0,059
Yıkıcı İfade	0,244	398	0,622
Olumlu Başa Çıkma	0,365	398	0,546

Tablo 4'e incelendiğinde Kolmogorov Smirnov testinde normal dağılım göstermeyen Olumlu Başa Çıkma alt boyutu homojen dağılım göstermektedir ( $p > 0,05$ ). Bu durum ÇBOÖÖ verilerine parametrik testlerin uygulanabileceğini göstermektedir.

#### **3.3.4.Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın evreni 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Karabük ili merkezinde okuyan lise öğrenciyle sınırlıdır. Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ve okula karşı öfke düzeyleri veri toplamak amacıyla kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

### 3.4. BULGULAR

Tablo 5 ve tablo 6’da çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin çalışmada değişken olarak el alınan kişisel bilgilerinin dağılımları verilmiştir.

**Tablo 5. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı**

Cinsiyeti	N	%
Kız	175	43,75
Erkek	225	56,25
Toplam	400	100,0

Tablo 5’te görüldüğü gibi çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin % 43,75’i kız ve %56,25’i erkektir.

**Tablo 6. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

Sınıfı	N	%
9.sınıf	100	25,0
10.sınıf	100	25,0
11.sınıf	100	25,0
12.sınıf	100	25,0
Toplam	400	100,0

Tablo 6’da görüldüğü gibi çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %25’i 9.sınıf, %25’i 10.sınıf, %25’i 11.sınıf ve %25’i 12.sınıfa devam etmektedirler. Tablo 7’de Sosyal Beceri Envanter puanları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi gösterir t-Testi sonuçları verilmiştir.



**Tablo 7. Sosyal Beceri Envanter Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetine Göre t-Testi Sonuçları**

SBE Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	t	p
Duyuşsal Anlatımcılık	Kız	175	46,09	5,89	3,555	0,000***
	Erkek	225	44,04	5,59		
Duyuşsal Duyarlık	Kız	175	51,60	8,85	3,229	0,001**
	Erkek	225	48,83	8,20		
Duyuşsal Kontrol	Kız	175	41,42	6,42	-5,018	0,000***
	Erkek	225	44,55	5,86		
Sosyal Anlatımcılık	Kız	175	47,53	9,46	-0,551	0,582
	Erkek	225	47,99	7,38		
Sosyal Duyarlık	Kız	175	50,52	7,92	3,644	0,000***
	Erkek	225	47,89	6,49		
Sosyal Kontrol	Kız	175	46,65	7,13	-0,804	0,422
	Erkek	225	47,20	6,34		

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\* p<0,001,

Tablo 7'ye göre, öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Beceri Envanteri Sosyal Anlatımcılık ve Sosyal Kontrol toplam puanlarında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Sosyal Anlatımcılık, Duyuşsal Kontrol ve Sosyal Duyarlık alt boyutları ( $p<0,001$ ). İle Sosyal Duyarlık alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<0,01$ ). Kız ergenlerin Duyuşsal Anlatımcılık ( $\bar{x}=46,09$ ), Duyuşsal Duyarlık ( $\bar{x}=51,60$ ) ve Sosyal Duyarlık puanı ( $\bar{x}=50,52$ ) erkeklerin aynı puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erkek ergenlerin ise Duyuşsal Kontrol puanı ( $\bar{x}=44,55$ ) kız ergenlerin aynı puanından ( $\bar{x}=47,99$ ) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yine anlamlı bir fark olmamasına rağmen erkek öğrencilerin Sosyal Kontrol puanlarının kızlardan daha yüksek

olduğu belirlenmiştir. Buna göre, sosyal beceriler açısından değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık ve sosyal duyarlık özelliklerinin; erkek öğrencilerin ise duyuşsal ve sosyal kontrol özelliklerinin daha iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Kız öğrenciler duyuşsal yönden kendilerini anlatma, duyuşsal ve sosyal açıdan daha duyarlı olmalarına rağmen erkeklerin hem duyuşsal hem de sosyal kontrollerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 8’de Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi gösterir t-Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 8. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanlarının Öğrencilerin Cinsiyetine Göre t-Testi Sonuçları**

ÇBOÖÖ	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	S	t	p
Öfke Yaşantısı	Kız	175	44,88	6,82	-0,310	0,757
	Erkek	225	45,12	8,52		
Düşmanlık	Kız	175	13,64	4,49	-1,327	0,185
	Erkek	225	14,29	5,09		
Yıkıcı İfade	Kız	175	18,74	6,25	-0,673	0,501
	Erkek	225	19,18	6,49		
Olumlu Başa Çıkma	Kız	175	19,54	4,84	1,266	0,206
	Erkek	225	18,94	4,67		

Tablo 8’e göre, öğrencilerin cinsiyetine göre Okul Öfke Ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Buna göre, okul öfke düzeyi açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin okul öfke düzeylerinin cinsiyetlerinden anlamlı ölçüde etkilenmediği söylenebilir. Tablo 9’da öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri puanlarının öğrencilerin sınıf düzeyine göre varyans analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 9. Sosyal Beceri Envanteri Puanının Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları**

SBE Alt Boyutları	Sınıf	N	$\bar{x}$	S	F	P
Duyuşsal Anlatımcılık	9.sınıf	100	44,44	5,23	1,543	0,203
	10.sınıf	100	44,22	6,03		
	11.sınıf	100	45,71	6,05		
	12.sınıf	100	45,38	5,80		
Duyuşsal Duyarlık	9.sınıf	100	48,53	8,48	1,414	0,238
	10.sınıf	100	50,41	9,99		
	11.sınıf	100	50,75	7,69		
	12.sınıf	100	50,49	7,96		
Duyuşsal Kontrol	9.sınıf	100	43,39	5,81	1,467	0,223
	10.sınıf	100	44,00	6,52		
	11.sınıf	100	43,25	6,47		
	12.sınıf	100	42,17	6,29		
Sosyal Anlatımcılık	9.sınıf	100	46,90	7,54	1,014	0,386
	10.sınıf	100	47,97	8,44		
	11.sınıf	100	47,43	7,62		
	12.sınıf	100	48,87	9,61		
Sosyal Duyarlık	9.sınıf	100	48,24	7,24	2,346	0,072
	10.sınıf	100	50,58	8,37		
	11.sınıf	100	49,14	6,58		
	12.sınıf	100	48,23	6,56		
Sosyal Kontrol	9.sınıf	100	46,82	6,32	1,746	0,157
	10.sınıf	100	45,82	6,67		
	11.sınıf	100	47,30	6,57		
	12.sınıf	100	47,91	7,12		

Tablo 9 incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeyine göre Sosyal Beceri Envanteri puanlarında anlamlı bir fark yoktur ( $p>0,05$ ). Buna göre, sosyal beceri düzeyi açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin sınıf düzeylerinden anlamlı ölçüde etkilenmediği söylenebilir. Tablo 10’da öğrencilerin Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanlarının öğrencilerin sınıf düzeyine göre varyans analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 10. Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanının Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve ANOVA Sonuçları**

ÇBOÖ Alt Boyutları	Sınıf	N	$\bar{x}$	S	F	p	Anlamlı fark
Öfke Yaşantısı	9.sınıf	100	44,55	7,38	0,319	0,811	-
	10.sınıf	100	45,55	6,64			
	11.sınıf	100	44,78	7,98			
	12.sınıf	100	45,19	9,12			
Düşmanlık	9.sınıf	100	13,09	4,78	4,537	0,004**	9. -11.sınıf 10.-11.sınıf
	10.sınıf	100	13,18	4,55			
	11.sınıf	100	15,04	5,19			
	12.sınıf	100	14,73	4,57			
Yıkıcı İfade	9.sınıf	100	18,51	6,30	0,708	0,548	-
	10.sınıf	100	19,26	6,38			
	11.sınıf	100	18,58	6,61			
	12.sınıf	100	19,62	6,26			
Olumlu Başa Çıkma	9.sınıf	100	19,21	5,02	1,860	0,136	-
	10.sınıf	100	20,09	4,72			
	11.sınıf	100	18,56	4,70			
	12.sınıf	100	18,97	4,49			

\*\* $p<0,01$

Tablo 10 incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Okul Öfke Ölçeği Düşmanlık alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olduğu ( $p<0,01$ ), diğer alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Buna göre, okul öfke

düzeyi açısından değerlendirildiğinde, öğrencilerin düşmanlık puanlarının öğrencilerin sınıf düzeylerinden anlamlı ölçüde etkilendiği söylenebilir. Farkın kaynağının belirlenmesinde Tukey Testinden yararlanılmıştır. Tukey Testi sonucuna göre 9. ve 10.sınıflarla 11.sınıf öğrencilerinin düşmanlık puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur. 9. ve 10.sınıf öğrencilerin Düşmanlık alt boyut puanı, 11.sınıf öğrencilerin aynı puanından ( $\bar{x}=15,04$ ) anlamlı ölçüde düşük bulunmuştur. Bir başka deyişle, 11.sınıfların düşmanlık düzeyinin 9.ve 10.sınıflardan anlamlı ölçüde yüksektir.

Sosyal Beceri Envanteri ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Öfke Ölçeği normal dağılım göstermediğinden Spearman Brown Korelasyon katsayısına bakılmıştır. Tablo 11’de öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 11. Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği Puanları Arasındaki İlişki (Spearman Korelasyon)**

Okul Öfke Ölçeği	Sosyal Beceri Envanteri	
	R	Sig.
Öfke Yaşantısı	0,048	0,339
Düşmanlık	0,052	0,301
Yıkıcı İfade	0,063	0,210
Olumlu Başa Çıkma	0,095	0,059

Tablo 11’e göre, öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ( $p>0,05$ ). Buna göre; ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin okul öfke düzeylerini olumlu veya olumsuz bir yönde etkilemediği söylenebilir.

### 3.5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Ortaöğretim öğrencilerinin okul yaşantısına yönelik öfke ile sosyal beceri düzeyinin incelendiği bu çalışma neticesinde; öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Beceri Envanter toplam puanlarında anlamlı bir fark olduğu ( $p<0,05$ ) belirlenmiştir. Kız öğrencilerin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık ve sosyal duyarlık özelliklerinin; erkek öğrencilerin ise duyuşsal ve sosyal kontrol özelliklerinin daha iyi düzeyde olduğu; kız öğrenciler duyuşsal yönden kendilerini anlatma, duyuşsal ve sosyal açıdan daha duyarlı olmalarına rağmen erkeklerin hem duyuşsal hem de sosyal kontrollerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu bulguya benzer olarak Memiş ve Memiş (2013), yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin Sosyal Bilgiler dersi yılsonu başarı puanları ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir (Duran (2013), çalışmasında kızların erkeklere göre genel sosyal beceri düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Tosun Sümer (2008), çalışmasında, babanın sosyal kaygısı cinsiyet, sınıf düzeyi değişkenlerini sosyal beceri düzeyinin yordayıcıları olduğunu vurgulamıştır. Bu bulgular, çalışma bulgularını destekler niteliktedir.

Bu bulgudan farklı olarak Dilekmen ve arkadaşları (2008), Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada iletişim becerilerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır.

Çalışmada öğrencilerin cinsiyetine göre Okul Öfke Ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark olmadığı ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir.

Öfke yaşantısının, düşmanlık ve yıkıcı ifade düzeyinin erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Olumlu başa çıkma düzeyinin ise kızlarda yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmada cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaması, öfke yaşantısının hem kız öğrencilerde hem de erkek öğrencilerde benzer olduğunu düşündürülebilir.

Gök (2009) öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyetlere göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Bu bulgu çalışmayı destekler niteliktedir.

Bu bulgudan farklı olarak Kısaç (2005), gençlerin öfkeyi annelerine, yöneticilere ve öğretmenlere ifade etme açısından cinsiyete göre anlamlı farklar olduğunu bulmuştur. Gönültaş (2013), öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin cinsiyet ve bazı değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını bulmuştur. Bu bulgular, çalışmayı destekler nitelikte değildir.

Çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyine göre Sosyal Beceri Envanteri puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Duyuşsal anlatımcılık düzeyinin 11. ve 12.sınıflarda diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Duyusal duyarlılığın ise 9.sınıflarda en düşük olduğu bulunmuştur. Duyusal kontrol düzeyinin 10.sınıflarda diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal anlatımcılık düzeyinin 12.sınıflarda diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal duyarlı düzeyinin 10.sınıflarda diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyal kontrol düzeyinin 11. ve 12.sınıflarda diğer sınıflara göre yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulguyu destekler nitelikte, Dilekmen ve arkadaşları (2008), yaptıkları çalışmada bir sosyal beceri olan iletişim becerilerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bildirmişlerdir.

Yaşla birlikte sosyal beceri yeterliklerinin artması beklenir. Sosyal kontrolünde sınıf seviyesi yükseldikçe artması, bireyin yaşıyla sosyal yeterlilik arasında bir doğru orantı izlenimi vermektedir.

Çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Okul Öfke Ölçeği Düşmanlık alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olduğu ( $p<0,01$ ), 11.sınıfların düşmanlık alt boyut puanlarının (15,04,  $p=0,004$ ), 9. ve 10.sınıflara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu bulguyu destekler nitelikte olan bir çalışmada, Gök (2009) ergenlerin sınıf düzeylerine göre Sürekli Öfke alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğunu saptamıştır.

Yapılan çalışmada, öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ( $p>0,05$ ) bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, Sosyal Beceri düzeyinin yüksek olmasının saldırganlık ve öfkeyi azalttığına dair bulgular bildirilmiştir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulardan farklı olarak, Gündüz (2008), Sosyal Beceri Programının saldırganlığı önemli düzeyde azalttığını gözlemiştir. Bedel (2011) bir Sosyal Beceri olarak ele alınan Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitimi'nin ailesinin yanında kalan ergen grubunda yer alan deneklerin sürekli öfke, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucunu elde etmiştir. Yapılan deneysel bir çalışmada Bilişsel Davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeylerini kontrol grubuna göre önemli ölçüde azalttığı bildirilmiştir (Karataş, 2009).

Sosyal Beceri Programının ergenlerin saldırganlığına etkisi ile ilgili yapılan deneysel bir araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal beceri programının deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı gözlenirken; deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Gündüz 2008). Sosyal beceri düzeyleri ile okula karşı öfke arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, ortaöğretime devam eden öğrencilerin okula karşı öfke düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bulgular, öfkeyi ve şiddeti hedef alan sosyolojik çalışmalar için önemli bir veri olarak değerlendirilebilir.

Gençlerin öfkelerinin ifade ettikleri hedef kişiler konulu bir çalışmada bulgular öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettiklerini; yöneticilere, öğretmenlere, babalara ve ağabeylere ifade etmekten kaçındıklarını göstermiştir. Öfkeyi annelerine, yöneticilere ve öğretmenlere ifade etme açısından cinsiyete göre anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anneye, öğretmenlere, yöneticilere, herhangi birisine, yakın akraba ve çocuklara öfkenin ifade edilmesinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak değiştiği görülmüştür (Kısaç, 2005). Okula ilişkin öfke yaşantısına yönelik bu çalışmada okul yaşantısına dayalı öfke düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamakla birlikte; öfke yaşantısı, düşmanlık ve yıkıcı ifade alt boyutları erkeklerde, olumlu başa çıkma alt boyutu ise kızlarda yüksek



bulunmuştur. Cinsiyete göre öfke ile ilgili farklı sosyolojik çalışmaların yapılması için bu veriler farklı bir bakış açısı oluşturabilir.

Kişilerarası Sorun Çözme Eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelendiği bir doktora çalışmasında kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ailesinin yanında kalan ergen grubunda yer alan deneklerin sürekli öfke, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucu elde edilmiştir. Buna karşın, öfke içe puanlarına anlamlı düzeyde etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yetiştirme yurdunda kalan ergen grubunda yer alan denekler için yapılan analizler sonucunda, kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucu elde edilmiştir (Bedel 2011). Sosyal Beceri Düzeyleri ile öfke yaşantısının incelendiği bu çalışmada okula dayalı öfke yaşantısı ile sosyal beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Araştırma farklı örneklem gruplarında tekrarlanabilir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular öfke yaşantısına ilişkin farklı değişkenlerin ele alındığı nicel sosyolojik çalışmalar için farklı bir bakış açısı olabilir.

Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi konulu yüksek lisans tezinin sonucuna göre, cinsiyet, anne baba tutumu ve ailede şiddet görme durumu değişkenlerine göre öğrencilerin Sürekli Öfke puanları farklılık göstermiştir. Sürekli Öfke İfade Tarzları ise ailenin gelir durumu, anne baba tutumu ve aileden şiddet görme değişkenlerine göre farklılık göstermiştir. Öğrencilerin saldırganlık düzeyleri cinsiyet, ailenin gelir durumu, babanın sağ ya da ölü olma durumu, anne baba evli ya da boşanmış olma durumu, anne baba tutumu ve ailede şiddet görme değişkenlerine göre farklılık göstermiştir. Ayrıca öfke ve öfke ifade tarzı ile saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gönültaş 2013). Bu çalışmanın bulgularına göre okul yaşantısına dayalı öfke düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamakla birlikte Öfke Yaşantısı, Düşmanlık ve Yıkıcı ifade alt boyutları erkeklerde, olumlu başa çıkma alt boyutu ise kızlarda yüksek bulunmuştur. Veriler, ortaöğretim öğrencileri için öfke ve şiddetle mücadele programlarının hazırlanması, uygulanması gerektiği yönünde önemli bir bakış açısı olabilir.

Yapılan deneysel bir çalışmada Bilişsel Davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının öğrencilerin saldırganlık düzeylerini kontrol grubuna göre önemli ölçüde azalttığı bildirilmiştir (Karataş, 2009). Öfke yaşantısı ile Bilişsel Davranışçı bakış açısına dayandığı düşünülen Sosyal Beceri düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı bu çalışmada bulgular arasındadır. Sosyal Beceri düzeyi, öfke yaşantısında bir etken olmayabilir. Öfke yaşantıları ile ilgili Bilişsel Davranışçı yöntemler şiddetin önleme açısından da değerli bir çalışma olabilir.

Yapılan bir çalışmada bulgular; lise öğrencilerinin aile içinde şiddet yaşama ya da yaşamama durumlarındaki sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyete ve sınıf düzeyine göre incelenmiş ve bazı anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği alt ölçeklerinden aldıkları puanlar cinsiyetlere göre farklılık göstermemektedir. Aile içinde şiddet yaşayan ergenlerin aile içinde şiddet yaşamayan ergenlere göre Öfke Kontrol alt ölçeği hariç diğer alt ölçeklerden (Sürekli Öfke, Öfke İçer, Öfke Dışar) yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Aynı zamanda ergenlerin sınıf düzeylerine göre Sürekli Öfke alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır (Gök 2009). Yapılan bu çalışmada ise sınıf değişkeni öfke yaşantısının bir alt boyutu olan düşmanlık alt boyutu; 11.sınıflarda 9.ve 10.sınıflara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaması, öfke yaşantısının hem kız öğrencilerde hem de erkek öğrencilerde benzer olduğunu düşündürebilir.

### 3.6. ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen sonuçlar ve literatür bilgileri ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

- ✓ Sosyal becerilerle ilgili yeterliliğin bireyin toplumsal ilişkilerinin temeli olduğundan hareketle, kız erkek ayırımı gözetmeksizin mümkün olan en erken yaşlardan itibaren çocukların sosyal becerilerinin desteklenmesi önemli görünmektedir. Bu nedenle, öncelikle okul öncesi öğretim yılları olmak üzere ilk, orta ve lise öğretiminde, bireylerin sosyal becerilerini destekleyen eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulamaya konması söylenebilir.
- ✓ Bireylerdeki sosyal beceri yetersizliklerinin temelinde sosyal fobi gibi bir patolojik durum olup olmadığı araştırılabilir. Bu konuda, okul rehberlik servisleri aktif olarak çalışabilirler.
- ✓ Ülkemizde bağımlılara yönelik uygulanan Sigara Alkol ve Madde Bağımlılığı Programı (SAMBA) içerisinde yer alan Öfke ile Mücadele programının Öfke ile olumlu bir şekilde baş etmek için Rehber Öğretmenlerce ortaöğretim öğrencilerine göre geliştirilmesi ve hem kız öğrencilere hem de erkek öğrencilere Grupla Psikolojik Danışma oturumları şeklinde düzenlenerek uygulanması önerilebilir.
- ✓ Öfkenin düşmanlığa ve arkasından çevreye karşı şiddet içerikli davranışlara dönüşmesinden önce, özellikle ergenlik döneminde koruyucu ve önleyici bilişsel davranışçı yöntemleri esas alan rehberlik etkinliklerinin yapılması önerilebilir.
- ✓ Öfke ile baş etme yöntemlerinde, öfke ve sonuçlarını temel alan bilişsel davranışçı programların öfkenin düşmanlık (husumet, hostilite) boyutuna ilişkin grup çalışması olarak uygulanması önerilebilir
- ✓ Sosyal beceri eğitimlerinin ve öfkeyle olumlu başa çıkma yöntemlerinin ortaöğretim öğrencilerinde planlanıp uygulamaya dönük olarak artırılması, internet ve akıllı cep telefonu bağımlılığı gibi sanal toplumsallaşma tehlikesinin önlenmesi açısından kayda değer görünmektedir.

- ✓ Öfke duygusunun normal bir duygu olduğu, “öfkeyle kalkan zararlar oturur”, “keskin sirke küpüne zarar” gibi atasözlerinin de belirttiği gibi önemli olanın öfkelenmemek değil, öfkeyi uygun dile getirmek olduğu görüşünün çeşitli iletişim kanalları aracılığı ile topluma bildirilmesi, toplumda bu konuda farkındalık oluşturulması önerilebilir.
- ✓ Öğrencilerin, öfkelerini kendisine ve çevresine zarar vermeden olumlu bir biçimde ifade edebilmesi için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisleri tarafından “Öfke Kontrolü, Saldırganlık, Sosyal Beceri Eğitimi” ile ilgili bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
- ✓ Öğrencilerin saldırganlık düzeylerini azaltma ve önlemeye yönelik sınıf rehber öğretmenleri ile işbirliği yaparak “Problem Çözme Becerileri”, “Çatışma Çözme Becerileri” ve “Temel İletişim Becerileri” konulu grup rehberliği çalışmaları yapılması önerilebilir.
- ✓ Ergenlerin en uzun süre zaman geçirdikleri okul ortamında öğrencilerin sosyalleşmelerini sağlayacak ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirecek sportif, sanatsal, sosyal ve kültürel etkinliklere yer verilebilir.
- ✓ Öfkenin tehlikeli bir alt boyutu olan “yıkıcı ifade etme” boyutuna ilişkin önleyici, koruyucu çalışmaların yapılması, bu çalışmaların sosyal medya, tv, dizi, sinema gibi kitle iletişim yollarıyla desteklenmesi önerilebilir.
- ✓ Toplumda, özellikle cinsiyet ayrımcılığına dayalı, öfke ve şiddeti kabul edilebilir gören bakış açısının ortadan kaldırılması amacı ile aile Eğitimleri düzenlenerek, erkek cinsiyetine yönelik toplumsal bakış açısının değiştirilmesi yönünde çalışmaların yapılması, erkek ve kadın cinsiyetlerinin cinsel kimliklerini zedelemeyen, eşit şekilde yetiştirilmelerinin önemi vurgulanabilir.
- ✓ Okul rehberlik ve psikolojik danışma servisleri tarafından öğrenci, veli ve öğretmenlere yönelik seminer, toplantı gibi eğitsel çalışmaların yapılması önerilebilir.
- ✓ Okullarda, istenmeyen öğrenci davranışlarının azaltılması amacıyla, sonuçları test edilmiş, kuramsal temele dayanan öfkeyle başa çıkma programlarının uygulamaya konulması önerilebilir.
- ✓ Araştırmadan elde edilen bulgular, şiddet kavramı ile ilgili yapılacak sosyolojik çalışmalar için farklı bir bakış açısı olarak değerlendirilebilir.

- ✓ Öfke ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile ilişkinin incelenmesine yönelik daha farklı yöntemlerle ve farklı popülasyonlar da sosyolojik çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- ✓ Öfke ve şiddetin nedenini belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- ✓ Bu çalışmada sınıf ve cinsiyet değişkeni ele alınmıştır. Şiddeti önleme ve müdahale ile ilgili yapılacak çalışmalarda, bağımlı değişken olarak sosyal beceri düzeyleri açısından bakılan bu çalışma; anne-baba eğitim, aile yapısı, anne-baba iş, maddi durum, başarı gibi farklı değişkenlerin de ele alındığı daha geniş ve farklı örneklemeler üzerinde de yapılması önerilebilir.
- ✓ Sosyal Beceriler, kişiyi toplumla bütünleştiren, arkadaşlık ilişkilerini başlatan ve kuvvetlendiren, yalnızlık, toplum dışına itilmişlik, iletişimi başlatabilme, derdini anlatabilme, iletişimi etkili bir şekilde sürdürebilme ve ruh sağlığı gibi faktörler üzerinde etkili olduğu bilinen bir gerçektir. Farklı ölçme araçları ve farklı yöntemlerle bu ilişkinin incelenmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Adana ve Arslantas, F. (2011). Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 12(1) :57 – 62.
- Akdeniz, M. (2007). Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Akkök, F. (1996). İlköğretimde Sosyal Becerilerin Geliştirilmesi, Öğretmen El Kitabı, Ankara, MEB Basımevi.
- Akpınar, S. (2010). Spor Federasyonlarında Çalışanların, Sosyal Beceri, İş Doyumu Ve Problem Çözme Yeterlilikleri Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi,2(3):58.
- Alcazar, R. J., Deffenbacher, J. L. and Byrne, Z. S. (2011). Assessing the factor of the angerexpression inventory (ML-STAXI) in a Maxican sample. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 11 (2), 307-318.
- Altekin, S. (2013). Televizyon, Şiddet ve Toplum  
<http://serapaltekin.net/siddet.php2013>. Erişim Tarihi: 16.12.2014.
- Aslan, E. A. ve Sevinçler-Togan, S. (2009). Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu (Adolescent Anger Rating Scale - AARS)Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice, 9(2):369-400
- Ayekin, D. N. (2014). Anne Babaların ve Okul Öncesi Öğretmenlerin Cinsel İstismara Uğrayan Çocuklara Yönelik Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Aydın, B. (2005). Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları, 1.Baskı Ankara, Nobel Yayınları.
- Avcı, R. (2006). Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke Ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Avcı, A. (2010). Lise Öğrencilerinde Şiddet, Saldırganlık ve Ahlaki Tutum İlişkisi Küçükçekmece İlçesi Örneği. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlahiyat Anabilim Dalı Din Eğitimi Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
- Avcıoğlu, H. (2005). Etkinliklerle Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara:Kök Yayıncılık.
- B.A.A.K. (1998). Aile İçinde ve Toplumsal Alanda Şiddet.T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, Genel Yayın No:113:13, Ankara,Başbakanlık Basımevi.
- Bacanlı, H. (2012). Sosyal Beceri Eğitimi. Ankara ,Pegem Akademi.
- Balcıoğlu, İ. (2001). Okulda Şiddet Küresel Bir Tehdit. İstanbul Bilge Yayınları.
- Batlaş, A.Z. (1992). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul Remzi Kitabevi.
- Beck, A. (1979). Cognitive Therapy and The Emotional Disorders. International University Pres, Boston.
- Beck, J. S. (1995). Bilissel Terapi. Temel İlkeler ve Ötesi.(Çev: N.Hisli Sahin). Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları (2001).
- Bedel, A. (2011). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, Konya.
- Bektaş, A. (2010). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Sosyal İletişim Becerileri ile Sınıf Öğretmenlerinin Motivasyonu Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Berkowitz, L. (1965). The concept of aggressive drive: Some additional considerations, advances in experimental social psychology. New York: Academic Press.
- Bilgin, A. (2008). Okullarda Şiddeti Önlemede Bir Yöntem Çatışma Çözme, Ezgi Kitabevi, Bursa: 2008, s. 45.
- Budak, S. (2003). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyükbayram, A ve Okçay, H. (2013). Sağlık Çalışanlarına Yönelik Şiddeti Etkileyen Sosyo-Kültürel Etmenler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 4(1):46-53 Journal of Psychiatric Nursing 2013;4(1):46-53 Doi: 10.5505/phd.2013.14622
- Canbuldu, S. (2006). Çok Boyutlu Okul Öfke Envanterinin (The Multidimensional School Anger Inventory) Uyarlama Çalışması. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.
- Craig, A. and Brad J. B. (2002). Human Aggression, Annu. Rev. Psychol., 53, s.29
- Cüceloğlu, D. (2000). İçimizdeki çocuk. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Çabuk Kaya, N. (2006). Şiddetin Sosyal Dinamikleri. Toplumsal Bir Sorun Olarak Şiddet Sempozyumu. (105-119). 20-21 Mayıs Ankara, Eğitimsen Yayınları.
- Çifci, İ. ve Sucuoğlu, B. (2004). Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi. Ankara, Kök Yayıncılık.
- Çimen, N. (2009). Okul Öncesi Eğitimi Programı'nda Altı Yaş Grubu Çocukların Sosyal Becerilerinin Gerçekleşme Düzeyi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.
- Çivitçi, N. (2007). Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22): 99-109.
- Çubukçu, Z ve Gültekin, M, (2006). İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler .Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanlığı Bahar, 37:155-174.



- Debarbriex, E. (2009). Okulda Şiddet Küresel Bir Tehdit.Çev:İsmail Yerguz .İstanbul İletişim Yayınları I.Baskı.
- Demirbağ Bolat, S. (2010). İlköğretim 6.Sınıf Öğrencilerinin Şiddete Yönelik Tutum ve Zorba-Kurban Olma Durumlarının Aile İçi Şiddet Açısından İncelemesi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Denizli RAM. (2014). Sosyal Beceriler Eğitimi <http://denizliram.meb.k12.tr/> Erişim Tarihi: 16.10.2014.
- Dermez, H. G. (2008). İlköğretim4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Afyonkarahisar İl Örneği) Yüksek Lisans Tezi, Afyon
- Dilekman, M. Başçı, Z. ve Bektaş, F. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12(2).
- Doğu, E. (2001). Şiddetin Kültürel Kökenleri. Bilim ve Teknik. Şubat, 399:40- 41.
- Dursun, Y. (2011). Şiddetin İzini Sürmek: Şiddet Nedir? FLSF(Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi), Güz,12:1-18 ISSN 1306-9535, [www.flsfdergisi.com](http://www.flsfdergisi.com).
- Duran, M., Çeliköz, N. ve Topaloğlu, A. (2013). Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi 14(2):121-137.
- Durualp, E. (2009).Anasınıfına Devam Eden Altı Yas Çocuklarının Sosyal Uyum Ve Becerilerine Oyun Temelli Sosyal Beceri Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi (Çankırı Örneği). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.
- Dykeman, B. F. (1995). The Social Cognitive Treatment Of Anger And Aggression İn Fouradolescents With Conduct Disorder. Journal of Instructional Psychology. 22:194-203.
- Erkek, N., Özgür, G. ve Gümü, A. B. (2006). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,10(2):10.
- Erten, Y ve Ardalı, C. (1996) Saldırganlık, Şiddet ve Terörün Psikososyal Yapıları,

- Cogito 1996; 6:143-165.
- Eşiyok, B, Yasak, Y. ve Korkusuz, İ. (2007). Trafikte Öfke İfadesi: Sürücü Öfke İfadesi Envanterinin Geçerlik ve Güvenilirliği Türk Psikiyatri Dergisi;18(3):231-243.
- Franzoi, S. L. And Davis, M. H. (1985). “Adolescent Self-Disclosure and Loneliness: Private Self-Consciousness and Parental Influences”, Journal of Personality and Social Psychology, 48:768-780.
- Fryxell, D. (2000). Personal, Social and Family Characteristics of Angry Students. Professional School Counseling,4(2):86.
- Gander, M. J. and Gardiner, H. W. (1993). Çocuk ve Ergen Gelişimi, Çeviri: Ali Dönmez
- Gebeş, H. (2011). Akran Eğitimi İle Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Geçtan, E. (2004). Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul, Metis Yayınları.
- Gök, M. (2009). Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Göka, E. (2015). Gençlik ve Şiddet, <http://erolgoka.com/makale.htm>.Gençlik ve Şiddet-1, mebk12.meb.gov.tr/meb\_iys.../67/...11/30105728\_genlikveiddet.doc. Erişim Tarihi: 15.12.2014.
- Göka, E. ve Türçapar, H. (2010). Gençlik ve Şiddet, <http://www.erolgoka.com/makale/007.htm>,.2014 S:1-145. Erişim Tarihi: 15.10.2014.
- Gökbüzoğlu, B. (2008). Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Gönültaş, O. (2013). Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisan Tezi, Adana.

- Güdük, A. H, (2008). Farklı Eğitim Programlarına Devam Eden Lise II. Sınıf Öğrencilerinin Algıladıkları Anne-Baba Davranışları İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Gülay, H. ve Yenibayrak, F. (2010). 5-6 yaş Çocukları İçin Sosyal Beceri Etkinlikleri Ankara, Pegem Akademi.
- Gültekin. F. (2008). Saldırganlık Ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Doktora Tezi, Ankara.
- Hankins, G. and Hankins, C. (1988). Prescription for anger. New York: Warner. Retrieved Sep9, 2007 from <http://members.aol.com/AngriesOut/teach6.htm> Erişim Tarihi: 27.12.2014.
- Hogg, A. M. and Vaughan, M. G. (2007). Sosyal Psikoloji, Çev. İbrahim Yıldız ve Aydın Gelmez, , 1.Bs., Ankara, Ütopya Yayınları: 100-150.
- Hogg M. A. and Vaughan, G. M. (2005). Sosyal Psikoloji Çev.: Emre Çetin, & İbrahim Yıldız, Ankara, Ütopya Yayınevi.
- İşıker, F. (2011). Televizyon Yayınlarında Şiddet, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Uzmanlık Tezi, <http://www.rtuk.org.tr/upload/UT/21.pdf>, Erişim Tarihi: 15.11.2014.
- Johnson, R. N. (1972). Agression in Men and Animals, W.B Saunders Company, Philadelphia, USA.
- Kabasakal, Z., ve Çelik, N. (2010). The Effects of Social Skills' Training on Elementary School Students' Social Adjustment Elementary Education Online, 9(1), 203-212, 2010. İlköğretim Online, 9(1):203-212. [Online]: <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Karaca, M. ve Tatlılıoğlu, K. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme International Journal of Social Science Doi number:<http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1691> 6 (6):1101-1123.

- Karadal, F. (2009). *Öfke Yönetimi ve Niğde Üniversitesi'nde Bir Araştırma. Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Niğde*
- Karataş, Z. (2008). Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17(3):277-294.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel Davranışçı Teknikler Kullanılarak Yapılan Öfke Yönetimi Programının Ergenlerin Saldırganlığını Azaltmadaki Etkisi Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26:12-24.
- Karlı, E. (2008). “Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Psikosomatik Bozukluklar” Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı / Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Kartal, H. ve Bilgin, A. (2009). Anne- Babaların Kız Ve Erkek Çocuklarına Uyguladıkları Psikolojik Saldırganlık Davranışları. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 2 (8):230-241.
- Kayaoğlu, M. (2014). Sorularla ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü İstanbul Nesil Yayınları.
- Kaymak Özmen, S. (2004). Aile İçinde Öfke ve Saldırganlığın Yansımaları Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 37(2): 27-39.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2):71-81.
- Kızmaz, Z. (2006). Şiddetin Soyo-Kültürel Kaynakları Üzerine Sosyolojik Bir Yaklaşım Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2006, Cilt:16, Sayı:2, S. 247-267, <http://web.firat.edu.tr/sosyalbil/dergi/arsiv/cilt16/sayi2/247-267.pdf>, Erişim Tarihi: 07.01.2015.
- Kızmaz, Z. (2006). Okullardaki Şiddet Davranışının Kaynakları Üzerine Kuramsal Bir Yaklaşım C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, 3(1):47-70.
- Korkut, Ş. (2012). Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Adana.

- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve Öfke Kontrolü Eleştirel - Yaratıcı Düşünme ve Davranış Araştırmaları Laboratuvarı P i V O L K A, 3(12): 7.
- Köknel, Ö. (2000), Bireysel ve Toplumsal Şiddet, (2. Basım), İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1996). Bireysel ve Toplumsal Şiddet, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köse, T. (2006). Toplumsal Şiddetin Boyutları.  
"http://arsiv.setav.org/public/HaberDetay.aspx?Dil=tr&hid=11576&q=toplumsal - siddetin-boyutlari"q=toplumsal-siddetin-boyutlari Erişim Tarihi:04/04/2015.
- Kocacık, F. (2001). Şiddet Olgusu Üzerine C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, Cilt:2, Sayı:1 <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/88.pdf>.
- Koçöz, R. ( 2011). Şiddet' Üzerine! Ankara Barosu Dergisi.s:245-254.
- Lernerr, H. (2012). Öfke Dansı, İstanbul Varlık Yayınları.
- MEB. (2008). Eğitimi Araştırma Ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı Öğrencilerin Şiddet AlgısıAnkara,2008<http://www.meb.gov.tr/earged/earged/siddetİalgisi.pdf> Erişim Tarihi:10/01/2015.
- Memiş, A. ve Memiş, U. A. (2013). Cinsiyet, Başarı ve Sosyal Beceri Bülent Ecevit Üniversitesi .Karaelmas Journal of Educational Sciences 1:43-49.
- MEB. (2008). Eğitimi Araştırma Ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı Ortaöğretim Okullarında Görevli Yöneticilerin Şiddet Konusundaki Bilgi Ve Becerilerine İlişkin Mevcut Durum Analizi, Ankara.  
<http://www.meb.gov.tr/earged/earged/siddetİalgisi.pdf> Erişim Tarihi:10/01/2015.
- Moeller, T. (2001). Youth aggression and violence. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc. USA.
- Nelson-Jones, R. (2000). Six key approaches to counseling and therapy. NewYork: Continuum.
- Nelson – Jones, R. (1995). Danışma Psikolojisi Kuramları.(Çev. Füsun Akkoyun). Ankara.

- Öngören, M. (1994). Bu Ne Şiddet, Ankara Kitle Yayınları.
- Özbeşler, C. ve Duyan, V. (2009). Okul Ortamlarında Sosyal Hizmet. Eğitim ve Bilim, 34(154):17-25.
- Özmen, A. (2006). Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi/Öfke İle Başa Çıkma 1.baskı Ankara, Nobel 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.
- Özerkmen, N. ( 2012). Toplumsal Bir Olgu Olarak Şiddet, Akademik Bakış Dergisi Sayı: 28 Ocak – Şubat 2012 Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi ISSN:1694-528X İktisat ve Girişimcilik Üniversitesi, Türk Dünyası Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü, Celalabat – Kırgızistan.
- Özyürek, A. (2015). Okul Öncesi Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri ile Anne Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Millî Eğitim Bakanlığı Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi/Journal of Education and Social Sciences Bahar /2015 4(206):107.
- Özyürek, A. ve Ceylan, Ş. (2014). Okul Öncesi Çocuklarda Sosyal Becerilerin Desteklenmesi Konusunda Öğretmen Ve Veli Görüşlerinin Belirlenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,35 (I) :99-114.
- Özyürek, A., Begde, Z. ve Yavuz, N. F. (2014). Okul Öncesi Çocukların Sosyal Becerileri İle Yakın Çevresindeki Yetişkin Etkileşimleri Arasındaki İlişki Sosyal Bilimler Dergisi, 16(2): 115-134. Doi No: 10.5578/JSS.8243.
- Poggenpoel, M. and Mybrugh, C.P.H. (2002). The Lived Experience Of Aggression In Secondary Schools In South Africa. Education, 123(1):161-167.
- Palut, B. (2003). Sosyal Gelişim ve Arkadaşlık İlişkileri, M. Sevinç (Ed.). Erken Çocuklukta Gelişim ve Eğitimde Yeni Yaklaşımlar (311-318). İstanbul, Morpa Kültür Yayınları.
- Pekin, S. (2015). Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Beceriler  
<http://pdrsibel.blogspot.com.tr/2011/05/sosyal-yeterlilik-ve-sosyal-beceriler.html>  
Erişim Tarihi:11/01/2015.

- Rose, S. R. (1998). *Group Work With Children and Adolescents (Prevention and Intervention in School and Community Systems)*. California: Sage Publications.
- Sharron, M. C. (2005). Dating violence prevention in middle school and high school youth. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 18(1):2-9.
- Sümer, E. T. (2008). İlköğretim 6. Ve 7. Sınıf Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Sosyal Kaygıları ile Çocukların Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Sorias, O. (1986). Sosyal Beceri ve Değerlendirme Yöntemleri. *Psikoloji Dergisi* 5(1):42-45.
- Soykan, Ç. (2003). “Öfke ve Öfke Yönetimi”, *Kriz Dergisi* 11(2):19-27.  
<http://lokman.cu.edu.tr/psikiyatri/derindex/kriz/2003/2/19.pdf>,
- Ş.Ö.P. (2014). Medya ve Şiddet Alt Çalışma Grubu Raporu.  
[http://www.athgm.gov.tr/upload/mce/eskisite/files/siddet\\_önleme\\_platformu\\_medya\\_ve\\_şiddet\\_çalışma\\_grubu\\_raporu\\_05.DOC](http://www.athgm.gov.tr/upload/mce/eskisite/files/siddet_önleme_platformu_medya_ve_şiddet_çalışma_grubu_raporu_05.DOC), Erişim Tarihi: 07.12.2014.
- Tagay, Ö, Baydan, Y ve Acar. N. (2010). Sosyal Beceri Programının (BLOCKS) İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *The Effects Of Building Lives On Cooperative Knowledge Skills (BLOCKS) Program On Social Skills Of The Middle School Students* ISSN:1309-1387, 2(3):19-28.
- Tatlıoğlu, K. ve Karaca, M. (2013). Öfke Olgusu Hakkında Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme s:1001-1123 *International Journal of Social Science* Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1691>, 6(6):1101-1123.
- Tezcan, M. (1996). Bir Şiddet Ortamı Olarak Okul, *Yapı Kredi Yayınları*, 6(7):107.
- Turam, E. (1996). *Ekranaltı Çocukları*, İstanbul, İrfan Yayıncılık.
- T.D.K. (2014). ([http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.545fd3e0b82a38.79250358](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.545fd3e0b82a38.79250358)).
- TDK. (2005). *Türkçe Sözlük*, Türk Dil Kurumu Yayınları, s:1866. Ankara.

- T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmet ve Çocuk Esirgeme Kurumu CH-DD-05 Rev. (0-15.02.2011).
- Tavris, C. (1982), *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York, Simon ve Schuster Press.
- Ünsal, A. (1996). Genişletilmiş Bir Şiddet Tipolojisi, *Cogito*. İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 6(7):29-36.
- Vatandaş, C. (2003). *Aile ve Şiddet: Türkiye’de Eşler Arası Şiddet*, Afyon Kocatepe Üniversitesi Yayınları, 58, Afyon.
- Yeğin, H. İ. (2010). Öfke Duygusu Ve Dinî Açından Baş Edebilme Yolları Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 10(2):235-238.
- Yiğit, Y. (2011). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeyleri İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 31:335-347.
- Yiğit, R. (2008). İlköğretim II. Kademe öğrencilerinin Depresyon Ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Benlik Saygısı Ve Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Doktora Tezi, Konya.
- Yüksel, A. (2014). Hemşirelerin Öfke Düzeyi ve Verimliliğe İlişkin Tutumlarının İncelenmesi Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi İstanbul.
- Yüksel, G. (2004). *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*.1.Basım Ankara, Asil Yayın Dağıtım.
- Yücel, D. (2011). Şiddetin İzini Sürmek: Şiddet Nedir? Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi, Güz, Sayı:12, s. 1-18. <http://www.flsfdergisi.com/sayi12/1-18.pdf>, Erişim Tarihi: 04.01.2013.
- Yüksel, M. (2005). *Medyada Şiddete Duyarlılık Paneli*, 26 Kasım 2004, Ankara, Radyo ve Televizyon Üst Kurulu Yayını.



Yüksel, G. (2001). Öğretmenlerin Sahip Olmaları Gereken Davranış Olarak Sosyal Beceri.MilliEğitimDergisi,

"[http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli\\_Egitim\\_Dergisi/150/yuksel.htm](http://dhgm.meb.gov.tr/yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/150/yuksel.htm)"/  
yuksel.htm adresinden, Erişim Tarihi:21.12 2014.

Weiner, M. D. Pentz, M. A., Turner, G. E. and Dwyer, J. H. (2001). From Early To Late Adolecence: Alcohol Use and Anger Relationships. Journal of Adolecent Health. 28:450-457.

WHO. (2002). World Report on Violence and Health, Geneva.

## EKLER

### EK-1: Sosyal Beceri Envanteri

Okulu:

Sınıfı:

Cinsiyeti: Kız ( )

Erkek ( )

#### AÇIKLAMA

Bu envanter sizin, sosyal beceri düzeylerinizin belirlenmesi amacıyla verilmektedir. Envanterde 90 madde ve bu maddelerin karşısında bulunan maddeleri size uygun olup olmama derecesine göre maddelerinden birisini işaretleyiniz. Dolduracağınız bu anket sadece araştırma amacı ile uygulanıyor olup tamamen gizli tutulacaktır.

Katkılarınız için teşekkürler.

#### (Örnek maddeler)

(1) Hiç Benim Gibi Değil (2) Biraz Benim Gibi (3) Benim Gibi (4) Oldukça Benim Gibi (5) Tamamen Benim Gibi	(1) Hiç Benim Gibi Değil	(2) Biraz Benim Gibi	(3) Benim Gibi	(4) Oldukça Benim Gibi	(5) Tamamen Benim Gibi
1. Üzüntülü ve mutsuz olduğum zaman başkalarının bunu anlaması zordur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. İnsanlar konuşurken onların hareketlerini izlemeye de onları dinlediğim kadar zaman ayırıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Başkaları tarafından eleştirilmek ve azarlanmak beni pek rahatsız etmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Genç yaşlı, zengin ve yoksul her türlü insanla birlikte kendimi rahat hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Pek çok insandan daha hızlı konuşurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

15. İnsanlar sıkıldığını yüz ifademden hemen anlarlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Sosyal olmaktan hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Politik bir tartışmada, tartışan kişileri gözlemek ve görüşlerini analiz etmekten ziyade tartışmada bizzat yer almayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Kişisel bir şey hakkında konuşurken karşımdakilerin yüzüne bakmakta bazen zorluk çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Bakışlarımın anlamlı olduğu söylenir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21. Duygularımı kontrol etmekte çok başarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
22. Çok sayıda insanla bir arada çalışmayı gerektiren işleri tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
23. Çevremdeki insanların psikolojik durumundan büyük ölçüde etkilenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
24. Önceden hazırlanmış bir konuşmayı yapmakta çok başarılı değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
27. Gerçek hislerimi hemen hemen herkesten gizleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
28. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarına her zaman katılırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
29. Bazı ortamlarda doğru şeyleri yaptığımdan ya da söylediğimden endişe ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
30. Kalabalık bir insan grubu önünde konuşmak benim için çok zordur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

31. Sık sık yüksek sesle gülerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
37. Arkadaşlarıma ve aileme onların beni nasıl kızdırdıklarını veya üzdüklerini anlatmakta bazen güçlük çekiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
38. Bir insanla ilk karşılaşmamdan sonra onun karakterini tam olarak anlayabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
39. Duygularımı kontrol etmek benim için oldukça zordur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
40. Karşılıklı konuşmalarda genellikle ilk adımı ben atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
41. Hareketlerim hakkında başkalarının ne düşündükleri benim için fazla önem taşımaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
42. Grup tartışmalarını yönetmekte genellikle çok başarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
43. Yüz ifadem genellikle tarafsızdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
44. Hayatımdaki en büyük zevklerden biri diğer insanlarla birlikte olmaktır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
45. Üzgün olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça başarılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
46. Bir hikaye anlatırken genellikle konunun anlaşılması için pek çok el kol hareketi yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
50. Kendilerini olduğundan farklı gösterenleri, karşılaştığım ilk andan itibaren hemen tespit ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
51. Grupla birlikteyken genellikle davranışlarımı ve fikirlerimi grupta adapte ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

52. Tartışmalarda konuşmaların büyük kısmını ben üstlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
53. Büyürken ailem daima iyi davranışların önemini vurgulamıştır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
54. Arkadaşların bir araya geldiği eğlence toplantılarında başkalarıyla kaynaşmakta pek başarılı değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
55. Arkadaşlarımla konuşurken onlara sık sık dokunurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
56. Başka insanların sorunlarını bana anlatmalarından nefret ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
61. Durgun geçen bir toplantıyı neşelendirebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
62. Üzüntülü filmlerden bazen ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
63. Sosyal etkinliklerde hiç eğlenmesem bile kendimi çok iyi vakit geçiriyormuş gibi gösterebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
64. Kendimi yalnız biri olarak görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
65. Eleştiriye karşı çok duyarlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
66. Farklı özgeçmişe sahip insanların çevremde rahatsız olduklarını ara sıra fark etmişimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
67. İlgi odağı olmaktan nefret ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
71. Başka insanların beni sevmesine çok önem veririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
72. Bir yabancı ile konuşmaya başlarken bazen yanlış şeyler söyleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
73. Duygu ve heyecanlarımı çok seyrek gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
74. Başka insanları seyretmek için saatler harcarım	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

75. Gerçekten kendimi mutlu hissediyorken bile kolaylıkla üzgünmüş gibi gösterebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
76. Tanımadığım birileri benimle konuşmadıkça onlarla konuşmam mümkün değildir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
77. Eğer bir başkasının bana baktığı düşüncesine kapılırsam huzursuz olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
78. Gruplarda genellikle lider olarak seçilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
79. Arkadaşlarım bazen bana çok konuştuğumu söylerler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
80. Çoğunlukla duyarlı ve anlayışlı bir insan olduğum söylenir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
81. Duygularımı saklamaya çalışsam bile insanlar bunu her zaman anlayabilirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
87. Bir önceki dakika mutlu ve bir sonraki dakika üzgün görünmeyi kolaylıkla başarabilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
88. Herhangi bir konu üzerinde saatlerce konuşabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
89. Sık sık başkalarının benim hakkımda ne düşündükleriyle meşgul olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
90. Her türlü sosyal ortama kolayca uyum sağlayabilirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

## EK-2: Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği

Okulu:

Sınıfı:

Cinsiyeti: Kız ( )

Erkek ( )

**AÇIKLAMA:** Aşağıda okuldaki yaşantılarınıza ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen, her bir ifadeyi dikkatle okuyarak sizi en iyi yansıtan seçeneğe (X) koyarak işaretlemenizdir. Bu maddelerin doğru ya da yanlış bir yanıtı yoktur. Önemli olan seçenekleri içten ve doğru bir biçimde yanıtlamanızdır. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız ve her bir ifade için tek bir işaret koyunuz.

### (Örnek maddeler)

Okulda aşağıdaki olaylar başına gelseydi ne kadar kızardın?				
(1)	(2)	(3)	(4)	
Hiç kızmazdım	Biraz kızardım	Oldukça kızardım	Çok kızardım	
1. Birisinin sırana sakız koyduğunu fark etmedin ve üzerine oturdun	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Okulda senden daha büyük iki öğrenci sana ait bir şeyi alıyor ve “haydi yakala” diyerek seninle oyun oynuyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Öğretmenine kendini iyi hissetmediğini söylüyorsun ama o sana inanmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

10. Kantinde sıra beklerken birisi senin önüne geçiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Okulda dersini yapmaya çalışırken birisi bilerek sırana çarpıyor ve sen “allak bullak” oluyorsun.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Bir sınava gerçekten çok çalışıyorsun ama yine de düşük bir not alıyorsun.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Birisi sana kötü bir isim (lakap) ile sesleniyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Bir öğretmen habersiz bir sınav yapıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
<b>Aşağıdaki görüşlere ne kadar katılıyorsun?</b>				
	<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>
	<b>Hiç katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Tamamen katılıyorum</b>
15. Okul gereksizdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Okul gerçekten sıkıcı.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Okuldaki yetişkinler öğrencileri önemsemiyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)



<b>Okulda kızdığında ne yaparsın?</b>				
<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	
<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sık sık</b>	<b>Her zaman</b>	
21. Sinirlendiğimde etrafımda kim varsa acısını ondan çıkarırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Moralim bozuk olduğunda bunu bir başkası ile paylaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Sinirli olduğumda başka şeyler düşünmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Öfkelendiğimde dünyadan nefret ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Okulda bir şeye kızdığında, duygularımı birileriyle paylaşıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Öfkelendiğimde koşma, top oynama gibi fiziksel etkinlikler ile kendimi rahatlatırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlendiğimde öfke nöbeti geçiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Kızdığında, gülümseyerek ya da kızmamış gibi yaparak belli etmemeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Öfkelendiğimde bir şeyleri yumruklarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Bir sınavdan kötü bir not aldığında, içimden sınav kâğıdını parçalamak gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)

## ÖZET

Günümüzde, şiddet konusu toplumların önemli bir sorunudur. Bireylerin öfke durumları ile baş edememesi ile şiddet davranışları ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle bu araştırmada, duyguların aşırı olarak yaşandığı ergenlik dönemindeki ortaöğretim öğrencilerinin sosyal becerileri ve okula yönelik öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın evrenini 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Karabük ili merkezinde okuyan lise öğrencileri oluşturmuştur. Bu evrenden rastlantısal olarak seçilen, her sınıf düzeyinden 100 öğrenci olmak üzere 400 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur.

Verilerin toplanmasında Sosyal Beceri Envanteri ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Veriler bilgisayar ortamında SPSS 20.0 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ölçek verilerinin analizleri öncesinde normallik varsayımı incelenmiştir. Örneklem büyüklüğüne göre Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmıştır. Sosyal Beceri Envanteri ve Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Öfke Ölçeği normal dağılım göstermediğinden Spearman Brown Korelasyon katsayısına bakılmıştır. Tek yönlü Varyans Analizi, anlamlı farklılığın hangi ikili gruplar arasındaki farktan kaynaklandığını tespit edebilmek için Tukey testi kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda, öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Beceri Envanter toplam puanlarında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Sosyal Beceri Envanteri alt boyutlarına bakıldığında kız öğrencilerin duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık ve sosyal duyarlık özelliklerinin; erkek öğrencilerin ise duyuşsal ve sosyal kontrol özelliklerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız öğrenciler duyuşsal yönden kendilerini anlatma, duyuşsal ve sosyal açıdan daha duyarlı olmalarına rağmen erkeklerin hem duyuşsal hem de sosyal kontrollerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre Sosyal Beceri Envanteri puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ) Öğrencilerin cinsiyetine göre Okul Öfke Ölçeği toplam puanlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Okul Öfke Ölçeği Düşmanlık alt boyut puanlarında anlamlı bir fark

olduğu ( $p < 0,01$ ), diğer alt boyut puanlarında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Sınıf düzeyine göre 11.sınıfların düşmanlık alt boyut puanı ( $\bar{x} = 15,04$ ), 9. ve 10.sınıflara göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin Sosyal Beceri Envanteri Toplam Puanı ve çok Boyutlu Okul fke leği puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ).

Literatür bilgileri ve elde edilen bulgular ışığında, ortaöğretim ğrencilerinde Sosyal Beceri Eğitim programlarının arttırılması, öfkenin alt boyutları olan düşmanlık, öfke yaşantısı ve yıkıcı ifade etme boyutlarına yönelik önleyici çalışmaların yapılması, olumlu başa çıkma stratejilerinin ise arttırılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

### **ARşIV KAYIT BİLGİLERİ:**

Tezin Adı : Ortaöğretim ğrencilerinin Sosyal Beceri Ve Okula Yönelik fke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tezin Yazarı : Hasan GüMüş

Tezin Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. İbrahim YENEN

Tezin Konumu : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 16/06/2015

Tezin Alanı : Sosyoloji

Tezin Yeri : KBSBE - KARABÜK

Anahtar Szckler : Sosyal Beceri, fke, Ortağretim

## ABSTRACT

Today, violence is an important problem of societies. Violent behaviors arises due to the inability of individuals to cope with anger. Therefore, in this study to investigate the relationship between the level of anger against the school and social skills of secondary school students who are in puberty period that there is much experiencing extreme emotions.

First subject of the research were high school students in centre of Karabük in 2013-2014 educational and training school term. 100 students from each grade level and totally 400 hundred students that were chosen randomly has formed the working group.

School Multidimensional Anger Scale and Social Skills Inventory were used in collecting datas. These datas were evaluated electronically by using SPSS 20.0 program. According to the sample size Kolmogorov-Smirnov test was used. To examine the relationship between School Multidimensional Anger Scale and Social Skills Inventory coefficient of Spearman Brown correlation was analyzed just because Anger Scale didn't show the normal distribution. In one way Varyans Analyze, Turkey test was used in order to determine the significant diversity from which stems of binary groups.

At the end of the study it was detected that there was significant difference in Social Skills Inventory total points according to students' genders ( $p < 0,05$ ). When we look subscale points of Social Skills Inventory, it was determined that the properties of emotional expressivity, emotional sensitivity and social sensitivity of female students and also emotional and social control properties of male students are significantly higher. Although girls are more sensitive in telling themselves through affective and social ways it was determined that boys' both affective and social controls are higher.

There was no significant difference in the Social Skills Inventory points compared to the students' grade level ( $p > 0,05$ ). It was determined that there was no significant difference in the total score of School Anger Scale according to students' gender ( $p > 0,05$ ) and also there was a significant difference in Hostility subscale in School Anger Scale according to the students' grade level ( $p < 0,01$ ) but it was detected there was no important difference in other subscale points ( $p > 0,05$ ).

It was detected significantly high when Hostility subscale point of 11th grade students according to their class levels ( $\bar{x}=15,04$ ) when it was compared with 9th and 10th grade students. It was detected that there was no significant relationship between Social Skills Inventory Total Point and School Multidimensional Anger Scale among students ( $p>0,05$ ).

With the help of significant informations and findings it was understood that Social Skills Training programs in secondary school students should be improved, precaution activities for anger life and destructive expression size should be developed and positive dealing strategies should be increased.

### **ARCHIVES INFORMATIONS**

Name Of The Thesis : Observation Of The Relationship Between The Social Skills And Anger Level For Secondary School Students

Writer Of The Thesis : Hasan GÜMÜŞ

Thesis Advisor : Assistant Professor İbrahim YENEN

Location Of The Thesis : Master's Degree

Date Of The Thesis : 16/06/2015

Workspace Of The Thesis: Sociology

Place Of The Thesis : KBÜSBE - KARABÜK

Key Words : Social skills, Anger, Secondary School

## ÖZGEÇMİŞ

1975 Safranbolu doğumlu,1993 Safranbolu Lisesi mezunudur. 1998 Selçuk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünden mezun oldu. 1998 Mersin/Anamur Ticaret Meslek Lisesinde Rehber Öğretmen olarak göreve başladı.2004 yılından itibaren Karabük Şehit Adem Yavru İlköğretim Okulu, Safranbolu Anadolu Lisesi, Karabük Belediyesi Özel Eğitim Uygulama Merkezi, Karabük Milli Eğitim Müdürlüğü AR-GE Birimi, Karabük Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Safranbolu Anaokulunda öğretmen ve idareci olarak görev yaptı. 07/01/2013 tarihinden itibaren Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü Şube Müdürü olarak görev yapmaktadır. Seminer ve hizmet içi eğitim faaliyetlerinde eğitimci olarak, yerel ve AB projelerinde çeşitli görevlerde yer aldı. 2013 yılında “Öğretmenlik Mesleğinde Fark Yaratıcılar” kategorisinde Karabük ilini temsil etti. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

## ESERLER LİSTESİ

### A-Uluslararası Dergide Yayınlanan Makale

Özyürek, A., Gümüş, H. ve Doğan, S. (2012). Öğretmen ve Okul Yöneticilerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi,

International Journal of Human Sciences, (ISSN:1303-5134), 9(2): 892-904. [Erişim:<http://www.insanbilimleri.com/ojs/index.php/uiib/article/view/2238/960>].[ASOS indeks].

### B-Uluslararası /Ulusal Kongre Bildirileri

**B-1.**Özyürek, A. ve Gümüş, H. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Strese Yatkınlık ve Stresle Başa Çıkma Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, IV. Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi 4-7 Mayıs 2012, s:2118-2128, İstanbul/Türkiye. [Erişim: [http://www.eab.org.tr/eab/EAB\\_Kongre\\_Kitap\\_2012.pdf](http://www.eab.org.tr/eab/EAB_Kongre_Kitap_2012.pdf)].

**B-2.**Özyürek, A. Gümüş, H. ve Öztapak, E. (2015). İlkokul ve Ortaokullarda Risk Göstergeleri ve Müdahale Yaklaşımlarının İncelenmesi, Uluslararası Katılımlı Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi, “Erken Müdahale”, 16-18 Mayıs. Ankara.

### C-Uluslararası /Ulusal Kitap veya Kitapta Bölüm

**C-1.**Karabük İli eğitim Kurumları Çalışan, Öğrenci ve Veli Memnuniyet Düzeylerinin İncelenmesi 2010.