

**T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ, İNSAN BİLİMLERİ VE FELSEFE**  
**BİLİM DALI**

**ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ VE GENEL LİSE ÖĞRENCİLERİNİN**  
**SÜREKLİ ÖFKELERİNİN VE ÖFKE İFADE TARZLARININ**  
**UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE VE BAZI DEĞİŞKENLERE**  
**GÖRE İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**  
**YRD. DOÇ. DR. AYNUR EREN GÜMÜŞ**

**HAZIRLAYAN**  
**CEREN ÇABUK**

**İSTANBUL, 2008**

T.C. Maltepe Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Ceren ÇABUK'a ait "Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi" Başlıklı Çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.

.....  
Prof. Dr. Nermin ÇELEN  
(Başkan)

.....  
Yrd. Doç. Dr. Ahmet ÖZMEN  
(Üye)

.....  
Yrd. Doç. Dr. Aynur GÜMÜŞ  
(Üye)  
(Danışman)

## ÖZET

Bu araştırmada, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları (öfke kontrolü, ie yönelik öfke, dışa yönelik öfke), umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba çalışma durumu) göre incelenmiştir.

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili Ümraniye ilçesindeki endüstri meslek lisesi ve genel liselerde okuyan sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırma 9.,10.,11. sınıflarda okuyan endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinden 119'u kız 193'i erkek toplam 312 öğrenci ile yapılmıştır.

Bu araştırmanın bağımlı değişkeni sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları olan ie yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü puanlarıdır. Bağımsız değişkenleri ise umutsuzluk, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, anne baba çalışma durumudur. Araştırmanın bağımlı değişkeni için veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), bağımsız değişken olan umutsuzluk düzeyleri için Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) ve diğer değişkenler için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının, umutsuzluk, cinsiyet, sınıf, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu, anne eğitim seviyesi, baba eğitim seviyesi, kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği ikili gruplarda bağımsız gruplar için Mann Whitney-U testi, ikiden fazla gruplar için Kruskal Wallis-H Testi ile farkın hangi gruplar

arasında olduğunu görmek için Mann Whitney-U Testi kullanılarak incelenmiştir. Anlamlılık kontrolü için hata payı .05 olarak alınmıştır.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin öfke ve öfke ifade tarzı alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği; anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Öfke kontrolü ve içe yönelik öfke puanlarında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve içe yönelik öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre farklılık olmadığı görülmüştür, sadece dışa yönelik öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre farklılık olduğu görülmüştür.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin anne çalışma durumuna göre dışa dönük öfke ve içe yönelik öfke puanlarında farklılık olmadığı sadece öfke kontrolü puanlarında anne çalışma durumuna göre farklılık olduğu bulunmuştur.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının baba çalışma durumuna göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmada, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfke kontrolü ve dışa dönük öfke puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı fark olmadığı sadece içe yönelik öfke puanlarının kardeş sayısına göre farklılık olduğu görülmüştür.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür.

Öncelikle endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuş ve her iki lise öğrencilerinin puanlarındaki değişim çeşitli değişkenlerle incelenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanlarının bazılarında ya da tamamında anne ve baba eğitim durumuna; anne çalışma durumuna, kardeş sayısına ve umut düzeylerine göre anlamlı fark olduğu görülmüş; cinsiyet, sınıf ve baba çalışma durumuna göre ise anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

## ABSTRACT

In this research, trait anger levels and anger expressions (anger control, anger in, anger out) of industrial vocational high schools and regular high schools are examined according to hopelessness levels and other variables (sex, grade (class), number of siblings, parent education levels, parent employment status).

The universe of this research is consisted of students of industrial vocational high schools and regular high schools with lower socio-economical status in Ümraniye county in the province of Istanbul.

The research is made with 119 female and 193 male, a total of 312 students of 9<sup>th</sup>, 10<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup> grades of industrial vocational high schools and regular high schools.

The dependent variables of this research are trait anger level scores and anger expression scores with anger in, anger out and anger control scores. The independent variables are hopelessness, sex, grade, number of siblings, parent education levels and parent employment status. Trait Anger and Anger Expression Scale was used for data collection instrument for the dependent variable of the research. Beck Hopelessness Scale (BHS) was used for the independent variable hopelessness levels and Personal Information Form was used for the other variables.

Whether trait anger levels and anger expressions of teenagers differ according to hopelessness, sex, grade (class), mother's employment status, father's employment status, mother's education level, father's education levels, number of siblings was examined with

Mann Whitney-U test for the independent groups in paired groups; and with Kruskal Wallis-H Test for groups with more than two subjects. Mann Whitney-U Test was used to see which groups differ with each other. Margin of error (deviation) was taken as .05 for significance control.

No significant differences were found between the trait anger and anger expression sub-scales of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools.

It was observed that trait anger and anger expression of industrial vocational high school and regular high school students do not differ according to sex and grade levels; but they differed according to mothers' educational levels. There were no significant differences in anger control and anger in scores.

It was seen that there were no significant differences in trait anger, anger control and anger in scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to father's education status. The only significant differences seen due to father's education status were in anger out scores.

There were no significant differences in anger out and anger in scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to mother's employment status. The only significant differences seen due to mother's employment status were in anger control scores.

There were no significant differences in trait anger and anger expression scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to father's employment status.

In the research, there were no significant differences in trait anger, anger control and anger out scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to number of siblings. The only significant differences seen due to number of siblings were in anger in scores.

There were significant differences in the trait anger, anger out and anger in scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to hopelessness levels.

First, the differences between the trait anger and anger expression scores of industrial vocational high schools and the students of regular high schools, and the differences between both type high school students were examined with various variables.

In view of the findings of the research, there were significant differences in some or all of trait anger and anger expression scores of the students of industrial vocational high schools and the students of regular high schools according to mother's and father's educational levels, mother's employment status, number of siblings and hopelessness levels. There were no significant differences obtained according to sex, grade (class) and father's employment status.



## ÖNSÖZ

Şiddet ve saldırganlığın yaşamın her alanında görüldüğü şu günlerde orta öğrenim kurumlarının önemli sorunlarından biri olarak öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli boyutlarıyla tanınması öncelikli bir öneme sahiptir. Özellikle engellenmenin daha sık olarak yaşandığı sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olduğu semtlerdeki gençlerin öfke düzeylerinin, umutsuzluk düzeylerini ve demografik özelliklerini dikkate alarak incelemek önemli görünmektedir.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının, umutsuzluk düzeyi ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesinin amaçlandığı bu yüksek lisans tezinde, tezimin her aşamasında bana olan desteğini esirgemeyen sevgili danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Aynur Eren Gümüş'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmama yönelik, önerileri, geribildirimleri ve destekleriyle Prof. Dr. Nermin Çelen'e ve Yrd. Doç. Dr. Cem Kirazoğlu'na teşekkürü borç bilirim. Okul müdürüm Dursun Yılmaz, baş müdür yardımcım İbrahim Şener'e çalışmamın gerçekleşmesinde bana sağladıkları kolaylıklar ve desteklerinden ötürü teşekkür ediyorum.

Çalışma arkadaşlarım Yunus Tuhan, İlhan Demiryürek, Aslı Ekşi Akbaba'ya beni sabırla ve anlayışla dinledikleri için teşekkürler.

Aileme tezimin gerçekleşmesinde her türlü yardımları ve destekleriyle bana güç verdikleri ve yanımda oldukları için teşekkür ediyorum.

## İÇİNDEKİLER

Özet	iii
Abstract	vi
Önsöz	ix
İçindekiler	x
Tablolar	xiii
<b>BÖLÜM I</b>	1
<b>GİRİŞ</b>	1
A. Heyecan Kuramları	14
B. Psikanalitik Kuram	17
C. Davranışçı Yaklaşım	22
D. Bilişsel Kuram	24
1.0. Problem	28
2.0. Alt Problemler	28
3.0. Araştırmanın Önemi	29
4.0 Kapsam ve Sınırlılıklar	31
5.0 Varsayımlar	31
6.0 Tanımlar ve Kısaltmalar	32
<b>BÖLÜM II</b>	33
<b>KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b>	33
<b>I. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR</b>	33
<b>II. YURT İÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR</b>	38
<b>BÖLÜM III</b>	41
<b>YÖNTEM</b>	41
3.1. Araştırmanın Modeli	41
3.2. Evren ve Örneklem	41
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği	42
3.3.2.I. Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeğinin puanlanması	42

3.3.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	43
3.3.3.Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)	45
3.3.3.1.Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin puanlanması	46
3.3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	46
4. Verilerin toplanması	47
5.Verilerin İstatistiksel Analizi	47
<b>BÖLÜM IV</b>	49
<b>BULGULAR VE YORUM</b>	49
<b>BULGULAR</b>	49
1.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	50
2.0.Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	51
3.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Değişimin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Bulgular	52
4.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	56
5.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	59
6.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	60
7.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkeletinin ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	61
8.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre Değişimin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Bulgular	67
<b>YORUM</b>	67
1.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	67
2.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	68

3.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	69
4.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	70
5.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	71
6.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	72
7.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	73
8.0. Endüstri Meslek lisesi ve Genel lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu	74
<b>BÖLÜM V</b>	76
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	77
Sonuç	77
Öneriler	78
<b>KAYNAKLAR</b>	79
<b>EKLER</b>	87
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	87
EK 2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	88
EK 3. Beck Umutsuzluk Ölçeği	90

**TABLolar**

Tablo 1 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı

Puanlarının Okul Türüne Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonuçları

Tablo 2 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney Testi Sonuçları

Tablo 3 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Tablo 4 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Tablo 5 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 6 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Tablo 7 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 8 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 9 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları

Tablo 10 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

Tablo 11 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tablo12 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal-Wallis Testi

Tablo13 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Tablo 14 Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin Lise Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Kruskall Wallis-H Testi Sonuçları

## BÖLÜM 1

# ENDÜSTRİ MESLEK LİSESİ VE GENEL LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKELERİNİN VE ÖFKE İFADE TARZLARININ UMUTSUZLUK DÜZEYLERİNE VE BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

## GİRİŞ

Duygular, insan davranışlarının, yaşam koşullarına uyum ve uyumsuzluklarının en önemli etmenleri arasında yer alır. Bunların ihtiyaçlar ve güdülerle sıkı bir ilişkisi vardır. Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması, çeşitli duygu ve heyecanların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, öfke, keder günlük konuşmalarda sıklıkla kullanılan sözcüklerdir. Bu yaşantılar ‘duygusal yaşam’ deyimini altında toplanırlar (Baymur, 1983, s.73).

Bu tip yaşantılar için dilimizde daha çok ‘duygu’ kelimesi kullanılsa da İngilizce karşılığı olan ‘emotion’ Türkçede heyecan ile karşılığını bulur. Birbirinin yerine kullanılan bu kavramların tanımlarına bakıldığında, duygu (affect); heyecanın bilişsel, fiziksel ve davranışsal görünümüne eşlik eden içsel yaşantılar olarak, heyecan (emotion) ise, nörokimyasal, motor ve mental süreçlerin duygulanıma eşlik etmesiyle yaşanan içsel bir durum olarak tanımlanır (Parham, 1998, s.344). Heyecan (emotion) kavramı Latince ‘emovere’ sözcüğünden gelip, kışkırtmak, teşvik etmek, uyarmak, heyecanlandırmak anlamına da gelir (Munn, 1952, s.327).

Heyecanların anlatımı için Şu 3 öĝeden bahsedilmektedir (Parham, 1988, s.344).

1- Heyecanın nöro-kimyasal (fizyolojik) anlatımları; İnsanlar, heyecan durumunu yaşadıklarında hepsini olmasa bile bedeninde bazı deĝişimler hissederler. Sempatik sistemin aktif hale geçmesiyle birlikte, eş zamanlı olarak merkezi sinir sistemi (limbik sistem) ve endokrin sistemin uyarılmasıyla adrenalin ve nöradrenalin hormonları kana karışır ve kan basıncı, beden ısısı, solunum hızı, genel uyarılmış hali artar; ve çok sayıda beden deĝişimi gerçekleşir. Nöro-kimyasal (fizyolojik) deĝişimler heyecanın en önemli bileşenidir.

2- Heyecanın bilişsel anlatımları; Olay ve durumların nasıl algılandığı, resmedildiği, öğrenildiği ve geçmiş anıların nasıl anımsandığı ile ilgili olan mental sürecin işleyişinin ürünü olan bilişler, heyecanın temel bileşenidir. Bir insana göre öfke uyandıracak bir durumun, bir başkası için eğlence aracı olması bilişlerle açıklanabilir.

3- Heyecanın gözlenebilir davranışlarla anlatımı; İnsanlar heyecanlarını hem sözel hem de sözel olmayan yollarla ifade ederler. İnsanlar yaşadıkları duyguların farkında olduklarında ve tehdit algılamadıklarında onları ifade etmeye istekli olabilirler; ancak sözel yolla anlatımda uygun kelime bulunamadığında ya da gizlemek istendiğinde heyecanın anlatımı kontrol edilebilir ve yanıltıcı yollarla ifadesine başvurulabilir. Heyecanın en güvenilir anlatımı yüz ifadelerinde (göz ve diĝer mimikler), fiziksel mesafe ve beden duruşunda kendini gösterir. Özellikle bedenin ve yüzün sol tarafı heyecanın varlığını daha açık olarak sergiler.



Dolayısıyla heyecanlar fizyolojik değişimler, mental süreçler ve gözlenebilir davranışlarla ve üç ölçülebilir boyutuyla açıklama bulabilirler.

Bugün sahip olduğumuz tüm heyecanlar/duygular, organlar gibi belirli işlevlere sahip olduğu için evrim süreci boyunca varlığını sürdürmüş ve günümüze ulaşmıştır. Duygularımızın genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Örneğin üzerimize doğru bir yırtıcı hayvan veya bir araba gelse, korkarız ve kaçarız; böylece hayatta kalma ihtimalimizi artırırız. Bir canlının normal bir yaşam sürdürebilmek için duygulara gereksinimi vardır. Bu gereksinim insan için çok daha önemlidir. Bu gereksinim hem günlük yaşamını sürdürebilmek için bir güdülenme kaynağı olarak, hem de varoluş düzeyini yükseltebilmenin ve kaliteli yaşayabilmenin bir aracı olarak kullanılır (Dökmen,2001,s.108). Her heyecan belli yaşamsal amaçlara hizmet eder (Parham, s.344).

İnsanın temel duygu/heyecanlarından biri olan öfke (Campos, Ey, Grant, 1993), engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma, vb. durumlarında hissedilen ve genellikle neden olan şeye veya kişiye yönelik şu ya da bu şekilde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun, olumsuz bir duygu (Budak, 2000) olarak tanımlanmaktadır. Wlestermayer (2001) de öfkeyi hayatta kalmak için kaçma davranışının karşıtı olarak mücadele gerektiren durumlarda harekete geçirici bir güç olarak tanımlamaktadır (akt: Özmen, 2004). Biagio (1989) ise öfkeyi gerçek ya da varsayılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten güçlü bir duygu olarak tanımlanmaktadır.

Schuerger'e göre (1979), öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Bu duygunun açık bir şekilde doğrudan ifade edilmesinin yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke pek çok kültürde olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusunun kişiyi, sözel ve fiziksel saldırılara açık hale getirebildiği ve çatışmalara neden olabildiği ileri sürülmektedir (akt: Baklaya ve Şahin, 2003, s.192-202).

Öfke ifade tarzları bireyden bireye farklılık göstermektedir. Bu ifade tarzları ise, dışa dönük öfke, içe dönük öfke ve kontrol edilebilen öfke değişkenleri ile ölçülmektedir. Spielberger' e (1991) göre, duyguları bastırma eğilimi, içe dönük öfke; insanlara ve/veya nesnelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimi dışa dönük öfke; öfke ifadesini önleme eğilimi ise kontrol edebilme yeteneğini göstermektedir (akt: Bridewell ve Change, 1997, s.587).

Spielberger, Krasner, ve Solomon, (1988)' a göre, öfkelerini içe yönlendiren insanlar öfkeyi kışkırtan durum ile ilgili düşüncelerini ve hatıralarını inkar etme eğilimindedirler ve öfke hissinin kendisi bile inkar edilebilmektedir. Alexander ve French, Freud ise içe dönük öfkenin bu şekilde ifade edilmesinde suçluluk ve depresyon yaşanacağını belirtmiştir (akt: Clay, Anderson, Wayne ve ark., 1993).

Spielberger (1988)' e göre, öfkelerini dışarı yönelten insanlar da, öfke-kışkırtıcı durumlarda öfkelerini kendileri yerine diğer insanlara ya da nesnelere yöneltme eğilimindedirler. Öfkelerini kontrol edenler öfke-kışkırtıcı durumları tekrar

değerlendirme eğilimindedirler, bu da öfke hislerinin yoğunluğunu azaltır (akt: Clay, Anderson, Wayne ve ark., 1993).

Deffenbacher,(1996); Spielberg, Jacobs, Russell, ve Crane'e (1983) göre öfke ile ilgili olaylarda olası bir ortak özellik de altta yatan bir kişisel karakteristik özellik olabilir. Sürekli öfkenin bu heyecanı daha sık, daha yoğun ve daha uzun sürelerle yaşama olarak ele alındığına dikkat etmek önemlidir. Berkowitz'in (1993) savunduğu gibi, yüksek sürekli öfke yaşayan kişilerin ayırt edici özelliklerden biri kendilerini çevreleyen dünyadaki saldırıyı, tehditleri ya da tehlikeleri tespit etmek için çok hazır olmalarıdır (akt:Parrot ve Evces, 2005).

Geçtan'a göre (1998), engelleyici bir durum karşısında yaşanan öfkeyi kimi insan o anda, kimi o durum sona erdikten sonra fark edebilir; kiminde ise bu duygu öylesi bastırılır ki, yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Öfke yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz biriye bu duygunun bastırılması daha fazladır.

Köknel'e göre (1999), öfkeli insan öfkesini belirtmek için değişik yollar kullanır, öfkenin sözlü olarak anlatımı, ağlama şeklimde anlatımı, doğrudan saldırganlık şeklinde anlatımı sıkça kullanılır. Çocukluk dönemindeki öfke ise vurma, ısırma, nesne atma gibi doğal yollardan dışa vurulur.

Daha yeni tanımlar öfkeye fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik (öfke hislerinin öznel farkındalığı ve sınıflandırılması) ve davranışsal değişkenlerden oluşan çok boyutlu bir yapı olarak bakmaktadır (Berkowitz, 1993; Deffenbacher, 1994; Eckhardt ve Deffenbacher, 1995; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Bu çok boyutlu yaklaşımı şöyle karakterize etmişlerdir: Öfke, çeşitli söz, vücut, yüz ve otonom tepkileri olan belirli rahatsız edici öznel denetimler ve ilgili bilişler (düşünceler, inançlar, hayaller, vs.) grubuna bir sınıflamaya atıfta bulunmaktadır. Bu geçici bir durumdur, bu durumda azar azar geçer, ve bir sosyal roldür, kültürümüz veya alt kültürümüz içsel deneyimlerle ilişkili belirli türdeki davranışlara izin vermekte fakat bazılarını da cezalandırmaktadır. Bu yüzden öfke farkındalıkla hissedilmekte, sözel ve bedensel tepkilerle de iletilmektedir (akt: Deffenbacher, Eckhardt, Norlander, 2004, s:17).

Öfke ifadesinin güç ve statü ile doğru orantılı olarak görüldüğünü ve başarılı bir sosyal etken stratejisi olduğunu söyleyen Tiedens yaptığı dört çalışma sonrasında, insanların öfke ifadesi gösterenlere, üzüntü ifadesi olanlardan daha fazla statü verdiklerini tespit etmiştir (akt: Olmuş, 2001).

Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları Deffenbacher (1996) üç grupta ele alır:

1- Engelleyici dış uyarıcılara maruz kalma: Amaca yönelmiş davranışın dışardan bir nesne ya da durumla engellenmesiyle yaşanan gerilim durumu genellikle öfke olarak tanımlanır. Trafikte sıkışıp kalma, önemli raporunu yazarken bilgisayarın bozulması, önemli bir konuşmanın sık sık kesilmesi gibi.

2- Dış uyarıcıların etkisi ve bu uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımlar: Ağır travmalar sonrasında stres bozukluğu yaşayan bireylerin bu travmatik

yaşantıları çağrıştıran benzer uyarıcılarla karşılaşması sonucu ortaya çıkan güçlü duygularına öfke de eşlik eder. Örneğin babasından sürekli dayak yiyen bir gencin erkek öğretmenlerine öfke duyması.

3- İç uyarıcıların etkisine maruz kalma: Olumsuz duygu ve heyecanları tetikleyen geçmiş yaşantılar ya da geleceğe ilişkin olumsuz beklentiler öfkeyi tetikleyebilir. Örneğin hoşlandığı kız tarafından reddedileceği ve küçümseneceği beklentisi içinde olma sonucu yaşanan öfkede olduğu gibi..

Yaşanılan öfkenin şiddeti öfkeye neden olan kişinin yakınlık derecesi, 'gereklilik' durumlarının kişinin inanç sistemindeki önemi, gerekliliğin yerine getirilmemesindeki haklılık ya da adalet ve sürekliliği ile ilgilidir (Eisenberg ve Delenay, 1993, s.61).

Bireyin önemli bir amacının olduğu ve amaca ulaşma çabalarının önlenmediği bir durum olarak engellenmenin sonucu duygusal bir tepki olarak ortaya çıkan yoğun öfke temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin ve yaşanan kaygının da önemli bir işaretidir. Öfke durumunda engellenme kaynağına yapılan nedensel yüklemeler, kişisel sorumluluktan kaçma davranışının bir ürünüdür (Eisenberg ve Delenay, 1993, s.60-61).

Öfkelenen birey saldırgan davranışlarla kırıp dökülebilir, bağırıp çağırıp karşısındakini dövmeye kalkabilir, ağlayabilir (Öztabağ, 1983, s.166). Dolayısıyla pek çok insan için öfke baş edilmesi en zor olan duygu/heyecanlardan biridir ve çeşitli maskelerle birlikte yaşanır. Öfke, duygusal-fizyolojik-bilişsel bir iç durumdur. Belli bir engelleyici veya hayal kırıklığı yaşatan durum karşısında her bireyin göstereceği öfke diğer heyecanlarda olduğu gibi geçici bir tepki niteliğindedir (Larsen,1997, s.74).

Öfke, güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının tipik bir örneğidir. Bu heyecan öfkeli bir insanın, karşısına çıkan her türlü engeli zorla ve çabucak ortadan kaldırma gibi bir amacı olduğunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır (Adler, 1998, s.421).

Öfke bireylerin yaşamlarında bazı şeyleri savunmak durumunda kaldıklarında, engellendiklerinde, haksızlığa uğradıklarında yaşadıkları normal duygudur. Ancak kontrol altına alınamayıp, bireyin kendisine ve\veya çevresine zarar vermesine sebep olduğunda bireyin uyumsuzluğu söz konusu olmaktadır (Bilge, 1994, s. 111).

Yapılan araştırmalar, öfkeli bir insanın olanca kuvvetiyle, başkalarından üstün olmaya gayret eden bir kimse olduğunu göstermektedir. Kendini kabul ettirmek için gösterilen çaba, bazen tam bir güçlü olma sarhoşluğu biçimini alır. Böyle bir durumda, güçlü olma gereksinimi şu ya da bu şekilde engelleyecek en küçük bir uyarıma öfkeyle tepkide bulunan insanlarla karşılaşmak olasıdır (Fromm, 1993, s.236).

Ne var ki, insanın sık sık kabalaşmayı içermeyen durumlarda bile zalimce ve yıkıcı bir biçimde hareket ettiği ani saldırganlaştığı gerçeği bilinmektedir (Arık, 1996, s.379). Bu noktada öfke ile saldırganlık arasındaki farkı da ortaya koymak gerekir. Saldırganlığa en sık eşlik eden duygu olarak öfke, geçici bir duygu halini; saldırganlık ise bir başka kişiye ya da eşyaya karşı girişilmiş zarar verici davranışları ifade etmektedir (Şahin, 2006).

Bununla birlikte tüm öfke davranışlarının hoş olmamalarına karşın erdemsiz olduklarını düşünmek doğru değildir. Bu bakımdan insan doğasına bağlı olarak görüldüğünden öfkeye karşı belli bir hoşgörü vardır. Öfke ve nefret, yapı ve varoluşumuza özgü

olduklarından belli bir durumda yoklukları bile zayıflığın bir kanıtı bile olabilir. Özellikle düşük düzeyde öfke doğal olarak karşılandığından bağışlamakla kalınmaz, onaylanır ve pekiştireç alır (Hume, 1997, s.514).

Engelleyici bir durum karşısında yaşanan kızgınlığı bazı insanlar o anda fark edebilir, bazıları daha sonra fark edebilir; bazıları da bu duyguyu öyle bastırırlar ki, yaşam boyu bilince ulaşmayabilir. Kızgınlık duyduğumuz kişi, bizim için önemli biriye (yitirmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz biri) bu duygunun bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan kızgınlık, yer değiştirme mekanizmasının kullanımı sonucu nasıl olsa yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltilir, yani insanlar kendisini engelleyen bir duruma ilişkin kızgınlığını açıkça yaşayabileceği gibi kendisini öfkeliendiren durumdan uzaklaşabilir, tepkisini daha uygun bir zamana erteleyebilir, hiç tepki vermemeyi daha uygun bulabilir, ya da öfkesini boşaltmak amacıyla gidip odun kesmek gibi rahatlama sağlayacak eylemlere yönelebilirler (Geçtan,1998, s.72). Bu durumda önemli bir kavram olan engellenme toleransı akla gelmektedir. Bazı insanlar diğerlerine göre engellenmeye daha fazla dayanabilirler. Bu insanların engellenme toleransının daha yüksek olduğu söylenebilir. Engellenme toleransı, amaca yönelmiş olan davranışın iç ve dış etkenlerle engellenmesi karşısında, engelle yapıcı yollarla baş etmeye çalışması, olmazsa başka alternatif yollar geliştirerek amaç yönünde davranmaya devam etmesidir. Engellenme toleransı düşük bireyler engele karşı o anda öfke ya da sözel veya fiziksel saldırganlıkla yanıt verebilirler; ya da amacın önemini en aza indirme veya engelin gerçekliğini inkar etme gibi içsel süreçlerle savunucu davranışlar sergilenebilir (Parham, 1988, s.353).

Çok uzun yıllar bir sorun olarak değerlendirilmeyip, araştırma konusu olarak görülmeyen öfkenin üzerine araştırmacıların dikkatlerinin yönelmesi 1970’li yıllarda olmuştur. Bu konuda ilk bilimsel kapsamlı çalışma Navaco tarafından yapılmış ve saldırganlığın bir boyutu olarak görülmekten çıkarılmıştır (Özmen, 2006).

Yaşanan öfkenin şiddeti, engellenen amacın kişi için taşıdığı öneme; acil olup olmadığına; çevresel baskının düzeyine; geçmişte benzer engellerle ilgili yaşantılara, temel özgüven duygusuna ve karşılaşılan engellerin yenilip, yenilemeyeceğine ilişkin beklentilere bağlıdır (Eisenberg ve Delenay, 1993, s.60).

Dolayısıyla, tehdit ve özellikle engellenme karşısında yaşanan öfkenin engellerle baş edebileceğine ya da tehdidin ortadan kalkabileceğine ilişkin olumlu beklentiler öfkenin baş edilebilir biçimde yaşanacağını düşündürmektedir. Buna bağlı olarak gereksinimlerin karşılanmasında karşılaşılan engellerin varlığına ilişkin umutsuzluk arttıkça öfkenin de baş etmesi güç düzeye ulaşması beklenebilir; çünkü öfke ile depresyon arasında var olduğuna işaret edilen ilişki (Newman, Fugua, Gray ve Simpson, 2006) dolaylı olarak umutsuzluk ile arasındaki ilişkiyi akla getirmektedir, çünkü depresyon ve umutsuzluk neredeyse birlikte ele alınan kavramlardır. Kashani, Suarez, Allan ve Reid, (1997) umutsuzluğu depresyonun ana bilişsel öğelerinden biri olarak ele almışlar ve hastanede tedavi gören gençlerin yüksek dışa dönük ve düşük öfke kontrolü düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.



Umut, daha büyük bir canlılık, daha büyük bir duyarlılık ve akılcılık sağlama yönünde gerçekleştirilmek istenen her toplumsal değişimin, belirleyici ögesidir. Umut, yaşamaya ve büyümeye eşlik eden onunla birlikte bulunan ruhsal bir ögedir. Edilgin bekleyiş ise umutsuzluğun gizlenmiş bir biçimidir (Fromm,1995). Umutsuzluk klinik düzeyde depresyon yaşayan kişilerde yaygın olarak görülür. Bu kişiler yüksek düzeyde engellenme ile karşılaşmış ve depresyon yaşamış kişilerdir. Depresyona ilişkin bilişsel kuram temel alınarak yapılan araştırmalar, depresyon yaşayan kişilerin, yaşamayanlara göre çok daha fazla çaresizlik ve umutsuzluk duyguları ile savaşımlarını verdiklerini göstermektedir. (Sacco ve Beck, 1995).

Umutsuzluk, geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle yaşanan bir duygu durumudur. Bu beklentiler içinde bulunan olumsuz durumun (acı, başarısızlık, doyumsuzluk vs.) değişmeyeceği yönündeki inanç ve düşünceleri içerirken, kişinin kendine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini (yetersiz, kabul edilemez, sevilemez gibi) de içerir(Beck, 2005). Araştırmalar şiddetli umutsuzluk ile intihar arasında yüksek bir ilişkinin varlığını göstermektedir (Goldston, Daiel, Reboussin, Kelly, Levers ve diğ., 1996; Boergers, Spirito ve Donaldson, 1998). Bu da yüksek düzeyde umutsuzluk yaşayan bireylerin kendilerine zarar veren davranışlara girişim riskiyle karşı karşıya olduğuna işaret etmektedir.

Umutsuzluk durumundan daha az gerilim yaratan bir durum olan üzüntü halinde dahi öfke düzeyi artabilmektedir. Clay (1996), depresyon tanısı almamış, ancak yoğun üzüntülü oldukları teşhis edilen bir çocuk grubunda hem kız hem erkeklerde öfke düzeyi ile üzüntünün, ayrıca erkek çocuklarda dışa yönelik öfke ile arasında anlamlı bir

ilişki görülmüştür. Önemli içselleştirme sorunları yaşayan çocuk ve ergenler öfke ve olumsuz duygu durumu arasında anlamlı ilişkiler olduğu ileri sürülmektedir (akt: Kerr ve Scneider, 2007).

Ülkemiz koşullarında gençlerin gelecek beklentilerinin olumsuz olmasını besleyen sosyal, kültürel, siyasi ve ekonomik sistemlerdeki bozulmanın uzun bir süredir yaşanıyor olması engellenme ve umutsuzluk düzeyinin arttığını ve dolayısıyla öfke düzeyinin de artmakta olduğunu akla getirmektedir. Türkiye Bilimler Akademisi (TUBA)'nın yürüttüğü bir çalışmada (2004) ergenlerin ruhsal sorunlara yönelik risk faktörleri arasında hırçın ve sinirli olma gibi psikolojik özelliklerin sayılmış olması oldukça önemli (akt: Özmen, 2004) olarak değerlendirilmiştir. Okullarda öfke sorununu yaşayan öğrencilerin sayısının giderek artması öğretmenlerin öğretim etkinliklerine daha az zaman ayırmasına neden olmaktadır. Okullarda 1986- 1990 yılları arasında 300'den fazla kişinin öldürüldüğüne ya da ağır biçimde yaralandığına dikkat çekilmekte (Goldstein, 1994; akt: Wilde, 2006), her geçen gün bu rakamların artışına ilişkin haberler basında konu edilmektedir. Sonuç olarak öfke sorununun araştırma konusu olarak ele alınması oldukça önemlidir.

Annenin çalışmasının kendilik algısı ile pozitif ilişkisi olduğu (Gülerce, 1989) ve olası sosyo ekonomik katkının aile ve çocuğun gelişimine olumlu etki yapacağını düşündürmektedir. Özellikle anne eğitim ve çalışma durumu Türk sosyal bilim araştırmalarında iyi bir yordayıcı olarak bilindiğinden (Gülerce, 1996), bunun yanında öğrencilerin kaçınıcı sınıfta olduklarına, cinsiyetine, baba eğitimine çalışma durumuna ve kardeş sayısına göre öfkenin ifade biçimlerinin değişeceği düşünüldüğünden bu

Çalışmada bazı değişkenler olarak inceleme konusu yapılmışlardır. Bu araştırmanın amacı da, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin öfkelerinin, umutsuzluk düzeylerine, cinsiyet, sınıf, anne- baba eğitim düzeyi, anne- baba çalışma durumu ve kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini incelemektir.

## A. ÖFKE İLE İLGİLİ LİTERATÜR

### A-Heyecan Kuramları

Psikolog-William James (1884), ve Fizyolog-Carl Lange (1885-1922) in teorisinde, herhangi bir uyarın fiziksel bir etki yaratabilir ve bu fiziksel değisiklik duyumsaması duygu ya da his olarak belirlenir. Daha kesin olarak, bu teoriye göre kişi ağlamann sonucu olarak hüün, titremenin ya da geri çekilmenin sonucu olarak korku, gülmenin sonucunda mutluluk ve yumruklarının sıkılması ve beden ısısının artması sonucunda öfke hissederler. Esas olarak, James-Lange teorisi şunu önermektedir: vücut uyarana karşı önce fiziksel tepki gösterir ve daha sonra verilen fiziksel tepkiye ilişkin kavrama işleminin beynin kabuğında gerçekleşir (Parham, 1998, s.340-341).

James-Lange kuramı, otonom sinir sisteminin heyecanların meydana gelişinde oynadığı önemli role dikkati çekmiştir. Zira bütün heyecan yaşantılarına yol açan fizyolojik tepkiler, otonom sinir sisteminin etkinliğine bağlıdır. Heyecan halinde otonom sinir sisteminin, özellikle sempatik bölümünün faaliyetinin arttığı saptanmıştır (Baymur, 1983, s:77). Bu kuram, herkesin yaşadığı başlıca heyecanlara tanı koyan ve bunları yaratan durum ve değerlendirme tiplerini ayırt eden kuram şeklinde literatürde yerini alır (Atkinson, Smith, Benn ve ark. 2005).

1927 yılında, Walter Cannon, James- Lange teorisine, herhangi bir duyguya ait fiziksel ortaya çıkışın diğer duygulara ait fiziksel ortaya çıkışlardan farklı olmadığı temelinde karşı çıktı. W.B. Cannon , P. Bard (1928) ile birlikte herhangi bir uyarının fiziksel tepkiyi ve duygusal durumu aynı zamanda ortaya çıkardığını öne sürerek, otonom sinir

sisteminin heyecanlarla ilgili sempatik bölümünün iç organlarla ilişkisi kesildiği zamanlarda bile, korku uyandıran hallerde duygusal tepkilerin meydana gelebildiğini gözlemişlerdir. Dolayısıyla heyecan üzerine yalnız otonom sinir sisteminin değil, merkezi sinir sisteminin de bir rolü olabileceğini düşünmüşler ve heyecanın merkezi sinir sistemi ile olan ilişkisini keşfetmeye çalışmışlardır (Baymur, 1994, s:78). Bu teoriye göre, olayın kavrama kısmı için beyin kabuğuna sinyal gönderilmesini sağlayan ve aynı zamanda fizyolojik tepki için de otonom sinir sistemine sinyal göndermesini sağlayan beynin anahtar bölümü talamus dur. Araştırmalar bununla birlikte göstermektedir ki; beynin bu işlevlerini yerine getiren kısmı talamus değil, limbik sistemin içerisinde yer alan yapılardır. Özetle, Cannon-Bard teorisi talamik duygu teorisi olarak da bilinir. Bu teoriye göre, duygu yaratan olayları veya uyarımları algılayan talamus, bu bilgileri aynı anda hem beyin kabuğuna (öznel duygu deneyimi), hem de iskelet kaslarına ve özerk sinir sistemine gönderir ve öfke gibi heyecanlar oluşur (Parham, 1998, s.341).

James- Lang ve Cannon Bard kuramı incelendiğinde, her iki kuramın da duygu-davranış ilişkisi üzerinde yoğunlaştıkları görülür. Öfke duygusuna bu kuramlar açısından bakıldığında ise, öfke duygusunu içeren davranışların anlaşılmasıyla ilgili olarak, günümüzde bu kuramların ileri sürdükleri görüşlere paralel açıklamaların ve uygulamaların olduğu görülmektedir. Özellikle öfke duygusunun denetim altına alınmasında, bu duyguya eşlik eden fizyolojik tepkilerin kontrol edilmesinin gerektiğini ileri süren yaklaşımlar bulunmaktadır. Diğer duygulara oranla öfke duygusunun yaşanması sırasında ortaya çıkan bedensel değişikliklerin çok daha belirgin olmasının

belki de dikkatlerin bu tepkiler üzerine yoğunlaştırılmasına da neden olduğu söylenebilir (Özmen, 2006).

James-Lang teorisi ve Cannon-Bard teorisi düşünme, değerlendirme, ya da yorum yapma gibi zihinsel aktivitelerin duygu oluşumunda rol oynayabileceğini değerlendirmemişti. İnsanlar öfkeli, heyecanlı ya da korkulu olduklarında genellikle içlerinde bazı şeylerin olmakta olduğunun farkındadırlar; fakat tansiyonlarındaki değişimleri ya da diğer fizyolojik değişimleri doğru olarak algılayamazlar. İnsanlardan duygularını betimlemeleri istendiğinde, genellikle onları neyin öfkeliendirdiği ile söze başlar ve sonra bedensel tepkilerini ve durumla başa çıkmada çektiği güçlükleri anlatırlar. Bireyin duyguyu yaratan duruma ilişkin değerlendirmesi duygusal tepkisinin belirleyicisidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995, s.470). Bilişsel psikologlar, duygunun, algılanan fiziksel dürtünün yorumlanmasından doğduğunu ve daha önce geçirilmiş yaşantıların duygu oluşumunu doğrudan etkilediğini söylemektedirler (Parham, 1998, s.341). bilişsel psikologlardan Schacter, duyguların bilişsel faktörlerle fizyolojik uyarılmışlık halinin etkileşiminin bir fonksiyonu olduğunu ileri sürer. Schacter'in bilişsel-fizyolojik duygu-heyecan kuramı beyne fizyolojik etkinlikten gelen geri beslemenin farklılaşmış bir uyarılmış halini başlattığını, fakat hissedilen duygunun kişinin bu uyarılma haline verdiği etiket tarafından belirlendiğini savunur. Bir etiketin verilmesi bilişsel bir sürecin ürünü olup, geçmiş deneyimlerden gelen bilgilerin ve şimdiki zamana ait algıların kullanımı ile gerçekleşir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995, s.470-471).

Robert Plutchik (1962,1970,1980), geliştirdiği öğrenilmemiş-doğuştan gelen duygu kuramında evrimsel süreçlerden doğmuş sekiz temel duyguyu (korku, kızgınlık, öfke, neşe, üzüntü, onay-kabul, tikslenme, umma, şaşırma) insan hayatı için vazgeçilmez sekiz temel işlevi oluşturarak tanımlamıştır. Öfkenin temel işlevi yaşamsal tehditleri ortadan kaldırmaktır. şiddetli öfke ya da hiddetten can sıkıntısı yaşatan kızgınlığa kadar yoğunluk dereceleri vardır. Diğer duygularla/heyecanlarla birlikte öfke, türün devamını sağlamaya yönelik olarak farklı derecelerde yaşanarak aynı zamanda yaşanan çevreye uyumsal davranışların gelişmesini de sağlar Bu sekiz duygu dışında tüm duyguların söz konusu temel duyguların farklı yoğunluk biçimlerinden ya da bu temel duyguların kombinasyonlarından oluştuğu ileri sürülmüştür. Öfke duygusu bu teoriye göre umutsuzlukla birleştiğinde saldırganlık duyguları ve davranışlarının oluşumuna, tikslenmeyle birleştiğinde hor görme duygu ve davranışının oluşumuna kaynaklık etmektedir (Parham, 1998, s. 343-344).

## **B .Psikanalitik Kuram**

Dykeman (1995), Lorenz (1996)i Mayne ve Anbrose (1999), Lulofs ve Chan'a (2000) göre psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi, bu kuramın önemli kavramlarından biri olan boşalım kavramı bağlamında ele alır. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim ortaya çıkar. Bu gerilimin ortadan kaldırılması amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma dönmek amacıyla harekete geçer. Organizmanın önceki durumuna dönebilmesi için, bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılması gerekir. Bu açıklamaları doğrultusunda psikanalitik

yaklaşımına göre öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür. Biriken enerjinin ifade edilmesi bireyde bir boşalım (katarsis) ve rahatlama sağlayacaktır. Öfke psikanalitik bakış açısıyla, içgüdüsel bir güçtür. Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun ortaya konulması organizmaya ait bir boşalım aracı olarak görülmektedir (akt: Özmen, 2004). Kısacası süperego enerjisini dışa boşaltılamayan saldırganlıktan alır (Horney, 1998, s.105).

Freud, ilk dönemlerdeki yazılarında psikoseksüel gelişim dönemlerine ağırlık vermiş ve saldırganlığı bu gelişim süreci içerisinde ele almıştır (Buss, 1961, s.78). Ona göre, 3-4 yaşlarında üretken bir döneme geçen çocukta, başlangıçta üretra doyum kaynağıdır, ve yine tuvalet eğitimi verilmesini içeren bu süreçte annenin tutumu, çocuğun ilerde sahip olacağı bazı karakter özelliklerini önemli ölçüde etkilemektedir. Tuvalet eğitiminde katı ve cezalandırıcı bir anne tutumu, çocuğun dışkıyı bir silahlmişçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimini harekete geçirebilmektedir (Miller, 1993). Sonra doyum kaynağı cinsel organlara odaklanır. Bu dönemde son aşamasına ulaşan üstbenlik ne kadar katı ve sert olursa, saldırgan davranışları o denli kolay ve şiddetli olur (Köknel, 1999, s158).

Freud, kuramında daha sonra saldırganlığı 'ego içgüdü'ne bağlamış ve saldırganlığı tepkisel açıdan incelemiştir (Michaud, 1991, s.59). Psikanalitik teoriye göre, saldırganlığın kişilikte oluşumu çeşitli olasılıklar sonucu gerçekleşebilir, dürtüleri, çevre istekleri veya süperego yasaklarına göre bekleten, durduran veya doyuran, daima gerçeklik prensibini göz önünde bulundurmamak zorunda olan ego yetersiz bir geliştirme



göstermiş olabilir ve böyle bir ego gücünün sonucu, herhangi bir id için normal düzeyde kabul edilebilecek, saldırgan dürtüler davranışta kolayca ifade bulabilir (Savaşır, 1990, s.23).

Birinci Dünya Savaşı'nda yaşanan şiddetin etkisinde kalarak Freud 'ölüm içgüdü' görüşünü ortaya atmış (Bilgin, 1988, s.101) ve bu dönemde saldırganlığın, cinsel içgüdüler gibi ayrı bir içgüdü olduğunu belirtmiştir. Bu iki içgüdüğü yaşam ve ölüm içgüdüleri olarak tanımlamıştır (Cansever, 1986, s.85). Kişinin doğuştan getirdiği bu iki temel eğilim, onun yaşamı boyunca davranışlarını etkileyen belirleyici unsurlar olarak görülmüştür (Cüceloğlu, 2005, s.31).

Freud, yıkıcı içgüdüler olarak nitelendirdiği ölüm içgüdülerini yaşam içgüdülerine oranla daha kapalı bir biçimde işlemiştir. Ölüm içgüdüünün önemli bir türevi, saldırganlık dürtüsüdür. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki objelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlarla savaşır ya da onlara karşıt davranışlar geliştirir. Çünkü kendini yok etme isteği ve yaşam içgüdüleri birbirlerini etkisiz kılabilir ya da biri diğerinin yerine geçebilir. Örneğin yeme eyleminde açlık ve yıkıcılık birbirine geçmiştir; doyum, yiyeceği ısırma, çiğneme ve yutma hareketiyle sağlanır. Cinsel içgüdüünün türevi olan sevgi, ölüm içgüdüünün türevi olan nefreti nötrleştirebilir ya da sevgi nefretin, nefret sevginin yerine geçebilir (Geçtan, 1998, s.32).

Ölüm içgüdüü organizmanın kendisine yönelmiş ise kendini yıkıcı bir dürtüdür; ama dışa yönelmişse, bu durumda kendinden çok başkalarını yıkıma uğratma eğilimindedir.

Her ne kadar Freud birçok kez ölüm içgüdüsünün gücünün azaltılabileceğini ileri sürmüşse de temel varsayım değişmeden kalmıştır: İnsan kendini ya da başkalarını yıkıma uğratmaya yönelik bir dürtünün hükmü altındadır ve bu trajik seçenekten kurtulmak için pek az şey yapılabilir. Buradan çıkan sonuç, ölüm içgüdüsünün konumu açısından, saldırganlığın esas olarak dürtülere gösterilen bir tepki değil, insan organizmasının yapısından kaynaklanan kesintisiz bir uyarım olduğu yolundadır. Saldırganlık, insanın varoluşundan kaynaklanan ruhsal gereksinimlere verebileceği olası yanıtlardan birisidir; ve çeşitli toplumsal koşullar ile insanın varoluşsal gereksinimleri arasındaki karşılıklı etkileşimin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Biyolojik olarak uyarlanabilir saldırganlık, yaşama hizmet eder (Fromm, 1993, s.274). Kişi kendi çaresizlik duygularından kurtulmak amacıyla gücünü etrafını yıkarak, yok ederek kanıtlamaya çalışır (Yanbastı,1996, s.94). İnsanda benzersiz olan yön, öldürme ve işkence etme tepileriyle yönlendirilebilmesi, böyle yapmaktan da büyük haz duymasıdır; insan biyolojik olsun, ekonomik olsun, hiçbir akla yatar kazancı olmaksızın kendi türünü öldüren ve yıkan bir varlık olabilen tek hayvandır. Zalimce saldırganlık, yalnızca insana özgüdür ve hayvan dürtülerinden türememiştir. İnsanın fizyolojik yönden yaşamını sürdürmesine hizmet etmez, yine de onun zihinsel işleyişinin önemli bir parçasıdır (Fromm, 1993, s.275).

Horney ise, saldırganlığı, kişinin kendini ortaya koyması davranışı olarak adlandırmıştır (Horney, 1998, s.110); ve mazoşist eğilimleri açıklarken, ön planda olan sürecin, kişinin varlığını ortaya koymaktan kaçınarak kendini küçültmesi ve bir diğer insana aşırı bağlanıp, onun her isteğine boyun eğerek, kendi varlığından kurtulmaya çalışma çabası olduğunu belirtmiştir. Ne var ki bu eğilim anksiyetenin ve öfkenin artmasına, büyüklük

gösterilerine ve yaşamını paylaştığı insana mantık dışı istekler yöneltmesine neden olur (Geçtan, 1998, s.241).

Lorenz'e göre insanda var olan saldırganlık sürekli akan bir enerjinin beslediği bir içgüdüdür. Bu içgüdüde birikmiş olan enerjinin, belirli bir düzeye ulaştığında herhangi bir dış uyaran olmaksızın bir patlama biçiminde ortaya çıkma olasılığı da vardır (Özmen, 2004) yine Lorenz'e göre, saldırganlık esas olarak dış uyaranlara karşı bir tepki değil, insanın içinde gömülü serbest kalmaya çabalayan ve dış dürtülerin yeterli olup olmamasına bakmaksızın anlatımını bulacak olan bir uyarıdır (Fromm, 1993,s.38).

Engellenme Saldırganlık Hipotezi ayrı bir görüş olarak ele alınsa da psikanalitik yaklaşımı temel alan bir görüştür. Psikanalitik yaklaşımın daha sonraki temsilcileri, "bireyin herhangi bir amaca ulaşma çabası engellendiğinde, kendisini engelleyen şeye karşı incitme davranışını güdüleyen bir öfke duygusu ortaya çıkar" biçiminde bir hipotezi ortaya atmış ve savunmuşlardır. Engellenme saldırganlık hipotezi ile ilgili açıklamalar incelendiğinde yapılmış olan açıklamaların iki yönünün bulunduğu görülmektedir. Bunlardan biri, öfkenin olağan nedeni engellenmedir. İkincisi ise öfke ve saldırganlığın, doğuştan gelen bir dürtü olduğu ve amacına ulaşıncaya kadar süren bir enerji biçimi özelliği taşımasıdır (Özmen, 2004). Dollard, Doob, Miller, Mowrer ve Seras'ın saldırganlığı açıklama amacı ile yayınladıkları 'Engellenme ve Saldırganlık' adlı kitaplarında birey saldırganlığının bütününe bazı temel düşünce ile değerlendirmişlerdir. Onlara göre engellenme tahrik edilmiş amaç-tepki/davranış

sınırlamasının uygun zamanda meydana gelmesine bir müdahaledir ve engellenmenin varlığı her zaman bir saldırganlık biçimini ortaya çıkarır (akt:Berkowitz,1999).

### **C . Davranışçı Yaklaşım**

Skinner, çevrenin davranış üzerindeki etkisine odaklanmıştır. Skinner aynı zamanda nedenselcilik görüşünü benimsemekteydi ve insanların özgür seçimleri olduğuna inanmıyordu. Duyguların ve düşüncelerin varlığını kabul ediyor; fakat eylemlerimize bunların neden olduğunu reddediyordu. Bunun yerine, nesnel ve gözlenebilir çevre ile davranış arasındaki neden-sonuç ilişkisinin önemini vurgulamıştır. Skinner doğrudan gözlenemeyen ve değiştirilemeyen zihinsel süreçler ve güdülere gereğinden fazla dikkat edildiğini, oysa doğrudan gözlemlenebilen ve değiştirilebilen çevresel etkenlere yeterince önem verilmediğini öne sürmüştür (Corey, 2005, s.249). Davranışçılık yaklaşımına göre, insanlar daha önce öğrenilmiş davranışlar aracılığıyla benzer durumlarda, benzer davranışlar gösterir. Çevresel etkileşimlerden kaynaklanan ve birbirini takip eden sürekli uyaran davranışlar dizisi geliştirirler. Davranışçılara göre bu modeller sürekli değildir; fakat zamanla yeni öğrenilen davranışlarla değişebilirler. Yani bu davranışlar çevrenin etkisiyle değişken olurlar (Thompson, Rudolph, 2000). Davranışçılara göre, öfkeye ve saldırganlığa verilen tepkiler aynen diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir. Özellikle insanlar engellenmeye karşı saldırgan davranmayı çevreden öğrenirler, çünkü daha önce çevre tarafından bu etkileşimler körüklenmiştir (Adams, 1973).

Davranışçı görüşlerin bir uzantısı olan sosyal öğrenme kuramına göre davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlendiği davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık içeren bir davranışın ortaya konulmasını ise bireysel ve çevresel faktörler etkilemektedir. Gözlenmiş olan öfke davranışının ya da öğrenilmiş olan bir davranışın ortaya konulmasında, bireyin kendi benliğini algılayışı ve karşı karşıya olduğu durum ve diğer çevresel etmenler önemlidir. Birey bütün bu etmenleri değerlendirerek, öfke içerikli tepkilerini ortaya koyup koymamaya karar vermektedir (Özmen,2004). Böylesi bir öğrenmeyi sağlayan ilk süreç pekiştirmedir. Belirli bir davranışı ödüllendirildiğinde bir bireyin o davranışı gelecekte yineleme olasılığı artacaktır; cezalandırıldığında ise bu olasılık azalacaktır. Bir davranışa biçim vermede rol oynayan bir diğer süreç ise taklittir. Tüm insanlarda ve özellikle çocuklarda, başkalarını taklit eğilimi vardır. Bir çocuk diğer insanları saldırgan davranırlarken ve saldırganlıklarını kontrol ederken gözler ve onları taklit eder (Freedman, Sears, Carlsmith, 1998, s.132-133).

Bandura'ya göre, engellenme, özellikle istenmeyen ve itici durumlara saldırgan davranışlarla karşılık vermeyi öğrenmiş bireylerde saldırganlığı kışkırtmaktadır (Michaud, 1991, s.103).

Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geribildirimler alarak, çocuk toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü, onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep

taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ve aşırı uyarılmış davranışlara yönelebilir (Köknel, 2000, s.89).

#### **D. Bilişsel Kuram**

Aynı zamanda, birbirine çok benzeyen kuramları geliştiren Beck (2006) ve Ellis (1992)' e göre öfke duygusu gibi olumsuz yaşantıların nedeni bireyin karşı karşıya kaldığı uyarıcılar/durumlar değil, bu uyarıcılara yüklediği anlamlardır. Ellis'e göre öfke, bireyin düşünceleri felsefesi ve inançlarından doğmaktadır, bir anlamda öfke, biliş düzeyinde yaşanmaktadır. Öfkeye neden olan mantıkdışı inançlar değiştirilebilirse, öfke ile ilişkili duygusal durumda da değişiklikler olacaktır (Ellis, 1992).

Beck'in bilişsel modeli, depresyon kaygı ve öfkenin ortaya çıkmasında ve sürmesinde bilişsel süreçlerin merkezi rolünü vurgulamaktadır. Bilişsel yanlılıklar, kayıp ve engellenmenin abartılması, kişiselleştirilmesi ve olumsuz bir tarzda yorumlanmasıyla olumsuz yaşam olaylarına karşı duyarlılığı artırır (Leahy, 2007).

Beck'e (1979) göre bireylerde öfkeye neden olabilecek durumlar doğrudan ya da dolaylı etkileriyle öfkeyi ortaya çıkarırlar. Herhangi bir fiziksel saldırı, engellenmeler, reddedilme, baskı yoksun bırakılma gibi durumlar, bireyde doğrudan öfke oluşturur, çünkü kişi tehlikenin kendisine yöneltildiğini algılar. Öfkenin ortaya çıkmasına dolaylı olarak etki eden durumlara bakıldığında, bireye diğerleri tarafından yöneltelen uyarıcıların kişinin tepkileri ile nasıl etkileşim içinde olduğu ile bağlantılıdır. Ders

esnasında, anlattığı konuyu dinlemeyen bir öğrencisini gören öğretmenin öfkelenmesi, bir gencin arkadaşıyla yaptığı bir planın iptal olması sonucu gencin öfkelenmesi, dolaylı öfke örneklerindedir. İstek veya itkinin engellenmesi, hayal kırıklığı içeren olayların yaşanması, tehdit algısının ortaya çıktığı durumlar, örneğin otorite tarafından gelen kısıtlamalar, kişilik haklarına saldırının söz konusu olduğu durumlarda kişi muhtemelen öfke yaşayacaktır (Beck , 2005, s.67-70)

Berkowitz'in (1999), 3 bileşenli modeline göre; 1) Engellenmeler duygusal tepkilerin bir sonucu olan saldırganlığa zemin hazırlar, 2) Bu hazır oluş durumu, ne zaman uygun bir zemin bulursa saldırganlıkla sonuçlanır, 3) Öfke ve saldırganlık davranışının özelliği zihinsel bağlantı veya olay ve önceki biçimlendirici etmenlerin bileşkesi olarak ortaya çıkar.

Ufak bir rahatsızlık ile uç noktadaki bir hiddet arasında değişen bir öfkeye neden olabilecek türlü durumların kusuru gösterildiğinde, neredeyse sınırsız düşünme şekilleri üretilebilmektedir. Ne kadar çok farklı öfke çeşidi olduğu düşünülürse, bunu üreten durumları ortaya çıkarmanın da o kadar zor olacağı görülür. Yine de, bunların genel özellikleri teker teker ele alındığında aralarındaki ilişkiyi bulmak mümkündür (Beck, 2005,s.68).

#### I. Kasıtlı ve Kasıtsız Saldırıları;

- a) Tehdit algısının ortaya çıkabilmesi için şunlardan en az birinin kıyaslama sonrası oluşması gerekmektedir. Kişi hoş olmayan durumlardan birine maruz kalmaktadır; dolayısıyla kasıtlı bir fiziksel saldırının,eleştirinin,

baskının,engellemenin, reddedilmenin, yoksunluğun ya da itirazın nesnesi konumundadır. Karşılaştığı bu durumlar zararlıdır; çünkü güvenliğine, onuruna ya da isteklerine gizli bir saldırı vardır. Yapılan saldırı bir kötülükten kaynaklanmadığı zaman bile olaya maruz kalan kişi tarafından bu anlamda algılanabilir.

- b) Öfke üreten durumlardan bir diğer grup, kişinin haklarına saldırı olarak yorumladığı emir ve kısıtlamaların düzenlenmesidir. ‘Kişilik hakları’, yalnızca özerklik, hareket ve ifade özgürlüğünden ibaret değildir; bunlarla birlikte diğer insanlardan saygı, nezaket, duyarlılık ve adalet beklemeyi de içermektedir. Kişinin sosyal veya uzmanlık durumu, özel ayrıcalık beklentisini kışkırtabilir ve eğer bunlar uzlaştırılmazsa o, bu ayrıcalıkların verilmesine incinebilir veya eğer düşük sosyal statüdeki bir kişi ise, ayrıcalıklar kazanamazsa kızabilir (Beck, 2005,s.68).

## II. Dolaylı saldırılar;

Kıskançlıkla veya hasetle ilgili olarak davranışların çirkinleşmesi, kişinin imgesini karatma tehdidi içerdiğinden öfke yaratır (Beck, 2005,s.69).

## III. Varsayımsal saldırılar;

Ortada ne doğrudan ve ne de dolaylı yoldan bir saldırının söz konusu olmadığı, fakat yine de kızgınlığın olduğu durumlara da bakmak gerekmektedir: Bir yaya, kırmızı ışıpta geçen bir motosiklet sürücüsü görünce kızar. Bir ebeveyn, sofraya kurallarına uymadığı için çocuklarına kızar.



Bu olayların hiç birisi kişinin gücüne açık bir saldırı niteliği taşımaz; fakat kişi tıpkı doğrudan bir saldırıya uğramış gibi güçlü bir reaksiyon gösterebilir. Bu olaydan kişisel olarak zarar görmediğinin farkındadır; ancak kişinin kendisini incinebilir görmesine yol açmaktadır; bu durum, bir potansiyel veya varsayımsal bir saldırıdır. Bu varsayımsal saldırılarda, önemli olan nokta ‘olabilirlik’ ihtimalidir; sanki başa gelmiş gibi algılanmaktadır. Varsayımsal kızgınlıklar, gizli olmasına rağmen insan ilişkilerindeki uyumsuzlukların büyük bir kısmını içermektedir. Tarafsızlık, adalet, mantık prensipleri, kişinin gücünün önüne bir çeşit korunma duvarı örmektedir. Doğrudan bir kişiye yönelik olmasa bile, keyfi, taraflı ve haksız hareketler kızgınlık uyandırmaktadır. Çünkü koruma duvarına karşı bir tehdit olarak algılanmaktadır. Bu nedenle, insan etkileşimlerini etkileyen toplumsal örfe büyük önem verilmektedir. Toplumsal örfün ihlaline karşı tepkiler şu tür ifadelerde görülmektedir: ‘Bu şekilde davranmaya hakları yok’. ‘Bunu yapmamalıydı’. ‘ Onlar davranışlarını düzeltmeliler’. ‘Örf önemli bir ilkedir’ (Beck, 2005,s.71).

Bilişsel terapi ile yardım almaya gelen kişilere düşünce biçimlerinin öfke hislerini nasıl tetikleyebileceği veya arttırabileceği hakkında bilinçli olmaları öğretilir. Örneğin, öfke hastaları genellikle başkalarının güdü kaynaklarını yanlış yorumlamaktadır, olmadığı halde haince niyetler algılamaktadır. Bilişsel terapi, hastaların bu tür çarpıklıkları tanıyabilmelerine ve nihai olarak bunları düzeltmelerine yardımcı olacak bir yaklaşımı içermektedir (Ethan, Gorenstein, Felice ve arkadaşları ,2007, s:168).

## 1. Problem

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfkelerinin ve öfke ifade tarzları, umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf, anne baba çalışma durumu, anne baba eğitim durumu ve kardeş sayısı) göre farklılık göstermekte midir?

## 2. Alt problemler

Araştırmanın yukarıda belirtilen temel problemine dayalı olarak geliştirilen alt problemlere yanıt aranmıştır.

2.1. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

2.2. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı kaçınıcı sınıfta olduklarına göre farklılık göstermekte midir?

2.3. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı anne eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?

2.4. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı baba eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?

2.5. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı anne çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

2.6. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı baba çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

2.7. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?

2.8. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları umutsuzluk düzeyine göre farklılık göstermekte midir?

### 3. Önem

Şiddet ve saldırganlığa ilişkin haberlerin bombardımanının yaşandığı günümüz medeni dünyasında bu gerçek bir tezat gibi görülmekte ve şiddet ve saldırganlığın kontrol edilmesi için daha iyi anlaşılmasına ilişkin araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır. Özellikle ilköğretimden ortaöğretime kadar şiddetin artması, ardından barındırdığı heyecan olan öfkenin daha iyi anlaşılması gereğini doğurmaktadır.

Ergenlik döneminde büyümenin hızlı bir biçimde gerçekleşmesi, fizyolojik- cinsel değişime etki eden hormonal salgıların artması, ergenlerin duygu yoğunluklarında, davranış biçimlerinde belirgin bir biçimde farklılık göstermesine neden olur. Duygusal tepkilerindeki düzensizlikler, maskelenen ya da anında ifade edilen duygular istikrarsız davranışlara sebep olur. Ergenlerin bu dönemde engellenme toleransı düşer, kolaylıkla öfke duygularını dışa vururlar.

Anne-baba eğitim düzeyine ve gelir düzeyine bağlı olarak ailenin yaşam koşulları bakımından, para harcama alışkanlıkları, giyim tarzları ve ilgi farklılıkları ergenlerin yaşam standartlarında farklılaşmaya sebep olmakta, dolayısıyla bu koşullar sosyo-

ekonomik düzeyi düşük ailelerden gelen ergenler için engellenme yaratmakta ve bu gençlerde öfke duygusunun oluşumuna ve artmasına katkıda bulunmaktadır.

Ergenlik döneminin doğasında bulunan zorlayıcı koşulların ve ailenin sunabildiği düşük ve engelleyici yaşam standartlarına ek olarak gelecek beklentilerinin olumsuz olmasına katkıda bulunan yüksek öğrenim fırsatlarının azlığının yaşadıkları gerilime önemli derecede katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Bu durum her iki lise öğrencileri için çeşitli dezavantajlar içermektedir.

Meslek lisesi öğrencilerinin alanlarıyla ilgili olan meslek yüksek okullarına sınavsız girmeleri yanında daha yüksek standartlar vaat eden fakülteler için karşılaştıkları katsayı engeli, üniversiteye gitme şansını fazlasıyla sınırlamakta, gelecek beklentileri ile ilgili onları umutsuzluğa düşürmektedir. Genel lise öğrencileri için de durum çok farklı değildir. Her yıl sınava giren öğrenci sayısı artarken, kontenjanlar artmamakta ve gençlerin çok büyük bir kısmı bu sınavda elenmektedir. Daha iddialı eğitim veren okullardan mezun olan ve ekonomik güce bağlı olarak zengin eğitim desteğiyle sınava hazırlanan öğrencilerin sınavda başarılı olma olasılıkları düşük sosyo-ekonomik düzeydeki öğrencilere göre daha yüksektir. İki yıllık meslek yüksek okullarının kontenjanları da meslek lisesi mezunları ile dolduğundan, genel lise mezunlarının çoğuna yüksek öğrenim kapısı kapanmaktadır. Bu durum yaşadıkları umutsuzluk ve öfkeyi artırmaktadır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenlerle birlikte incelendiği bu araştırmanın, hazırlık aşamasında yapılan literatür taramaları sonucunda öfke ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeyine göre incelenmesine yönelik yeterli sayıda

çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, araştırma bu yöndeki bir eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmaya katılan ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere göre değişip değişmediği ve bu değişimin hangi gruplar arasında olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

#### **4. Kapsam ve Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın kapsamını sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve umutsuzluk düzeyleri oluşturmaktadır.

1- Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ili Ümraniye ilçesi sosyo-ekonomik düzeyi düşük, genel lise ve endüstri meslek lisesi 9. 10. ve 11. sınıfında okuyan 312 öğrenciyi kapsamaktadır.

2- Bu çalışmada toplanan veriler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin ve Beck Umutsuzluk Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

#### **5. Varsayımlar**

1- Öğrencilerin ölçme araçlarına içtenlikle ve dürüstlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

## 6. Tanımlar ve Kısaltmalar

**Öfke;** Gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu (Biagio 1989).

**İçe Dönük Öfke;** Speilberger (1991)' e göre, öfkeli düşünce ve duyguları bastırma eğilimidir (akt: Bridewell ve Change, 1997, s.587).

**Dışa Dönük Öfke;** Speilberger (1991)' e göre, çevredeki insanlara veya nesnelere saldırganca davranış gösterme eğilimidir (akt: Bridewell ve Change, 1997, s.587).

**Öfke Kontrolü;** Speilberger (1991)' e göre, öfke kontrolü, öfke yaşantısını önleme ve kontrol edebilmedir (akt: Bridewell ve Change, 1997, s.587).

**Umutsuzluk;** Geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle karakterize edilen duygu durumu (Beck, 2005). Yaşam sürecimiz içinde umarsızlığa düşme, içsel olarak etkin olamama durumudur (Fromm, 1995).

## BÖLÜM II

### KONU İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### I. YURT DIŞINDA YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Thomas ve Smith'in (2004) Amerikan gençlerinin okuldaki öfke davranışlarıyla ve yabancılaşma düzeyleriyle yaptığı araştırmaya erkek ve kız toplam 282 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öfke duygusu yaşayan öğrencinin, sınıf arkadaşları tarafından anlaşılmadığını ve okulda yalnızlık duygusuna kapıldığını göstermektedir. Öfke düzeyi yüksek ve kontrol etme gücü düşük yaşayan öğrencilerin okula yabancılaşma düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Dahlen ve Martin (2005)'in yaptığı araştırmada, Palfai ve Hart'ın (1997) öfke ifadesi ve algılanan sosyal destek üzerindeki çalışmasını genişletmiştir. 189 gönüllü üniversite öğrencisi karakteristik öfke, öfke ifadesi/kontrolü, sosyal arzu edilirlilik ve algılanan sosyal destek ölçümlerini tamamlamıştır. Bulgular öfkenin bastırılmasında önceki çalışmalarla tutarlıdır, ancak saldırgan öfke ifadesinde olmayıp, azalan sosyal destek ile ilgilidir. Ayrıca, hiyerarşik çoklu regresyonlar içe dönük öfkenin sosyal arzu edilirlilik ve karakteristik öfkeden bağımsız olarak algılanan sosyal desteği öngördüğünü göstermiştir. İlaveten, kişinin içsel kontroller ile öfkesini yönetme kabiliyeti (ör: rahatlama, sakinleşme, vs.) algılanan desteğin artışıyla ilişkilendirilmiştir. Böylelikle, kişinin öfke yaşama eğilimi veya sosyal olarak arzu edilen bir hareketle tepki verme eğilimi göz önünde bulundurulmaksızın, öfke bastırılması ve etkin içsel kontroller ile

öfke ile başa çıkma eğilimi algılanan sosyal desteğe bağlı olduğunu göstermiştir.

Kuppens (2005)'in karakteristik öfkenin kişiler arası belirleyicileri olarak; düşük uyumluluk, algılanan düşük sosyal özsaygı, ve sosyal ilişkilere verilen önemin artırıcı rolü üzerine yaptığı çalışmanın amacı karakteristik öfke için kişiler arası bir neden sunmaktadır. Öfkenin kişiler arası yapısı bilindiği üzere, bir kişinin diğerlerine karşı tutumunun (düşük uyumluluk bağlamında) yanında, kişinin başkalarının kendisine karşı tutumları hakkındaki inancının da (algılanan düşük sosyal özsaygı bağlamında, kişinin başkaları tarafından değersiz görüldüğü inancı) karakteristik öfkeye katkıda bulunduğu varsayılmaktadır. Ayrıca, bu kişiler arası değişkenlerin, kişilerin kendi sosyal ilişkilerine verdikleri değeri arttırmasıyla büyüdüğü düşünülmektedir. Bu varsayımlar için, söz konusu değişkenlerin bireysel farklılık ölçümlerine başvurulmuş ve sonuçlar varsayımı doğrulamıştır. Hem uyumluluk hem algılanan sosyal özsaygının karakteristik öfke ile negatif ilişkisinin olduğu ve karakteristik öfkenin öngörülmesinde bu değişkenlerin katkısı, kişilerin sosyal ilişkilere verdiği önem arttıkça büyümüştür. Sosyal arzu edilirlilik kontrol edilirken yapılan analizlerde de tamamen benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Smits ve Boeck (2007), özel olarak saldırgan üç davranışın kısıtlanmasının ölçülmesi için faktör-analitik tabanlı bir yöntemle iki çalışma yapmışlardır. Sözel olarak saldırganlaşmaya eğilimin kısıtlanması negatif olarak dışadönüklük ve dışa yönelik öfke ile, ve pozitif olarak düşmanlık ve genel bir kısıtlama ölçüsüyle ilişkilendirilmiştir. Sözel olarak saldırgan davranışın kısıtlanması uyumluluk, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke kontrolü ile pozitif bir ilişki, sözel saldırganlık ve dışa yönelik öfke ile



negatif bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda, beklendiği gibi öfke faktörü ile nevrotisizm pozitif, uyumluluk ise negatif olarak ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, dışa dönüklük ve uyumlu olma ile öfkeyle negatif ilişki göstermiştir. Dışa dönüklük kısıtlayıcı değildir fakat saldırgan davranma eğilimini tercih etmektedir. Uyumlu olma ise kısıtlayıcıdır ve gösterilen saldırgan davranışları önlemektedir.

Pope ve Bierman'ın, (1999) 196 erkek çocukla yapılan, saldırgan davranışların, ergenin arkadaş grubu ile problemleri ve diğer antisosyal davranışlarıyla ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarında, saldırgan davranışların kalıcı olmasına karşın, sosyal uyumsuzluğun oluşmasının, kızgın, sinirli ve dikkatsiz davranışlar gösteren erkek çocuklarda daha büyük bir risk olduğunu bulmuşlardır.

Deffenbacher, Quetting, Thewaites, Lynch, Baker ve arkadaşlarının (1996) durumluk ve sürekli öfke kuramı ile ilgili çalışmalarına 89 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda yüksek sürekli öfke düzeyine sahip öğrencilerin daha sık ve yoğun durumluk öfke yaşamakta olduklarını ve daha fazla fiziksel sözel düşmanlık tepkileri gösterdiklerini bulmuşlardır.

Deffenbacher ve Demm, yaptıkları araştırmayla sürekli öfke düzeyi yüksek olan kolej öğrencileri, sürekli öfkesi düşük olan yaşlılarına göre tahrik edildiklerinde sözel veya fiziksel saldırganlık göstermeye, durumluk öfke yaşamaya, genel kaygı duymaya daha fazla eğilimli olduklarını ve yapıcı çözümler için daha az çaba gösterdiklerini ortaya koymuşlardır (akt: Güleç, 2002).

Bridewell ve Change (1997), öfke ifadesi ile ilgili yaptıkları çalışmada, öfke ifadesinde yaşanan farklılıkların depresyon, kaygı ve düşmanlık gibi yaşantıların oluşmasında önemli bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır. İçe dönük öfke, depresyon ve kaygının belirleyicisi olarak bulunmuştur; fakat depresyon yaşantısında cinsiyet ve dışa dönük öfke de etkili olmaktadır. Dışa dönük öfke ise düşmanlık için önemli bir belirleyicidir.

Robbins ve Tanck (1997) öfke ve depresif duygulanım ilişkisini kişinin kendisi ve kişiler arası bir bakış açısından incelediği çalışmasında bir grup üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda, öfke ile depresif duygulanım arasında pozitif bir ilişkinin varlığı bulunmuştur.

Riley, Treiber ve Woods (1989) yaptıkları çalışmada, depresyon ve öfkenin çeşitli boyutları arasındaki ilişkiyi, ilkökul öğrencilerinin anne babalarından oluşan 120 kişilik normal bir örneklem ve 36 kişilik major-depresif hasta ve öfke yoğunluklarının fazla olduğu travma sonrası stres bozukluğu olan (TSSB) 54 kişilik toplam 3 gruba karşılaştırmalı olarak çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda, depresif grubun normal gruptan daha fazla öfke yaşantısına sahip olduğu ve yine aynı grubun öfkeyi, TSSB grubu ve normal gruptan daha fazla bastırıldığı bulunmuştur. TSSB grubu öfkeyi en az ifade eden gruptur. Depresif grupta, depresyonun şiddeti, düşmanlık ve öfke yaşantısı ile pozitif bir ilişki göstermektedir.

Newman, Fuqua, Gray ve Simpson (2006) klinik bir örnekleme yaptıkları araştırmada öfke puanlarının depresyon ile yüksek bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Erkek ve kadınların korelasyonları arasındaki farkların z testleri farkların hiçbirinin istatistiksel olarak önemli olmadığı da görülmüştür.

Clay, Anderson, Wayne ve Dixon'un (1993) yaptığı çalışmada öfkenin ifade edilmesi ve stresli yaşam olaylarının depresyon belirleyicileri olarak aralarındaki ilişkiyi üniversite öğrencileriyle inceledikleri çalışmada, içe yönelik öfkenin ve stresli yaşam olaylarının; depresyonun belirgin belirleyicileri olduğunu göstermişlerdir. İçe yönelik öfke ve stresli yaşam olayları depresyonun bağımsız ve artırıcı belirleyicileri gibi görüldüğünden, ikisi de depresyonun değerlendirilmesinde önemli rol oynamaktadır.

Depresyonun ana bilişsel öğelerinden biri olan ümitsizlik, hastanede yatan gençlerde yüksek dışa dönük öfke ve düşük öfke kontrolü seviyeleri ile ilişkilendirilmiştir (Kashani, Suarez, Allan, ve Reid, 1997). Goldston, Daniel, Reboussin, Kelly, Ievers ve Brunstetter'in araştırmasında (1996) Staxi ile ölçülen karakteristik öfke, daha önce birkaç kez intihar girişimde bulunan ergenlerde, hiç intihar girişimde bulunmayan ya da sadece kısa süre önce bulunan ergenlere oranla daha yüksek çıkmıştır. Boergers, Spirito ve Donaldson (1998) ekstrem intihar fikirleri veya girişimleri sebebiyle hastaneye yatırılan ergenlerle röportaj yapmıştır. Daha somut ve duruma bağlı sebepler yerine sadece "ölmek" için intihar etmek istediklerini beyan eden gençlerin daha yüksek genel öfke ifadesi düzeyleri ortaya koyduklarını bulmuşlardır. Bu iki bulgu, depresyonlu gençlerde yüksek öfke düzeylerinin özellikle sabit bir fenomen olduğunu ve daha yüksek seviyelerin ciddi psikopatlıkla ilişkili olduğunu önermektedir.

## II. YURTIÇİNDE YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Kaplan (1994) öfke ile öfkenin zihinde canlandırılması ve öfke ile pozitif etkinlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 46 üniversite öğrencisi katılmış ve Durumluk süreklilik öfke ifadesi envanteri ile sosyal etkinlik envanterini cevaplandırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, öfkenin yoğun bir biçimde zihinde canlandırılması ile durumluk öfke arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Bilge'nin (1997) yaptığı araştırmada eğitim bilimleri öğrencilerinin sürekli içe ve dışa yönelik kızgınlık ve kızgınlık kontrollerinin anne ve baba tutumuna göre anlamlı düzeyde farklı olacağını ileri sürdüğü çalışmasında, yalnızca baba tutumu açısından öğrencilerin içe yönelik kızgınlık puanlarında anlamlı farklılık olduğunu görmüştür. Demokratik baba tutumuna sahip öğrencilerin kendilerine yönelttikleri kızgınlık, diğer gruptaki öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Toplumumuzda geleneksel aile yapısının korunmasından dolayı babanın kısıtlayıcı, cezalandırıcı, aşırı koruyucu ya da tutarsız tutumu sonrasında bireyleşmesi engellenen kişinin kızgınlık duygusunu bastırarak kendine yöneltmesi söz konusu olmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmadan elde edilen bulgu bunu destekler niteliktedir.

Kısaç (1997), üniversite öğrencilerini, sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini bazı değişkenler (cinsiyet, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi, yetiştikleri aile tipi, ailelerin gelir düzeyi, anne- babanın eğitim düzeyi ve algılanan ana baba tutumları) açısından incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve

erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Köylerde yaşayan örnekleme, öfke düzeyi yüksek olan grup oluşturmakta; küçük kentlerde yaşayan örnekleme, öfkelerini en fazla içe yöneltenlerin oluşturduğu görülmüştür. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelirleri arttıkça dışa dönük öfkelerinin de arttığı görülmüştür. Anneleri üniversite mezunu olan öğrencilerde öfkelerini dışa yöneltme düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiş; babaların eğitim düzeylerine bakıldığında ise, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfkelerini dışadönük düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencilerin öfkelerinin dışadönük düzeyleri ile algılanan anne baba tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Okman'ın (1999) 15 ve 16 yaşlarında 428 ergenle yaptığı çalışmada, kendilik imgesinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına göre değiştiğini bulmuştur. Araştırmanın sonucuna göre olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin, günlük yaşantılarında sürekli öfke duygusu yaşama eğiliminde olmadıkları, öfke davranışında öfkeyi içe yöneltme, dışavurma veya bastırma yolunu seçmedikleri ve öfkelerini kontrol altında tutabildikleri sonucuna varılmıştır.

Olmuş (2001) lise öğrenimi görmekte olan ergenlerin, öfke düzey ve tarzlarının, algıladıkları aile içi psikolojik örüntüler bağlamında incelenmesini amaçlayan araştırmasında, 15, 16, 17 yaş grubundan toplam 419 öğrenci ile çalışmıştır. Araştırmanın sonucunda, Aile Ortamı Ölçeğinin 'birlik-beraberlik boyutu' ile içe

yönelik ve dışa yönelik öfke boyutları arasında negatif ilişki, 'öfke kontrol'ü boyutuyla ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güleç'in (2002) sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile benlik, akademik başarı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında; sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile benlik algısı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet, babanın eğitim durumu, yaş, okul türü, anne- babadan birinin hayatta olmaması dışadönük öfke; okul türü sürekli öfke üzerinde etkili değişkenler olarak bulunmuştur.

Çelik (2005) orta öğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma düzeylerini, öfke ifade tarzları ve bazı sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, okulun içinde bulunduğu sosyo-ekonomik düzey) açısından incelenmiştir. Araştırma örneklemi, toplam 598 orta öğretim öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırma sonuçları öğrencilerin öfke ifade tarzlarına göre okula yabancılaşma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

## **BÖLÜM III**

### **YÖNTEM**

Bu bölümde araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve bunlarla ilgili yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma betimsel-survey modeline göre yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini ise öfke ve öfke ifade tarzları, bağımsız değişkenleri ise umutsuzluk, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, anne- baba eğitim ve çalışma durumu oluşturmaktadır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Bu araştırmanın evrenini, İstanbul ili Ümraniye ilçesi alt sosyo ekonomik düzeydeki ailelerden gelen genel ve endüstri meslek lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada endüstri meslek lisesinden 150 ve genel liseden 162 olmak üzere toplam 312 öğrenci araştırmanın örnekleme dahil edilmiştir.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada gerekli bilgileri toplamak amacı ile üç araç kullanılmıştır.

##### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

##### **3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)**

##### **3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)**

### **3.3.1 Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından, katılımcıların cinsiyet, okul türü, sınıf, kardeş sayısı, anne baba çalışma durumu, anne baba eğitim durumuna yönelik kişisel bilgileri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

### **3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)**

SÖÖTÖ Spielberg, Jacobs, Russel ve Crane tarafından geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk-Sürekli Öfke ölçeği oluşturulmuş, dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi Durumluk öfkeyi, diğer 10 tanesi de sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada ise, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önüne alınarak, ‘bastırılmış, dışa vurulmuş ve kontrol altına alınmış’ öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek daha ilave edilmiş ve toplam 44 maddelik bir ölçek olmuştur. Ancak Türkiye uyarlamasında ölçeğin 10 maddelik durumluk öfke alt ölçeği ile ilgili çalışmalar henüz tamamlanmadığından araştırmalarda 34 maddelik formu kullanılmaktadır (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Puanlanması**

SÖÖTÖ toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek iki alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeği oluşturan alt ölçekler Sürekli öfke alt ölçeği ve Öfke İfade Tarzı ölçeğidir. Öfke ifade tarzı ölçeğini oluşturan alt bölümler ise, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrolüdür (Özer, 1994).



SÖÖTÖ, dörütlü Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir. “Hemen hiçbir zaman”, “Bazen”, “Çoğu zaman”, “Hemen her zaman” seçeneklerinden oluşmaktadır. Yapılan işaretlemelerde “Hemen hiçbir zaman” seçeneği 1 puan, “Bazen” seçeneği 2 puan, “Çoğu zaman” seçeneği 3 puan, “Hemen her zaman” seçeneği 4 puan biçiminde değerlendirilir. Öfke kontrolü alt ölçeğini oluşturan maddeler 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34. maddelerdir. Dışa yönelik öfke alt ölçeğini oluşturan maddeler, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33. maddelerdir. İçe yönelik öfke alt ölçeğini oluşturan maddeler ise 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31. maddelerdir. Öfke ifade tarzı alt ölçeklerinde de aynı likert tipi dörütlü dereceleme kullanılır ve her bir alt ölçek madde puanlarının toplanmasıyla alt ölçek puanları elde edilir. İçe yönelik öfke ve Dışa yönelik öfke alt ölçeklerinden alınan puanların yüksek olması öfke boyutunun olumsuz olduğunu, düşük olması ise öfke boyutunun olumlu olduğunu göstermektedir. Öfke Kontrolü alt ölçeğinden alınan puanlarda ise yüksek puan olumluya, düşük puan ise olumsuzaya işaret etmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

### **3.3.2.2. SÖÖTÖ’ nin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları**

#### **Geçerlik çalışmaları**

Ölçüt- bağımlı geçerlik; Dört ayrı husumet ölçeği ile Öfke ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış; Buss-Durke Husumet Envanteri ile korelasyonlar .66 ile .73 arasında; Shullz’ un Açık Husumet Ölçeği ile korelasyon .27 ile .32 arasında; Durumluk Öfke Ölçeğiyle korelasyonlar da .22 ile .41 arasında bulunmuştur. Tüm korelasyonlar istatistiksel düzeyde anlamlı çıkmıştır (Öner, 1997, s.377)

Ölçeğin Durumluluk Öfke altesti dışındaki maddeleri Türkçeye iki aşamada çevrilmiştir. İlk aşamada ölçek maddeleri psikoloji alanında doktora derecesine sahip, İngilizceyi ve Türkçeyi çok iyi bilen 5 kişilik bir gruba verilmiştir. Gruptaki bireyler ölçeği birbirinden bağımsız olarak Türkçeye çevirmişler. Bu çalışmadan sonra her

maddenin özgün ifadesi ile 5 alternatif çevirisinin bulunduğu bir form hazırlanmıştır. Çeviri ifadelerden hangisinin atılacağı konusunda önceden standartlar belirlenmiştir. Buna göre, bir maddenin bütün çevirileri arasında tam bir benzerlik yoksa bu madde ölçeğe alınmamıştır (Öner, 1997).

Yapı Geçerliği; ölçeği her iki boyutunun yapı geçerliliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınaması kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun uygulanması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulanmasından elde edilen veriler varimax tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak, alttestlerin faktör yapısı incelenmiştir. Sırasıyla puanların varyansa katkıları %6.11, 2.61 ve 1.71 olan I., II. Ve III. Faktör belirlenmiştir. I. faktör, 8 maddelik kontrol altına alınmış öfke boyutunu, II. faktör, dışa vurulmuş öfke boyutunu, III. faktör ise, diğer iki faktöre göre, daha az belirgin şekilde görünen 8 maddelik bastırılmış öfke boyutunu oluşturmuştur. Yapı geçerliğini sınanan bir diğer çalışmada araştırmaya katılan denek grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır. Tüm alt testlerde görülen farklılıklar  $p < .001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Öner, 1997).

### **Güvenilirlik**

Ölçeğin güvenilirliği için ilk çalışmalar Spielberger ve arkadaşları tarafından yapılmıştır, bu çalışmada bulunan alfa değerlerinin .82 ile .90 arasında değiştiğini bildirmişlerdir. Ülkemizde ise Özer (1994) sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin iç tutarlığını saptamak amacıyla, ölçeği çeşitli gruplara uygulanmıştır. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinin yöneticilere uygulanmasından elde edilen puanlardan hesaplanmış olan cronbach alfa değeri; öfke kontrolünde .82, dışa yönelik öfkede .69 ve içe yönelik öfkede .58 olduğu görülmüştür. Öfke ifade tarzı alt ölçeğinden psikolojik danışma için

başvurmuş olan “nörotik” grubun puanlarından elde edilmiş olan cronbach alfa değerleri; öfke kontrolünde .81, dışa yönelik öfkede 74 ve içe yönelik öfkede .77 olarak hesaplanmıştır (Özer, 1994).

### **3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)**

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck, Lester ve Trexler tarafından geliştirilmiştir. Beck umutsuzluk ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir (Akt: Savaşır ve Şahin, 1997; Öner, 2006).

Beck ve arkadaşları ölçeği geliştirirken, iki tür kaynaktan yararlanmışlardır: (1)gelecekle ilgili tutumlar çizelgesi, (2) klinikçilerin kaydettiği psikiyatrik hastaların kötümserlik ifadeleri. Seçilen ifadeler açıklık ve içerik yönünden klinikçiler tarafından incelenmiş, ayrıca tesadüfi olarak seçilmiş depresif olmayan hasta örneklemine uygulanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997;Öner, 2006). Bu kaynaklardan edinilen bilgiler ışığında gerekli görülen kavram ve kelimeler üzerinde düzeltme yapılarak, ölçeğe son şekli verilmiştir. 20 maddeden oluşan, geleceğe yönelik duygu düşünce ve güdülerin ifadesi olarak tanımlanmaktadır. Gelecekle ilgili duygular madde 1,6,13,15,9;güdü kaybı ile ilgili maddeler 2,3,9,11,12,16,17,20; gelecek beklentisiyle ilgili maddeler 4,7,14,18 olarak belirlenmiştir (Öner, 2006).

### **3.3.3.1.Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin puanlanması**

Onbir 'doğru', dokuz 'yanlış' yanıtı içeren ölçek anahtarlarına göre, her uyumlu yanıt için '1' puan, her uyumsuz yanıt için '0' puan verilir. Elde edilen aritmetik toplam, 'umutsuzluk' puanını oluşturur. 0-20 değerleri arasında değişebilen puanlar yüksek olduğunda umutsuzluğu, düşük olduğunda umudu gösterir (Öner, 2006).

### **3.3.3.2. Beck Umutsuzluk Ölçeğin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları**

#### **Güvenilirlik**

İç tutarlılık; İntihar girişiminde bulunan 294 hasta üzerinde yapılan çalışmada elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93'tür. aynı çalışmada elde edilen madde-toplam puan korelasyonları ise .39 ile .76 arasında değişmektedir.

İç tutarlılık; Türkiye'de Seber ve arkadaşlarının (1993) yaptığı çalışmada ise 37 depresif hasta üzerinden saptanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .86 olarak belirlenmiştir. Normal grup ve psikiyatrik hastalar olmak üzere toplam 373 kişilik bir örneklem grubu üzerinden hesaplanan Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak belirtilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997). Kuder-Richardson güvenirligi; KR-20 formülüyle hesaplanan katsayı .86 olarak belirlenmiştir. Madde- toplam puan; madde puan korelasyon katsayıları 07 ila .76 ( $p<.001$ ) çıkmıştır ( Öner, 2006).

#### **Geçerlik**

Ölçüt bağıntılı geçerlik; Beck ve arkadaşlarının (1974) yapmış oldukları çalışmada, 8 derecelik bir klinisyen değerlendirme formu kullanılmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .62 olarak bulunmuştur.

Yapı geçerliği; Depresif hasta ve kontrol gruplarının ortalama umutsuzluk puanları arasında yüksek ve anlamlı ( $p < .001$ ) fark bulunmuştur (Öner, 2006).

Ölçüt- bağımlı geçerlik; Durak'ın çalışmasında, Beck depresyon puanları ile BUÖ arasındaki korelasyon katsayıları tüm örneklem ( $N=373$ ) için .69, depresyon tanısı almış hastalar için .71, intihar girişiminde bulunan hastalar için .68 ve karşılaştırma grubu içinse .69 olarak saptanmıştır (akt: Savaşır ve Şahin, 1997).

#### **4. Verilerin toplanması**

2007-2008 öğretim yılında bir genel lise ve endüstri meslek lisesinden uygulama yapmaya uygun olan dörder sınıfa uygulama gününde orada olan ve ölçeği almayı kabul eden öğrencilere verilmiştir. Doğrudan araştırmacı tarafından örnekleme ulaşılmış, ölçekler katılımcılara dağıtıldıktan sonra, katılımcılardan yönerge doğrultusunda doldurmaları istenmiştir. Ölçeklere 319 katılımcı yanıt vermiş, test maddelerinin bazılarında eksik yanıt verildiğinden altı ölçek araştırma dışında bırakılmıştır.

#### **5. Verilerin İstatistiksel Analizi**

Uygulama yapıldıktan sonra SÖÖTÖ, Beck umutsuzluk ölçeği ve kişisel bilgi formundan elde edilen veriler SPSS programına girilmiştir. Öfke ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeyine ve diğer değişkenlere (cinsiyet, sınıf, anne- baba eğitim durumu, anne- baba çalışma durumu, kardeş sayısı) göre farklılık gösterip göstermediği, normal dağılım elde edilemediğinden parametrik olmayan test istatistiklerinden, ikili grupları olan değişkenler için Mann-Whitney U

Testi, grupları üç veya daha fazla olan değişkenler için Kruskal Wallis H Testi ve farkın hangi grupların ortalamaları arasında olduğunu belirlemek amacıyla da (post hoc testi) Mann Whitney U Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2006). Gruplar arasındaki farkın anlamlılık kontrolü için hata payı 0.05 olarak alınmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın problemlerine yanıt vermek için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara ve yoruma yer verilmiştir. Başlangıçta her iki okul türü arasında karşılaştırma planlansa da sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının okul türüne göre farklılık gösterip göstermediği t Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 1 'de verilmiştir.

**Tablo 1**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Okul Türüne Göre İncelenmesine İlişkin T Testi Sonuçları**

	<b>Okul türü</b>	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>S</b>	<b>sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Meslek lisesi	160	21,86	5,68	311	4,15	p>.05
	Genel lise	153	22,13	5,76			
<b>Öfke kontrolü</b>	Meslek lisesi	160	20,58	4,44		1,43	p>.05
	Genel lise	153	21,31	4,56			
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Meslek lisesi	160	16,02	4,09		1,25	p>.05
	Genel lise	153	16,63	4,53			
<b>İçe yönelik öfke</b>	Meslek lisesi	160	14,91	3,63		1,36	p>.05
	Genel lise	153	15,50	3,96			

## 1.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin problemi Mann-Whitney U Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 2 'de verilmiştir.

**Tablo 2**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney U Testi**

### **Sonuçları**

	<b>cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>Sıra ortalaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Kız	125	147,80	18449,50	10574,50	.15
	Erkek	187	162,45	11260,50		
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	Kız	125	159,92	19989,50	11260,50	.58
	Erkek	187	154,22	28838,50		
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Kız	125	148,71	18589,00	10714,0	.21
	Erkek	187	161,71	30239,00		
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Kız	125	151,01	18876,00	11001,0	.38
	Erkek	187	160,17	29952,00		
	Toplam	312				

Tablo 2'de görüldüğü gibi, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>.05$ ) bulunmuştur .



## 2.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin alt problemi Kruskal-Wallis-H Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 3 'de verilmiştir.

**Tablo 3**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis-**

**H Testi Sonuçları**

	<b>sınıf</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b>X</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	9. sınıf	102	156,69	2	0.53	.974
	10.sınıf	107	155,02			
	11 sınıf	103	157,85			
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	9. sınıf	102	159,89	2	.229	.892
	10.sınıf	107	155,57			
	11 sınıf	103	154,11			
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	9. sınıf	102	162,44	2	2.361	.307
	10.sınıf	107	145,68			
	11 sınıf	103	161,85			
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	9. sınıf	102	169,25	2	3.434	.180
	10.sınıf	107	146,54			
	11 sınıf	103	154,23			
	Toplam	312				

Tablo 3'de görüldüğü gibi, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ( $p>.05$ ) bulunmuştur.

### **3.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin alt problemi Kruskal Wallis-H Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 4 'de verilmiştir.

**Tablo 4****Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke****İfade Tarzı Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin****Kruskal Wallis- H Testi Sonuçları**

	<b>Anne eğitim durumu</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b>X</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Okur yazar değil	33	149,59	5	11,62	.040*
	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	28	189,68			
	İlkokul mezunu	164	145,67			
	Ortaokul mezunu	46	153,26			
	Lise mezunu	34	181,06			
	Üniversite mezunu	7	212,07			
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	Okur yazar değil	33	158,85	5	3.04	.69
	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	28	157,88			
	İlkokul mezunu	164	152,50			
	Ortaokul mezunu	46	150,03			
	Lise mezunu	34	173,18			
	Üniversite mezunu	7	195,07			
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Okur yazar değil	33	148,29	5	12,34	.030*
	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	28	172,61			
	İlkokul mezunu	164	142,93			
	Ortaokul mezunu	46	182,32			
	Lise mezunu	34	169,87			
	Üniversite mezunu	7	214,14			
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Okur yazar değil	33	169,71	5	10,99	.052
	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	28	168,64			
	İlkokul mezunu	164	147,03			
	Ortaokul mezunu	46	163,74			
	Lise mezunu	34	150,41			
	Üniversite mezunu	7	249,43			
	Toplam	312				

Tablo 4'te görüldüğü gibi Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarında öğrencilerin sadece sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği ( $p > .05$ ) görülmüştür. Öfke kontrolü ve içe yönelik öfke puanlarında ise anlamlı fark olmadığı ( $p > .05$ ) görülmüştür. Sürekli öfke ve dışa yönelik öfke

puanlarında anne eğitim durumuna göre çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5’ te verilmiştir.

**Tablo 5**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	<b>Anne eğitim düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Okur yazar değil üniversite mezunu Toplam	33 7 40	68,500	.95
	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil İlkokul mezunu Toplam	28 164 192	1664,500	.020*
	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil Üniversite mezunu Toplam	28 7 35	89,500	.732
	İlkokul mezunu Ortaokul mezunu Toplam	164 46 210	3572,000	.582
	İlkokul mezunu Lise mezunu Toplam	164 34 198	2160,500	.039*
	İlkokul mezunu Üniversite mezunu Toplam	164 7 171	334,000	.061
	Ortaokul mezunu Üniversite mezunu Toplam	46 7 53	95,500	.085
	Lise mezunu Üniversite mezunu Toplam	34 7 41	91,000	.349

<b>Dışa yönelik öfke</b>	Okur yazar değil üniversite mezunu	33 7	65,500	.075
	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil	28	1850,000	.100
	İlkokul mezunu	164		
	Toplam	192		
	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil	28	69,000	.246
	Üniversite mezunu	7		
	Toplam	35		
	İlkokul mezunu	164	2827,500	.009*
Ortaokul mezunu	46			
Toplam	210			
İlkokul mezunu	164	2318,000	.121	
Lise mezunu	34			
Toplam	198			
İlkokul mezunu	164	324,500	.051	
üniversite mezunu	7			
Toplam	171			
Ortaokul mezunu	46	121,000	.307	
Üniversite mezunu	7			
Toplam	53			
Lise mezunu	34	84,000	.238	
Üniversite mezunu	7			
Toplam	41			

Tablo 5'e bakıldığında endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke puanlarında anne eğitim durumuna göre gözlenen farkın, okur yazar ama ilkokul mezunu olmayan grup ile ilkokul mezunu ve lise mezunu ile ilkokul mezunu grupları arasında olduğu görülmüştür. Anne eğitim düzey arttıkça sürekli öfke puanlarının artmakta olduğu görülmektedir.

Tablo 5'e bakıldığında endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin dışa dönük öfke puanlarında anne eğitim durumuna göre farkın sadece ilkokul mezunu ile ortaokul mezunu grup arasındaki farktan kaynaklandığı görülmüştür. Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Anne eğitim düzey arttıkça dışa dönük öfke puanları artmakta olduğu görülmüştür.

#### **4.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular**

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının baba eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin alt problem Kruskal Wallis-H Testi ile kontrol edilmiş ve sonuçlar Tablo 6 'de verilmiştir.

**Tablo 6****Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade****Tarzi Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal****Wallis-H Testi Sonuçlar**

	<b>Baba eğitim durumu</b>	<b>n</b>	<b>Sıralar ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b>X</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	13	204,62	4	9,331	.053
	İlkokul mezunu	156	143,48			
	Ortaokul mezunu	47	170,54			
	Lise mezunu	79	153,90			
	Üniversite mezunu	13	182,31			
	Toplam	308				
<b>Öfke kontrolü</b>	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	13	131,58	4	1,449	.836
	İlkokul mezunu	156	154,06			
	Ortaokul mezunu	47	152,11			
	Lise mezunu	79	157,90			
	Üniversite mezunu	13	170,65			
	Toplam	308				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	13	158,96	4	13,433	.009*
	İlkokul mezunu	156	141,27			
	Ortaokul mezunu	47	176,36			
	Lise mezunu	79	156,12			
	Üniversite mezunu	13	219,88			
	Toplam	308				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Okuryazar ama ilkokul mezunu değil	13	156,85	4	6,848	6.848
	İlkokul mezunu	156	146,92			
	Ortaokul mezunu	47	155,79			
	Lise mezunu	79	158,83			
	Üniversite mezunu	13	212,19			
	Toplam	308				

Tablo 6’da görüldüğü gibi Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarında öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrolü ve içe yönelik öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre farklılık olmadığı ( $p>.05$ ) görülmüştür, sadece dışa yönelik öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre farklılık olduğu görülmüş, dışa yönelik öfke puanlarında baba eğitim

durumuna göre çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’ de verilmiştir.

**Tablo 7**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	<b>Baba eğitim durumu</b>	<b>n</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Dışa dönük öfke</b>	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil	13	895,500	.482
	İlkokul mezunu	156		
	Toplam	169		
	Okur yazar ama ilkokul mezunu değil	13	502,500	.902
	Lise mezunu	79		
	Toplam	92		
	İlkokul mezunu	156	2813,500	.015*
	Ortaokul mezunu	47		
Toplam	203			
İlkokul mezunu	156	510,500	.003*	
Üniversite mezunu	13			
Toplam	169			
Ortaokul mezunu	47	210,500	.087	
Üniversite mezunu	13			
Toplam	60			
Lise mezunu	79	297,500	.015*	
Üniversite mezunu	13			
Toplam	92			

Tablo 7’de görüldüğü gibi endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin dışa dönük öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre gözlenen farkın ilkokul mezunu ile ortaokul mezunu ve üniversite mezunu grupları arasında ayrıca lise mezunu ile üniversite mezunu grupları arasında olduğu görülmüştür. Baba eğitim düzey arttıkça



dışa dönük öfke puanları artmakta bu farkın üniversite mezunu olan grup lehine olduğu görülmektedir.

### 5.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının anne çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Mann-Whitney U Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 8 'de verilmiştir.

**Tablo 8**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	<b>Anne çalışma durumu</b>	<b>n</b>	<b>Sıra ortalaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Çalışıyor	59	165,96	9791,50	6846,500	.344
	Çalışmıyor	252	153,67	38724,50		
	Toplam	311				
<b>Öfke kontrolü</b>	Çalışıyor	59	132,34	7808,00	6038,000	.024*
	Çalışmıyor	252	161,54	40708,00		
	Toplam	311				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Çalışıyor	59	159,03	9382,50	7255,500	.773
	Çalışmıyor	252	155,29	39133,50		
	Toplam	311				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Çalışıyor	59	151,85	8959,00	7189,000	.692
	Çalışmıyor	252	156,97	39557,00		
	Toplam	311				

Tablo 8’de görüldüğü gibi, yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin anne çalışma durumuna göre dışa dönük öfke ve içe yönelik öfke puanlarında farklılık olmadığı ( $p>.05$ ) sadece annesi çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında anlamlı fark olduğu öfke kontrolü puanlarında anne çalışma durumuna göre farklılık olduğu bulunmuştur.

### 6.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının baba çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin alt problemi Mann-Whitney U Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 9 ‘de verilmiştir.

**Tablo 9**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Mann-Whitney U Testi sonuçları**

	<b>Baba çalışma durumu</b>	<b>n</b>	<b>Sıra ortalaması</b>	<b>Sıra toplamı</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Çalışıyor	253	158,01	39976,50	7081,500	.540
	Çalışmıyor	59	150,03	8851,50		
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	Çalışıyor	253	160,12	40510,00	6548,000	.141
	Çalışmıyor	59	140,98	8318,00		
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Çalışıyor	253	154,15	38999,00	6868,000	.338
	Çalışmıyor	59	166,59	9829,00		
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Çalışıyor	253	158,47	40092,00	6966,000	.423
	Çalışmıyor	59	148,07	8736,00		
	Toplam	312				

Tablo 9’da görüldüğü gibi, yapılan Mann-Whitney U testinde endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının baba çalışma durumuna göre farklılık göstermediği ( $p > .05$ ) bulunmuştur.

### 7.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediği Kruskal Wallis-H Testi ile kontrol edilmiş, sonuçlar Tablo 10 ‘de verilmiştir.

**Tablo 10**

#### Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Kardeş sayısı	n	Sıra ortalaması	sd	X	p
<b>Sürekli öfke</b>	Tek çocuk	13	190,19	2	4,905	.086
	2-3 kardeş	186	147,99			
	4 ve daha fazla kardeş	113	166,62			
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	Tek çocuk	13	142,85	2	,325	.850
	2-3 kardeş	186	157,54			
	4 ve daha fazla kardeş	113	156,35			
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Tek çocuk	13	197,12	2	4,650	.098
	2-3 kardeş	186	149,18			
	4 ve daha fazla kardeş	113	163,88			
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Tek çocuk	13	213,19	2	6,331	.042*
	2-3 kardeş	186	150,13			
	4 ve daha fazla kardeş	113	160,46			
	Toplam	312				

Tablo 10’da görüldüğü gibi yapılan Kruskal-Wallis Testi sonuçlarında sürekli öfke, öfke kontrolü ve dışa dönük öfke puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı fark olmadığı ( $p>.05$ ) sadece içe yönelik öfke puanlarının kardeş sayısına göre farklılık olduğu görülmüştür. İçe yönelik öfke puanlarında kardeş sayısına göre çıkan farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 11’ de verilmiştir.

**Tablo 11**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	<b>Kardeş Sayısı</b>	<b>n</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>İçe yönelik öfke</b>	Tek çocuk	13	721,500	.015*
	2-3 kardeş	186		
	Toplam	199		
	Tek çocuk	13	485,000	.045*
4 ve daha fazla kardeş	113			
Toplam	126			

Tablo 11’de görüldüğü gibi endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin içe dönük öfke puanlarında, kardeş sayılarına göre gözlenen farkın tek çocuk ile 2-3 kardeş ve tek çocuk ile 4 ve daha fazla kardeş grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kardeş sayısı arttıkça içe dönük öfke puanları azalmakta bu farkın kardeşi olan grubun lehine olduğu görülmektedir.

## 8.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmanın endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının umutsuzluk düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği göstermediğine ilişkin alt problemi Kruskal Wallis-H Testi ile kontrol etmek için BUÖ'den öğrencilerin aldıkları puanlar yarım standart puanın aritmetik ortalamaya eklenip çıkartılmasıyla düşük(0-3), orta(4-7) ve yüksek(8-..) umutsuzluk düzeyine göre gruplanmıştır. Sonuçlar Tablo 12'de verilmiştir.

**Tablo 12**

### Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Puanlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi

	Umutsuzluk düzeyleri	n	Sıra ortalaması	sd	X'	p
<b>Sürekli öfke</b>	Yüksek umutsuz. düzeyi	133	136,56	2	18,51	.000*
	Orta umutsuzluk düzeyi	95	154,38			
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84	190,46			
	Toplam	312				
<b>Öfke kontrolü</b>	Yüksek umutsuz.düze yi	133	170,48	2	5,75	.056
	Orta umutsuzluk düzeyi	95	148,55			
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84	143,35			
	Toplam	312				
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Yüksek umutsuz. düzeyi	133	135,64	2	14,67	.001*
	Orta umutsuzluk düzeyi	95	162,65			
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84	182,57			
	Toplam	312				
<b>İçe yönelik öfke</b>	Yüksek umutsuz. düzeyi	133	126,73	2	42,52	.000*
	Orta umutsuzluk düzeyi	95	152,54			
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84	208,13			
	Toplam	312				

Tablo 12’de görüldüğü gibi yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonuçlarında öğrencilerin sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmüştür. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Mann-Whitney U Testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 13’ de verilmiştir.

**Tablo 13**

**Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre Değişiminin Hangi Gruplar Arasında Olduğunu Görmeye İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

	<b>Umut Düzeyi</b>	<b>n</b>	<b>U</b>	<b>p</b>
<b>Sürekli öfke</b>	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	5603,50	.145
	Orta umutsuzluk düzeyi	95		
	Toplam	228		
	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	3648,00	.000*
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84		
	Toplam	217		
Orta umutsuzluk düzeyi	95	3075,00	.008*	
Düşük umutsuzluk düzeyi	84			
Toplam	179			
<b>Dışa yönelik öfke</b>	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	5192,50	.021*
	Orta umutsuzluk düzeyi	95		
	Toplam	228		
	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	3937,00	.000*
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84		
	Toplam	217		
Orta umutsuzluk düzeyi	95	3449,50	.117	
Düşük umutsuzluk düzeyi	84			
Toplam	179			
<b>İçe yönelik öfke</b>	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	5264,50	.031*
	Orta umutsuzluk düzeyi	95		
	Toplam	228		
	Yüksek umutsuzluk düzeyi	133	2679,00	.000*
	Düşük umutsuzluk düzeyi	84		
	Toplam	217		
Orta umutsuzluk düzeyi	95	2560,50	.000 *	
Düşük umutsuzluk düzeyi	84			
Toplam	179			

Tablo 13’ de görüldüğü gibi endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke puanlarında umutsuzluk düzeylerine göre gözlenen farkın yüksek umutsuzluk düzeyi ve düşük umutsuzluk düzeyi ile orta umutsuzluk düzeyi ve düşük umutsuzluk düzeyi grupları arasında olduğu, yüksek umutsuzluk düzeyi ile orta umutsuzluk düzeyi grupları arasında sürekli öfke puanlarında fark olmadığı görülmüştür.

Tablo 13’ de görüldüğü gibi endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin dışa dönük öfke puanlarında umutsuzluk düzeylerine göre gözlenen farkın yüksek ve orta umutsuzluk düzeyi ile yüksek ve düşük umutsuzluk düzeyi grupları arasında olduğunu; orta ve düşük umutsuzluk grupları arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 13’ de görüldüğü gibi endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin içe dönük öfke puanlarında umutsuzluk düzeylerine göre gözlenen farkın her üç grup arasında olduğu bulunmuştur.

Farklı umutsuzluk düzeyine sahip öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları bakımından gruplar arasında görülen bu farkın umutsuzluk düzeyi düşük olan grup lehine olduğu görülmüştür.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri bu iki lise türüne göre fark gösterip göstermediği bir alt problem altında araştırmaya dahil edilmese de Mann-Whitney U Testi ile kontrol edilmiş ve sonuçlar Tablo 14’ te verilmiştir.

**Tablo 14****Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Umutsuzluk Düzeylerinin  
Lise Türüne Göre İncelenmesine İlişkin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları**

		<b>Umutsuzluk düzeyleri</b>	<b>n</b>	<b>Sıra ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b>X</b>	<b>p</b>
<b>Endüstri</b>	Sürekli öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	54	62,56	2	19,72	.000*
		Orta umutsuzluk düzeyi	64	79,70			
		Düşük umutsuz. düzeyi	42	104,79			
		Toplam	160				
<b>Meslek</b>	Öfke kontrolü	Yüksek umutsuz.düze yi	54	89,70	2	4,79	.091
		Orta umutsuzluk düzeyi	64	80,34			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	68,90			
		Toplam	160				
<b>Lisesi</b>	Dışa yönelik öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	54	68,90	2	6,15	.046*
		Orta umutsuzluk düzeyi	64	82,79			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	91,93			
		Toplam	160				
	İçe yönelik öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	54	66,49	2	12,85	.002*
		Orta umutsuzluk düzeyi	64	79,27			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	100,39			
		Toplam	160				
<b>Genel</b>	Sürekli öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	79	71,22	2	3.36	.186
		Orta umutsuzluk düzeyi	31	76,29			
		Düşük umutsuz. düzeyi	42	86,60			
		Toplam	152				
<b>Lise</b>	Öfke kontrolü	Yüksek umutsuz.düze yi	79	80,84	2	1,99	.369
		Orta umutsuzluk düzeyi	31	68,08			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	74,55			
		Toplam	152				
	Dışa yönelik öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	79	65,82	2	9,99	.007*
		Orta umutsuzluk düzeyi	31	84,98			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	90,32			
		Toplam	152				
	İçe yönelik öfke	Yüksek umutsuz. düzeyi	79	59,94	2	32,66	.000*
		Orta umutsuzluk düzeyi	31	76,87			
		Düşük umutsuz.düze yi	42	107,37			
		Toplam	152				

Tablo 14’te görüldüğü gibi umutsuzluk düzeyi lise türüne göre anlamlı düzeyde fark ( $p > .05$ ) göstermekte olup, endüstri meslek lisesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin genel lise öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



## YORUM

Araştırmanın alt problemleri, bulguların doğrultusunda sırasıyla yorumlanmıştır. Önce alt problemler arasında olmasa da endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt ölçekleri puanları arasında fark olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan t testi sonucu yorumlanmıştır. Sonuca göre her iki okulun öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt ölçekleri puanları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin öfke duygusunun okul değişkeninden çok fazla etkilenmediğini, bu durumun genel olarak ergenlik döneminin bir yansıması olduğu düşüncesiyle yorumlanabilir.. Bu dönemle birlikte artan kaygı, genel bir gerginlik ve tedirginlik hali, öfke duygusunun oluşumunu hızlandırmaktadır. Diğer taraftan her iki lisenin öğrencileri de sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerden gelmekte ve her iki lise türünün de üniversiteye girişte kendine özgü dezavantajlarıyla öğrencilerde gerilim yaratmaktadır. Bu faktörle dikkate alındığında aralarında fark çıkmaması anlaşılır görünmektedir. Çünkü öğrencilerin içinde buldukları psikolojik ve sosyo-ekonomik koşullar birbirine benzemektedir.

### **1.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın ‘endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?’ yönündeki sorusuna t testi ile yanıt aranmıştır.

Sonuçta endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu araştırma bulgusu ile tutarlıdır.

Newman, Fugua, Gray ve Simpson'un (2006) Bilge ve Sayın (1994) tarafından da yapılan araştırmada cinsiyet ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Aynı şekilde Kopper ve Epperson'un (1991) araştırmaları da bu bulguları destekler niteliktedir. Ancak Kısaç'ın (1997) erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri yönündeki bulguyla tutarlı değildir. Bu farklılığın araştırma evrenlerinin farklı gelişim dönemlerinde olmasından kaynaklanabilir.

## **2.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın 'endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları kaçınıcı sınıfta olduklarına göre farklılık göstermekte midir?' sorusuna KruskalWallis-U testi ile yanıt aranmıştır.

Sonuçlar, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark göstermediği yönündedir. Bu bulgu Güleç'in (2002) araştırama bulgusu ile tutarlı değildir. Bu alt problem oluşturulurken son sınıf öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısının ve gelişim görevlerinin baskısının 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha fazla olacağı düşüncesiyle oluşturulmuştur. Bu sonuç öğrencilerin sınıfları farklı olsa da aralarındaki yaş farkının bir ya da iki yıl olması ile

dolayısıyla hepsinin aynı gelişim döneminde olmaları ile açıklanabilir. Diğer taraftan öğrencilerin içindeki buldukları sosyo-ekonomik koşullar ve çevre koşullarının aynı olması yaşa göre farklılık çıkmayışını açıklayan etkenler olarak dikkate alınabilirler.

### **3.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın ‘endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları anne eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?’ sorusuna Kruskal Wallis-U testi ile yanıt aranmıştır.

Sonuçlar, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sadece sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği yönündedir. Sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarında anne eğitim durumuna göre çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek için yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda anne eğitim düzeyi arttıkça sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının artmakta olduğu, sürekli öfke puanları bakımından gruplar arasında görülen bu farkın üniversite annesi lise mezunu olan grup lehine olduğu, dışa yönelik öfke puanları bakımından da ortaokul mezunu annesi olan grup lehine olduğu görülmüştür. Örneklemde üniversite mezunu anne sayısı çok az (yedi) olduğu için bu gruptan kaynaklanan bir fark elde edilmemiştir.

Anne eğitim durumu yükseldikçe, öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarında azalma olması beklenmekteydi; fakat araştırmadan elde edilen sonuçlar, bu hipotezi desteklememektedir. Dışa yönelik öfkeye ilişkin araştırmanın sonucu Kısaç'ın (1997) araştırma bulgusuyla tutarlıdır. Ancak Güleç (2002) bulguları ile tutarlı değildir. Araştırmada bu hipotezin ortaya konulmasının nedeni, anne eğitim düzeyinin artmasıyla, anne ile ergen arasında sosyalleşmenin daha sağlıklı olacağı, aralarındaki nitelikli etkileşimin öfke düzeyi ve ifade tarzı bakımından olumlu sonuçlar vermesi yönündeki beklentidir. Ergenlerin anneleriyle iletişim kurmada yaşadığı problemler, anlaşılama duygusu, onlarda öfke duygusunun artmasına neden olabilmektedir; fakat bu hipotezin desteklenmemesinin sebebi olarak, düşük eğitim seviyesine sahip annenin kendisini kitle iletişim araçları sayesinde geliştirmiş olabileceği ve eğitimden farklı faktörlerden etkilenen kişilik özelliklerinin farklılık gösterebileceği, ergenin sürekli öfke tarzının değişmesinde etken olabilmektedir. Aynı zamanda annenin eğitim seviyesi yükseldikçe, disiplin anlayışının daha hoşgörülü olabilmesi, ergenin duygu, düşünce ve davranışlarını ifade etmesinde daha izin verici davranabilmesi ergenin dışa dönük öfke tarzının daha yüksek olmasına katkıda bulunmuş olabilir.

#### **4.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın 'endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları baba eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?' yönündeki alt problemine Kruskal Wallis-U testi ile yanıt aranmıştır.

Endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının sadece dışa yönelik öfke puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Dışa yönelik öfke puanlarında baba eğitim durumuna göre çıkan farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu görmek için Mann-Whitney U testi yapılmış, baba eğitim düzeyi arttıkça dışa dönük öfke puanları artmakta olduğu ve farkın üniversite mezunu olan grup lehine olduğu görülmüştür. Bu bulgu Kısaç'ın (1997) bulduğu sonuçla kısmen, Güleç'in (2002) araştırma bulgularıyla da tamamen tutarlıdır. Babanın eğitim düzeyi yükseldikçe, ergene karşı daha anlayışlı ve daha az otoriter tavırlar içerisine girmesi olasıdır. Babanın ergene karşı hoşgörülü ve olumsuz duygularını ifade etmesine izin veren davranışlar göstermesiyle, ergenlerin öfkelerini içe yönlendirmek yerine dışa yönlendirmelerine aracılık ediyor olabilir.

### **5.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın 'endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları anne çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?' yönündeki sorusuna Mann-Whitney U testi ile yanıt aranmıştır.

Sonuçlar, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sadece öfke kontrolü puanlarının anne çalışma durumuna göre farklılık çıktığını ve bu farkın annesi çalışmayan grup lehine olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre, çocuklarının öfke kontrolü puanı çalışmayan annelerin çocuklarına göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu söylenebilir. Annenin çalışmasının kendilik algısı ile pozitif ilişkisi olduğu

(Gülerce, 1989) ve olası sosyo ekonomik katkının aile ve çocuğun gelişimine olumlu etki yapacağını düşündürmektedir. Özellikle anne eğitim ve çalışma durumu Türk sosyal bilim araştırmalarında iyi bir yordayıcı olarak bilindiğinden annenin kendine ait (ev dışında) bir dünyası olmasının, kendisini ve dolayısıyla iç bağlamı çeşitli yollarla beslediği görülmüştür (akt: Gülerce, 1996). Dolayısıyla öfke kontrolünün artmasına aracılık ettiği söylenebilir. Ancak, bu araştırmada sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfke puanlarında bir fark çıkmadığı gibi öfke kontrolü puanlarında annesi çalışmayanlar lehine bu farkın çıkması sonucu annenin daha uzun süre çocuklarla zaman geçirmesinin ve evdeki varlığının ergenlerde öfke kontrolünün artmasında önemli bir değişken olabileceğini akla getirmektedir.

#### **6.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Baba Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın ‘endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları baba çalışma durumuna göre farklılık göstermekte midir?’ yönündeki sorusu da Mann-Whitney U testi ile kontrol edilmiştir.

Sonuçlar, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının hiçbirinde baba çalışma durumuna göre anlamlı fark çıkmadığını göstermiştir.

Ataerkil geleneklerin daha yoğun olarak yaşandığı ülkemizde, babanın çalışması, evin geçimini sağlaması alışlagelmiş bir durumdur. Dolayısıyla ergenin öfke ve öfke ifade

tarzı puanlarında anlamlı fark çıkmaması olağandır. Ancak bu alt problem sosyo-ekonomik düzeyi düşük ailelerde işsizlik sorununun yaşanabileceği, bunun da bir gerilim nedeni olarak babanın davranışlarına, aile ilişkilerine ve dolayısıyla ergenin davranışlarına yansımalarının olabileceği düşüncesiyle belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemine bakıldığında çalışmayan baba sayısının çalışan babalara göre az olması da bu sonucun çıkmasına katkıda bulunmuş olabilir.

### **7.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Kardeş Sayısına Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın ‘endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları kardeş sayısına göre farklılık göstermekte midir?’ yönündeki sorusuna Kruskal Wallis-H testi ile yanıt aranmıştır.

Sonuçlar, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanlarında kardeş sayısına göre sadece içe yönelik öfkede farklılık olduğu görülmüştür. İçe yönelik öfke puanlarında kardeş sayısına göre çıkan farklılıkların tek çocuk ile 2-3 kardeş ve tek çocuk ile 4 ve daha fazla kardeş grupları arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalnız başına yetişen tek çocuk, toplumsal davranışların gelişmesi için gerekli olan alışveriş ortamından ve güvenli duygusal boşalım araçlarından yoksundur. Bu durum tartışan ve kavga eden kardeşlerin öfkelerini dışa yöneltip ifade etmelerine karşın, tek çocuğun öfkesini içe yöneltmek durumunda kalması anlamına da gelir. Dolayısıyla tek

çocuğun içe yönelik öfkesinin kardeşi olan ergenlere göre daha yüksek çıkması beklentilere uygundur. Dahlen ve Martin'in (2005) öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarının algılanan sosyal destekle aralarındaki anlamlı ilişkiye işaret ettikleri araştırma bulgusu da dolaylı olarak bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Çünkü kardeş en önemli sosyal destek kaynakları arasında yer alır. Böyle bir kaynaktan yoksunluk öfke düzeyinin artması ve öfkenin içe yönelmesinde önemli olarak kabul edilebilir. Diğer taraftan tek çocuk için ciddi bir tehlike, çocuk sevmeyen ana-babanın bu duygularının yöneldiği tek nesne olarak, istenmeyen ve sevilmeyen çocuk durumunu yaşamasıdır (Geçtan, 1998, s.136). Böylesine örseleyici bir yaşantının paylaşılacağı bir sosyal destek kaynağı olarak kardeşten yoksun olunması ve anne babanın olumsuz tutumlarının tek hedefi olması yaşanan öfkenin artmasında önemli bir neden olarak dikkate alınabilir. Zaten sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının da anlamlı olmasa da diğerlerine göre yüksek çıkması, öfke kontrolü puanlarının da düşük olması bu sonucu destekleyici niteliktedir. Ancak tek çocuk sayısının diğer gruplara göre az olması da sonuç bakımından dikkate alınması gereken bir sınırlılık olarak görülebilir.

#### **8.0. Endüstri Meslek Lisesi ve Genel Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfkelerinin ve Öfke İfade Tarzlarının Umutsuzluk Düzeylerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Yorumu**

Araştırmanın 'endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları umutsuzluk düzeyine göre farklılık göstermekte midir?' yönündeki sorusuna



Kruskal Wallis-H t esti ile yanıt aranmıştır. Sonuçlarında sürekli öfke, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke puanlarının umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğine işaret etmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu görmek için yapılan Mann-Whitney U testi sonucunda, öğrencilerin sürekli öfke ve içe dönük öfke puanlarında umutsuzluk düzeylerine göre gözlenen farkın yüksek umutsuzluk düzeyi ve düşük umutsuzluk düzeyi ile orta umutsuzluk düzeyi ve düşük umutsuzluk düzeyi grupları arasında olduğu; dışa dönük öfke puanlarında umutsuzluk düzeylerine göre gözlenen farkın yüksek ve orta umutsuzluk düzeyi ile yüksek ve düşük umutsuzluk düzeyi grupları arasında olduğu sonucuna varılmıştır. Gruplar arasında görülen bu farkın umutsuzluk düzeyi düşük olan grup lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgular umutsuzluk, depresyon, intihar ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında ilişkiyi gösteren araştırma bulguları ile desteklenmektedir. Özellikle Kashani, Suarez, Allan ve Reid'in (1997) araştırma bulguları depresyonun ana bilişsel öğelerinden biri olan umutsuzluk ile yüksek öfke düzeyi arasında bulunduğu ilişki bu araştırma için önemlidir. Clay (1996) depresyon tanısı almamış, ancak çok üzüntülü oldukları teşhis edilen çocuklarda öfke düzeyi ve dışa yönelik öfke ile üzüntü arasında yüksek bir ilişki bulmaları (akt: Kerr ve Schneider, 2007) bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Ayrıca, stresli yaşam olaylarına maruz kalan gençlerde içe yönelik öfkeleri ile stresli yaşam olaylarına maruz kalmanın depresyonun önemli belirleyicileri olduğunu; Newman, Fugua, Gray ve Simpson (2006), Bridewell ve Change (1997), Riley, Treiber ve Woods (1998), Robins ve Tanck (1997) da depresyon ile öfke ya da öfke ifade tarzları arasında anlamlı ilişkiler olduğuna işaret etmeleri dolaylı olarak bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte görülmektedir. Aynı şekilde umutsuzluğun ve depresyonun yoğun olduğu durumlarda bulunulan intihar girişimleri ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki (Goldston,

Daniel, Reboussin, Kelly, Levers ve diğeri, 1996; Boergers, Spirito ve Donaldson, 1998) de dolaylı olarak bu araştırmanın bulgularını desteklemektedirler.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Sonuç

Bu araştırmada, endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları (öfke kontrolü, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke), umutsuzluk düzeylerine ve bazı değişkenlere (cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve çalışma durumu, kardeş sayısı, umutsuzluk düzeyi) göre incelenmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre İstanbul'un sosyo-ekonomik düzeyi düşük semti olan Ümraniye ilçesinde bulunan endüstri meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında fark olmadığı, bu puanların cinsiyete ve okunulan sınıfa ve baba çalışma durumuna göre farklılık göstermedikleri bulunmuştur. Diğer taraftan öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının anne eğitim durumuna göre değiştiği, anne eğitim düzeyi arttıkça sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının arttığı; baba eğitim durumuna göre sadece dışa yönelik öfke puanlarında farklılık görülmüş, baba eğitim düzeyi arttıkça dışa yönelik öfke puanlarının arttığı; anne çalışma durumuna göre sadece öfke kontrolünde farklılık olduğu ve bu farkın annesi çalışmayanlar lehine olduğu; kardeş sayısına göre içe yönelik öfke puanlarında fark olduğu ve bu farkın kardeşi olanlar lehine olduğu; umutsuzluk düzeylerine göre ise sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke puanlarında farklılık olduğu ve bu farkın umutsuzluk düzeyi düşük olanlar lehine olduğu söylenebilir.

## Öneriler

1. Benzer amaçlı bir çalışma daha fazla türdeki lise (örneğin fen lisesi, anadolu lisesi, meslek lisesi ve genel lise) öğrencileri ile karşılaştırmalı olarak yapılabilir.
2. Benzer çalışma bir çalışma farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ergenleri kapsayacak biçimde karşılaştırmalı olarak yapılabilir.
3. Okullardaki psikolojik danışmanlara, anne babalara, öğretmenlere yönelik ayrı ayrı grup çalışması yapılarak ergenlerin yaşadığı öfke düzeyinin düşmesi ve daha etkin baş etme yolları için model almaları yönünde eğitilebilirler. Hazırlanan eğitim programlarının etkililiği deneysel çalışmalarla test edilebilir.
4. Öfke düzeyi ile umutsuzluk düzeyinin daha geniş örneklem ile ve farklı yaş gruplarıyla araştırma konusu yapılarak bu iki değişken arasındaki ilişki daha çok araştırmayla desteklenerek gösterilebilir.

## KAYNAKLAR

**Adams, G. R.** (1973). 'Classroom aggression: Determinants, controlling mechanisms and guidelines for the implementation of a behavior modification program', *Psychology in the Schools*, 10 (2): 155–168.

**Adler, A.**(1998). *İnsan Tabiatını Tanıma*, İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.

**Akdeniz, M.** (2007). Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri.

**Akkoyun, F.**(1998). *Transaksiyonel Analize Giriş*, Ankara: Nobel Yayınları.

**Arık, İsmail** (1996). *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, İstanbul: İ.Ü.Yayınları.

**Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Bem, D.J., Hoeksema, S.N. ve Smith,** (2005). *Psikolojiye Giriş*, Ankara: Arkadaş Yayınları.

**Baklaya, F. ve Şahin, N.H.** (2003). 'Çok Boyutlu Öfke Ölçeği', *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

**Baymur, Feriha** (1994). *Genel Psikoloji*, İstanbul: İnkilap Yayınevi.

**Beck, J.,S.** (2001). *Bilişsel Terapi*,(Çev: N.Hisli Şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

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

**Berkowitz, L.**(1999). '*Anger*' *Handbook of Emotions*, England:John Wiley and Sons.

**Biaggio, M.K.**(1989). ‘Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger’, *Psychological Reports*, 64, 23-36.

**Bilge, F.**(1997).’Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarının İfade Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi’, *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*,13, 75-80.

**Bilgin, N.**(1988). *Sosyal Psikolojiye Giriş*, İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.

**Bridewell, B.W. ve Change, E.C.** (1997). ‘Distinguishing Between Anxiety, Depression And Hostility: Relations to Anger-in, Anger-out And Anger Control’, *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.

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

**Buss, A.** (1961). *Psychology of Aggression*, Newyork: John Willey and sons, Inc.

**Campos, B. E.,Ey, S. ve Grant,E.**(1993).’Taksonomy, Assessment and Diagnosis of Depression During Adolescence’,*Psychological Bulletin*, 114(2),323-344.

**Cansever, G.** (1985). *İçimdeki Çocuk*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

**Clay, Daniel L., Anderson, Wayne P. ve Dixon W. A.** (1993). ‘Relationship Between Anger Expression and Stress in Predicting Depression’, *Journal of Counseling and Development*, Vol. 72, Issue 1.

**Corey, G.** (1991). *Psikoloji Kuramları ve Uygulamaları*, (çev. Ergene, T.), Ankara: Mentis Yayınları

**Çelik, F.** (2005). Orta Öğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü .

**Cüceloğlu, D.** (2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Dahlen, E.R.ve Martin, R.C.** (2005). 'The Experience, Expression and Control of Anger in Perceived Social Support', *Personality and Individual Differences*, 39(2005), 391-401.

**Deffenbacher J, Eckhardt C.ve Norlander B.**(2004). 'The assessment of anger and hostility: a critical review' *Aggression and Violent Behavior*, 9(1), 17-43.

**Deffenbacher,L.J., Quetting,E.R., Thewaites,G.A., Lynch,R.S., Baker, D., Stark, R.S.,Thacker, S. ve Cox** (1996). 'State-Trait Anger Scale', *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 5-17.

**Dökmen, Ü.**(2001). *Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayınevi.

**Eisenberg, S. ve Delenary, D.J.** (1993). *Psikolojik Danışma Süreci* ( çev: Ören, N. Ve Takkaç, M.) . İstanbul: M.E.B. Yayınları.

**Ellis, A.**(1992). *Anger; How to Live With and Without it*, New York: Carol Publishing Company.

**Ethan E. Gorenstein, Felice A. Tager, Peter A. Shapiro, Catherine Monk ve Richard P. Sloan** (2007). 'Cognitive-Behavior Therapy for Reduction of Persistent Anger', *Cognitiveand Behavioral Practitice*, 4(1), 168-184.

**Freedman, J.L., Sears, D.O. ve Carlsmith, J.M.**(1998). *Sosyal Psikoloji* (çev. Dönmez A.) Ankara: İmge Kitabevi.

**Freud, S.**(1998).*Beş Konferans ve Psikanalize Toplu Bakış*(çev. Şipal K.) İstanbul: Cem Yayınevi.

**Fromm, E.**(1990). *Sevginin ve Şiddetin Kaynağı*, (çev. Salman Y.) İstanbul: Payel Yayınları.

**Fromm, E.**(1993). *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*, (çev. Alpagut,Ş.) İstanbul: Payel Yayınları .

**Fromm, E.**(1995). *Umut Devrimi* , (çev. Yeğın, Ş.) İstanbul: Payel Yayınları.

**Geçtan, E.** (1990). *Varoluş ve psikiyatri*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Geçtan, E.**(1998). *İnsan Olmak*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Geçtan, E.**(1998). *Psikanaliz ve Sonrası*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

**Goleman. D.**(1998). *Duygusal Zeka*, (çev.B. Seçkin Yüksel) İstanbul: Varlık yayınları.

**Güleç, Y.** (2002). Ergenlerin Öfke Yaşantıları Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul: Marmara üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü.

**Gülerce, A.**(1996). *Türkiye’de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

**Horney, K.**(1998). *Psikanalizde Yeni Yollar*, Ankara:Öteki Yayınevi.

**Hume, D.** (1997). *İnsan Doğası Üzerine Bir İnceleme*,( Çev: Aziz Yardımlı) İstanbul: İdea Yayınevi.



**İmamoğlu, S.** (2003). Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

**Kaplan F. F.** (1996). ‘Positive images of anger in an anger management Workshop’, *The Art Psychotherapy*. Elsevier Science. 23 (1), 69-75.

**Karasar, N.**(1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: Araştırma Eğitim Danışmanlık.

**Kerr, M.A. ve Schneider, B.H.** (2007). ‘Anger Expression in Children and Adolescents: A Review of the Empirical Literature’, *University of Ottawa, Department of Psychology* 36(2), 67-72

**Kısaç, İ.** (1997). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli ve Öfke İfade Düzeyleri (Yayınlanmamış doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

**Köknel, Ö.** (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

**Kuppens, P.** (2005). ‘Interpersonal Determinants of Trait Anger: Low Agreeableness, Perceived Low Social Esteem and the Amplifying Role of the Importance Attached to Social Relationships’, *Personality and Individual Differences*, 38(3), 13-23.

**Larsen, E.**(1997).*Öfkeden Affetmeye.*(çev. Besin, E.) Ankara: Erek Yayınları.

**Leahy, R.L.** (2007). *Bilişsel Terapi Yöntemleri.* (çev. Türkçapar, H. ve Köroğlu, E.), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

**Lewis, A.W. ve Bucher, A.M.** (1992). ‘Anger, Catharsis, the Reformulated Frustration-Aggression Hypothesis and Health Consequences’, *Psychotherapy*, 29 (3),57-59

**Lonchman, E.J. ve Wells, K.C.** (1996). *A Social- Cognitive Inversion With Aggressive Children*, Preventing Childhood Disorders, Substance, Abuse and Delinquency, USA: Sage Publication.

**Mchale, M., Crouter, S, Erikson, H.ve Updegraff, A.** (2001). 'Sibling Influences on Gender Development in Middle Childhood and Early Adolescents; A Longitudinal Study'. *Development Psychology*, 37(1), 115-125.

**Michaud, Y.**(1991). *Şiddet*(çev. Muhtaroglu, C.) İstanbul: İletişim Yayınları.

**Miller, P.H.**(1993). *Theories of Developmental Psychology*, New York: W.H. Freeman and Company.

**Morgan, C.** (1993). *Psikolojiye Giriş*, Ankara:Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

**Munn, L. Norman** (1952). *The Fundamentals of Human Adjustment*, Boston: Houghton Mifflin Company.

**Nelson, Jones, R.** (1991). *Danışma Psikolojisi Kuramları*(çev.Akkoyun, F.,Duyan, V.,Doğan,S.,Eylem, B.,Korkut,F.) Cassell Educational Limited.

**Newman, J. L., Fuqua, D. R., Gray, E. A. ve Simpson D. B.** (2006). 'Gender Differences in the Relationship of Anger and Depression in a Clinical Sample', *Journal of Counseling Development*, 84(1), 157-162.

**Okman, S: C.** (1999). Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

**Olmuş, G.Ö.** (2001). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

**Öner, N.** (1997). *Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler*, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

**Özer, A. K.** (1994). ‘Sürekli Öfke (sl- öfke) ve Öfke İfade Tarzı (öfke-tarz) Ölçekleri Ön Çalışması’. *Türk Psikoloji Dergisi*, **9**(31), 26- 35.

**Özmen, A.** (2006). ‘Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler’. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. **39** (1), 39- 56.

**Özmen, A.** (2004). Seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkileri. (Yayınlanmamış doktora Tezi) Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

**Öztabağ, L.** (1983). *Psikolojide İlk Adım*, İstanbul: İnkilap Yayınevi.

**Parham, A.C.** (1998). *Psychology. Studying The Behavior of People*. Cincinnati: South-Western Publishing co.

**Parrot, D.C. ve Evcés, M.** (2005). ‘Effect of Trait Anger on Cognitive Processing of Emotional Stimuli’, *The Journal of General Psychology*, **132**(1), 67- 80.

**Pope, A.W. ve Bierman, K.L.**(1999). ‘Predicting Adolescent Peer Problems and Antisocial Activities; The Relative Roles of Aggression and Dysregulation’, *Developmental Psychological*, **35**(2), 335-346.

**Riley, W.T., Treiber, E.A. ve Woods, M.G.** (1989). ‘Anger and Hostility in Depression’, *Journal of Nervous and Mental Disease*, **177**(11), 668- 674.

**Robbins, P.R. ve Tanck, R.H.** (1997). ‘Anger and Depressed Affect: İnterindividual and İnterindividual Perspectives’, *The Journal of Psychology*, 131(5), 489-500.

**Savaşır, I. ve Şahin, N.H.** (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Psikologlar Derneği Yayınları, No:9.

**Smits D.J. ve Boeck P.** (2007). ‘From Anger to Verbal Aggression: Inhibition at Different Levels’, *Personality and Individual Differences*, 43(1 ), 47-57.

**Stewart, I. Joines, V.** (1987). *TA Today: A New İntroduction Transactional Analysis*, Nottingham: Lifespace Pub.

**Şahin, H.** (2006). ‘Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi’, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 47-62.

**Thomas, S. ve Smith, H.** (2004). ‘School Connectedness, Anger Behaviors, and Relationships of Violent and Nonviolent American Youth.’, *Early Education and Devolopment*, 10(7), 207-215.

**Wilde, J.** (2006). ‘Öfke Sorunları Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar’ (çev: Özmen, A.), *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 39 (1) 136-144.

**Yanbastı, G.**(1990). *Kişilik Kuramları*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları,53.

**Laptook, B.** (2001). *Öfke Yönetimiyle İlgili Psikoterapi Ekollerinin Analizi*, , (çev.Öz,S.)<<http://www.karsiyakaram.gov.tr>>

## KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyet

Kız  Erkek

2) Sınıf

9. sınıf  10. sınıf  11. sınıf  12. sınıf

3) Okul türü

Meslek lisesi  Genel lise

4) Anne eğitim düzeyi

Okuma yazma bilmiyor  
 Okuma yazma biliyor, ama ilkokul mezunu değil  
 İlkokul mezunu  
 Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  
 Üniversite mezunu

5) Baba eğitim düzeyi

Okuma yazma bilmiyor  
 Okuma yazma biliyor, ama ilkokul mezunu değil  
 İlkokul mezunu  
 Ortaokul mezunu  
 Lise mezunu  
 Üniversite mezunu

6) Annenin çalışma durumu

Çalışıyor  Çalışmıyor

7) Babanın çalışma durumu

Çalışıyor  Çalışmıyor

8) Kardeş sayısı :.....

## KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

### I. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyup genel olarak nasıl hissettiğinizi parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

	Hemen Hiç Bir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
1. Çabuk parlarım.	( )	( )	( )	( )
2. Kızgın mizaçlıyım.	( )	( )	( )	( )
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	( )	( )	( )	( )
4. Başkalarının hatası yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	( )	( )	( )	( )
5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	( )	( )	( )	( )
6. Kontrolümü kaybederim.	( )	( )	( )	( )
7. Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.	( )	( )	( )	( )
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir .	( )	( )	( )	( )
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir .	( )	( )	( )	( )
10. Yaptığım iyi bir iş kötü . değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	( )	( )	( )	( )

### II. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık ve öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duyguları ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyup, **öfke ve kızgınlık duyduğunuzda ifade tanımlanan şekilde davranma veya tepki gösterme sıklığınızı**, parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamayınız.

	Hemen Hiç Bir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
11. Öfkemi kontrol ederim.	( )	( )	( )	( )
12. Kızgınlığımı gösteririm.	( )	( )	( )	( )
13. Öfkemi içime atarım.	( )	( )	( )	( )
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	( )	( )	( )	( )
15. Somurtur ya da surat asarım.	( )	( )	( )	( )
16. İnsanlardan uzak dururum.	( )	( )	( )	( )
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim	( )	( )	( )	( )

18. Soğukkanlılığımı korurum.	( )	( )	( )	( )
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	( )	( )	( )	( )
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.	( )	( )	( )	( )
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	( )	( )	( )	( )
22. Başkalarıyla tartışırım.	( )	( )	( )	( )
23. İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.	( )	( )	( )	( )
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	( )	( )	( )	( )
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	( )	( )	( )	( )
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	( )	( )	( )	( )
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	( )	( )	( )	( )
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	( )	( )	( )	( )
29. Kötü şeyler söylerim.	( )	( )	( )	( )
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	( )	( )	( )	( )
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha çok sinirlenirim.	( )	( )	( )	( )
32. Sinirlerime hakim olamam.	( )	( )	( )	( )
33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.	( )	( )	( )	( )
34. Duygularını kontrol ederim.	( )	( )	( )	( )

## Beck Umutsuzluk Ölçeği

Aşağıdaki test 1974 tarihinde geliştirilmiş olup, 1991 yılında Seber tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ye da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ye da hayır olarak kodlayınız.

- 1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum  Evet-----  hayır
- 2- Kendim ile ilgili şeyleri dzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.  Evet-----  hayır
- 3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.  Evet-----  hayır
- 4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.  Evet-----  hayır
- 5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.  Evet-----  hayır
- 6- Benim için çok önemli konularda ileride basarili olacağımı umuyorum.  Evet-----  hayır
- 7- Geleceğimi karanlık görüyorum.  Evet-----  hayır
- 8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.  Evet-----  hayır
- 9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok.  Evet-----  hayır
- 10- Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı  Evet-----  hayır
- 11- Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor  Evet-----  hayır
- 12- Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum  Evet-----  hayır
- 13- Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.  Evet-----  hayır
- 14- İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.  Evet-----  hayır