

**T.C
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
ADLI KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK İLE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALEV AKAL

071111110

İstanbul, Eylül, 2010

**T.C
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
ADLI KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK İLE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ALEV AKAL

071111110

**DANIŞMAN
YRD. DOÇ. DR. İREM AKDUMAN**

İstanbul, Eylül, 2010

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,


29.09.2010 tarihinde tezinin savunmasını yapan Alev AKAL'a ait "Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Adli-Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.



Prof. Dr. Gökhan ORAL
Başkan



Doç. Dr. İlyas GÖZ
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. İrem AKDUMAN
(Üye)
(Danışman)

ÖNSÖZ

Günlük yaşam içinde öfke tüm insanların çeşitli durumlarda yaşadıkları doğal bir duygu olmakla birlikte, uygun ve istenen ölçüde yaşanmadığında bireylerin psikolojik ruh sağlığını ve sosyal uyumunu çeşitli derecelerde etkilemektedir. Denilebilir ki öfke duygusu zaten kişi için zorlayıcı bir duygu iken çevrenin yarattığı baskı ile de toplum içinde çatışmalar yaşanmakta buna bağlı olarak pek çok sorun ortaya çıkmaktadır. Öfke ile ilgili olduğumu düşündüğüm sosyal desteğin kişilerin yaşamlarında etkili olup olmadığını merak ettiğim için bu araştırmada sosyal destek ve öfke arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı incelemeyi istedim. Bu amaçla büyük bir özen ve özveri göstererek araştırmamı tamamladım. Bu özverili süreçte değerli görüş ve düşünceleriyle beni yönlendiren tez danışmanım Sayın Yrd. Doç. Dr. İrem Akduman'a, Yüksek Lisans ve Lisans dönemlerimde bilgilerinden faydalandığım, bana yol gösteren hocalarım Sayın Prof. Dr. Haluk Yavuzer'e, Prof. Dr. Özcan Köknel'e, Doç. Dr. Sayın Canan Savran'a, tezimin her aşamasında bana desteği ve akademik birikimi ile yardımcı olan, iş yaşamındaki deneyimlerini ve bilgilerini benimle her zaman paylaşan Sayın Uzman Dr. Meltem Kora'ya, ve tezimin hazırlanışı sırasında sorduğum hiçbir soruyu cevapsız bırakmayan, bana yol gösteren Sayın Yrd. Doç. Dr. Gülçin Karadeniz 'e, bu zorlu süreçte her zaman yanımda olan verilerin toplanmasında yardımcı olan arkadaşlarıma, maddi, manevi desteğini hiç esirgemeyen Sevgili Dayım'a ve başarılı olacağıma her zaman inanan, umutlarımın tükendiği anda bana her zaman umut veren, destek olan sevgili aileme teşekkür ederim.

ÖZET

Öfkenin ifade ediliş biçimi ile birçok fiziksel, psikolojik veya sosyal durumlar arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Bu araştırmada öfkenin, kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreden algıladığı sosyal destek düzeyi ile arasında ilişki olup olmadığının araştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmaya 130 kişi katılmıştır. (18-20, 20- 25, 25 ve üstü yaş aralığında bulunan 76 kadın ve 54 erkek örneklem grubunu oluşturmuştur). Bağımlı değişken olan öfke ifade biçimleri Spielberger'in Öfke İfade Biçimleri Ölçeği ile ölçülmüş olup, bağımsız değişken olan Sosyal Destek, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ölçülmüş ve ek olarak kişisel bilgi formunun da doldurulması istenmiştir. Cinsiyet, yaş, medeni durum, anne-baba eğitim durumu, ailenin aylık geliri, kiminle beraber yaşandığı ve sosyal ortamlardaki ilişkilerini değerlendirme değişkenleri ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada F testi ve one way ANOVA, Regresyon ve Korelasyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda ise öfke ifade biçimlerinden sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke dışı alt boyutları ile sosyal destek arasında negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Buna ek olarak yapılan regresyon analizinde de sosyal desteğin sürekli öfke ve öfke dışıyı yordadığı bulunmuş olup sonuçların birbirleriyle tutarlı olduğu görülmüştür. Sosyal destek ve öfke içte arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır, öfke içteyi yordayıcı bir değişken olarak kabul edilememiştir.

Anahtar Sözcükler: Öfke, Öfke İfade Biçimleri, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT

The purpose of this study is to analyze the relationship between perceived social support and anger expression styles.

The Spielberger State-Trait Anger Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Personal Interview Form were completed at selected universities for this study. The study sample consisted of 76 females and 54 males in the 18-20, 20-25 and 25+ age groups. As the dependent variable, anger expression was measured with the Spielberger Anger Expression Inventory, while the independent variable social support was measured with the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Gender, age, marital status, parents education, monthly income, housing status and self evaluations of the social relationship variables were used in this study. F tests, one-way ANOVA were used for analysis of the variables and Relationships between anger expression styles and perceived social support variables were analyzed separately by using regression and correlation analysis methods.

As a result of the study, a negative correlation was found between social support and constant anger, anger control and outward expression of anger. In addition with as a result of the regression analysis, perceived social support and constant anger, outward expression of anger were related. But perceived social support and suppression of anger were not related to each other, it wasn't has an influence on it.

Keywords: Anger, Anger Expression Styles, Perceived Social Support

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	vi
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Öfke Duygusu.....	3
1.1.1. Öfke Duygusunun Tanımı.....	3
1.1.2. Öfke Duygusunun Nedenleri.....	7
1.1.3. Öfke İfade Biçimleri ve Öfke Duygusuyla Başa Çıkma	8
1.1.4. Öfkelenen Bireyin Verdiği Tepkiler	14
1.1.4.1. Öfkenin Fiziksel Etkileri	14
1.1.4.2. Öfkenin Davranışlara Etkisi	15
1.1.5. Öfke Duygusu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	16
1.1.6. Öfke İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	18
1.2. Sosyal Destek Kavramı	21
1.2.1. Sosyal Desteğin İşlevleri	24
1.2.2. Sosyal Destek Modelleri	26
1.2.3. Sosyal Destek Konusunda Cinsiyet Farklılıkları	27
1.2.5. Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmada Etkisi.....	28
1.2.6. Öfke ve Sosyal Destek Arasındaki İlişki	29
1.2.7. Sosyal Destek İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	30
1.2.8. Sosyal Destek İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	33
1.3. Amaç	35
1.4. Hipotez.....	36
1.5. Araştırma Soruları.....	36
1.6. Tezin Önemi	37

2. BÖLÜM: YÖNTEM	39
2.1. Araştırma Modeli.....	39
2.2. Araştırma Evreni ve Örneklem	39
2.3. Veri Toplama Araçları.....	43
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	43
2.3.2. Durumluluk-Süreklî Öfke Ölçeği	43
2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	45
2.4. Veriler ve Toplanması.....	47
2.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması.....	47
3. BÖLÜM: BULGULAR.....	49
Kısıtlılıklar ve Öneriler.....	81
KAYNAKLAR.....	85
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	101
EK 2: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	102
EK 3: DURUMLULUK-SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ.....	104
EK 4: ÖZGEÇMİŞ	107

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1.	Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları	40
Tablo 2.2.	Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler	41
Tablo 3.1.	Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	49
Tablo 3.2.	Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	49
Tablo 3.3.	Araştırma Grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Hesaplanan Korelasyon Katsayıları (Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları)	50
Tablo 3.4.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 3.5.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 3.6.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke İçerik Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 3.7.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke İçerik Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 3.8.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Dışarı Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 3.9.	Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Dışarı Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	57

Tablo 3.10. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	58
Tablo 3.11. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 3.12. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları İçin Yapılan İlişkisiz Grup “t” Testi Sonuçları	60
Tablo 3.13. Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları İçin Yapılan İlişkisiz Grup “t” Testi Sonuçları	61
Tablo 3.14. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	62
Tablo 3.15. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları	63
Tablo 3.16. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tamhane Testi Sonuçları	64
Tablo 3.17. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	65
Tablo 3.18. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları	66
Tablo 3.19. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları	67
Tablo 3.20. Araştırma Grubunun Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	68
Tablo 3.21. Araştırma Grubunun Ailenin Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları	69
Tablo 3.22. Araştırma Grubunun Ailenin Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları	70
Tablo 3.23. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	71
Tablo 3.24. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları	72

Tablo 3.25. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli fke leği Sürekli fke Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tamhane Testi Sonuçları.....	73
Tablo 3.26. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkilerini Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli fke leği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) Sonuçları.....	74
Tablo 3.27. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkileri Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli fke leği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları.....	75
Tablo 3.28. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkileri Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli fke leği fke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	75

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Sosyal ilişkiler insan yaşamının temelini oluşturmaktadır. İnsanlar yaşam içerisinde çevrelerinde bulunan kişilerle ilişki kurarak yaşarlar. İnsanların diğer insanlarla birlikte olma ve onlarla ilişki kurma ihtiyacı doğumları ile başlayıp yaşamları boyunca devam etmektedir (Cüceloğlu, 1992). Günümüzde birbirleriyle iletişim içerisinde olan bireylerin, sıklıkla duygularını kontrol etme konusunda büyük problemler yaşadıkları görülmektedir (Cüceloğlu, 1992). İnsanlar bazı zamanlarda sonucunu düşünmeden ve duygularını kontrol etmeden fevri davranışlarda bulunmaktadırlar. Sosyal iletişimsizlik, toplum yapısındaki bozulmalar, aile içinde sağlıklı ilişkilerin kurulmasının zorlaşması, teknoloji ve internetin gençlerin tek sosyal paylaşım aracı haline gelmesi gibi sebepler nedeniyle özellikle son dönemlerde, gençler, duygularını tanımadıkları ve fark edemedikleri için yakın çevreleriyle iyi ilişkiler kuramamakta ve yalnızlığa itilmektedir (Köknel, 1982), bunun sebebi bir mesleğe aday olma, bağımsız karar verilmesi gereken durumların artması, farklı yerleşim yerlerinden ve sosyokültürel düzeylerden gelip yeni arkadaş çevresine girmek gibi durumlarda kalma vb.dir (Avşaroğlu, 2007).

Üniversite öğrencileri genel olarak pek çok problemle karşı karşıyadır. Bu problemlerin yansımaları ise akademik, mesleki ve ailevi alanlarda ortaya çıkabilmektedir, örneğin, bunlar kişinin çevresine karşı uyumsuzluk tepkileri göstermesi, ilişki problemleri yaşaması, kendisine ve çevresindekilere karşı yoğun

öfke yaşantıları vb.dir (Avşaroğlu, 2007). Okula başladıktan kısa bir süre sonra oluşabilen problemler, rol değişiklikleri veya okuldan mezun olma stresi gibi pek çok nedenden ötürü, öğrenciler kendilerini öfkeli, çaresiz ve güvensiz hissettiklerinde, sorunlarla başa çıkmak için bazı stratejiler geliştirmekte ve psikolojik açıdan iyi olmak için çaba göstermektedirler, ancak bununla birlikte gösterdikleri bu çabalarının başka kişiler tarafından desteklenmesine de ihtiyaç duymaktadırlar (Özbay ve Palancı, 2000). Dolayısıyla bu dönemde, sosyal yaşama uyum sağlamaları açısından, özellikle stres ve öfkeleri ile başa çıkmaları, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilmeleri için belli kişilerden sosyal destek almaları gerekmektedir (Palancı, 2004). Bireylerin bu desteği alacakları sosyal kaynaklarını aileleri, arkadaşları, onlar için özel kişiler, öğretmenleri ve çevrelerinde yer alan, toplum oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997). Bu kaynaklardan şefkat ve yardım gören bireyler, hem iş hem ev hayatıyla ilgili sorumlulukların yol açabileceği sorunlarla, daha iyi başa çıkabilmektedir (Torun, 1995).

Özellikle öfke düzeyi yüksek bireyler, çoğu zaman bu öfkelerinden dolayı yoğun içsel çatışmalar ve sıkıntılar yaşadıkları için, kişiler, mesleki, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi bir performans ortaya koymakta zorlanmaktadırlar (Şahin, 1999). Bu bireyler, öfkelerini daha fazla sözel ve fiziksel olarak ifade ettiklerinden dolayı da kişiler arası etkileşimde yeterli değildirler (Oktan, 2005). Öfke, belirli sınır içinde normaldir, kişiliği koruyucu yönde işlev yapmaktadır. Ancak kişiler arası ilişkilerdeki öfkenin düzeyi ve ifade edilişi kişilerin olumlu sosyal ilişkiler kurmasında etkilidir (Taysi, 2000). Üniversite öğrencilerinin de olumlu sosyal ilişkiler kurmasında öfkelerini ne şekilde ifade ettikleri önemlidir. Özellikle anne, baba, özel biri ve diğer önemli kişilerden aldıkları sosyal destek düzeyi onlar için büyük önem taşımaktadır (Taysi, 2000). Genç birey, çocukluğundan beri

kurduğu bu sosyal ilişkiler ve çevresindeki kişilerden algıladığı sosyal destek ile stres ve öfkeye sebep olabilecek olayların etkisinden en az hasarla kurtulmaktadır (Oktan, 2005). Bu nedenle sosyal destek, yaşamda meydana gelen olumsuz olayların fiziksel ve psikolojik etkilerini azaltmada önemli bir işleve sahiptir (Oktan, 2005). Sarafino (1990)'a göre olumsuzluklar karşısında stres ve öfkenin zararlı etkilerinden korunmak için gerekli olan en temel unsurlardan biri sosyal destektir. (Akt., şahin, 1999). Sonuç olarak, sosyal destek, bireyi stresin olumsuz sonuçlarından koruyabildiği gibi, ait olma duygusunun yaşanması, kendine güvenin artması, benlik saygısının olumlu olması ve öfke kontrolünün sağlanması gibi kişiliği belirleyici özelliklerde rol oynamakta ve bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır (zyurt, 2007).

Yurt içinde ve yurt dışındaki araştırmalar incelendiğinde niversite ğrencilerinde öfke ifade biçimleri ile sosyal destek arasındaki ilişkinin birlikte incelendiği araştırmalara çok sık rastlanamamıştır. Bu nedenle bu araştırmada hem zgn bir çalışma yapabilmek, hem de bu alandaki eksikliğe katkıda bulunabilmek amacıyla, “niversite ğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ile öfke ve fke İfade Biçimleri Arasındaki İlişki” incelenmiştir.

1.1. Öfke Duygusu

1.1.1. Öfke Duygusunun Tanımı

Duyguları kavramsal olarak tanımlamada güçlüklerle karşılaşılmasına rağmen bilimsel olarak duyguları tanımlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri

olan bir süreç olarak ifade edilebilir. Duygu bireyin harekete hazır olmasına, önceliklerini belirlemesine ve planların yapılmasına öncülük eder (Çeçen, 2002). Duygular, bireylerin günlük yaşantısında nasıl hareket edecekleri, ne yönde karar verecekleri, kişisel alan sınırlarını ne çerçevede çizecekleri ve diğerleriyle hangi düzeyde iletişimde bulunacakları konusunda önemli bir belirleyici niteliğindedir (Çeçen, 2002).

İnsani duygulardan biri olan öfke, çeşitli biçimlerde tanımlanabilmektedir. Biaggio'ya (1989) göre öfke, gerçek veya hayali bir engellenme, tehdit ya da haksızlığa uğrama karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ifade etmeye yol açan güçlü bir duygudur. Kennedy (1992), öfkeyi kısaca, "Bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uyarması sonucu ortaya çıkan etkili bir yaşantı" olarak tanımlar (Akt., Kısaç, 1999). Türk Dil Kurumu Sözlüğü (1994)'ünde öfke, "Engellenme, incinme yada göz dağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" olarak tanımlanmıştır. Kısaç (1999) ise, öfkeyi "Bireyin planları, istek ve gereksinimleri engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biri" olarak tanımlamıştır.

Öfke duygusu kontrol edildiğinde, insana enerji veren, insanı harekete geçiren olumlu bir duygu olarak tarif edilmektedir (Retzinger 1991, Tavrıs 1982, Stearns 1972, Akt., Yıldırım, 2005). Günlük hayatta duygularını ve öfkelerini kontrol edebilen insanların daha başarılı olduğu açıkça gözlenen bir durumdur (Yıldırım, 2005). Özellikle son zamanlarda duygusal zeka konusunda yapılan çalışmalar, öfke kontrolünün önemini daha da açık olarak ortaya koymaktadır (Goleman, 2001). Duygusal zekanın temel unsurlarından biri, bireyin duygularını, yani öfkelerini,

korkusunu, üzüntüsünü ve sevincini kontrol edebilmesidir (Akt., Kısaç, 2005, s.72). Duyguların farkında olunması, günlük hayatta duygularını ifade etmeyi başarabilen kişiler oluşmasına sebep olacaktır ki bu yıkıcı duygularla uğraşmak gerektiğinde veya onların düzeltilmesi gerektiğinde güçlü bir olumlu duygunun oluşması için bu gereklidir (Yıldırım, 2005). Yapılması gereken, kişinin kendisine yönelik farkındalığını arttırmaktır, böylece duygu kontrolü, öfke yönetimi gibi bileşenlerin günlük hayattaki önemi anlaşılmış olur (Goleman, 2001, Akt., Kısaç, 2005,).

Öfke duygusunun açık bir şekilde, doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir (Goleman, 2001). Bu şekilde doğrudan ifade edilen öfke duygusunun, kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişiler arasındaki diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken, kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabileceğinden bahsedilmiştir Sosyal ve psikolojik bir engel olarak, bireyin uyumunu ve işlevselliğini olumsuz etkileyen duygulardan birinin öfke olduğu söylenmektedir (Goleman, 2001).

Öfke, kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olan, diğer insanlarla iletişimini bozan olumsuz bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Kısaç, 2005). Bazı bireylerin öfkesi, mesleksenel, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi bir performans ortaya koymasını etkiler bu kişiler öfkelerini daha fazla sözel ve fiziksel olarak ifade ettiklerinden dolayı, kişiler arası etkileşimde pek fazla başarılı değillerdir. Bu kişilerin baskılı, daha az kontrollü ve daha negatif öfke ifade şekilleri vardır (Deffenbacher et al., 2004, Akt., Kısaç, 2005). Bu açıklamaların dışında öfke ile ilgili yapılan pek çok tanımlama vardır: Bunlardan, Spielberger ve arkadaşları

(1983) öfkeyi, basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlanmaktadır (Akt., Yıldırım, 2005). Novaco ise (1975), öfkeyi, bilişsel davranışsal model çerçevesinde açıklamaktadır ve öfkeyi bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu olarak tarif etmektedir (Akt., Yıldırım, 2005).

Literatürde öfke ile ilgili yapılan araştırmalarda, öfke duygusunun, çoğunlukla bireylerin ruh sağlığının kişisel ve sosyal uyumuyla birlikte ele alındığı dikkat çekmektedir (Yıldırım, 2005). Diğer bir ifade ile öfke duygusu; psikolojik sağlık ve uyum için önemli bir unsur olarak ele alınmaktadır (Engin, 2004). Nitekim ruhsal anlamda ciddi sorunlar yaşayan bireylerin öfke düzeylerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir (Greene, Charlton ve Johnson, 1994). Ayrıca öfke duyguları yüksek olan bireylerin çevreleri ile olumlu ilişkiler içinde olamadıkları ifade edilmekte (Coles, Greene ve Braithwaite, 2002) ve bu bakımdan, öfkenin kontrol edilip edilmeyişinin kişiler arası şiddetin oluşmasında önemli bir faktör olduğu vurgulanmaktadır (Akt., Engin, 2004).

Yapılan kimi araştırmalarda, olumsuz yaşam olayları karşısında yaşanan öfkenin içe yöneltilmesinin depresyonu tetikleyen bir unsur olduğu belirtilmektedir (Clay, Andeson ve Dixon, 1993, Akt., Güleç, Sayar ve Özkorumak, 2005). Güleç, Sayar ve Özkorumak (2005), depresif belirtiler gösteren bireylerden oluşan bir grup ile yaptıkları kontrollü bir çalışmada, depresif gruptaki bireylerin içe döndürülmüş öfke puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğunu, yine bu gruptaki bireylerin öfke kontrol puanlarının ise kontrol grubundaki bireylere göre daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Bu açıklamaya göre; depresif bireylerin öfkelerini içe

attıkları ve kontrol etmekte problemler yaşadığı ve öfkenin içe yöneltilmesi sonucunda da bireylerin depresif belirtiler gösterme olasılığının arttığından bahsedilmiştir.

Batıgün (2004) ise intihar davranışının, kişinin engellemeler karşısında yaşadığı öfke ve kişiliğindeki dürtüsellikle yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Robbins ve Novaco (1999) öfke duygusunu yaşamayan bir insanı düşünmenin mümkün olmadığını belirtmektedir. Bu nedenle de öfke sözel ya da davranışsal olarak ifade edilmese de çoğu insan, bir kişinin öfkeli olduğunu yüzünden anlayabilir ve öfke duygusunu kolayca tanır. Sözelimi, ses tonu yükselen veya keskinlesen, huzursuz bir şekilde konuşan veya hoşnutsuz olan bir kişinin öfke yaşadığını söylemek herkes için kolay bir tespittir. Doğal bir duygu olmakla birlikte, öfke dikkate alınması gereken bir duygudur (Akt., Akdoğan, 2007).

1.1.2. Öfke Duygusunun Nedenleri

Öfkeyi ortaya çıkaran etkenlerin neler olduğuna bakıldığında, aslında bu konuda kabul edilen tek bir cevap olmadığı görülmektedir. Öfkeye neden olan etmenlerin başında engellenme gelmektedir (Averill, 1983, Deffenbacher ve diğ., 1996, Akt., Bıyık, 2004). Cüceloğlu (1992) 'na göre; engellenme bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belirli bir amaca ulaşmasında veya ihtiyaçlarının giderilmediği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur.

Bilişsel kuramcılardan Beck' e göre ise, kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenlerindedir (Averill, 1983). Kışkırtmalar genelde karşıdaki bireyi tahrik eden ve onu bir davranışı yapmaya zorlayan durumlardır (Feldman, 1998; Akt., Bıyık, 2004). Bunların yanında rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran bulunması, aileyi ve hayran olunan bir modelin olumsuz desteği, yaşamdan ve bulunulan çevreden

memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmediğini düşünme de, kişilerin öfkelenmesine neden olmaktadır. Bu gibi etkenlerin yanında, öfke nedenleri yaşa göre de değişmektedir (Bıyık, 2004). Bebeklerde, ihtiyaçlarının karşılanmaması öfkeye neden olurken, çocuklarda yalnız bırakılmak, beklentilerin yaşına göre fazla olması ve başarısızlık öfke nedenlerindedir (Akdoğan, 2007). Gençlerde ise yalnızlık, ilişki kurma da ortaya çıkan sorunlar, ailevi ve mesleki sorunlar öfke nedenleri arasındadır (Deffenbacher ve diğ.,1996; Ak.t, Bıyık, 2004).

Ayrıca öfke duygusunun nedenleri cinsiyete göre de değişmektedir (Kısaç,1997). Erkeklerde, diğer erkeklerin saldırısı ve hırpalaması, karşı cins tarafından küçük düşürülme ve aşağılanma sonucu öfke duygusunda artış görülürken kadınlarda, çirkin isimler takılması ve aile içi gerginlikler öfke nedeni olarak belirtilmiştir (Biaggio, 1989, Akt., Bıyık, 2004.)

1.1.3. Öfke İfade Biçimleri ve Öfke Duygusuyla Başa Çıkma

Bireyler algılanan ve yaşanan öfke karşısında, uyarıcının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koymaktadırlar. Bazı bireyler öfkelerini bastırma veya içine atma yoluna giderlerken, bazıları da bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya eğilimlidir veya öfkelerini dışa vurarak ifade etmektedir (Bıyık, 2004). Öfkelerini kendi benliklerine yönelten ya da bastıran kişiler, öfkelerini içte tutanlar olarak sınıflandırılmaktadır (Lehnert ve diğ., 1994). Bu nedenle, gösterilen tepkiler ve davranışlar, bireyin yaşadığı öfke duygusunu hangi biçimde ifade ettiğini açıklayan temel unsurlardır (Feldman, 1998, Akt., Bıyık, 2004).

Öfkenin farklı şekilde yaşanması, literatürde “öfke ifade biçimi” (anger expression style) olarak tanımlanmaktadır (Spilberger, 1983). Spilberger, öfkenin ifade edilmesini şöyle açıklamaktadır. Ona göre öfke dört şekilde ifade edilebilir,

bunlar, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontroldür. Öfke-içte, öfkeli düşünce ve duyguları bastırma eğilimi; öfke-dışta, öfkenin çevredeki obje ya da insanlara yöneltilerek saldırgan davranışlar gösterme eğilimi; kontrol edilen öfkeyi de öfke duygusunun ya da ifade edilmesini önleme, kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Spielberger, Jacobs, Russel ve Craine, 1983, Akt., Bıyık, 2004). Novaco'nun bilişsel-klinik modelinde, kişilerin ifade etmekte başarısız olduğu öfke duygusu, öfkeye neden olan kaynaklar, kişinin çevresinde / aynı ortamda bulunmaya devam ettiği sürece, öfke patlaması ihtimali de devam edebilmektedir (Howells, 1989).

Öfke ifade biçimi, kişinin yaşadığı engellenmenin kaynağına bağlı olarak değişmektedir. Engellenme bazen kişinin kendisinden bazen de çevresel faktörlerden kaynaklanır (Cüceloğlu, 1992). Eğer engellenme kişinin kendi dışındaki nedenlerden kaynaklanıyorsa, öfke çevresel faktörlere yöneltilir, eğer engellenme kişinin kendi içinden gelen bir nedene bağlı olarak ortaya çıkıyorsa, öfke duygusunun hedefi kişinin kendisi olur (Eisenberg, 1998, Akt., Bıyık, 2004).

Cüceloğlu (1991), öfke duygusunun mantıklı olmak zorunda olmadığını, bu nedenle de öfke yaşayan kişinin, öfkesini kendisine herhangi bir kasıt olmaksızın kötülük yapan kişilere, hatta durumlara dahi, uygulayabildiğini bildirmektedir. Örneğin; sınavda başarılı olamayacağını düşünerek kaygılanan öğrenci, kendisini uyandırmadığı için arkadaşına; çalar saati kurmadığı ve yanına kalemini almadığı için kendisine kızar. Bu örnekte öfkenin hedefi kişinin kendisi veya ilişkisi olduğu arkadaşısıdır (Cüceloğlu, 1991). Ancak bazen öfke duygusunun yöneldiği hedefler ne kişinin kendisi ne de ilişkide bulunduğu kişilerdir. Örneğin sınava girecek öğrenci otobüsün kendisini iki dakika beklememesi ve duraktaki kuyruğun uzunluğu gibi

durumlara kızabildiği gibi, kaza yapan arabanın şoförü gibi tanıdık olmayan kişilere de kızabilir (Cüceloğlu, 1991). Farklı nedenler sonucu ortaya çıkan öfkenin ifade ediliş biçimleri de farklılık göstermektedir. Bazı bireyler öfkelerini içte tutarken, bazıları da dışa yönlendirmekte, bazı bireylerse çeşitli savunmalarla kontrol etmeye çalışmaktadırlar (Bayrı, 2007). Her bireyin, sosyalleşme süreci içerisindeki kazanımlarıyla kendine özgü düşünce yapısı, kişilik özellikleri ve durumsal koşullara uygun öfke ifade etme biçimleri gelişmektedir (Bayrı, 2007).

Lerner'in (1996) aktardığına göre; Madlow öfke belirtilerini 6 maddede toplamıştır;

- Doğrudan davranışsal işaretler,
- Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler,
- Üstü kapalı davranışsal işaretler,
- Üstü kapalı sözel işaretler,
- Dolaylı davranışsal işaretler,
- Dolaylı sözel işaretler.

Örneğin, doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılı olma, hırsızlık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilmektedir. Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler, kin ve nefret belirten, aşağılayan, kuşkucu ve suçlayıcı sözler biçiminde gözlenebilmektedir. Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir. Dolaylı işaretler ise, içe kapanma, psikosomatik belirtiler (kalp hastalığı, yüksek kan basıncı gibi), depresyon, suçluluk duygusu, ağlama biçiminde ortaya çıkabilmektedir (Lerner, 1996, Akt., Engin, 2004). Öfke ayrıca sözel olarak azarlama ile sözel olmayan

tepkilerden olan, karşısındakini delici şekilde bakışlar, ters bakma ya da düşmanca bakışlarla dışa vurulabilir (Engin, 2004). Öfke dolaylı yollarla da (kötüleme, mizah ya da dedikodu) dışa vurulabilmektedir (Engin, 2004).

Öfke ifadeleri, bireyin diğerleriyle beraberlik, birliktelik gereksinimi ile taban tabana zıt bir durum gösterir. İnsanlar genellikle öfke deneyimlerini inkar ederler, diğerleri tarafından terk edileceklerinden ya da öfkelerini ifade ettiklerinde eski ilişkilerini tekrar yaşayamayacaklarından korkarlar (Gençtan, 2004).

Sosyal ilişkilerinde, öfkeli oldukları halde öfkelerini ifade etmeyen bireyler, ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşamakta, içlerinde kırgınlık, kızgınlık ve gücenmişlik hissetmekte, hatta kin besleme boyutuna kadar varabilen yoğun duygular içerisine girmektedirler (Gençtan, 2004). Yaşanan öfke, iletişimi olumsuz yönde etkileyerek kişiler arası ilişkilerde bozulmaya, etkin olmayan sorun çözmeye ve sosyal geri çekilmeye neden olabilmektedir (Deffenbacher, 2004, Akt., Özmen, 2004). Bunun sonucunda birey kontrolünü yitireceğinden korkar ve hissettiklerini açıkça ifade edemeyerek duygularını bastırma, konuşmama ya da yansıtma yolunu tercih edebilmektedir (Çam ve Baysal 1998, Akt., Özmen, 2004).

Öfkenin ifade edilmesinin bir diğer yolu olan öfkenin kontrol edilmesi, öfkenin bastırılması ya da tepki verilmemesi anlamına gelmemektedir. Aksine, daha sakin ve mantıklı ve etkin şekilde öfke yaşantısının oluşturduğu olumsuz duygulanım ile baş etmeyi sağlayacak, sorun çözme, iletişim becerilerini kullanma gibi yöntemleri kapsamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2004, İmamoğlu, 2003, Kısaç, 1997, Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Öfkenin yapıcı davranışlarla ifade edilebilmesi, bireyin öfkeyle birlikte ortaya çıkan anksiyeteyle sağlıklı baş edebilmesi, olumlu bir yaşam sürdürebilmesi ve

çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir (Danışık, 2005, Bayrı, 2007). İfade etme biçimi nedeni ile olumsuz olarak yorumlanan öfke duygusu için istenilen, bireyin öfkesini kontrol etmesi, fakat sonrasında açıkça konuşarak sorunu çözümlmeye çalışmasıdır (Gençtan, 2004, İmamoğlu 2003, Köknel 2000, Sala, 1997). Öfkenin direk öfke nesnesine ve kontrollü olarak ifade edilmesi, girişkenlik olarak tanımlanmıştır (Engin, 2004) ve girişkenlik, bireylerin, diğerlerini incitmeden, gereksinim ve isteklerini açık bir dille ifade edebildiği, tutum ve davranışlar olarak tanımlanmıştır (Engin, 2004). Girişkenliğin öfkenin kontrollü bir şekilde ifade edilmesiyle birlikte bireyin kişilerarası ilişkilerinde yeni seçenekleri kullanmasına da izin verdiğinden bahsedilmiştir (Uyargil, 2000).

Öfkenin sağlıklı ve yararlı olabilmesi için bastırılmaması, tanınması, kabul edilmesi ve kontrollü bir biçimde ifade edilebilmesi gerekmektedir. Öfke bir sorun çözme aracı, intikam yolu, suçlama biçimi veya başkalarını kontrol etme yolu değildir (Canova, 2005).

Öfkeye neden olan durumlar yaşamın değişmez parçasıdır. Ancak kişinin verdiği yanıtlar değişmektedir. Öfkeyle başa çıkmanın amacı, kızgınlığın ve öfkenin yol açtığı duygusal ve fizyolojik tepkileri azaltabilmektedir (Kısaç, 1997). Öfkeyi dışa vurmak sağlık açısından faydalıdır, ancak yerinin ve zamanının uygun olması gerekmektedir (Miçooğulları, 2007). İnsanlar ya da olaylar karşısında gösterilen içsel ve dışsal tepkilerin kontrol edilmesi, onların yapıcı bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Bu nedenle, gevşeme tekniklerinin uygulanması, öfkeyle başa çıkma stratejilerinin kullanılması ve düşüncelerin yeniden yapılandırılması gerekmektedir (Cautin ve Goetz, 2001, Akt., Miçooğulları, 2007).

Öfkeyle başa çıkma, öfkenin bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir (Tambağ ve Öz, 2005). Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın ve aile kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Birey bunları bildiğinde, kendine göre öfke ifade biçimleri geliştirir ve ne kadar kişisel özelliklerini tanır, o kadar kontrollü olur, çünkü kişinin kendilik imgesi ile öfke ifade biçimleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Okman, 1999). Böylece bireyler kendilerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve bunu yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (Kellner ve Bry, 1999). Bu konuyla ilgili olarak iletişim becerileri eğitimi, öfke duygularının azaltılmasında ve olumlu fiziksel ve ruh sağlığını devam ettirmede önemli olmaktadır (Lehnert ve diğ., 1994).

Öfke, ifade edilme biçimine göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşanmasına neden olmaktadır (Batıgün 2004, Akt., Erkek ve ark., 2006). Öfke ifadesi her bireyde değişik biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006). Öfke dışı vurumu, oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılmasıdır ve öfkenin yol açtığı stresle başa çıkmada uyumsuz bir tepkidir. Öfke içe vurumu, kişinin gizleyerek ya da öfkeyi içinde tutarak var olan öfke etkenlerine karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır (Tambağ ve Öz, 2005). Öfke kontrolü, kişinin başkalarıyla ilişkilerinde öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğiliminde olduğunu belirten durum, bireysel tepkilerle öfkeyi ifade eden kontrol deneyimleridir. Bireyin sürekli öfke düzeyi ise onun yaşamında ne kadar öfkeli bir yapıya sahip olduğu hakkında bilgi verir (Akt., Miçooğulları, 2007). Öfke, uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, insanların öfkelenen kişiden uzaklaşmasına neden olan

bir etkendir, unsurdur (Erdem ve ark., 2008). Bu durum öfkelenen kişide olumsuz benlik kavramına, düşük benlik saygısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilir (Erdem ve ark. 2008, Erkek ve ark., 2006, Özer 1994). Özellikle ergenlerde görülen bazı davranışsal (çekingenlik, sessizlik, ağlama, mutsuzluk, anoreksiya, bulimia vb) ve fizyolojik sorunlara (terleme, baş ağrısı, nefes almakta zorlanma vb.) öfkenin uygun bir şekilde ifade edilememesinin neden olduğu (Özer,1994, Akt., Balkaya ve Şahin, 2003), sağlık durumu, cinsiyet, okul başarısı, aile ve arkadaş ilişkileri gibi faktörlerin, ergenin öfke ifade tarzını belirlediği ifade edilmektedir (Yavuzer, 1992). Bu nedenle öfkenin iyi tanınması, anlaşılması önemlidir ve bu belirlemeler doğrultusunda ruh sağlığı uzmanları kişilerin uygun başa çıkma becerileri geliştirmesinde, ruhsal ve bedensel sorunların erken belirlenmesinde anahtar rol oynamalıdır.

1.1.4. Öfkelenen Bireyin Verdiği Tepkiler

1.1.4.1. Öfkenin Fiziksel Etkileri

Birey, herhangi bir engellenme veya öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında, bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişiklikler olur (Sala, 1997). Örneğin; solunum ve kalp atışının hızlanması gibi değişiklikler, hormonların hızlı çalışması ve birçok duygusal tepkileri kontrol eden hipotalamusun işleyişinde değişiklikler olabilir (Kısaç, 1997). Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin etkisindeki bütün organları harekete geçirir, kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimi yavaşlatır (Kısaç, 1997). Kısaç (1997); Martin Luther King'in "öfkelendiğimde bütün mizacım canlanır... anlayışım keskinleşir" sözüne değinerek insan vücudundaki adrenalinin öfke ile yükseldiğini ve ne derece önemli olduğunu vurgulamıştır .

Öfke duygusunun yol açtığı fizyolojik değişiklikler; kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, tıkanma hissi, vücudun değişik bölgelerinde seyirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı, hareketlerin hızlanması gibi değişikliklerdir (Sala, 1997, Akt., Kısaç, 1997). Fizyolojik uyarılmışlık ile öfkeyi boşaltma amacıyla yapılan eylem sonucunda, birey eski duygusal ve biyokimyasal durumuna tekrar döner. Bu durumda öfke duygusunun yol açtığı enerjiyi boşaltabilecek bir eylemin olması önemlidir (Kısaç, 1997).

1.1.4.2. Öfkenin Davranışlara Etkisi

Bireyler öfke yaşantıları sırasında, yaşadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar sergilerler (Miçooğulları, 2007). Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde kaynağına ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz yaklaşımlar sergilemek olarak gözlenir (Alberti ve Emmons, 1998, Akt., Miçooğulları, 2007).

Günümüzde, toplumumuzda ve dünyada, insanların öfkelerini kontrol edememelerinin yaygınlaşması üzerine, dikkatler bu kavram üzerinde yoğunlaşmıştır (Özmen, 2004). Öfkenin hangi durumlarda ortaya çıktığı, nelere sebep olduğu ve öfke ile ilgisi olduğu düşünülen tüm etkenler değerlendirilmektedir. Bu etkenlerden biri olan sosyal desteğin de öfke düzeyinde, öfkenin ifade ediliş biçimlerinde etkili olduğu savunulmaktadır (Özmen, 2004) Bu nedenle çeşitli sosyal destek kaynakları saptanmış ve algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek amacıyla farklı ölçekler geliştirilmiştir (Eker ve Arkar, 1995). Özellikle son zamanlarda eğitimcilerin,

araştırmacıların bu konuyla ilgili çalışmalara ağırlık vermesi araştırmanın önemini daha da arttırmaktadır.

1.1.5. Öfke Duygusu İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Oktan (2005), çalışmasında yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlik döneminin önemli duygusal sorunlarından olan öfkenin gelişimine etkisini incelemeye çalışmıştır. Araştırmanın kapsamına 17- 21 yaş arasındaki 280 ğrenci (140 kız ve 140 erkek) dahil edilmiştir. Bu araştırmanın sonucuna göre; kız ve erkekler arasında sosyal destek düzeyleri ve sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfke düzeyleri açısından anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Bunun yanında araştırmada sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfkenin diğer bazı değişkenlerce yordandığı belirlenmiştir.

Sala (1997), niversite ğrencilerinin öfke ifade biçimlerini araştırdığı araştırmasında, Zonguldak Karaelmas niversitesi birinci ve dördüncü sınıf ğrencilerinde oluşan 424 ğrenci ile çalışmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, arkadaş ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve kimliğe yönelik algılanan olaylar öğrenciler için yoğun öfke nedeni olmaktadır. Öfke ifade tarzları incelendiğinde; öğrencilerin öncelikle öfkelerini kontrol ettikleri, daha sonra ie ve son olarak dışa vurdukları ortaya konmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında kız öğrencilerin erkeklere göre sürekli öfke düzeylerini daha yüksek ve erkek öğrencilerin kızlara göre öfkeyi kontrol etmede daha başarılı oldukları ortaya çıkmıştır. Yaş değişkeni açısından, sürekli öfke, bastırılmış öfke ve öfke-kontrol düzeylerinde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bunların dışında okunan bölüm, istediği bölümde okuma, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, anne-babanın hayatta olması, kalınan yer, aile yeleri ile

sorun yaşama, sorunların aile üyeleri ile paylaşılması ve ana-baba tutumlarının öfke düzeyini ve öfke ifadesini etkileyen değişkenler olarak belirtilmiştir.

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını bazı değişkenler açısından incelemiştir. Bulgular, cinsiyet ile öfke kontrol arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, erkeklerin öfkelerini kızlara göre daha fazla kontrol ettiklerini göstermektedir. Öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. Köylerde yaşayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri yüksekken, küçük kentlerde yaşayanların öfke içe puanı daha yüksektir. Ailelerin aylık kazancı ile öfkeyi dışa vurma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi arttıkça, öfkelerini dışa vurmada artış gözlemlenmiştir. Anne-babanın eğitim durumu da öfkeyi dışa vurma ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, baba eğitim düzeyi için, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin, öfkelerini en fazla dışa vuran grup olduğunu; anne eğitim düzeyi için de anneleri üniversite mezunu olanların en fazla öfkelerini dışa vuranlar olduklarını göstermektedir.

Bilge'nin (1997), Eğitim Bilimleri fakültesi öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada, öğrencilerin sürekli içe ve dışa yönelik kızgınlık ve kızgınlıklarının kontrollerinin anne ve baba tutumlarına göre anlamlı düzeyde farklılık olacağını ileri sürdüğü çalışmada, yalnızca baba tutumu açısından öğrencilerin içe yönelik kızgınlık puanlarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Demokratik baba tutumuna sahip öğrencilerin kendilerine yönelttikleri kızgınlık, diğer gruplardaki öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Çam ve Baysal (1996), ruh sağlığı çalışanlarının öfke duyularının ve eğilimlerinin ne düzeyde olduğu ve çeşitli demografik özelliklere göre nasıl

farklılaştığını saptamaya çalışmışlardır. Toplam 97 kişiye Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği uygulanmış; eğitim ve unvan arttıkça öfke kontrolünün de arttığı, sürekli öfke ve öfkenin içe yönelmesinin azaldığı bulunmuştur. Ruh sağlığı çalışanlarının yalnız kalma isteği duyma sıklıklarının öfke puanları ile ilişkisine bakıldığında, öfke içte ve sürekli öfke puan ortalamaları yüksek olan kişilerin daha fazla yalnız kalma isteği duydukları saptanmıştır. Öfke kontrol puanları yüksek olanların daha az yalnız kalma isteği duydukları görülmektedir. Cinsiyetle ilgili olarak, öfke puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Bilge ve Sayın (1994), Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 122 kişilik örneklem grubu ile gerçekleştirdikleri çalışmada, sosyal ve genel uyum düzeyleri farklı olan öğrencilerin öfke düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Bulgular, öğrencilerin uyum düzeylerinin öfke kontrol dışında sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa şeklindeki ifadelerini etkilediğini, yaşın sadece sürekli öfke açısından farklılık yarattığını, öfke ifade tarzları açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Cinsiyet değişkeni, öfke yaşantısı ve öfke ifade biçimlerinde anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır (Akt., İmamoğlu, 2003).

1.1.6. Öfke İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Coles, Grene & Braitwaite (2002), risk grubunda olan ergenlerin saldırganlık ve şiddete yönelmelerine neden olan faktörlerden kişilik, duygulanım ve aile değişkenlerini inceledikleri araştırmalarında, ıslahevinde yaşayan, 13-18 yaşları arasında 99 suçlu çocuk ile çalışmışlardır. Araştırmada Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri, Öfke ve Öfke İfade Ölçeği, Aile Ortamı Ölçeği Ve demografik değişkenlerin yer aldığı bilgi formu kullanılmıştır. Bulgular tek ebeveyn ile yada

üvey anne ve/ veya baba ile büyüyen ergenlerin MMPI'nin klinik itemlerinden daha yüksek puanlar aldıkları, daha yüksek sürekli öfkeleri olduğu ve öfkelerini daha fazla şiddet içeren saldırgan davranışlar ile ortaya koyduklarını göstermektedir. Ayrıca, bu grubun diğerlerine göre daha düşük anksiyete puanı elde ettikleri de belirtilmiştir (Akt., İmamoğlu, 2003).

Hatch ve Forgays (2001), yaş ortalaması 20 olan 163 öğrenci ve yaş ortalaması 45 olan 118 çalışanın öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemişlerdir. Sürekli- Durumsal Öfke İfadeleri Ölçeği ve Öfke Değerlendirme Anketi'nin kullanıldığı çalışmada, ilk etapta katılımcılar öfke yaratacak, amaca ulaşmayı engelleyecek yapay bir duruma maruz bırakılmış, daha sonra öfkelerini puanlamaları ve öfkelerine eşlik eden duyguları yazmaları istenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, öfkenin ifade edilmesinde yaştan ziyade, gelişim periyodu belirleyici olmuştur. Öğrenciler çalışanalara göre daha fazla olasılıkla öfkelerini ifade etmişlerdir. Öfkeye eşlik eden duygulara bakıldığında ise, hem çalışanalardan oluşan grupta hem de öğrenci grubunda, engellenme ve kızgınlık duyma ilk sıralarda yer alırken, üzüntü ve acıma en az eşlik eden duygu olarak çıkmıştır (Akt., İmamoğlu, 2003).

Benzer bir çalışmada Newman, Gray ve Fuqua (1999), 339 üniversite öğrencisi ile Öfke İfade Envateri ve Beck Depresyon Envanteri kullanarak, öfke ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, cinsiyet farkı olmaksızın öfke ve depresyon arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (Akt., İmamoğlu, 2003).

Bridewell ve Chang (1997), yaşları 18-43 arasında değişen 215 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öfke, depresyon, kaygı ve düşmanlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular, öfke ifadesindeki farklılıkların, depresyon, kaygı ve düşmanlık semptomlarının belirleyiciliğinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

İçe dönük öfke, depresyon ve anksiyetenin yordayıcısı olurken, dışa dönük öfkede düşmanlığın yordayıcısı olmuştur. Ayrıca, cinsiyet öfkenin kontrolünde erkekler daha yüksek puan almışlardır (Akt., İmamoğlu, 2003).

Palfai ve Hart (1997), üniversite öğrencilerinin sosyal desteklerinin hazırda olduğuna ilişkin algılamaları ile öfkeyle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlar, öfke içtenin sosyal desteği belirleyici olduğunu gösterirken bastırılmış öfkenin de benlik saygısı, gözlenebilir destek ve hissedilen destek yorumlanması ile ters ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca öfkenin bastırılmasının, zihinsel ve davranışsal olarak geri çekilmeye neden olduğu, bu durumda sosyal ilişkileri olumsuz etkilediği ve sosyal destek noktalarını engellediğini ya da yok ettiğini rapor edilmiştir (Akt., Danışık, 2005).

Deffenbacher, Oetting, Thewites, Lynch, Baker, Stark ve Cox (1996), yaş ortalamaları 19 olan 89 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında, Durumluluk- Sürekli Öfke Teorisini ve Sürekli Öfke Ölçeği'nin kullanılabilirliğini incelemişlerdir. Çalışmalarının sonuçlarına göre, sürekli öfkeleri yüksek olan bireylerin, daha sık ve şiddetli durumluluk öfke yaşadıkları, öfkelerini bastırdıkları veya fiziksel, sözel düşmanlık ve saldırgan davranışlar ile öfkelerini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Sürekli öfke açısından cinsiyet anlamlı bir farklılık yaratmazken, öfke ifade biçimleri açısından kadınların daha fazla negatif duygulanım içinde oldukları, erkeklerin ise daha saldırgan, kendine zarar verecek şekilde yasalara uygunsuz hareket ve davranışlar içersine girdikleri belirtilmiştir. Ayrıca, ortamın öfke tepkileri için belirleyici olduğu, öğrencilerin aile içinde ve kendini güvende hissettikleri ortamlarda daha fazla öfkeli davranışlar sergiledikleri de elde edilen sonuçlar arasındadır (Akt., İmamoğlu, 2003).

Lopez ve Thurman (1993) tarafından yapılan araştırmada, sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük olan ğrencilerinin aile ortamlarındaki farklılıkları incelenmiştir. Sürekli fke düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile üyelerinin, birbirine daha az bağlı oldukları, aile içinde duygularının ifadesine daha az yer verildiği, aile içi çatışmalarının daha fazla olduğu ve ailelerin çok düzensiz olduğunu belirtmişlerdir (Akt., Danişık, 2005).

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki yoğun olarak yaşanan ve sağlıklı olarak ifade edilmeyen öfke duygusu bireylerin yaşamının birçok alanını olumsuz olarak etkilemekte, kişiler arası ilişkilerinde yeni problemlerin doğmasına neden olabilmektedir.

1.2. Sosyal Destek Kavramı

Bireylerin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğu vurgulanan sosyal desteğin çok hızlı değişimlerin ve duygulanımların yaşandığı gençlik döneminde bir kat daha fazla önem taşıdığı dşnlmektedir (Okanlı, 1999). Bu dönem yetişkin rolünü ve sorumluluklarını yüklenme dönemi (Fadıloğlu, 1990). Psikolojik açıdan önemli değişiklikler bu dönemde yaşanır. Kaygı ve stres üreten bir ortamın etkisinde kalan niversite gençliği, bu dönemi en yoğun yaşayan gruplardan biridir (Okanlı, 1999).

Literatürde sosyal destek kavramıyla ilgili olarak pek çok tanım yapıldığı görülmektedir (Tardy, 1985, Akt., Gün, 2002). 1960'lı yıllarda koruyucu sağlık alanında yapılan çalışmalarla, sosyal destek kavramı, bilimsel araştırma kapsamına girmiştir (Gün, 2002). Her birey diğerleriyle etkileşim halindedir. Bu ilişkiler önceleri bireyin ailesinin yeleri ile başlar. Daha sonra toplum içinde kendi için özel

anlamı olan diğerk kişilerle sürer. Kişiliğın gelişimi bireyin kendisi için önem taşıyan bu kişilerle olan yaşantısını yansıtır (Gün, 2002).

Sosyal desteğın en temel kaynağı ailedir. Annesi ile ilk yıllarda duygusal yakınlık kuran çocuklar insanlarla ilişki kurmayı ödüllendirici bir olay olarak algırlarlar (Bıyıklı, 1987). Aile bireyin yaşamının birçok boyutunda önemli bir etkiye sahiptir. Sosyal destek kuramı, aile desteğının bireyin yaşamında stres önleyici etkisine ve dolayısıyla akıl sağlığının ve fiziksel sağlığın sürdürülmesindeki önemine dikkat çekmektedir. Ayrıca sosyal başarıda da aile ile kurulan bağın etkili olduğu gözlenmiştir (Kenny, 1990).

Bir diğerk önemli sosyal destek kaynağı ise arkadaşlardır. Arkadaşlığın önem kazanması ile akran gruplarının baskısı, yaşamın ilk yıllarından itibaren birey için önemli bir sosyal destek kaynağı olan ailenin etkisine denk, kimi zamanda ondan daha üstün duruma geçer (Dönmezer, 1999). Günümüzde çocukların ve gençlerin en belirgin özelliğı akranlarına büyük önem vererek onlardan büyük ölçüde etkilenmeleridir. Yapılan çalışmaların sonuçları göstermiştir ki, arkadaşlık psikolojik iyileştirmede ve hayat stresini azaltmada önemli bir etken olmaktadır (Rook,1987, Akt., Dönmezer, 1999).

Arkadaş ilişkilerinin önemi, yaşın ilerlemesiyle artar ve değışir. Küçük çocuklar açısından anne-babalarıyla kurdukları ilişkiler, akranlarıyla kurulan ilişkilere göre kuşku götürmez derecede çok daha önemli bir destek ve ilgi kaynağıdır (Yörükoğlu, 1998). Fakat çocukluğın ortalarından yetişkinliğe geçerken, bu kalıp değışmeye başlar ve anne-babalarla kurulan ilişkiler giderek davranış ve zamanı kullanma gibi daha rutin şeylerle sınırlı kalırken, arkadaşlarla kurulan ilişkiler giderek kalıcı, mahrem ve kişisel bakımdan önemli bir yer tutmaya başlar (Furman ve Buhrmester,

1992, Akt., Karadağ, 2007). Çocuk ailesine anlatamadığı sorunlarını, sırlarını arkadaşları ile paylaşmayı tercih edebilir bu sebeplerden dolayı arkadaş ilişkileri çocukluk yıllarından itibaren son derece önem taşıyan bir ilişkiler bütünüdür (Yörükoğlu, 1998).

Sosyal destek kavramının kuramsal temeli, Kurt Lewin'in geliştirdiği Alan Kuramı'na dayanmaktadır. Lewin (1954), kişinin yaşam alanını "o birey için aynı anda aynı yerde mevcut bulunan birbirine bağlı olguların tümü "olarak tanımlamıştır. Yaşam alanının kişinin tüm gereksinimleri ile onun gereksinimlerine ait olarak algıladığı psikolojik çevreyi kapsadığından bahsedilmiştir (Akt., Şenel, 2001).

Caplan'a (1973) göre sosyal destek; duygusal sorunlarıyla baş edebilmesi için insanlara psikolojik kaynaklarını harekete geçirmede yardımcı olan, kişilere gerekli para ve materyal sağlayarak ya da beceri, bilgi ve öğüt vererek yüz yüze geldikleri stres yaratan özel durumlarla baş etmelerinde yardımcı olan, onların görevlerini paylaşan yakınlarından aldığı destektir (Akt., Eylon, 2001; 25).

Sosyal destek; bireylerin sosyal kimliklerini olumlu yönde etkileyen bir unsurdur. Kişisel ilişkiler sayesinde aldıkları duygusal destek, maddi yardım ve diğer hizmetler ile aldıkları bilgi ve kurulan yeni sosyal ilişkilerdir (Özbeşler, 2001). Cobb (1976), sosyal desteği; kişiye önem verildiğine ve iletişim ağının bir parçası olduğuna inandıran bir bilgi olarak tanımlamıştır (Akt., Köse, 2006). Sosyal destek stresin yaralayıcı ve olumsuz etkisine karşı bireyi "koruyan" bir faktördür (Kozaklı, 2006).

Tardy (1985) sosyal destek kavramını tanımlarken kullanılması gereken beş boyut olduğunu ifade etmiştir, bu boyutları tespit etmenin kişinin algıladığı sosyal destek sistemi hakkında bilgi verdiğini belirtmiştir.

Bunlar:

- a) Yönu (sosyal desteğin alınması ve verilmesi)
- b) Eğilim (destek kaynaklarının hazır bulunuşu, kullanılabilirliği)
- c) Desteğin tanımı (algılanan sosyal desteğin kaynağına göre olumlu yada olumsuz olması)
- d) Desteğin içeriği (bilgisel, duygusal, araçsal destek gibi)
- e) Sosyal aę (İletişim içinde olduğu insanların tümü)

Thoits (1986) sosyal desteği, genellikle stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan yardım olarak ifade etmiştir. Tüm bu tanımlardan yola çıkarak sosyal desteği, bireye çevresindeki kişiler tarafından sağlanan maddi, manevi yardım ve destek şeklinde tanımlamak mümkündür (Akt., Şencan, 2009).

Pearson (1990); çalışmasında sosyal desteğin anlamı, önemi, işlevi ve psikolojik danışmada kullanımı gibi konuları ayrıntılı olarak incelemiştir (Akt., Yıldırım, 1998).

1.2.1. Sosyal Desteğin İşlevleri

Sosyal destek, kişinin güvенеbileceęi ilişkiler yoluyla, sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir (Banaz, 1992). Bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olan anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komşular, uzmanlar gibi kişiler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır ve sosyal destek kaynaklarının bireylere farklı şekillerde yardımlar sağladığı belirtilmektedir (Yıldırım, 1994). Bunlar; farklı yazarların görüşlerine dayanarak aşağıda açıklanmıştır.

Bunlar;

1) *Maddi destek*, günlük sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için başkaları tarafından sağlanan eylem ya da araçlardır (başkasına para veya eşya ödünç verme, iş imkanı sağlama gibi). Diğer sosyal destek türlerinden farklı olarak bu işlevin bireyin sorununu doğrudan onun adına çözme gibi bir yararı vardır (Sorias, 1988, Akt., Karadağ, 2007).

2) *Duygusal destek*, kişinin, sevgi, şefkat, saygı, empati ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal gereksinimlerini karşılamaktadır. Bu davranışlar bireyin stresli olayların sonuçları ile duygusal yönden baş edebilmelerini sağlamaktadır (Sorias, 1988). Duygusal destek bireylerin psikolojik sağlığı ile yakından ilgilidir, çünkü duygusal destek içeren davranışlar, bireyde, çevresindeki kişiler tarafından sevildiği, sayıldığı, anlaşıldığı duygularını uyandırmakta, kişide özgüven artışı ve sorunlarla ilgilenmede artan bir güdülenme gibi olumlu değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Akt., Karadağ, 2007).

3) *Zihinsel destek* ise, bireye kişisel ve çevresel sorunlarla ilgili olarak bilgi, öğüt verme ve rehberlik etme gibi davranışları kapsamaktadır (Sorias, 1988). Birey bir stres kaynağı ile karşılaştığında büyük olasılıkla sorunu çözmede yetersiz kaldığında sosyal çevre bireyin, sorunun çözücü nitelikte olan yeni çözüm yolları önererek bilgisel destek sağlamaktadır. (Akt., Karadağ, 2007)

4) *Değerlendirici destek* ise, bireyin kendi davranışları, düşünceleri, duyguları hakkında geri bildirim sağlamaktadır (Karadağ, 2007). Bireyler yeni ve belirsiz ortamlarda özellikle başarı için nesnel bir ölçütün olmadığı durumlarda kendi davranış, duygu ve düşüncelerini değerlendirmek için kendilerini benzer kişiler ile karşılaştırmak istemektedir (Sorias, 1988). Bu tür sosyal destek, bireyin kendini

yeterli biçimde değerlendirmesine ve sonuç olarak davranışlarını kendi yararına olabilecek biçimde değiştirmesine yardımcı olmaktadır (Ünsal, 1998).

Sosyal destek bireylere yaşam zorlukları ile başa çıkmada kaynaklar sağlamaktadır (Yıldırım, 1994). Stres zamanlarında sosyal desteğin bireye sağlanması sağlık üzerinde de dikkati çeken ölçüde olumlu bir etki yaratmaktadır (Ünsal, 1998).

1.2.2. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin sağlık üzerindeki etkisi konusunda bugüne kadar yapılan araştırmalar, sosyal desteğin kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan iki farklı model ileri sürmüştür (Şencan, 2009).

Bunlardan birincisi “Temel Etki Modelidir” (Cohen ve Wills, 1985). Temel Etki Modeli, sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre sosyal destek, fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde, her koşulda, olumlu bir etkiye sahiptir, sosyal destekten yoksun olmanın birey üzerinde olumsuz etki yaratacağı savunulmaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Akt., Soylu, 2002). Temel Etki Modeline göre, yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan bireyler, yüksek düzeyde hoşlanılma ve değer verilme duygularına da sahip olmaktadır (Soylu, 2002). Bu duygularda bireyin psikolojik sağlığı üzerinde sürekli ve olumlu bir etki olmaktadır (Duru, 2008).

İkinci model “Tampon Etki Modelidir” (Cohen ve Wills, 1985). Tampon Etki Modeline göre, sosyal desteğin en önemli işlevi, stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak, bireylerin ruh sağlığını korumaktır (Akt., Soylu, 2002). Sosyal desteğe sahip olmamak, stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmadığı

süre boyunca, birey üzerinde olumsuz herhangi bir etki bırakmamaktadır (Cohen ve Wills, 1985; Akt., Soylu, 2002). Bir başka deyişle bu modele göre, sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir (Duru, 2008, Akt., Şencan 2009)

1.2.3. Sosyal Destek Konusunda Cinsiyet Farklılıkları

Bireylerin, sosyal destek talebinde, cinsiyet farklılığını araştıran çalışmaların sonuçları tutarlı değildir (Rigby, 2000, Akt, Taysi, 2000). Buna rağmen, erkeklerle kıyaslandığında, kadınların daha çok duygusal destek verdiği ve destek aradığı bulunmuştur (Helsen, Vollebergh ve Meeus, 2000). Ayrıca kadınların erkeklere göre duygu-merkezli ve duygu-odaklı destek mesajları oluşturmaya daha eğimli ve istekli oldukları ve daha rahatlatıcı destek mesajları verdikleri bulunmuştur (Helsen, Vollebergh ve Meeus, 2000). Özellikle, kadınlar duygu-merkezli ve duygu-odaklı destek mesajlar verirken, erkeklerin problem-odaklı mesajlar verdikleri ifade edilmiştir (Kunkel ve Burleson, 1999, Akt., Taysi, 2000). Ayrıca üniversitede okuyan kız öğrencilerinin erkeklere göre ilişkilerinde daha hassas oldukları belirlenmiştir (Valery, O'Connor ve Jemings, 1997). Bu doğrultuda birçok çalışma kadınların sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğunu ve erkeklere göre daha çok sosyal desteğe önem verdiklerini göstermektedir (Ünlü, 2001, Akt., Kahrıman, 2002). Sosyal desteğe daha çok önem vermenin kadınların, bağımlılık ve kimsesizlik duygusunu beslediğinden, dışsal denetim odağının artmasına sebep olduğundan bahsedilmektedir (Taysi, 2000).

Öğretmen ve okul desteği algılaması değerlendirildiğinde de cinsiyet farklılığı bulunmuştur. Kızların okulda erkeklere göre daha çok sosyal destek algıladıkları ifade edilmiştir (Wall, Covell, Macintyre, 1999).

Yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalar da erkeklerin duygusal destek için genelde eşlerine yöneldiklerini, kadınların ise desteği eşlerinden, çocuklarından veya arkadaşlarından aldıklarını göstermiştir (Mireault ve DeMan, 1996, Akt., Taysi, 2000). Cinsiyetler arasındaki farkın kaynağı, çocukluktan itibaren aile ve çevre tarafından verilen bilgilerin içselleştirilmesinin olduğu düşünülmektedir (Taysi, 2000). Erkekler ve kızlar sosyal destek alımında, toplumsal cinsiyet kalıplarına uygun olarak davranmakta ve bu kalıpların dışına fazla çıkmıyor olarak görünmektedirler (Taysi, 2000).

1.2.5. Sosyal Desteğin Stresle Başa Çıkmada Etkisi

1970'li yılların başında stresin zararlı etkilerinden korunmada sosyal bağların rolü vurgulanmış ve sosyal destek, ruhsal ve bedensel sağlık ilişkisini inceleyen çalışmalar hızla artmıştır (Güngör, 1996). Bazı araştırmacılar sosyal desteğin psikolojik ve bedensel belirtilerin şiddeti ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu, diğerleri stresli olayların kişinin tepkilerinde hafifletici bir rol oynadığını kanıtlamayı amaçlamıştır (Broodhead ve ark 1983, Kessler, Price, Vortman 1985, Tardy 1985, Zimet, Dahlem ve ark. 1985, Cohen ve Wills 1985, Akt., Çakır ve Palabıyıkoglu, 1993).

Stres, organizmanın bedensel, ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan ve yansımaları psikolojik ve sosyal düzeylerde gösteren bir durumdur (Baltaş, 1998). Sosyal destek, stres vericileri ortadan kaldırırsa bile, kişilerin endişe düzeylerini düşürmekte, daha iyimser, kendilerini daha fazla kontrol edebilir, stresle başa çıkmak için yeni yollar deneme konusunda daha istekli olmalarını sağlamaktadır (Baltaş, 1998). Sosyal çevreden alınan yardımın içeriği ne olursa olsun, kişilerin çaresizlik duygusunun azaldığı ve stresle başa çıkma konusunda kendine güvenini arttırdığı belirtilmiştir (Güngör, 1996). Stres kaynağının

başkalarıyla paylaşılması stresin daha kolay tolere edilmesini sağlamaktadır (Baltaş, 1998).

1.2.6. Öfke ve Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Sosyal destek, stres ve öfke ile baş etmede gereklidir (Eker, Akar ve Yıldız 2001). Yapılan pek çok araştırma, sosyal destek sisteminin, bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümü, tedavisi ve önlenmesinde güçlü bir kaynak olduğunu ortaya koymuştur (Yıldırım 1997; Eker, Akar ve Yıldız 2001; Kazıosty 2005). Ayrıca bu sistem ile ilgili olarak; düşünce, duygu ve davranışları olumlu yönde geliştirerek düzenlediğinden ve genç bireyin sağlığına ilişkin bir anlam oluşturmasına yardımcı olduğundan bahsedilmektedir (Gökler, 2007).

Kriz ve duygusal gerginlik durumlarında bireyler, doğal yardımcı olarak görülen aile üyeleri ve arkadaşlarına dayanma ihtiyacı duymaktadırlar (Çakır ve Palabıyıkoğlu, 1997). Bu yardımcıların oluşturduğu destek ağı, bireyin uyum süreci ve sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Yılmaz ve Karaca, 2008).

Ailelerinden uzak olsun veya olmasın, üniversite ortamına gelen gençlerde, bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okula ve yeni bir yabancı çevreye uyum sağlama çabaları, pek çok öğrencide değişik sorunlar ortaya çıkarmakta, öğrenciler geleneksel düzene ve kendilerine yabancılaşabilmektedir (Yılmaz ve ark., 2008). Bunun sonucunda da öfke kontrolü ile ilgili problemler, sürekli kaygı düzeyinin artması, yoğun stres yaşanması gibi durumlarla baş etmek durumunda kalmaktadırlar (Bıyık, 2004). Öğrencilerin bu problemlerin en yoğun etkisini, özellikle kendilerini yalnız hissettikleri zamanlarda yaşadıkları pek çok araştırmada belirtilmiştir (Yılmaz ve Karaca, 2008, Bıyık, 2004, Danışık, 2005). Çünkü sosyal ilişkilerine istenilen düzeyde devam edebilmesinde,

yalnızlığını giderme, çevreye uyum sağlaması ve psikolojik iyilik halini sürdürebilmesinde sosyal destek, genç için vazgeçilmez temel bir ihtiyaç özelliği taşımaktadır (Şencan, 2009). Genç algıladığı bu sosyal desteğin niteliğine bağlı olarak da; yalnızlığın olumsuz etkilerinden kurtulmakta ve öfkesini kontrol edebilme becerileri kazanabilmektedir (Yılmaz ve Karaca, 2008).

1.2.7. Sosyal Destek İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kahriman ve Yeşilçiçek (2007), Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulunda okuyan 441 öğrenci ile yaptıkları çalışma da, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelemiştir. Aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin annenin eğitim düzeyi, arkadaş grubu, derslerde söz alma, kendi ve karşı cins ile arkadaşlık kurma duygularını ifade etmede güçlük çekme gibi değişkenlerden etkilendiği belirlenmiştir. Aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Uzman (2004), sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri adlı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeylerine göre kimlik statülerini incelemiştir. Örneklem 1653 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencileri kimlik statülerinin aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal destekten etkilendiği görülmüştür. Başarılı kimlik ve bağımlı kimlik statüsündeki öğrenciler, ailelerini yüksek düzeyde destekleyici olarak algılamışlardır. Ayrıca başarılı kimlik statüsündeki öğrenciler tarafından arkadaşlar da yüksek düzeyde destekleyici olarak algılanmıştır.

Taysi (2000), benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal destek konulu araştırmasında Ankara'da çeşitli üniversitelerde, yurttan ve ailesi yanında kalan 201 öğrenciyle çalışmıştır. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla sosyal destek algıladıkları bulunurken, her iki cinsiyette en fazla sosyal destek algılanan kaynağın aile olduğu bulunmuştur.

Bayram (1999), bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi konulu araştırmasında, algılanan aile ve arkadaş desteğinin 18 yaş ve üzeri kişilerde en yüksek düzeyde iken, 14 yaş ve daha küçük çocuklarda algılanan aile ve arkadaş desteğinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik düzey ve aylık gelirin yükselmesine bağlı olarak algılanan aile ve arkadaş desteğinin arttığı gözlenmiştir. Başarı değişkenine göre yedi ve daha fazla zayıf olan deneklerin algıladıkları aile ve arkadaş desteği düşük iken, zayıf olmayan deneklerin algıladıkları aile ve arkadaş desteğinin en yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemini Trakya Üniversitesi Edirne Sağlık Yüksek Okulu Hemşirelik ve Ebelik bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören toplam 285 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ile toplanmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile ÇBASDÖ karşılaştırıldığında; 22 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin 16-20 yaş grubuna göre, arkadaş ve aile ilişkileri iyi olanların ilişkileri orta olanlara göre, sağlık sorunları olmayanların olanlara göre, ekonomik durumu orta derecede iyi olanların burs gereksinim duyanlara göre, 4. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre toplam sosyal destek puan ortalamaları ve bazı alt grupları daha yüksek bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin toplam sosyal destek düzeyleri iyi düzeyde bulunmuştur.

Okanlı (1999), Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerinin, aile ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, aileden algılanan sosyal destek ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunurken, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile sürekli anksiyete arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Erelçin (1988), yaptığı araştırmasında bireyin ait olduğu grup içinden ve bunun dışından kimselere yardım etme ve onlardan yardım beklentileri psikolojik ve maddi kaynaklar için ayrı ayrı incelenmiştir. Bireylerin grup içinden ve dışından olan kimseleri ne kadar destekleyebileceklerini ve onlardan ne kadar destek bekleyecekleri saptanmıştır. Araştırma sonucunda, insanların psikolojik destek alma ve verme konusundaki beklentilerinin maddi konulardaki beklentilerinden daha fazla olduğu bulunmuştur.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin arkadaş ve aileleri ile ilişkilerini sosyal destek, yalnızlık ve doyum bağlamında incelemiştir. Araştırmaya katılan 206 öğrencinin genel olarak sosyal destek algılarının yüksek, arkadaş ve aileleri ile olan ilişkilerinden memnun oldukları, yalnızlık düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Ele alınan değişkenler cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında kızların erkek öğrencilere oranla arkadaşlarından, erkeklerin ise ailelerinden daha çok sosyal destek algıladıkları görülmüştür (Akt, Kağıtçıbaşı, 1999).

Çakır (1993), yapmış olduğu araştırmasında, 12–22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmasını yapmıştır. Araştırma sonucunda, yaşlar ve ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş grupları arasında algılanan sosyal destek arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Ayrıca sosyo-kültürel düzey ve yaş değişkenlerinin algılanan sosyal desteği etkilediği de saptanmıştır. Yaş gruplarına göre sosyal desteğin en çok hangi kaynaktan algılandığı araştırılmış, 12–14 ve 18–22 yaşlarında en fazla desteğin aileden, 15–17 yaş grubunda diğer önemli kişilerden algılandığı görülmüştür.

1.2.8. Sosyal Destek İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Helsen, Vollebergh ve Meeus (2000) tarafından yapılan araştırmada ergenlik dönemindeki duygusal sorunlar ve aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyinin yaş ve cinsiyet açısından farklılıklarını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 12- 24 yaş arasındaki 2918 ergen oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda aile ve arkadaş destek sistemlerinin birbirlerinden bağımsız destek sistemleri olduğu, ergenlik döneminin başlarında arkadaşlardan algılanan sosyal destek düzeyinin aileden algılanan sosyal destek düzeyinden daha fazla olmasına karşın ergenlik dönemi boyunca aileden algılanan sosyal desteğin duygusal sorunların en iyi belirleyicisi olmaya devam ettiği ve kızların arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Ak., Karadağ, 2007).

Beest ve Baervelat (1999), araştırmasında ergenlerin anne, baba ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 1528 ergen üzerinde yürüttüğü çalışmasında arkadaş desteği algısı yüksek olan öğrencilerin anne, baba desteği algılarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla anne, baba desteği ve arkadaş desteği arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca, aileden destek görmeyen ergenlerin daha az yaşıt desteği algılama ya da alma eğilimli olmadıkları saptanmıştır(Akt., Karadağ, 2007).

Windle (1991), yaptığı araştırmada, 975 ergende karakter, algılanan aile ve arkadaş desteği, depresif belirtiler ve suçluluk etkinliklerinin karşılıklı ilişkisini incelemiştir. Bulgularda depresif belirtiler ile suçluluk ve dūřuk aile ve arkadaş desteği arasında anlamlı bir ilişki olduğu gōrūlmūřtur. Ailenin duygusal desteği azaldıkça depresyon ve suçluluk davranışı gōsterme olasılığı artmıştır.

Kenny (1990), ūniversite son sınıf ūęrencilerinin aile baęlılıęını algılamalarını, aile baęlarının deęerini ve tutarlılıęını incelemiřtir. Arařtırmanın ūrneklemini 102 kız, 57 erkek olmak ūzere 159 ūęrenci oluřturmaktadır. Bulgular erkeklerin sosyal destek konusundaki aile rolünü orta dūzeyde, kızları ise oldukça yūksək dūzeyde algıladıklarını gōstermiřtir. Kızlar stres durumunda daha fazla aile desteęine ihtiyaç duymaktadır. Birinci sınıflarla son sınıflar arasında aile desteęi algısı yōnünden bir farklılık bulunmamıřtır. Duygusal destek saęlamada ve ūzerklięin geliřiminde ailenin rolū, boyutları ile kariyer planlamanın iliřkili olduęu bulunmuřtur. Aile desteęinin kalitesi ve sūreklilięi ile ilgili ūęrencilerin algısında zamanın etkili olmadıęı ancak cinsiyet farkı olduęu gōzlenmiřtir.

Literatūre bakıldıęında son yıllarda sosyal destek ile ilgili yapılan arařtırmaların sayıca arttıęını gōrūlmūřtur. Sosyal destekle ilgili yapılan bu arařtırmalarda sosyal desteęin çeřitli deęiřkenlerle arasındaki iliřkilere dikkat çekilmiřtir (Kahrıman ve Yeřilçiçek, 2007, Karadaę, 2007, Okanlı, 2003). Ancak yurtdıřında ve yurtiçinde sosyal destek ve ūfkenin ūniversite ūęrencileri ūzerindeki etkisini arařtıran çalıřmaların sınırlı olduęu gōrūlmektedir. Yapılan bu arařtırmanın, sosyal destek ile ūfke dūzeyi arasındaki iliřkinin anlařılmasında yol gōsterici olacaęı dūřūnūlmektedir.

1.3. Amaç

Öfke ifade biçimleri ve algılanan sosyal destek düzeylerinin, bireylerin gelişimine ve değişimine yardımcı olabilmesinin sağlanması amacıyla, bu araştırmada üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Özellikle bu konunun seçilmesinin nedeni ise üniversite öğrencilerinin bu yaş döneminde yaşadığı stres durumlarının (sınavlar, iş ve staj bulmaya çalışma, ekonomik koşullar) göz önünde bulundurulması; aileden, arkadaşlardan veya diğer özel kişilerden algılanan sosyal destek sistemlerinin onların yaşamlarında ve öfke düzeylerinde, öfkelerini yansıtmasında etkili olup olmadığının belirlenmek istenmesidir. Belirlenen bu amaç doğrultusunda öğrencilerin öfke ifade biçimleri ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığı incelenmiş ve ayrıca üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimleri ile cinsiyet, yaş, medeni hal, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin aylık geliri, kiminle beraber yaşandığı ve sosyal ortamdaki ilişkilerini değerlendirme düzeyleri gibi çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması hedeflenmiştir. Buradan yola çıkarak bu araştırmadan elde edilecek bulguların eğitimcilerin, araştırmacıların, anne ve babaların tutum ve davranışlarının yapılanmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Sosyal destek düzeyinin yüksek olarak algılanması ile de öfke kontrol düzeyinin de olumlu yönde etkileyebileceği ve sürekli öfke düzeyinin azalacağı ve bireylerin algıladıkları sosyal desteğin varlığı ile kişilerin öfke kontrol problemlerini daha kolay çözebileceği düşünülmektedir.

1.4. Hipotez

Araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

- Üniversite öğrencilerinde öfke ifade biçimleri İle sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin artması ile sürekli öfke düzeyinin azalması arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin artması ile öfke kontrolünün artması arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin azalması ile öfkenin dışa yönlendirilmesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.5. Araştırma Soruları

1. Sosyal Destek Açısından Aile, Arkadaş, Özel Biri Değişkenleri Öfke İfade Biçimlerini Ne Derece Yordamaktadır?
2. Cinsiyet Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var mıdır?
3. Medeni Durum Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var mıdır?
4. Annenin Eğitim Durumu Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var mıdır?

5. Babanın Eğitim Durumu Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?
6. Ailenin Aylık Geliri Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?
7. Birlikte Yaşanan Kişiler Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?
8. Sosyal Ortamlardaki İlişkileri Değerlendirme Değişkeni ile Öfke Arasında Anlamlı Bir Fark Var Mıdır?

1.6. Tezin Önemi

Günümüzde sosyal bilimciler tarafından en çok araştırılan konulardan biri öfkedir. Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir (Köknel, 1982). Kişiler hayatları yolunda gitmediği, istediklerini elde edemedikleri veya istemedikleri bir şeyle karşılaştıkları zaman farklı öfke ifade biçimleri geliştirirler (Kısaç, 1999). Kimisi öfke duygusunu çok yoğun yaşamakta ve öfkesini denetimsizce dışa vurmakta iken kimisi de bunun tersine, sahip olunan kültürel yapının da etkisiyle, öfke duygusunu ifade etmeyip, içine atmakta ve bastırmaktadır (Kısaç, 1999). Kişinin yaşadığı öfke duygusu ve bunu ifade etme biçimleri anlaşılmalı çalışılırken onların başkalarından algıladıkları sosyal desteğin de değerlendirilmesi gerekmektedir, çünkü sosyal destek kaynaklarının genel olarak kişiye sağladığı düzenli olumlu yaşantılar kişinin ruh sağlığı üzerinde etkilidir ve psikolojik iyilik durumunda rol oynamaktadır (Oktan, 2005). Sonuçta çevre tarafından sağlanan bu yardım, ister somut, ister duygusal olsun her ikisi de, bireyin içinde bulunduğu çevre stresli olay veya durumun zararlı etkilerini hafifletici etkisi

bulunmaktadır (Çakır, 1993). Kişiler arası iletişimde yaşanan sorunlarda ya da bireyi öfkeliendiren durumlarda, algılanan sosyal destek düzeyi ile birlikte etkin problem çözme becerileri de gelişir, öfke ifade biçimlerinde de değişiklikler meydana gelir (Dunst ve Trivette, Cross, 1990, Akt., Çakır 1993). Aynı durumun üniversite öğrencilerinde ne tür etkiler bıraktığının araştırılması amacıyla, bu araştırmada, içinde buldukları koşulların zorluğu, meslek seçiminin getirdiği sorumluluklar ve pek çok yaşamsal karar ile mücadele eden üniversite öğrencilerinde, algılanan sosyal destek ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışmanın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve dışı vurulan öfkelerini azaltmada algılanan sosyal desteğe dikkat çekmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmekte, ve ayrıca ülkemizde bu değişkenlerle yapılmış olan çalışma sayısının sınırlı olması nedeniyle, bu konuyla ilgili bilgi sahibi olmanın gençlere yönelik yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarına fayda sağlayabileceği ve alanda bundan sonra yapılacak çalışmalara kaynak oluşturabileceği düşünüldüğünden önemli görülmektedir.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve /veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2006, s.81).

2.2. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini; 2009–2010 eğitim döneminde İstanbul ilinde bulunan tüm üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Çalışma grubu, iki özel, iki devlet üniversitesinden araştırmaya katılmayı kabul eden 4. sınıf psikoloji öğrencilerinden oluşan 130 kişi ile oluşturulmuştur. Bu amaçla; İstanbul Üniversitesi (devlet), Boğaziçi Üniversitesi (devlet), İstanbul Ticaret Üniversitesi (özel) ve Maltepe Üniversitesi (özel) 4. sınıf psikoloji bölümü öğrencileri uygulama için hazırlanan anketleri cevaplamışlardır. Araştırma grubunu

oluşturan öğrencilerin üniversitelere göre frekans ve yüzdeler dağılımları Tablo 2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Çalışma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımları

Üniversite	N	%
İstanbul Üniversitesi	44	33.8
Boğaziçi Üniversitesi	30	23.1
Ticaret Üniversitesi	31	23.8
Maltepe Üniversitesi	25	19.3
Toplam	130	100.0

Araştırma grubu içinde ilk sırayı İstanbul Üniversitesi öğrencileri almıştır (%33.8). Bunu % 23.8 ile İstanbul Ticaret Üniversitesi öğrencileri izlemiştir. Üçüncü sırada % 23.1 ile Boğaziçi Üniversitesi öğrencileri bulunmaktadır. Üniversite değişkenine göre son sırada % 19.3 ile İstanbul Maltepe Üniversitesi öğrencileri yer almaktadır.

Örneklem hakkında daha ayrıntılı bilgi elde etmek amacıyla anket ile toplanan verilerin frekans ve yüzdeler dağılımları tablolaştırılarak yorumlanmıştır.

Tablo 2.2. Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kız	76	58.5
	Erkek	54	41.5
Yaş	18-20 Yaş	34	26.2
	21-25 Yaş	57	43.8
	26 yaş ve üstü	39	30.0
Medeni Durum	Evli	22	16.9
	Bekar	108	83.1
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	21	16.2
	Lise	48	36.9
	Üniversite	46	35.4
	Lisans üstü	15	11.5
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	19	14.6
	Lise	33	25.4
	Üniversite	52	40.0
	Lisans üstü	26	20.0
Aile Ekonomik Gelir	2000 TL ve altı	53	40.8
	2001-3000 TL	24	18.5
	3001-4000 TL	33	25.4
	4000 TL ve üstü	20	15.4
Birlikte Yaşanan Kişi	Tek Başına	30	23.1
	Aile ile birlikte	71	54.6
	Arkadaşları ile	29	22.3
Sosyal İlişki	Orta	42	32.3
	İyi	55	42.3
	Çok İyi	33	25.4
	Toplam	130	100.00

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin çoğunluğunu bayan öğrenciler oluşturmaktadır (% 58.5).

Araştırma grubu içinde yaş değişkenine göre ilk sırayı 21-25 yaş grubu öğrenciler almıştır (%43.8). Bunu % 30 ile 26 yaş ve üstü öğrenciler ikinci sırada izlemiştir. Yaş değişkenin yüzdeler dağılımları içinde son sıra 18-20 yaş öğrencilere ait olmuştur (%26.2).

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin çoğunluğunu bekar öğrenciler oluşturmaktadır (% 83.1). Evli üniversite öğrencileri bu çalışmada % 16.9 ile temsil edilmişlerdir.

Araştırma grubu içinde anne eğitim değişkenine göre ilk sırayı annesi lise mezunu olan öğrenciler almıştır (%36.9). Bunu % 35.4 ile annesi üniversite mezunu olan öğrenciler izlemiştir. Üçüncü sırada % 16.2 ile annesi ilköğretim mezunu olan öğrenciler bulunmaktadır. Anne eğitim değişkenine göre son sırada % 11.5 ile annesi lisans üstü eğitim almış öğrenciler yer almaktadır.

Araştırma grubu içinde baba eğitim değişkenine göre ilk sırayı babası üniversite mezunu olan öğrenciler almıştır (%40). Bunu % 25.4 ile babası lise mezunu olan öğrenciler izlemiştir. Üçüncü sırada % 20 ile babası lisans üstü eğitim almış olan öğrenciler bulunmaktadır. Baba eğitim değişkenine göre son sırada % 14.6 ile babası ilköğretim mezunu olan öğrenciler yer almaktadır.

Ailenin aylık toplam gelir değişkenine göre öğrencilerin frekans ve yüzdelik dağılımları incelendiği zaman ilk sıranın 2000 TL ve altındakilere ait olduğu anlaşılmaktadır (%40.8). Bunu %25.4 ile ailesinin toplam aylık geliri 3000-4000 TL olan öğrenciler ikinci sırada izlemiştir. Üçüncü sırada ailesinin aylık geliri 2000-3000 TL olan üniversite öğrencileri bulunmaktadır (%18.5). Ailesinin aylık geliri 4000 TL ve üstü olan üniversite öğrencileri araştırmada % 15.4 ile temsil edilmişlerdir.

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin birlikte yaşadıkları kişi değişkenine göre frekans ve yüzdelik dağılımları incelendiği zaman ilk sıranın ailesi ile birlikte oturanlara ait olduğu anlaşılmaktadır (% 54.6). Bunu %23.1 ile tek başına yaşayan

öğrenciler ikinci sırada izlemiştir. Son sırada arkadaşları ile birlikte bir evi paylaşan ve onlarla yaşayan üniversite öğrencileri bulunmaktadır (% 22.3).

Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin % 42.3'ü sosyal ortam içindeki ilişki düzeylerini iyi olarak değerlendirmişlerdir. Öğrencilerin sosyal ilişkilerini orta derecede algılamaları ikinci sıradadır (% 32.3). Sosyal ortam içinde sosyal ilişkilerini çok iyi olarak algılayan üniversite öğrencileri % 25.4'dür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Aşağıda araştırmada kullanılacak olan Kişisel Bilgi Formu, Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve hakkında bilgi verilecektir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış sekiz sorudan oluşmaktadır. Bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin aylık gelir düzeyi, kiminle beraber yaşandığı, sosyal ortamlardaki ilişkilerinin nasıl olduğunun değerlendirilmesine yönelik sorular bulunmaktadır (Ek-1).

2.3.2. Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği

Kişisel bilgi formunun yanında verilen Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği öfke ifade tarzlarını ölçmek için Spielberger tarafından (1983) geliştirilen bir ölçektir. Bu ölçek kendini değerlendirme türünde bir ölçektir ve beş alt ölçekten oluşmaktadır. Kişinin belli durumlarda ya da genelde yaşadığı öfke duygusunun derecesini ve

öfkenin ifade edilmiş biçimini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Türkçe'ye çeviri işlemlerinden sonra ölçek 337 kişiye uygulanmış ve dört alt ölçek belirlenmiştir. Güvenirlik için hesaplanan alfa değerleri sürekli öfke boyutu için .79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için .84, dışa vurulmuş öfke boyutu için .78 ve bastırılmış öfke boyutu için .62 olarak belirlenmiştir. Geçerlik çalışması için orijinal form ve Türkçe formun uygulanmasından elde edilen puanlar varimax döndürme tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Ölçüt- bağımlı geçerliği için üniversite öğrencileri, nörotik hastalar ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı (Trait-Anxiety), Navaco Öfke Ölçeği (AI), Depression Adjective Checklist (DACL) sonuçları ölçekle karşılaştırılmış, elde edilen korelasyonların .01 ile .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur (Öner, 1997). Ölçeğin güvenilirliği ile yapılan çalışmalarda, madde toplam puan korelasyonları .14 ile .56, alfa güvenilirliği ise .73 ile .84 arasında belirlenmiştir. Ölçüt-bağımlı geçerliği için dört ayrı Husumet Ölçeği ile Öfke Ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış; Buse-Durke Husumet Envanteri ile korelasyonlar .66 ile .73 arasında; Shullz'un Açık Husumet Ölçeği ile korelasyonlarda .27 ile .32 arasında; Durumluk Öfke ölçeğiyle ilgili korelasyonlar da .22 ile .41 arasında bulunmuştur. Tüm korelasyonlar istatistiksel düzeyde anlamlı çıkmıştır (Öner, 1997).

Ölçek; Öfke İçer, Öfke Dışa, Öfke Kontrol ve Sürekli Öfke olmak üzere 4 alt ölçekten ve 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi; "Hiç tanımlamıyor" ifadesine 1 puan; "Biraz" tanımlıyor ifadesine 2 puan; "Oldukça" tanımlıyor ifadesine 3 puan; "Tümüyle tanımlıyor" ifadesine ise 4 puan verilerek yapılmaktadır (Öner, 1997). Bu genel toplam puanı olmayıp, 4 alt ölçeğin maddeleri o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan

yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışı alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini; öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir. Bu ölçek bireylerin kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir ölçektir. Bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri işaretlemeleri istenmektedir. Bu ifadelerin cevapları "Sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna yanıt olacak şekilde "Hiç", "Biraz", "Oldukça" ve "Tümüyle" şeklinde verilmektedir ve "Hiç tanımlamıyor" yanıtından 1, "Biraz tanımlıyor" yanıtından 2, "Oldukça tanımlıyor" yanıtından 3 ve "Tümüyle tanımlıyor" yanıtından 4 puan elde edilir. Ölçekten her bir alt test için toplam puan elde edilmektedir. Ölçekte bulunan ilk 10 madde sürekli öfke alt ölçeğinin maddeleridir. Öfke içte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerinin toplanmasıyla, öfke dışı alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 no'lu maddelerin toplanması ile öfke kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanması ile elde edilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997) (Ek-3).

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 1988'de Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışmaları yapılmış ve 2001 yılında Eker, Arkar, Yıldız tarafından gözden geçirilmiş formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin öznel olarak değerlendirilmesini içeren 12 maddeden oluşmaktadır (Zimet et al., 1988).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Türkçe formunun faktör yapısı, güvenilirliği ve yapı geçerliği, ülkemizde kullanımı açısından, genel olarak tatmin edici bulunmuştur (Eker ve Arkar, 1995a). Ancak, özel bir insan alt ölçeğinin yapı geçerliği açısından en zayıf ölçek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca Zimet ve arkadaşları (1990), evli deneklerin, bekarlarla kıyaslandığında, özel bir insan alt ölçeğinde anlamlı olarak daha fazla destek aldıklarını, diğer iki ölçekte farklılık olmadığını bildirmiştir. Diğer taraftan, Türkiye'deki ilk çalışmanın bazı bulguları (Eker ve Arkar, 1995b), evlilerin hem özel bir insan hem de aile alt ölçeklerinde daha fazla destek bildirdiklerini göstermiştir. Bu durumda, bu iki alt ölçekten hangisinin eşi içerdiği pek açık değildir. Aile ve özel bir insanın anlamlarının farklı kültürlerde veya örneklemde farklı olduğu açıktır. Zimet ve arkadaşları da (1990) aile ve özel bir insan terimlerinin anlamlarının araştırılması gerektiğini vurgulamışlardır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001)

Her biri 4'er maddeyi içeren üç alt ölçekten oluşan (ÇBASD) ölçeği 1 den 7 ye kadar puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınacak en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçeğin orijinalinde 3, 4, 8 ve 11 maddeler aile, 6, 7, 9 ve 12. Arkadaş, 1,2,5 ve 10 diğer önemli kişilerden algılanan sosyal destek puanları hakkında bilgi vermektedir. Bu ölçekte puan yükseldikçe sosyal destek faktörleri artmaktadır. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilmekte olup, bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001) (Ek-2).

2.4. Veriler ve Toplanması

Veriler toplanırken araştırmacı, araştırmanın amacı, ölçekler ve gönüllülük ilkesi hakkında bilgi vermiş ve güvenilirliği sağlayabilmek amacıyla öğrencilerden ölçeklerin üzerine isimlerini yazmamalarını istemiştir. Seçilen üniversitelere araştırmacı bizzat gidilerek, uygulama sırasında her sınıfta araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarıyla ilgili açıklamalar yapılmıştır. Uygulama bizzat araştırmacı kontrolünde toplu olarak yapılmıştır. Bunun dışında sınıfta olmayan öğrencilere internet ortamından ulaşılmış ve bilgileri eksiksiz doldurmaları istenmiştir. Toplamda 135 üniversite öğrencisine ulaşılmış ve verilerde eksik ya da hatalı bilgiler olup olmadığı kontrol edilmiştir. Elde edilen verilerden 5 tanesinin eksik bilgiler içerdii tespit edildiği için bu veriler analiz dışında tutulmuş ve 130 anket işleme dahil edilmiştir. Bu işlemler 2009–2010 yılları arasında gerçekteştirilmiştir.

2.5. Verilerin Çözümü ve Yorumlanması

Araştırmanın birinci aşamasında; anket ile toplanan bağımsız değişkenlere göre Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeğinin alt boyut puanlarının farklılıklarını belirlemek üzere hipotez testleri yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin iki kategoriden olduğu ve dağılımların normal olduğu durumlarda hipotez testi olarak ilişkisiz grup “t” testi kullanılmıştır.

Bağımsız değişkenin ikiden daha fazla kategoriye ayrıldığı durumlarda Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke ölçeği alt boyut toplam puanlarının farklılıklarını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi (ANOVA) analizleri yapılmıştır. Puan varyanslarının homojenliğini saptamak üzere levene istatistik

değerleri bulunmuştur. Son olarak anlamlı fark olduğu durumlarda, ikili kategoriler arasındaki farklılıkları saptamak üzere varyans analizini tamamlayıcı hesaplara (post hoc) geçilmiştir. Varyansların homojen olduğu durumlarda scheffe testi, varyansların heterojen olduğu durumlarda ise tamhane testi kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan iki sürekli değişken arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyut puanları arasında pearson çarpım momentler korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen sonuçlar tablolaştırılarak Bulgular bölümünde sunulmuştur. Bunlarla birlikte araştırma kapsamında kullanılan iki sürekli değişken arasında hesaplanan regresyon analizi sonuçlarına da yer verilmiştir. Araştırma kapsamında Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken, Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeğinin alt boyutları ise bağımlı değişken olarak kabul edilmiş ve algılanan sosyal destek toplam ve sosyal destek çeşitlerinin; öğrencilerin durumluluk –sürekli öfke özelliklerini ne kadar yordayabildiği incelenmiştir. Regresyon analizinde enter metodu tercih edilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin hem alt boyutları hem de ayrıca toplam puanı olduğu için bağımsız değişken olarak hepsi birden atanamamıştır, Durumluluk sürekli öfke bağımlı değişkeninin her bir alt boyutu için önce algılanan sosyal destek alt boyutları için, daha sonrada toplam algılanan sosyal destek için regresyon analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen tüm sonuçlar tek yönlü olarak sınımlı ve anlamlılık düzeyi en az .05 olarak kabul edilmiştir. Ayrıca .01 ve .001 düzeyinde anlamlı çıkan sonuçlar ayrıca tablolarda gösterilmiştir. Araştırmanın tüm istatistiksel analizleri SPSS paket program ile yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümünün birinci aşamasında çalışma grubuna uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) ve Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği sonuçlarının tanımlayıcı istatistik değerleri ele alınmış ve değerlendirilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Alt Boyut	Ort.	SS	p
Aile Desteği	20.2538	5.6600	.220
Arkadaş Desteği	20.7769	5.8512	.059
Önemli Kişi Desteği	19.0154	6.6903	.092
Toplam Sosyal Destek	60.0462	17.4822	.148

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) puanlarının dağılım özelliğini sınamak üzere yapılan kolmogorov-smirnov testinden elde edilen “z” değerleri istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ÇBASDÖ’ nün çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine uygulanan toplam ve alt ölçek puanlarının dağılımının evren parametresindeki dağılıma uygun olduğu ve normal dağılım özelliği gösterdiğini belirtmektedir.

Tablo 3.2. Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerine Uygulanan Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Puanlarının Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Alt Boyut	Ort.	SS	p
Sürekli Öfke	23.692	4.150	.063
Öfke İçte	18.385	2.544	.056
Öfke Dışta	18.231	3.028	.187
Öfke Kontrol	19.462	4.502	.051

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

Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği puanlarının dağılım özelliğini sınamak üzere yapılan kolmogorov-smirnov testinden elde edilen “z” değerleri istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Bu sonuçlar; alt ölçeklerinin puanlarının dağılımının evren parametresindeki dağılıma uygun ve normal dağılım özelliği gösterdiğini belirtmektedir. İki ölçeğinde normal dağılım özelliği göstermeleri nedeniyle araştırma kapsamında parametrik istatistik tekniklerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Tablo 3.3. Araştırma Grubunun Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Hesaplanan Korelasyon Katsayıları (Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Katsayıları)

Alt Boyutlar	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışa	Öfke Kontrol
	r	r	r	r
Aile Desteği	-.074	-.116	-.210*	.147
Arkadaş Desteği	-.059	-.148	-.113	.133
Önemli Kişi Desteği	-.174*	-.160	-.198*	.174*
Sosyal Destek	-.111	-.148	-.182*	.159

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Aile Desteği alt boyutu ile Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutları içinde sadece Öfke Dışa alt boyutu arasında negatif yönde istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin ailelerinden algıladıkları destek arttıkça, onların dışarıya yansıttıkları öfke özellikleri azalmaktadır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği özel bir insan alt boyutu ile Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği sürekli öfke (p<.05), öfke dışa (p<.05) ve Öfke kontrol (p<.05) alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Adı geçen bu alt boyutlar içinde en yüksek korelasyon katsayısı (-.198) ile öfke dışa alt boyutuna aittir. Önemli bir kişiden alınan sosyal destek, öfke dışa

puan varyanslarının toplam % 3.92'ni tek başına açıklamaktadır. Öğrencilerin kendileri için önemli olan bir kişiden aldıkları sosyal destek arttıkça, dışarıya karşı yansıtıkları öfke içerikli davranışlar azalma göstermektedir. Aynı şekilde önemli kişiden alınan sosyal destek ile sürekli öfke alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur (-.174). Önemli kişiden alınan sosyal destek, öfke dışı puan varyanslarının toplam % 3'nü tek başına açıklamaktadır.

Öğrencilerin önemli kişiden algıladıkları sosyal destek ile Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutları içinde sadece Öfke kontrol alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur (.174) ($p < .05$). Öğrencilerin önemli kişiden algıladıkları sosyal destek arttıkça, onların öfkelerini kontrol altına almaları kolaylaşmaktadır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği toplam sosyal destek ile Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutları arasında hesaplanan korelasyon katsayıları içinde sadece öfke dışı alt boyutunda istatistiksel açıdan .05 düzeyinde negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (-.182). Öğrencilerin dışarıdan aldıkları sosyal destek düzeyi, öfke dışı varyansının % 3.31'ni açıklamaktadır.

Araştırmanın bulgular bölümünün ikinci aşamasında; araştırma kapsamında kullanılan iki sürekli değişken arasında hesaplanan regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma kapsamında Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken, Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeğinin alt boyutları ise bağımlı değişken olarak kabul edilmiş ve algılanan sosyal destek toplam ve sosyal destek çeşitlerinin; öğrencilerin durumluluk –sürekli öfke özelliklerini ne kadar yordayabildiği incelenmiştir. Regresyon analizinde enter

metodu tercih edilmiştir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin hem alt boyutları hem de ayrıca toplam puanı olduğu için bağımsız değişken olarak hepsi birden atanamamıştır, Durumluluk sürekli öfke bağımlı değişkeninin her bir alt boyutu için önce algılanan sosyal destek alt boyutları için, daha sonrada toplam algılanan sosyal destek için regresyon analizi işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sosyal Destek					
İçerik	23.177	1.407		16.478	.000***
Aile Desteği	.155	.151	.213	1.025	.307
Arkadaş Desteği	.228	.145	.325	1.579	.117
Önemli Kişi Desteği	-.399	.127	-.649	-3.138	.002**

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3.4’de verilmiştir. Bağımsız değişkenler; algılanan aile, arkadaş ve önemli kişi sosyal desteği ile sürekli öfke arasında hesaplanan çoklu korelasyon katsayısı .279’dur. Bağımsız değişkenler, sürekli öfke toplam varyansının yüzde 7.8’ni ($r^2=.078$) karşılamaktadır.

Çoklu varyans analizine bağlı olarak yapılan tek yönlü varyans analizinde açıklanan bu yüzde miktarı anlamlı olarak kabul edilmiştir. Varyans analizinde anlamlı (p<.05) bir sonuç elde edilmesi üzerine, hangi bağımsız değişkenlerin sürekli öfkeyi yordayıcı olduğunun saptanması için “t” testi işlemleri yapılmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından aile desteği (t=1.025) (p>.05) ve arkadaş desteği (t=1.579) (p>.05) puanları, öğrencilerin sürekli öfke özelliklerini yordayıcı bir değişken olarak kabul edilememiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları içinde sürekli öfkeyi yordayıcı olarak kabul edilen özellik sadece önemli kişiden algılanan sosyal destek olmuştur (t=-3.138) (p<.01).

Yapılan regresyon analizi sonucunda sürekli öfke puanlarını yordayan formül şudur:

$$Y_i = \alpha + \beta x_i$$
 (a= regresyon katsayısı (içerik B değeri) b=alt ölçeğin olduğu sütundaki b değeri)

Tablo 3.5 de görüldüğü üzere içerik B sayısı 23.177 dir. Önemli kişiden algılanan sosyal destek alt boyutu beta katsayısı ise -.399 dur.

Sürekli Öfke: 23.177+ (-.399) Önemli Kişiden Algılanan Sosyal Destek Puanı

Tablo 3.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
Sosyal Destek					
İçerik	25.032	1.293		19.363	.000***
Sosyal Destek	-2.602E-02	.021	-.111	-1.258	.211

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam puanlarından öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3.5’de verilmiştir. Bağımsız değişken olan algılanan toplam sosyal destek ile sürekli öfke arasında hesaplanan çoklu korelasyon katsayısı, 111’dir. Çoklu varyans analizine bağlı olarak yapılan tek yönlü varyans analizinde istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç bulunamamıştır (p<.05). Elde edilen bu sonuca göre algılanan sosyal desteğin, öğrencilerin sürekli öfke özelliklerini yordayıcı bir özelliği olmadığı anlaşılmaktadır. Ancak tek başına algılanan önemli kişi sosyal desteğinin, öğrencilerin sürekli öfkesini anlamlı derecede yordadığı unutulmamalıdır.

Varyans analizinde anlamlı bir sonuç elde edilemediği için, regresyon analizine bağlı olarak yapılan analizde “t” değeri de (-1.258) istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç vermemiştir. Bu sonuç da algılanan sosyal desteğin, sürekli öfkeyi yordayıcı bir özelliği olmadığını bir kez daha kanıtlanmıştır.

Tablo 3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke İçerik Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
Sosyal Destek					
İçerik	19.592	1.035		18.922	.000***
Aile Desteği	8.817E-02	.111	.169	.792	.430
Arkadaş Desteği	-5.626E-02	.106	-.111	-.529	.598
Önemli Kişi Desteği	-9.309E-02	.094	-.211	-.994	.322

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke İçerik Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3.6.'da verilmiştir. Bağımsız değişkenler; algılanan aile, arkadaş ve önemli kişi sosyal desteği ile öfke içerik arasında hesaplanan çoklu korelasyon katsayısı .175'dir. Bağımsız değişkenler, öfke içerik toplam varyansının yüzde 3.1'ni ($r^2=.031$) karşılamaktadır. Ancak yapılan tek yönlü varyans analizinde açıklanan bu yüzde miktarı anlamlı olarak kabul edilememiştir (F: 1.323) ($p>.05$). Aile desteği ($t=.792$) ($p>.05$), arkadaş desteği ($t=-.529$) ($p>.05$) ve önemli kişi desteği ($t= -.994$) ($p>.05$) puanları, öğrencilerin öfke içerik özelliklerini yordayıcı bir değişken olarak kabul edilememiştir. Bu sonuç da algılanan çeşitli kişilerden algılanan sosyal desteğin, öfke içeriklere yordayıcı bir özelliği olmadığını bir kez daha kanıtlanmıştır. Aynı sonuçlar bağımsız değişken olarak tek başına alınan toplam sosyal destek içinde geçerli olmuştur.

Tablo 3.7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Öfke Ölçeği İçerik Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sosyal Destek					
İçerik	19.943	.924		21.593	.000
Sosyal Destek	-2.505E-02	.015	-.148	-1.696	.092

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Öfke Ölçeği İçerik Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Dışarıdan alınan sosyal destek, öfke içe özelliğini yordamamaktadır (Tablo 3.7.).

Tablo 3.8. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Öfke Ölçeği Dışa Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar		
	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sosyal Destek					
İçerik	20.729	1.332		15.560	.000***
Aile Desteği	-.258	.143	-.374	-1.800	.074
Arkadaş Desteği	.302	.137	.452	2.205	.029*
Önemli Kişi Desteği	-.155	.120	-.266	-1.288	.200

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Öfke Ölçeği Dışa Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3.8’de verilmiştir. Bağımsız değişkenler; algılanan aile, arkadaş ve önemli kişi sosyal desteği ile öfke dışa arasında hesaplanan çoklu korelasyon katsayısı .283’dür. Bağımsız değişkenler, sürekli öfke toplam varyansının yüzde 8’ni ($r^2=.080$) karşılamaktadır. Çoklu korelasyon katsayısı

analizine bağılı olarak yapılan tek yönlü varyans analizinde açıklanan bu yüzde miktarı anlamlı olarak kabul edilmiştir. Varyans analizinde anlamlı ($p < .05$) bir sonuç elde edilmesi üzerine, hangi bağımsız değişkenlerin öfke dışayı yordayıcı olduğunun saptanması için “t” testi işlemleri yapılmıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından aile desteği ($t = -1.800$) ($p > .05$) ve önemli kişi desteği ($t = -1.288$) ($p > .05$), öğrencilerin öfke dışa özelliklerini yordayıcı bir değişken olarak kabul edilememiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutları içinde öfke dışayı yordayıcı olarak kabul edilen özellik sadece arkadaşlardan algılanan sosyal destek olmuştur ($t = 2.205$) ($p < .05$).

Yapılan regresyon analizi sonucunda öfke dışa puanlarını yordayan formül şudur: **Öfke Dışa: 20.729+ (.302) Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek Puanı**

Tablo 3.8’de görüldüğü üzere içerik B sayısı 20.729 dur. Arkadaşlardan algılanan sosyal destek alt boyutu beta katsayısı .302 dir.

Tablo 3.9. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Dışa Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
Sosyal Destek					
İçerik	21.257	1.213		17.522	.000***
Sosyal Destek	-4.053E-02	.019	-.182	-2.089	.039*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Regresyon analizine bağılı olarak yapılan analizde “t” değeri (-2.089) ($p < .05$) istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç vermiştir. Bu sonuç da algılanan sosyal desteğin,

öfke dışı özelliğini yordayıcı bir niteliği olduğunu bir kez daha kanıtlanmıştır (Tablo 3.9.).

Yapılan regresyon analizi sonucunda öfke Dışa puanlarını yordayan formül şudur:

Öfke Dışa: 21.257+ (-4.053E-02) Algılanan Sosyal Destek Puanı

3.9. da görüldüğü üzere içerik B sayısı 21.257dur. Algılanan Sosyal Destek Puanı beta katsayısı -4.053E-02 dir.

Tablo 3.10. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından Öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
Sosyal Destek					
İçerik	17.794	1.418		12.546	.000***
Aile Desteği	9.016E-03	.153	.013	.059	.953
Arkadaş Desteği	-6.628E-02	.146	-.096	-.455	.650
Önemli Kişi Desteği	.150	.128	.247	1.167	.245

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından öğrencilerin Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi sonuçları Tablo 3.10.'da verilmiştir. Bağımsız değişkenler; algılanan aile, arkadaş ve önemli kişi sosyal desteği ile öfke kontrol arasında hesaplanan çoklu korelasyon katsayısı .179'dur. Bağımsız değişkenler, öfke kontrolün toplam varyansının yüzde 3.2'ni ($r^2=.032$) karşılamaktadır. Ancak yapılan tek yönlü varyans analizinde açıklanan bu yüzde miktarı anlamlı olarak kabul edilememiştir (F: 1.392) ($p>.05$).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Alt Boyutlarından aile desteği ($t=.059$) ($p>.05$) arkadaş desteği ($t=-.455$) ($p>.05$) ve önemli kişi desteği ($t= 1.167$) ($p>.05$) puanları, öğrencilerin öfke kontrol özelliklerini yordayıcı bir değişken olarak

kabul edilememiştir. Bu sonuç da çeşitli kişilerden algılanan sosyal desteğin, öfke kontrolünü yordayıcı bir özelliği olmadığını bir kez daha kanıtlanmıştır. Aynı sonuçlar bağımsız değişken olarak tek başına alınan toplam sosyal destek içinde geçerli olmuştur

Tablo 3.11. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından Öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu Yordamak Amacı ile Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları

	Standart Olmayan katsayılar		Standart Katsayılar	t	p
	B	Std. Hata	Beta		
Sosyal Destek					
İçerik	17.237	1.264		13.637	.000
Sosyal Destek	3.679E-02	.020	.159	1.820	.071

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

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Toplam Puanlarından öğrencilerin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyutunu yordamak amacı ile yapılan Regresyon Analizi Sonuçlarında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Dışarıdan alınan sosyal destek, öfke kontrol özelliğini yordamamaktadır (Tablo 3.11.).

Araştırmanın bulgular bölümünün son aşamasında anket ile toplanan öğrenci kişisel özelliklerine göre Spielberger Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt ölçeklerinin puanlarının aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıkları belirlemek üzere çeşitli hipotez testlerinin sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3.12. Araştırma Grubunun Cinsiyet Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları İçin Yapılan İlişkisiz Grup “t” Testi Sonuçları

Alt Boyut	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Sürekli Öfke	Kadın	76	23.0000	3.9294	-1.551	.123
	Erkek	54	24.1296	4.3134		
Öfke İçte	Kadın	76	18.6053	2.8476	.762	.447
	Erkek	54	18.2037	3.1104		
Öfke Dışa	Kadın	76	18.0658	3.6926	-2.687	.008**
	Erkek	54	19.8889	3.9748		
Öfke Kontrol	Kadın	76	20.3684	3.7196	3.188	.002**
	Erkek	54	18.1481	4.1727		

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

Tablo 3.12.’de araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan ilişkisiz grup “t” testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler sonucunda öfke dışa ve öfke kontrol alt boyutlarında istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı farklılıklar elde edilmiştir.

Öfke dışa alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalaması (19.89), kız öğrencilerinkinden (18.07) anlamlı derecede daha yüksektir (p<.01). Erkek üniversite öğrencileri, kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde öfkelerini çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurarak ifade etmektedirler.

Öfke kontrol boyutunda kız üniversite öğrencilerin puan ortalaması (20.37), erkek öğrencilerinkinden (18.15) anlamlı derecede daha yüksektir (p<.01).

Sürekli öfke ve öfke içte boyut puanları, cinsiyet değişkenine göre, istatistiksel açıdan farklılaşmamıştır (p>.05).

Tablo 3.13. Araştırma Grubunun Medeni Durum Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyutlarının Puanları İçin Yapılan İlişkisiz Grup “t” Testi Sonuçları

Alt Boyut	Medeni Durum	n	Ort.	SS	t	p
Sürekli Öfke	Evli	22	24.0000	3.0706	.662	.509
	Bekar	108	23.3611	4.3005		
Öfke İçte	Evli	22	19.3636	2.3411	1.622	.107
	Bekar	108	18.2500	3.0391		
Öfke Dışa	Evli	22	18.2727	2.9790	-.724	.470
	Bekar	108	18.9352	4.0678		
Öfke Kontrol	Evli	22	20.5455	3.3199	1.402	.163
	Bekar	108	19.2222	4.1611		

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

Tablo 3.13.’de araştırma grubunun medeni durum değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan ilişkisiz grup “t” testi sonuçları sunulmuştur. Ancak hiçbir alt boyutta medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunamamıştır.

Tablo 3.14. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Anne Eğitim Durumu	n	Ort.	SS	t	p
Sürekli Öfke	İlk Öğretim	21	22.0000	3.577	1.41	.241
	Lise	48	24.1458	5.198		
	Üniversite	46	23.5870	3.506		
	Lisans Üstü	15	23.0000	1.558		
	Toplam	130	23.4692	4.115		
Öfke İçte	İlk Öğretim	21	18.2381	3.884	.415	.743
	Lise	48	18.4583	2.858		
	Üniversite	46	18.2609	2.916		
	Lisans Üstü	15	19.2000	1.820		
	Toplam	130	18.4385	2.954		
Öfke Dışta	İlk Öğretim	21	18.0476	3.993	1.28	.283
	Lise	48	18.8125	3.756		
	Üniversite	46	18.6304	4.165		
	Lisans Üstü	15	20.5333	3.204		
	Toplam	130	18.8231	3.902		
Öfke Kontrol	İlk Öğretim	21	18.0476	3.993	3.43	.045*
	Lise	48	18.8125	3.756		
	Üniversite	46	18.6304	4.165		
	Lisans Üstü	15	20.5333	3.204		
	Toplam	130	18.8231	3.902		

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

Araştırma grubunun anne eğitim değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3.14’de verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sadece Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir (F:3.433). Annelerin eğitim düzeyi farklılaştıkça çocuklarının öfke kontrol özellikleri de farklılaşmaktadır. Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeğinin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında, anne eğitim değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>.05).

Tablo 3.15. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları

Alt Boyut	Levene istatistik	sd1	sd2	p
Sürekli Öfke	4.224	3	126	.007**
Öfke İçte	3.546	3	126	.017*
Öfke Dışa	.728	3	126	.537
Öfke Kontrol	2.713	3	126	.048*

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

Araştırma grubunun anne eğitim değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan levene testi sonuçları Tablo 3.15 'de verilmiştir. Anne eğitim değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları standart sapmaları için yapılan levene testi sonucunda sadece Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği öfke dışa alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çeşitli eğitim düzeylerine sahip annelerin çocuklarının Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği öfke dışa alt boyut puanlarının varyansları birbirine eşit düzeydedir. Üniversite öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği sürekli öfke, öfke içte ve öfke kontrol alt boyut puanlarının varyansları; anne eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan en az .05 düzeyinde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur.

ANOVA'da istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların elde edildiği durumlarda, bu farklılık kümülatif bir farklılıktır. Bu kümülatif farklılığın hangili ikili karşılaştırmalardan kaynaklandığını belirlemek üzere varyans analizini tamamlayıcı hesaplara geçilmiştir. Tablo 3.16'da öfke kontrol alt boyutunda varyans heterojenliğinin olduğu belirlendiği için tamamlayıcı hesap olarak tamhane testi yapılmıştır.

Tablo 3.16. Araştırma Grubunun Anne Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tamhane Testi Sonuçları

Anne Eğitim	Anne Eğitim	Ortalamalar arası fark	Std.Hata	P
İlk Öğretim	Lise	.2292	1.0460	1.000
	Üniversite	1.3551	1.0529	.845
	Lisans Üstü	2.8000	1.3515	.119
Lise	İlk Öğretim	-.2292	1.0460	1.000
	Üniversite	1.1259	.8249	.706
	Lisans Üstü	2.5708	1.1826	.009**
Üniversite	İlk Öğretim	-1.3551	1.0529	.845
	Lise	-1.1259	.8249	.706
	Lisans Üstü	1.4449	1.1887	.433
Lisans Üstü	İlk Öğretim	-2.8000	1.3515	.119
	Lise	-2.5708	1.1826	.009**
	Üniversite	-1.4449	1.1887	.433

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

Araştırma grubunun anne eğitim değişkenine göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği öfke kontrol alt boyut puanları için yapılan varyans analizini tamamlayıcı hesaplardan tamhane testi sonuçları Tablo 3.16’da verilmiştir. Yapılan tamhane testinde sadece annesi lise mezunu olan öğrenciler ile annesi lisans üstü eğitim almış olan öğrenciler arasında tamhane testinde istatistiksel açıdan .01 düzeyinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Annesi lise mezunu olan öğrencilerin öfke kontrol özellikleri, annesi lisans üstü eğitim almış olanlardan anlamlı derecede daha yüksek düzeydedir. Öfke kontrol alt boyutu için yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir.

Tablo 3.17. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Baba Eğitim	n	Ort.	SS	F	p
Süreklilik Ölçeği	İlk Öğretim	19	23.526	3,657	.458	.712
	Lise	33	24.000	4.394		
	Üniversite	52	22.980	4.684		
	Lisans Üstü	26	23.730	2.706		
	Toplam	130	23.469	4.115		
Öfke İçte	İlk Öğretim	19	18.842	2.522	1.33	.267
	Lise	33	18.909	3.458		
	Üniversite	52	17.807	3.099		
	Lisans Üstü	26	18.807	2.040		
	Toplam	130	18.438	2.954		
Öfke Dışta	İlk Öğretim	19	18.368	4.098	.797	.498
	Lise	33	18.787	3.943		
	Üniversite	52	18.500	4.084		
	Lisans Üstü	26	19.846	3.331		
	Toplam	130	18.823	3.902		
Öfke Kontrol	İlk Öğretim	19	21.315	3.559	3.60	.015*
	Lise	33	20.212	4.682		
	Üniversite	52	19.134	4.077		
	Lisans Üstü	26	17.730	2.616		

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

Araştırma grubunun baba eğitim değişkenine göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 3.17.'de verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda sadece Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan .05 düzeyinde (F: 3.606) anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir. Babaların eğitim düzeyi farklılaştıkça çocuklarının öfke kontrol özellikleri de farklılaşmaktadır. Durumluluk-Süreklilik Ölçeğinin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında, baba eğitim değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>.05).

Tablo 3.18. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları

Alt Boyut	Levene istatistik	sd1	sd2	p
Süreklilik Ölçeği	1.678	3	126	.175
Öfke İçte	3.064	3	126	.431
Öfke Dışta	.815	3	126	.488
Öfke Kontrol	1.802	3	126	.050*

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

Araştırma grubunun baba eğitim değişkenine göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan Levene testi sonuçları Tablo 3.18.'de verilmiştir. Baba eğitim değişkenine göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği alt boyutlarının puanları standart sapmaları için yapılan Levene testi sonucunda Durumluluk-Süreklilik Ölçeği sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Çeşitli eğitim düzeylerine sahip babaların çocuklarının Durumluluk-Süreklilik Ölçeği sürekli öfke, öfke dışta ve öfke içte alt boyut puanlarının varyansları birbirine eşit düzeydedir. Sadece öfke kontrol alt boyut puanlarının varyansları; baba eğitim değişkenine göre istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur. Öfke kontrol alt boyutunda baba eğitim düzeyi farklılaştıkça, puan varyansları birbirinden farklılaşarak heterojenleşmiştir.

ANOVA'da istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların elde edildiği durumlarda, bu farklılık kümülatif bir farklılıktır. Bu kümülatif farklılığın hangili ikili karşılaştırmalardan kaynaklandığını belirlemek üzere varyans analizini tamamlayıcı hesaplara geçilmiştir. Tamamlayıcı hesap olarak Scheffe testi yapılmıştır.

Tablo 3.19. Araştırma Grubunun Baba Eğitim Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Baba Eğitim	Baba Eğitim	Ortalamalar arası fark	Std.Hata	p
İlk Öğretim	Lise	1.1037	1.1326	.813
	Üniversite	2.1812	1.0543	.238
	Lisans Üstü	3.5850	1.1870	.031*
Lise	İlk Öğretim	-1.1037	1.1326	.813
	Üniversite	1.0775	.8753	.679
	Lisans Üstü	2.4814	1.0313	.128
Üniversite	İlk Öğretim	-2.1812	1.0543	.238
	Lise	-1.0775	.8753	.679
	Lisans Üstü	1.4038	.9446	.532
Lisans Üstü	İlk Öğretim	-3.5850	1.1870	.031*
	Lise	-2.4814	1.0313	.128
	Üniversite	-1.4038	.9446	.532

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

Araştırma grubunun baba eğitim değişkenine göre Durumluluk-Süreklilik Ölçeği öfke kontrol alt boyut puanları için yapılan varyans analizini tamamlayıcı hesaplardan scheffe testi sonuçları Tablo 3.19.'da verilmiştir. Yapılan scheffe testinde sadece babası ilköğretim mezunu olan öğrenciler ile babası lisans üstü eğitim almış olan öğrenciler arasında scheffe testinde istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. Babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin öfke kontrolleri, babası lisans üstü eğitim almış olanlardan anlamlı derecede daha yüksek düzeydedir. Öfke kontrol alt boyutu için yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir.

Tablo 3.20. Araştırma Grubunun Aile Aylık Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Aylık Gelir	n	Ort.	SS	F	p
Sürekli Öfke	1000-2000 TL	53	23.4151	4.737	2.11	.102
	2000-3000 TL	24	22.4167	3.6226		
	3000-4000 TL	33	23.1515	2.251		
	4000 TL ve üstü	20	25.4000	4.860		
	Toplam	130	23.4692	4.115		
Öfke İçte	1000-2000 TL	53	18.6981	3.214	1.16	.327
	2000-3000 TL	24	18.5417	2.765		
	3000-4000 TL	33	17.6364	2.759		
	4000 TL ve üstü	20	18.9500	2.704		
	Toplam	130	18.4385	2.954		
Öfke Dışa	1000-2000 TL	53	19.1509	3.904	3.66	.064
	2000-3000 TL	24	17.2917	3.593		
	3000-4000 TL	33	18.1818	3.635		
	4000 TL ve üstü	20	20.8500	3.937		
	Toplam	130	18.8231	3.902		
Öfke Kontrol	1000-2000 TL	53	20.7170	3.958	3.68	.014*
	2000-3000 TL	24	19.2917	4.005		
	3000-4000 TL	33	17.9394	4.212		
	4000 TL ve üstü	20	18.7500	3.193		

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

Tablo 3.20’de Araştırma grubunun ekonomik düzey değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları yer almıştır. Yapılan analizler sonucunda sadece Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Kontrol (F: 3.687) (p<.05) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılıklar bulunmaktadır. Sürekli öfke, öfke dışa ve öfke içte alt boyutlarında, ekonomik düzey değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>.05). Tablo 3.21.’de hem de öfke kontrol alt boyutlarında varyans homojenliği saptandığı için, ikili karşılaştırmalar için varyans analizini tamamlayıcı hesaplardan scheffe testi kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.21.’de gösterilmiştir.

Tablo 3.21. Araştırma Grubunun Ailenin Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları

Alt Boyut	Levene istatistik	Sd1	sd2	p
Sürekli Öfke	4.417	3	126	.0059
Öfke İçte	.332	3	126	.802
Öfke Dışa	.038	3	126	.990
Öfke Kontrol	.850	3	126	.005*

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

Araştırma grubunun ailesinin aylık toplam geliri değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan levene testi sonuçları Tablo 3.21.'de verilmiştir. Ailenin aylık toplam geliri değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları standart sapmaları için yapılan levene testi sonucunda öfke içte, öfke dışa, sürekli öfke alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Üniversite öğrencilerinin Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği öfke kontrol alt boyut puanlarının varyansları; ekonomik düzey değişkenine göre istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı farklılıklar ortaya koymuştur.

Tablo 3.22. Araştırma Grubunun Ailenin Aylık Toplam Gelir Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Alt Boyut	Aylık Gelir	Aylık Gelir	Ortalamalar arası fark	Std.Hata	p
Öfke Kontrol	1000-2000	2000-3000	1.4253	.9668	.539
		3000-4000	2.7776	.8713	.020*
		4000 ve üstü	1.9670	1.0311	.308
	2000-3000	1000-2000	-1.4253	.9668	.539
		3000-4000	1.3523	1.0541	.650
		4000 ve üstü	.5417	1.1896	.976
	3000-4000	1000-2000	-2.7776	.8713	.020*
		2000-3000	-1.3523	1.0541	.650
		4000 ve üstü	-.8106	1.1135	.912
	4000 ve üstü	1000-2000	-1.9670	1.0311	.308
		2000-3000	-.5417	1.1896	.976
		3000-4000	.8106	1.1135	.912

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

Öfke kontrol alt boyutunda sadece ailesinin ekonomik düzeyi 1000-2000 TL olan öğrenciler ile 3000-4000 arasında olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır (p<.05). Bu farklılık düşük ekonomik düzeye sahip ailelerin çocukları lehine gerçekleşmiştir. Ailelerin ekonomik düzeyi düştükçe çocuklarının öfkelerini kontrol altında tutma eğilimleri yükselmektedir.

Tablo 3.23. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Birlikte Yaşanan Kişi	n	Ort.	SS	F	p
Sürekli öfke	Yalnız	30	24.0333	5.474	2.99	.050*
	Aile ile	71	22.7183	3.719		
	Arkadaşlar ile	29	24.7241	2.998		
	Toplam	130	23.4692	4.115	.999	.371
Öfke içte	Yalnız	30	18.1000	3.477		
	Aile ile	71	18.3099	2.795		
	Arkadaşlar ile	29	19.1034	2.743		
	Toplam	130	18.4385	2.954	1.24	.290
Öfke dışı	Yalnız	30	19.7000	4.549		
	Aile ile	71	18.3803	3.837		
	Arkadaşlar ile	29	19.0000	3.251		
	Toplam	130	18.8231	3.902	1.22	.296

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

Araştırma grubunun birlikte yaşanan kişiler değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre sadece sürekli öfke alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<.05$) (Tablo 3.23). Öğrencilerin İstanbul'daki yaşadıkları kişiler farklılaştıkça buna bağlı olarak sürekli öfkeleri de farklılaşmaktadır. Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeğinin sürekli öfke dışındaki alt boyutlarında, yaşam şekli değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 3.24. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları

Alt Boyut	Levene istatistik	sd1	sd2	p
Sürekli Öfke	4.241	2	127	.026
Öfke içte	.595	2	127	.553
Öfke dışa	1.887	2	127	.156
Öfke Kontrol	3.734	2	127	.057

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

Tablo 3.24.'de araştırma grubunun birlikte yaşanan kişi değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan levene testi sonuçları gösterilmiştir. Birlikte yaşanan kişi değişkeni için yapılan levene testi sonucunda, öfke içte, öfke kontrol ve öfke dışa alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu nedenle adı geçen bu alt boyut puanlarının varyansları birbirine eşit düzeydedir. Sürekli öfke ve öfke kontrol alt boyutlarında varyansların birbirinden farklı ve heterojen olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3.24.'de sürekli öfke alt boyutunda varyans heterojenliği saptandığı için, ikili karşılaştırmalar için varyans analizini tamamlayıcı hesaplardan tamhane testi kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.28.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.25. Araştırma Grubunun Birlikte Yaşanan Kişi Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Sürekli Öfke Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tamhane Testi Sonuçları

Yaşanan kişi	Yaşanan Kişi	Ortalamalar arası fark	Std.Hata	p
Yalnız	aile ile	1.3150	.8832	.553
	arkadaşlar ile	-.6908	1.0562	.908
aile ile	yalnız	-1.3150	.8832	.553
	arkadaşlar ile	-2.0058	.8938	.019*
arkadaşlar ile	yalnız	.6908	1.0562	.908
	aile ile	2.0058	.8938	.019*

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

Yapılan tamhane testinde sadece arkadaşları ile yaşayan öğrenciler ile ailesi ile yaşayan öğrenciler arasında tamhane testinde istatistiksel açıdan .05 düzeyinde anlamlı farklılık elde edilmiştir. İstanbul'da arkadaşları ile yaşayan öğrencilerin sürekli öfkeleri, ailesi ile birlikte yaşayanlardan anlamlı derecede daha yüksek düzeydedir. Sürekli öfke alt boyutu için yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir.

Tablo 3.26. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkilerini Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) Sonuçları

Alt Boyut	Sosyal İlişkiler	n	Ort.	SS	F	p
Sürekli Öfke	orta	42	23.1667	4.078	.435	.649
	iyi	55	23.3636	3.566		
	çok iyi	33	24.0303	5.003		
	Toplam	130	23.4692	4.115		
Öfke İçte	orta	42	18.9048	2.920	1.81	.168
	iyi	55	18.5636	2.615		
	çok iyi	33	17.6364	3.426		
	Toplam	130	18.4385	2.954		
Öfke Dışa	orta	42	19.5952	4.114	10.0	.000***
	iyi	55	18.3091	3.896		
	çok iyi	33	18.6970	3.583		
	Toplam	130	18.8231	3.902		

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

Araştırma grubunun sosyal ortamlardaki ilişkileri değerlendirme düzeyleri değişkenine göre Durumluluk-Sürekli Öfke Ölçeği alt boyutlarının puanları için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre sadece öfke kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.001) (Tablo 3.26.). Öfke kontrol dışındaki alt boyutlarda, sosyal ortamlardaki ilişkileri değerlendirme düzeyleri değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (p>.05).

Tablo 3.1. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkileri Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik-Öfke Ölçeği Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Levene Testi Sonuçları

Alt Boyut	Levene istatistik	sd1	sd2	p
Süreklilik-Öfke	1.002	2	127	.370
Öfke İçte	3.111	2	127	.057
Öfke Dışta	.518	2	127	.597
Öfke Kontrol	.729	2	127	.048

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

Tablo 3.27’de araştırma grubunun sosyal ortamdaki ilişkileri değerlendirme düzeyi değişkenine göre yapılan levene testi sonucunda sadece öfke kontrol alt boyutunda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<.05). İkili karşılaştırmalar için varyans analizini tamamlayıcı hesaplardan scheffe testi kullanılmıştır ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.28’de gösterilmiştir.

Tablo 3.28. Araştırma Grubunun Sosyal Ortamlardaki İlişkileri Değerlendirme Düzeyleri Değişkenine Göre Durumluluk-Süreklilik-Öfke Ölçeği Öfke Kontrol Alt Boyut Puanları İçin Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

Sosyal ilişkiler	Sosyal ilişkiler	Ortalamalar arası fark	Std.Hata	p
orta	İyi	-3.3632	.7771	.000***
	çok iyi	-2.8117	.8822	.008**
iyi	Orta	3.3632	.7771	.000***
	çok iyi	.5515	.8351	.804
çok iyi	Orta	2.8117	.8822	.008**
	İyi	-.5515	.8351	.804

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

Yapılan scheffe testinde sosyal ilişkilerini orta düzeyde algılayan öğrencilerin öfke kontrol özellikleri; sosyal ilişkilerini iyi (p<.001) ve çok iyi olarak (p<.01) algılayan öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük düzeydedir. Öğrencilerin arkadaşları ile ilişkilerinde bazı problemler yaşanmaya başladığı anda; onların öfke kontrollerinin azalmaya başladığı düşünülmektedir.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin onların öfke ifade biçimleri üzerindeki etkisi çeşitli açılardan tartışılmıştır, araştırmada tespit edilen amaçlar dikkate alınarak gerçekleştirilen istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların, mevcut kuramsal literatür desteği ile değerlendirilmesine ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Öfkeyle başa çıkma, gerek kadın gerekse erkeklerde, onun bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995). Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir (Üstün ve Yavuzarslan, 1995). Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında onun zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler. Bu araştırmada bir taraftan öfkenin ifade edilmesi ve öfkenin özellikleri üzerinde durulmuş olsa da, bu kavramın sosyal destek ile ilişkisi de araştırılmış olup; öfke ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, kişilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin, öfke ve öfkeyi ifade biçimlerini etkilediğini düşündürmektedir.

Araştırma da sürekli öfke ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Sadece özel bir insan desteği ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun sebebi olarak özellikle üniversite yıllarında yakın ilişki kurma ihtiyacının fazla olması olduğunun düşünülmesidir (Çakır, 1993).

Kişinin önem verdiği özel insana karşı davranışlarında kontrollü olması ve sağlıklı bir iletişim için öfkesini kontrol etmesi önemli yer tutar. (Cüceloğlu, 1992).

Algılanan sosyal destek ile öfkenin içe yöneltilmesi arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Birey kendi özelini ve duygularını açıklamaktan hoşlanmıyor ise öfkesini içine atabilir, önemli olan içinde yıkıcı bir etki bırakmamasıdır (Bostancı, 2006).

Öfkenin dışa yansıtılması ile arkadaşlardan algılanan sosyal destek sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun sebebi olarak, gençlik döneminde arkadaşların, genç bireyler için büyük önem taşıması gösterilebilir. Gençlerin özellikle arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek sayesinde kendilerini daha iyi hissettikleri ve öfkelerini daha kolay kontrol edebildikleri belirtilmektedir (Yavuzer, 1992). Ayrıca araştırmalar aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin artmasıyla birlikte ruhsal sağlık belirtileri, saldırganlık, sınav kaygısı, anksiyete bozuklukları, öfke, depresyon, stres, yalnızlık düzeylerinin ve boyun eğici davranışların azaldığını, mesleki olgunluk, akademik başarı, kendini kabul düzeylerinin yükseldiğini göstermektedir (Akt., Şencan, 2009). Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarda yukarıda belirtilen araştırma sonuçları ile benzerlikler göstermiştir. Algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça öfkenin olumsuz etkileri ortadan kalkabilir. Gençin kendini olumlu, onu destekleyen bir çevre içinde hissetmesi önemlidir (Yavuzer, 1992). Böylece kişi davranışlarında daha kontrollü olur, benlik saygısı ve kendine güveni artar. (Şencan, 2009) Benlik saygısı sistemi diğerleri tarafından kabul edilme veya reddedilme derecesinin bir göstergesi olarak işlev görmektedir (Taysi, 2000)

Cinsiyet değişkenine göre öfke ifade biçimlerine bakıldığında; bazı anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Erkek üniversite öğrencilerinin, kız öğrencilerden daha yüksek düzeyde öfkeye sahip olduğu tespit edilmiştir. Genelde erkekler, küçük bir olayın sebep olduğu büyük öfke patlamalarını kadınlara göre daha fazla yaşayabilmektedir (Ünsal, 1998). Bazı durumlarda, çeşitli engellemeler karşısında dışarıya karşı daha fazla saldırganca davranışlar sergileyebildikleri görülebilir bu nedenle öfke ifadesinin cinsiyete göre değiştii düşünölmektedir (Averill, 1983, Akt., Ünsal, 1998). Averill (1983) öfkelenme sıklığı açısından kadınların, erkekler kadar ve onlara benzer yoğunlukta ve benzer nedenlerle öfkelenmesini belirtmektedir. Ancak erkeklerin kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ve daha kolay dışı vurabildikleri ve ifade ettikleri belirtilmiştir (Lerner, 1996, Sharkin, 1993). Bu bilgilere ek olarak ayrıca kadınların öfkelenmelerinde bunu dışarıya daha az yansıttıkları ve kendilerini kontrol altında tutmaya daha çok eğilim gösterdikleri de belirtilmiştir (Nowlis, 2000). Daha öncede belirtildiği gibi, duygularını tanıyan ve paylaşımında bulunan bireylerin öfkelerini daha iyi kontrol etmeleri, problemler karşısında daha sağlıklı düşünerek daha olumlu kararlar almaları dolayısı ile öfke kontrolünü sağlamaları ve iletişim becerilerinin kuvvetli olması beklenmektedir (Danışık, 2005). Özellikle öfke ifadeleri üzerinde psikolojik semptom, sosyal paylaşım, sosyal destek gibi değişkenlerin etkili olduğu belirtilmiştir (Danışık, 2005).

Bu araştırma da, öfkenin ifade edilmesinde medeni durum değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Evli ve bekar öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı ve öfke kontrol özellikleri birbirine eşit düzeydedir. Literatür incelemesi yapıldığında; medeni durum değişkeni ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelendiği pek çok araştırmaya rastlanmıştır. Örneğin Düzce'de Babaoğlan, (2005) Düzce'deki, ilçe ve köylerdeki ilköğretim ve ortaöğretim

okullarında yaptığı araştırmasının sonucunda medeni durum ve eş desteği değişkenlerine göre sürekli öfke puanları arasında anlamlı farklılık olduğu, evlilerin bekarlardan, eşinden destek göremeyenlerin görenlerden anlamlı olarak daha fazla öfke yaşadıklarını tespit etmiştir. Cinsiyet, yaş, eğitim, durumu ve branş değişkenlerine göre anlamlı farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır (Babaoğlan, 2005).

Annelerin eğitim düzeyi farklılaştıkça çocuklarının öfke kontrolünün de farklılaştığı görülmüştür. Sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında, anne eğitimine göre, anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Annenin eğitim durumu değişkenine göre sadece öfke kontrolünde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık meydana gelmiştir. Annesi lisans üstü eğitim almış olanların öfke kontrolleri, annesi lise mezunu olan öğrencilerin öfke kontrolünden, anlamlı derecede daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Öfke kontrolü için yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Bu araştırma bulguları, ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediğini belirtmiştir. Ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yükselmesinin öfke kontrolünü arttırdığını ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığını, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını saptamıştır.

Bu araştırmada sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta alt boyutlarında, baba eğitim değişkenine göre puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Öfke kontrolü açısından bakıldığında, babası lisans üstü eğitim almış olanların öfke kontrolünün, babası ilköğretim mezunu olan öğrencilerin öfke kontrolünden anlamlı derecede daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Anne eğitim değişkeni ile paralel olarak baba eğitim değişkeninde de çocukların öfke

kontrolleri arasında ilişkisinin bulunmuş olması, öfkenin ifade edilmesinde ve kontrol edilmesinde ebeveyn tutumlarının, rol-model algısının, içinde bulunulan kültürün ve ortamın etkili olduğunu göstermektedir. (Danışık, 2005) Bütün duyguların ifadesinde olduğu gibi öfkenin de ifadesinde sosyal yapılandırmanın büyük etkisi bulunmaktadır. Averil (1982)'e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir. Her kültür öfke için “ifade etme kuralları” koymaktadır ve bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler (Akt., Güleç, 2002). Sonuç olarak öfke duygusu koşullanma, pekiştirme, taklit, özdeşleşme, gözlem, öğrenme yoluyla öğrenilmektedir (Köknel, 1999) ve içinde bulunulan kültürün önemli etkileri bulunmaktadır.

Ailesinin aylık geliri 4000'den fazla olanların, ailesinin aylık geliri 2000-3000 arasında olan öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksektir. Ailesinin ekonomik düzeyi 1000-2000 TL olan öğrenciler ile 3000-4000 arasında olanlar arasında öfke kontrol özelliği açısından istatistiksel anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ailelerin ekonomik düzeyi yükseldikçe çocuklarının öfkelerini kontrol altında tutma eğilimleri yükselmektedir.

İstanbul'da arkadaşları ile yaşayan öğrencilerin sürekli öfke özellikleri, ailesi ile birlikte yaşayanlardan anlamlı derecede daha yüksek düzeydedir. Sürekli öfke alt boyutu için yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar elde edilememiştir. Öğrencilerin sosyal ortamdaki ilişkilerini değerlendirme düzeyleri farklılaştıkça buna bağlı olarak öfke kontrolleri de farklılaşmaktadır. Bu araştırmada öfke açısından sosyal ortamlardaki ilişkileri değerlendirme düzeyleri için anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Öğrencilerin

arkadaşları ile ilişkilerinde bazı problemler yaşanmaya başlandığı anda; onların öfke kontrolleri azalmaya başlamaktadır. Bu bilginin tersine, Anderson (1985) bireyin içinde bulunduğu ortam içindeki ilişkilerini değerlendirme düzeyinin onların öfkelerini olumlu şekilde ifade edebilmelerinde etkili olduğunu vurgulamıştır. Anderson' a göre, iletişim becerilerinin kuvvetli olması, belli bir arkadaş ortamına ait olunması öfke duygularının azaltılmasında, fiziksel ve ruh sağlığının korumada etkilidir (Akt.,Danışık, 2005). Benzer bir çalışmada ada Lutwak, Panish, Ferrari ve Razzino (2001), arkadaş ilişkilerini “çok iyi” olarak belirten öğrencilerin öfke içe vurum düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşüktür. Bu sonuçlar, akranları tarafından onaylanmanın ve olumlu sosyal destek almanın ergen açısından önemi olduğundan ergenin, sırf arkadaş grubundan dışlanmamak için öfkesini dışa vurmuyor olabileceğini ve ergenlerin saldırgan davranış gösterip göstermemelerinde, arkadaş ilişkilerinin önemli bir etken olduğu düşünülmüştür.

Kısıtlılıklar ve Öneriler

21. yüzyılın eğitim programlarının amacı hızla gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlayabilen, sağlıklı iletişim kurabilen, araştırmacı ve üretken olabilen, yerinde kararlar verebilen, etkili problem çözme becerilerine sahip gençler yetiştirmektir. Bu araştırmada, öfke duygusu ile birlikte sosyal destek kavramı incelenmiş olup, literatür taramasında sosyal destek ve öfke arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan araştırmaların sayısının çok az olduğu görülmüştür, bu nedenle ileride yapılacak araştırmalarda, araştırmacıların öfke ve sosyal destek arasındaki ilişki üzerinde durmalarının bu konuda araştırma yapmak isteyen öğrenciler ve araştırmacılar açısından yararlı olacağı düşünülmektedir. Her araştırmada olduğu gibi bu

araştırmanın da bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma yaş, eğitim seviyesi, sosyo ekonomik düzey ve ailelerin eğitimleri yönünden farklı gruplarla yapılarak, bulguların genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca bu çalışma diğer tüm ilişkisel çalışmaların taşıdığı sınırlılıkları taşımaktadır. Burada şu soruyu göz ardı etmemek gerekir. Bireyler öfkelerin kontrol edemedikleri için mi çevresindekilerden algıladıkları sosyal destek zayıftır? Sosyal destekten mahrum oldukları için mi daha fazla öfkelenmektedirler ve öfkelerini kontrol edememekteler? Bu soruya yanıt vermek için bundan sonraki araştırmalarda neden sonuç ilişkisine dayalı araştırma desenleri oluşturularak bu ilişki incelenmelidir.

Araştırmanın örneklem grubunu 18 yaş üzeri psikoloji 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak araştırmanın psikoloji öğrencileri ile yapılmış olması araştırmada bazı sınırlılıklar olabileceğini düşündürmektedir. Psikoloji bölümü, ülkemizde çoğunlukla kız öğrenciler tarafından seçilmekte olup, bu bölümlerde kız öğrencilerin sayısı fazla olmaktadır. Yapılacak araştırmalarda bu unsur dikkate alınarak, farklı bölümlerden seçilecek kişiler ile çalışılması, sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayabilecektir. Bu nedenle, aynı konun farklı fakülte ve yüksekokullardan daha geniş bir örneklem grubu ile çalışılması önerilmektedir. Çalışma grubu İstanbul ilinde bulunan dört üniversitede okuyan üniversite öğrencileri ile oluşturulmuştur, farklı illerdeki farklı üniversitelerden seçkisiz olarak alınan öğrencilerle de aynı konunun incelenmesi sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayacağını düşündürmektedir.

Eğitim ve öğretim kurumları olan okulların tek amacının akademik başarıyı artırmak olmadığı bilinen bir gerçektir. Okullar, akademik başarının yanı sıra öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyerek, kendi kendine, doğru ve

yerinde kararlar verebilen, zorluklarla baş edebilen, motivasyonu yüksek bireyler olarak yetişmelerini sağlamayı da amaçlamalıdır. Bunun için de, öğrencilerin kazanması gereken bazı beceriler, stratejiler bulunmaktadır. Problem çözme ve öfke kontrolü önemli yere sahip olup öğretilbilir olanlardır. Bunun için okul yönetimi, öğretmenler, aileler ve psikolojik danışma servisleri işbirliği içinde bu becerilerin gelişimi için ortak bir program hazırlamalıdır. Hatta bu programlar okulların müfredat programları içerisine yayılarak daha sistemli olarak uygulanmalıdır. Bütün bu yapılacak çalışmalarda ailelerden, öğretmenlerden ve sivil toplum örgütlerinden destek alınabilir. Podemski ve Childers (1986) öfkeyle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için, bütün okul çalışanlarının bu konuda bilgi sahibi olmaları gerektiğini ve öfkeli insanlara nasıl davranmaları gerektiği konusunda bazı stratejilere sahip olmaları gerektiğini belirtmiştir (Akt., Kısaç, 1997). Diğer yandan problem çözme becerilerinin gelişimi için bireye verilen sosyal destek büyük önem taşımaktadır. Bu destek problemi birey adına çözmek anlamına gelmemektedir. Bu destek merakin teşvik edildiği, fikirlerin tartışıldığı, bireyin duygularının dikkate alındığı, bireysel ihtiyaçların göz önünde tutulduğu ortamlar yaratılarak sağlanır (Bingham, 2004). Bu nedenle öfkeyle başa çıkma konusunda, öfkeli kişilere ne şekilde davranılması gerektiği konusunda ve problem çözme becerilerinin gelişiminin nasıl desteklenmesi gerektiği konusunda ailelere, öğretmenlere ve sivil toplum örgütlerine çeşitli bilgiler verilebilir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, gençlerin öfke ifade biçimlerini en çok arkadaşlardan ve ailelerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin etkilediği görülmüştür. Bu nedenle kendini ailesi içinde yalnız hisseden, yeterli destek görmediğini düşünen gençler için, aileden algılanan sosyal destek düzeyini arttırmak amacıyla okullarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisleri tarafından

ebeveynlere yönelik olarak genç-ebeveyn iletişimi, gençlik döneminde sosyal destek ihtiyacı ve bu konuda ebeveynlere düşen görevler gibi konularda seminer ve eğitim çalışmaları gerçekleştirilebilir. Ayrıca okul ortamında belli bir gruba ait olmadığını düşünen, sosyal ilişkilerinden memnun olmayan öğrencilere gerekli psikolojik danışmanlık destek hizmetlerinin verilmesi de önerilmektedir.

Yurtiçinde ve yurtdışında bu konu ile ilgili yapılan çalışmalarda, örneklem grubunu çoğunlukla lise ve üniversite öğrencilerinin oluşturduğu dikkati çekmektedir. Benzer verilerin genellenmesine ilişkin sorunlarla karşılaşılabilceği dikkate alınarak, konu ile ilgili gelecekte yapılan çalışmalarda daha geniş bir grup ile ve toplumun farklı kesimlerini temsil eden, farklı yaş gruplarından oluşan bir örneklem ile çalışmanın daha genellenebilir verilerin ortaya konmasına olanak sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Ankay, A. (2002). *Psikososyal Yönüyle Saldırganlık ve Terör*. Ankara: Turhan Kitabevi. Basım-Yayın Tic. Ltd. Şti
- Akdoğan, R. (2007). *Farklı Cinsiyet Rollerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Öfke Yaşama Biçimleri ve Utangaçlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Alberti, R., Emmons, M. (1998). “*Atılmanlık Hakkınızı Kullanın*”, Birinci Baskı,(Çeviren: Katlan, S.), HYB Yayıncılık, s: 107-123, Ankara.
- Averill, J., R. (1983). *Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion*. Am Psychology, 38: 1145-1160.
- Avşaroğlu, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Babaoğlu, E. (2005). Aday Öğretmenlerde Öfke. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*
- Baltaş, A., Baltas Z. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*: Remzi Kitabevi, İstanbul, s.275-282.
- Banaz, M. (1992). Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Batıgün, A, D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2): 49 61.
- Baygöl, E. (1997). Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayram, D. (1999). Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi. *Doktora Tezi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Bayrı, F. (2007). Hemşirelerin Öfke İfade Etme Biçimleri Ve Genel Sağlık Durumları İle İlişkisinin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi, *Yüksek Lisans Tezi*.
- Beest, Mirka ve Chris B. (1999). 'The relationship Between Adolescents Social Support From Parents and From Pers'. *Adolesence*, 34 (133), 193-202.
- Biaggio, M., K. (1989) "Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger". *Psychological Reports*, 64: 23-26
- Bilge, F. (1997). "Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarının İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi". *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 75- 80.
- Bilge, F. & S. Sayın. (1994). "Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaş Açısında Karşılaştırılması". *II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını*, 111-120. Ankara
- Bıyık, N. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*.
- Bıyıklı, L. (1987). Yetiştirme Yurdundaki Çocukların Zihinsel ve Psiko-sosyal Gelişimlerinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 20 (1-2), 87-99.
- Bingham, Alma. Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi. (çev: A. Ferhan Oğuzkan). İstanbul: MEB Yayınları, 2004
- Broadhead, WE, Kaplan BH, Sherman A., J. et al. (1993). The Epidemiological Evidence For A Relationship Between Social Support and Health. Review and Commentary. *American Journal of Epidemiology*. Vol. 117(5): 521-536.
- Bostancı, N., Ş., Çoban, I. Tekin & A. Özen. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3): 9-18
- Bridewell, W.B., &Change, E.C. (1997). Distinguished Between Anxiety, Depression and Hostility: Relation to Anger-In, Anger- Out and Anger-Control, *Personal Individual Differences*, 22 (4); 587-590
- Can, G. (1998). *Çağdaş İnsanın Yetiştirilmesinde Aile ve Okulun Rolü*. Gürhan Can (eds), Çağdaş Yaşam Çağdaş İnsan, Anadolu Üniversitesi Yayınları.No: 1020

- Canova, S. (2005). ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampusu, *Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi Notları*.
- Callaghan, P., Morrissey, J. (1993). Social support and health: *A review*. *J Adv Nurs* 18:203-210.
- Caplan, G. (1973). *Support System and Community Mental Health*. New York: Behavioral Publications.
- Cautin, R. L., Overholser, J.C &Goetz, P. (2001). "Assesment of Mode of Anger Expression in Adolescent Psychiatric İnpatients".*Adolescence*. 36(141): 163-171.
- Clay, D. L., Anderson, W.P. ve Dixon, W.A. (1993). "Relationship Between Anger Expression And Stres In Predicting Depression." *Journal of Counseling and Development*. 72; 91-94.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosom Med* 38: 300-314.
- Cohen, S., Wills. T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*, 98:310-357.
- Coles, C.J., Greene, A.F. ve Braithwaite, H.O. (2002). "The Relationship Between Personality, Anger Expression And Perceived Family Control Among Incarcerated Male Juveniles Adolescence". 37 (146); 395-409.
- Cüceloglu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloglu, D. (1992). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul, Remzi Kitabevi
- Çakır, Y. (1993). 12-22 Yaş Grubundaki Gençlerde Çok yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirli ve Geçerlik Araştırması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. A.Ü. Ankara.
- Çakır, Y., Palabıyıkoglu, R. (1993). Gençlerde Sosyal Destek-Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Kriz Dergisi* 5 (1): 15-24
- Çam, O. Baysal, A. (1998). Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Kişilerin Öfke İfadeleri, IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı, Pastel Matbaası, Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları, no:15.

- Çam, O. ve Baysal, A. (1996). "Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Kişilerin Öfke İfadeleri". 9. Ulusal Psikoloji Kongresi (18-20 Eylül 1996). Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul
- Çeçen, R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 415-431.
- Danışık, D., N. (2005). Ergenlerin Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*.
- Deffenbacher, J.L., R.S. Lynch, E.R. Oetting ve C.C. Kemper (1996). Anger Reduction in Early Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2) 9-157
- Deffenbacher, J.L., Oetting, E.R., Thwites, G.A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S., & Eiswert-Cox L. (1996). State- Trait Theory and Utility of The Trait Anger Scale, *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 131-148
- Deffenbacher, J.L., White GS., Lynch RS. (2004) Evaluation of Two New Scales Assessing Driving Anger: The Driving Anger Expression Inventory and the Driver's Angry Thoughts Questionnaire, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, , pp:26:87-99.
- Dönmezer, İ. (1999). *Ailede İletişim ve Etkileşim*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dunst, C.J., Trivette, C.M., Cross, A. (1990). Mediating Influences Of Sosial Support. Personal, Family and Child Outcomes. *American Journal on Mental Deficiency*, pp: 90,403-417
- Duru, E. (2008). "Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 29, s.13- 24.
- Eker, D. Arkar, H. (1995). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 101(34): 45-55.
- Eker, D. Arkar, H. (1995a) Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social Psychiatry, Psychiatric Epidemiology*, 30:121-126.
- Eker, D. Arkar, H. (1995b) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34:45-55.

- Eker, D, Arkar H, Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1): 17-25.
- Eisenberg, S., Delaney D.J.(1998). (çev. Ören, N. ve Takkaç, M.). *Psikolojik Danışma Süreci*. Milli Eğitim Basımevi , İstanbul.
- Erelçin, F.G. (1988). Collectivistic norms in Turkey: Tendency to Give And Receive Support. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul,
- Erim, B. (2001), "Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması", *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Engin, E. (2004). Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri İle İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, *Doktora Tezi*, İzmir.
- Erkek, N., Özgür G., B Gümüş A. (2006). Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10 (2): 9-18.
- Erim, B. (2001). "Yetiştirme Yurtlarında ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin, Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması", *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eskin, M. (1993). Reliability of Turkish Version of the Perceived Social Support From Friends and Family Scales. *Journal of Clinical Psychology*; 49 (4): 515-522
- Eylen, B. (2001), "Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi", *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Fadıloğlu, Ç, Yürekli A, Yılmaz, D. (1990). Sosyal ağın öğrencilerin duygu ve yaşantılarına etkisi. *II. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir: 119-131.
- Feldman, S.Robert. (1998). *Social Psychology*. Second Edition. Prentice-Hall.İnternational Limited: London.
- Feshbach, S. ve Weiner B. (1991). *Personality*, Maryland: 3.ed., C.Heath and Company.

- Furman & Buhrmester. (1992). "Social Support of Indonesian and U.S. Children and Adolescents by Family Members and Friends" *University of Texas at Dallas*
- Gençtan, E. (1988). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Gençtan, E. (2004). *İnsan Olmak*. İstanbul, Varlık Yayınları.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2),90-99.
- Greene, A. F., Charlton, J.C. & Johnson, E.H. (1994). "Psychopathology And Anger In Interpersonal Violence Offenders." *Journal Of Clinical Psychology*. 50 (6); 906-912
- Greene, F.A., Lynch Ft., Decker B. (1999). A Psychobiological Theoretical Characterization Of İnterpersonal Violence Offerdens, Aggresion And Violent Behavior. 1 (1): 3-25.
- Goleman, D. (2001). Duygusal Zeka, (Ç. Banu Seçkin Yüksel) Varlık/Bilim Yayınları, İstanbul.
- Güçray, S.S. (1998). "Bazı Kişisel Değişkenler, Algılanan Sosyal Destek ve Atılmalılığın Karar Verme Stilleri ile İlişkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 9, s.7 -16.
- Güleç, H., Sayar, K. B ve Özkorumak, E. (2005). "Depresyonda Bedensel Belirtiler".*Türk Psikiyatri Dergisi*.16(2); 90-96
- Gün, Z. (2002). "Çocuk ve Göç", *Yüksek Lisans Tezi*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Güngör, A. (1996). "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkilerinin İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hatch, H. & Forgays, D.K. (2001). A Comparison of Older Adolescent and Adult Females' Responses to Anger- Provoking Situations, *Adolescence*, 36(143), 557- 571
- Helsen, M., Vollebergh, W. ve Meeus, W. (2000), "Social Support from Parents and Friends and Emotional Problems in Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (3), s.319-335.

- Howells, K. (1989). “*Anger Management Methods in Relation to the Preventing Violent Behavior*”. Human Agression. (Edt: Archer, J & Browne, K). London; New York: Routledge.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum Press.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Kahriman, İ., Yeşilçiçek, K. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*; 10: 1
- Kahriman, İ. (2002). “Adolesanlarda Aile ve Arkadaşlardan Algılanan Sosyal Destek ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”, *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kaltiala- Heine, R., Rimpela, M., Rantanen, P. ve Laippala, P. (2001).“Adolescent Depression: The Role of Discontinuities in Life Course and Social Support”, *Journal of Affective Disorders*, 64 (2), s.155-166.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. İstanbul: Evrim yayınevi.
- Karadağ, İ. (2007). *İlk Öğretim Beşinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Sosyal Destek Kaynakları Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İlköğretim Anabilim Dalı.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım. s,81.
- Kaziosty, K. (2005). Social Support and Traumatic Stres. *The National Center for Post Traumatic Stres Disorder Research Quarterly*, 16, 2, 1-8.
- Kellner, M. H.& Ber, B.H.(1999). “The Effectes of Anger Management Groups İn A Day School for Emotionally Disturbed Adolescents” *Adolescence*, 34 (136):645-651
- Kenny Maureen. E. (1990). “College Seniors’ Perceptions of Parental Attachments: The Value and Stability of Family Ties”. *Journal of College Students Development*. 31 (1), 39–46.
- Kennedy, H.,G. (1992). “Anger and Irritability.” *British Journal of Psychiarty*, 161,145- 153.

- Kessler, R., C, Price RH, Wortman CB ve ark. (1985). Socialfactors in psychopathology: stress, social support, and coping processes. *Annu Rev Psychology*, 36:531-572.
- Kısaç, İ. (1997). “Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeyleri”. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Kısaç , İ. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1 (1): 63-74.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2, ss:71-81.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı *Yüksek Lisans Tezi*.
- Kozaklı, H. (2006).“ Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması”, *Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2000). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Köse, E. (2006). “Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kunkel, A. W.& Burlison, B.R. (1999). *Assesing Explanations for Sex Differences in Emotional Support: A Test of the Different Cultures and Skill Specialization Accounts*. *Human Communiacion Research*, 25, 307-340.
- Lerner, H. (1996). *Öfke Dansı* (Çev: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Lehnert.K.,Overholser.J., and Spirito.A. (1994). “İnternalized and Externalized Anger in Adoloscent Suicide Attempters”.*Journal of Adolescent Research*.9:105-119

- Lepore, S.J. & Evans, G. W. & Schneider, M. K.(1991). Dynamic Role of Social Support in the Link Between Chronic Stres and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61.899-909.
- Lopez, F.G. VE C.W. Thurman. (1993). “High-Trait and Low-Trait Angry Collage Students: A Comparison of Family Environments”, *Journal of Counselling and Development*, 71.
- Lewin, K., Dembo, T., Festinger, L. & Sears, P. S. (1954). *Level of aspiration*. In *Personality and the Behavior Disorders: A Handbook Based on Experimental and Clinical Research*, (ed. J. M. Hunt), pp. 333-378. The Ronald Press: New York.
- Miçooğulları, O. Bülent. (2007). *Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke- Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.
- Mireault, M. & De Man, A. F. (1996). Sutcidal İdetion Among The Elderly: Personal Variables, Stres and Social Support. *Social Behavior and Personality*, 24, 385-392
- Novaco, R. W. (1975). Anger Control: The Development of an Experimental Treatment. Lexington, MA. : Lexington. Eisenberg S., Delaney D.J.: (çev. Ören, N.ve Takkaç, M.), *Psikolojik Danışma Süreci*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul, 1998.
- Nowlis, R, S. (2000). Comparison of anger expression in men and women reveals surprising differences. The Regents of the University of California.
- Okanlı, A. (1999). Hemşirelik Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişki. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Okanlı, A., Tortumluoğlu & G., Kırpınar, İ. (2003). Gebe Kadınların Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. Atatürk Üniversitesi. Hemşirelik YO. Psikiyatri Hemşireliği Ana Bilim Dalı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*: 2003; 4(2): ss: 98-105
- Okman, S. (1999). “ Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi”. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Ergenlerdeki Öfkenin Gelişimine Etkisi.M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, Sayı 21, ss: 183-192

- Öner, N. (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası
- Öner, Necla. (2006). *Türkiyede Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınevi, s. 650
- Özbay, Y., Palancı, M. (2000). “The Relationship Between Interpersonal Stress and Empathic Skills”. *Bratislava: 21 St International Conference of the Stress and Anxiety Research Society*. 20-22 July.
- Özbeşler, C. (2001), “Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi”, *Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, K. (1994). “ Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt yapısıyla İlgili Bir Çalışma” *Türk Psikoloji Dergisi*, Haziran 31:12-25.
- Özmen, A. (2004). Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, yıl: 2006, cilt: 39, sayı: 1, ss39-56.
- Özmen A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi *C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi* ,30 (2): 175- 178.
- Özyurt, B.E. (2007). Kanser Hastalarının Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine İlişkin Betimsel Bir Çalışma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi. *Kriz Dergisi; 2007;15(1):1-15*.
- Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Modelinin Geliştirilmesi”.*Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Palfai, L.P.& Hart, K.E. (1997). Anger Coping Styles and Perceived Social Support. *Journal of Social Psychology*, 137 (4), 405-412.
- Pearson, R.E. (1990). *Counseling and Social Support (Perspectives and Practice)* California: SAGE Publication, Inc.
- Procidano, M.E. & Heller, K. (1983). Measures of Perceived Social Support From Friends and From Family: The Validation Studies. *American Journal of Community Psychology*, 11, pp: 1- 24
- Retzinger, S. M.(1991). *Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels*. Sage Publications, London.

- Rigby, K. (2000). "Effects of Peer Victimization in Schools and Perceived Social Support on Adolescent Well-Being", *Journal of Adolescence*, 23(1)s. 57-68.
- Robins, S. ve Novaco. R.W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 325-337.
- Rook, K. S. (1987). "Social Support Versus Companionship: Effects on life stress, Loneliness, and Evaluations by Others". *Journal of Personality and Social Psychology*. 52 (6), 1132-1147.
- Saçar B (2007). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi. Eğitim Bilimleri AD Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Sala, G. (1997). Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. USA, John Willey & Sons Inc.
- Sarason, I.G., Pierce, R., Sarason, B.(1994). Social Support. Global and Relationship-Based Levels of Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*; 11(29): pp: 295-312.
- Savaşır, I, Şahin, N.H. (1997). "Bilişsel-Davranışçı- Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler". Özyurt Matbaacılık, *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, No:9, s.9,71-78.
- Sorias, O. (1988). Sosyal Destek Kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Sorias, O. (1989a). "Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi I: Kullanılan Ölçüm Araçlarının Gözden Geçirilmesi", *Psikoloji Seminer Dergisi*, Sayı 6-7, s.19-26.
- Sorias, O. (1989b). "Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi II: Toplumdan Seçilmiş Bir Örnekte, Sosyal Ağın Yapısal Özellikleri ile Algılanan Destek", *Psikoloji Seminer Dergisi*, Sayı 6-7, s.27-40.
- Sorias, O. (1990). "Yaşam Stresine Karşı Koruyucu Olarak Sosyal Destekler", *Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı*, Sayı 8, s.805- 811.

- Soylu, Ö. (2002). “Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Spielberger, C. D. vd. (1983). *Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale. Advances in Personality Assessment*, Hillsdale, 159- 160.
- Şahin, D. (1999). Sosyal Destek ve Sağlık. Edt., Okyayuz, H. U. Sağlık Psikolojisi, *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, Ankara: Birinci baskı, ss.79-106
- Şencan, B. (2009). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyi ile Sosyal Yetkinlik Beklentisi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. *Yüksek Lisans Tezi*. ss.36-56.
- Şenel, İ. (2001), “Yetiştirme Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Grup Sorumlularından Aldıkları Desteğin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Yüksek Lisans Tez*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sharkin, B.,S. (1993) *Anger and gender: theory, research and implications*. J . Couns Dev, 71: 386-389.
- Stearns, F.,R.(1972). *Anger:Psychology, Physiology, Pathology Illinois*, USA:Charles C. Thomas Publisher.
- Tardy, C. (1985). “Social Support Measurement”, *American Journal of Community Psychology*, 113 (2), s. 187-202.
- Tambağ, H, Öz, F. (2005). Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 13(1): 11-21.
- Taysi, E. (2000). Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, s.76-77
- Tavris, C.(1982). *Anger: The Misunderstood Emotion*, Simon and Schuster Pres, NY, USA.
- Terzi, Ş. (2008). “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 29, s.1-11.

- Thoits, P. A., (1986). "Social Support as Coping Assistance", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, s.416-423.
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu Sözlüğü. (1997). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Uyargil, C. (2000). Performans Değerlendirme, İnsan Kaynakları Yönetimi, İ.Ü. İşletme Fak. *İnsan Kaynakları A.B.D. Yayınları*, Dönence Basım Evi. 2. Baskı, İstanbul, s.89-102.
- Uzman, E. (2004). "Sosyal Destek Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Kimlik Statüleri", *XII.Eğitim Bilimleri Kongresi*, Cilt 2, s.805- 826, Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Ünlü, H. (2001). "Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Desteğin ve Ego Kimlik Statülerinin Sosyo- Ekonomik Düzey ve Cinsiyete Göre İncelenmesi", *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünüvar, A. (2003). "Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi", *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ünsal, P. (1998). Bir İş Ortamında Algılanan Sosyal Desteğin İşlevlerine, Kaynaklarına, Cinsiyet ve Mesleğe Göre İncelenişi. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* (18-20 Eylül 1996). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Üstün, B., Akgün, E., & Partlak, N. (2005) Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumlarının İncelenmesi, Z.K.Ü., Zonguldak Sağlık Yüksekokulu, *Sağlık Eğitimi Araştırma Dergisi*, 1(2): 34-41.
- Üstün, B.& Yavuzarslan F. (1995). Öfkenin Gücü. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* 2(2) :42-46.
- Valery, J. H. & O' Connor, P& Jemings, S. (1997). The Nature and Amount of Support College- Age Adolescents Request and Receive from Parents. *Adolescence*, 32, 323-340
- Yalçın, İ. (2004). "Ailelerinden Algıladıkları Destek Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyleri", *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Yavuzer, H. (1992). “Çocuk Psikolojisi”, Remzi Kitabevi, s: 39 -70, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (1994). Akademik Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları. *Türk Psikoloji Dergisi*, v: 2, n: 9, 33-38.
- Yıldırım, İ. (1997). “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliliği”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 13, s. 81-87.
- Yıldırım, İ. (1998a). “Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Düzeyleri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 2, Sayı 10, s.33- 45.
- Yıldırım, İ. (1998b). “Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , Cilt 2, Sayı 9, s.33- 39.
- Yıldırım, A. (2005). *Kurum Bakımında Olan ve Ailesi İle Birlikte Kalan 13-18 Yaş Arası Çocuklarda Sürekli Öfke İle Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı, ss: 30-45.
- Yılmaz, E. ,Karaca, F. (2008). “Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi” Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu Genel Tıp Dergisi, 2008; 18 (2):71-79
- Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Wall, J., C., K., Macintyre ,P.D. (1999). “Implications of Social Supports for Adolescents’ Education and Career Aspirations”, *Canadian Journal of Behavioural Science*, 31 (2), s. 63-71.
- Windle, M. (1991).“Temperament and social Support in Adolescence: Interrelations With Depressive Symtoms and Delinquent Behaviors”. *Journal of Youth and Adolescence*. 21 (1), 1–21.
- Zimet, G., Dahlem N, Zimet S, Farley G. (1988). The Multidimensional Sale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assesment*. 52(1): 30-41.

WEB KAYNAKLARI

http://www.kefdergi.com/pdf/18_3/18_3_5.pdf (11.11.2009)

<http://e-dergi.atauni.edu.tr/index.php/SBED/article/viewFile/399/392> (21.08.2010)

<http://egitim.cukurova.edu.tr/wp.asp?20> (20.07.2010)

<http://www.turknoropsikiyatri.org/default.aspx?pf=dergiOkur&iid=39&modulePage=article&dt=tft&aid=221> (23.07.2009)

www.mu.edu.tr/sbe/sbedergi/dosya/13_3.pdf (05.04.2009)

<http://library.cu.edu.tr/tezler/7560.pdf> (30.12.2009)

<http://www.turkpediatriarsivi.com/yazilar.asp?yaziid=39&sayiid=>(28.10.2009)

EKLER

EK 1:

KİŞİSEL BİLGİ FORMU: Değerli Katılımcılar; aşağıda verilen ankette size uygun olanı işaretleyiniz. Bu bilgiler araştırma amacı için kullanılacaktır. İsmınızı yazmanız istenmemektedir. Katıldığınız için teşekkürler.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Medeni Haliniz:

Evli () Bekâr ()

3. Annenizin Eğitim Durumu

İlk Öğretim()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ()

Diğer ()

4.Babanızın Eğitim Durumu

İlk Öğretim()

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans ()

Diğer ()

5.Ailenizin Aylık Gelir Düzeyi

1000 ve altı ()

1000-2000 ()

2000-3000 ()

3000-4000 ()

4000 ve üstü ()

6. Kiminle Beraber Yaşıyorsunuz?

Yalnız ()

Aile ile ()

Arkadaşlar ()

Akrabalar ile ()

7. Sosyal Ortamlardaki İlişkilerinizi Nasıl Değerlendiriyorsunuz?

Hiç İyi Değil () Orta () İyi () Çok İyi ()

EK 2

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

1 Kesinlikle hayır	2 Çoğunlukla hayır	3 Genellikle hayır	4 Bazen hayır Bazen evet	5 Genellikle evet	6 Çoğunlukla evet	7 Kesinlikle evet
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

EK 3

DURUMLULUK-SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

1. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

	Sizi ne kadar tanımlıyor? Hiç Tümüyle
1.Çabuk parlam.	(1) (2)(3) (4)
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1) (2) (3) (4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1) (2) (3) (4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	(1) (2) (3) (4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	(1) (2) (3) (4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1) (2) (3) (4)
7. Öfkelenirken ağzıma geleni söylerim.	(1) (2) (3) (4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1) (2) (3) (4)
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmaya gelir.	(1) (2) (3) (4)
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1) (2) (3) (4)

2.BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?	
	Hiç	Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2) (3) (4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2) (3) (4)
13. Öfkemi içime atarım.	(1)	(2) (3) (4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2) (3) (4)
15. Somurtur yada surat asarım.	(1)	(2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?	
	Hiç	Tümüyle
16. İnsanlardan uzak dururum.	(1)	(2) (3) (4)
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	(1)	(2) (3) (4)
18. Soğukkanlılığımı korurum.	(1)	(2) (3) (4)
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	(1)	(2) (3) (4)
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	(1)	(2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?	
	Hiç	Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2) (3) (4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2) (3) (4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2) (3) (4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	(1)	(2) (3) (4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?	
	Hiç	Tümüyle
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2) (3) (4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2) (3) (4)
33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2) (3) (4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2) (3) (4)

EK 4

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Uyruğu:T.C

Doğum Yeri:İstanbul

Doğum Tarihi: 06/06/1984

E posta: alev_akal@hotmail.com

Eğitim Bilgileri

2007-2010: Maltepe Üniversitesi Klinik ve Adli Psikoloji Yüksek Lisansı

2003-2007: İstanbul Ticaret Üniversitesi Psikoloji Bölümü (Burslu)

1998-2002: Özel İstek Belde Lisesi

Kazanılan Burslar ve Onur Belgesi

2007 : İstanbul Ticaret Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Üstün Onur Belgesi

2004-2007: İstanbul Ticaret Üniversitesi Başarı Bursu

İş Deneyimi

23/03/2009- ----: Bilfen Eğitim Kurumları Çengelköy Anaokulu Rehberlik ve Danışmanlık Servisi

04/03/2008 – 15/09/2008 : Kadıköy Belediyesi Aile Danışma Merkezlerinde Avrupa Birliği Destekli Kadına Karşı Şiddet Projesi

15/08/2007 - 26/03/ 2008 : Aydede Çocuk Evi Sorumlu Müdürlük

Stajlar:

26/11/2008- ----: Vizyon Psikiyatri ve Psikoterapi Merkezinde haftada bir gün klinik psikiyatri stajı ve süpervizyon (devam ediyor)

01/06/2006 - 15/08/2006: Fransız Lape Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi

10/06/2005- 10/07/2005: Özel Mavi Beyaz Kreş ve Anaokulu

Beceri

Bilgisayar (MS Office Programları, Windows Vista, SPSS İstatistik Programı, İnternet)

Ehliyet (B sınıfı)

Dil

İngilizce (İyi Seviyede)