



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
ÖFKE DÜZEYLERİ VE ÖFKE İFADELERİNİN İNCELENMESİ**

**ESRA KANOĞLU
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI

**DANIŞMAN
YARD. DOÇ. DR. MAKBULE BATMAZ**

İSTANBUL 2008

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Hemşirelik programı Yüksek Lisans Öğrencisi Esra KANOĞLU tarafından hazırlanan
"Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri Ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi" konulu çalışması
jürimizde Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 03.07.2008

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

İmzası

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Makbule BATMAZ
: Haliç Üniversitesi / Hemş. YO.
(Danışmanı)

Jüri Üyesi : Prof.Dr. Adnan İŞGÖR
: Haliç Üniversitesi / Hemş. YO.

Jüri Üyesi : Prof.Dr. Birsen YÜRÜGEN
: Haliç Üniversitesi / Sağ. Bil. YO

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr. Özlem İŞİL
: Maltepe Üniversitesi / Hemş. YO.

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr. Leman ŞENTURAN
: Haliç Üniversitesi/Sağ. Bil. YO

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun
görölmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof.Dr. Tayyip ÇALIŞLAR
Sağ. Bilim. Ens. Müdür V.

T. Çalışlar

I. TEŞEKKÜRLER

Çalışmalarına değerli bilgi ve önerileri ile katkıda bulunan tez danışmanım,
sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Makbule BATMAZ'a,

Yardımlarını esirgemeyen değerli hocalarım Prof. Dr. Necmiye Sabuncu ve Öğr.
Gör. Fatma Özhan'a

Her zaman yardımları ile yanımda olan sevgili arkadaşım Arş. Gör. Meltem
Yıldırım'a

Vatan Lisesi Rehberlik Öğretmeni Gökhan Kıskın'a, Akasya Koleji Rehberlik
Öğretmeni Çağlar Sayan ve Oğuz Kaan Koleji Rehberlik Öğretmeni Yalın Kaya' ya,

Her zaman yanımda olan babaannem, halam, annem ve babama,

Özellikle kardeşime,

Her an manevi desteği ile yanımda olan Kayhan Özkan'a

TEŞEKKÜR EDERİM

II. İÇİNDEKİLER

	SAYFA
I. TEŞEKKÜRLER	I
II. İÇİNDEKİLER	II
III. ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ	IV
1. ÖZET	1
2. SUMMARY	2
3. GİRİŞ VE AMAÇ	4
4. GENEL BİLGİLER	
4.1. ERGENLİK DÖNEMİ	6
4.2. ÖFKE TANIMLARI	8
4.3. ÖFKE İLE İLGİLİ ÇEŞİTLİ KURAMLAR	14
4.4. ÖFKE NEDENLERİ	15
4.5. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE VE AİLE ORTAMI	18
4.6. ÖFKENİN İFADE EDİLİŞ BİÇİMLERİ	20
4.7. ÖFKENİN YÖNETİMİ	24
5. GEREÇ VE YÖNTEM	
5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ	27
5.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	27
5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	27
5.3.1. Anket Formu	27
5.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği	27
5.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ	29
5.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	29
5.6. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ	29
6. BULGULAR	
6.1. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	30
7. TARTIŞMA	
7.1. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI	90

7.2. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE ÖFKE İFADE DÜZEYLERİNİN TARTIŞILMASI	91
7.3 SONUÇ VE ÖNERİLER	99
8. EKLER	101
9. KAYNAKLAR	112
10. ÖZGEÇMİŞ	116

III. ŞEKİL VE TABLOLAR

SAYFA

i. ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Şekil 1: Yaşa Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı	36
Şekil 2: Bölüme Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı	40
Şekil 3: Bölüme Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı	41
Şekil 4: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı	43
Şekil 5: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı	44
Şekil 6: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	45
Şekil 7: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	46
Şekil 8: Annenin Eğitim Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	50
Şekil 9: Ailenin Maddi Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	52
Şekil 10: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	53
Şekil 11: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	54
Şekil 12: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	56
Şekil 13: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı	57
Şekil 14: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	58
Şekil 15: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	59
Şekil 16: İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	61

Şekil 17: İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	62
Şekil 18: TV Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	65
Şekil 19: TV Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	66
Şekil 20: Önemli Bir Hastalık Geçirilmesine Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı	68
Şekil 21: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanmasına Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	70
Şekil 22: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanmasına Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	71
Şekil 23: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanmasına Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	72
Şekil 24: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanmasına Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	73
Şekil 25: Haksızlığa Uğranmasına Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	75
Şekil 26: Haksızlığa Uğranmasına Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	76
Şekil 27: Haksızlığa Uğranmasına Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	77
Şekil 28: Haksızlığa Uğranmasına Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı.....	78
Şekil 29: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	80
Şekil 30: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	81
Şekil 31: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı.....	83
Şekil 32: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	84

Şekil 33: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	85
Şekil 34: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı	87
Şekil 35: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı.....	88
Şekil 36: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı.....	89

ii. TABLOLARIN LİSTESİ

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	30
Tablo 2: Öğrencilerin Aile İle İlgili Özelliklerin Dağılımı.....	32
Tablo 3: Öğrencilerin Öfkelerinin Etkileyen Özelliklerin Dağılımı.....	33
Tablo 4: Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Puan Ortalamaları.....	34
Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Öğrencilerin Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	35
Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	37
Tablo 7: Sınıf Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	38
Tablo 8: Bölüm Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	39
Tablo 9: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	42
Tablo 10: Aile Tipine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	47
Tablo 11: Anne-Babanın Birlikteliğine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	48
Tablo 12: Annenin Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	49
Tablo 13: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	51

Tablo 14: Aileden Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	55
Tablo 15: Aileden İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	60
Tablo 16: Aileden Oyun İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	63
Tablo 17: Aileden T.V Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	64
Tablo 18: Uzun Süre Tedavi Gerektiren Önemli Bir Hastalık Geçirilmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	67
Tablo 19: Son 1 Ayda Üzücü Bir Olay Yaşanmasına Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	69
Tablo 20: Haksızlığa Uğranmasına Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	74
Tablo 21: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	79
Tablo 22: Ailesi Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	82
Tablo 23: Okul (Öğretmen) Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalınmasına Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	86

1. ÖZET

Bu araştırma lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak gerçekleştirildi.

Araştırma İstanbul ilinde bulunan toplam üç okuldan gerekli yazılı izinler alınarak 11.12.2007–20.01.2008 tarihleri arasında yapıldı. Araştırmanın evrenini, bu liselerde okuyan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, örneklemini ise araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 1072 öğrenci oluşturdu.

Veriler, araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan anket formu ile A. Kadir Özer tarafından Türkçeye uyarlanan durumluk sürekli öfke ölçeği kullanılarak toplandı. Veriler, bilgisayar ortamında, Yüzdelik, Oneway Anova, 't' ve Tukey HSD Testi kullanılarak değerlendirildi. Ölçeğe ilişkin geçerlik güvenilirlik analizinin değerlendirilmesinde Cronbach's alpha katsayısı kullanıldı. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde kabul edildi.

Yaş değişkeni açısından öğrencilerin öfke-dışa alt boyutunda istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ($p<0.01$).

Aile tipine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa) alt boyutları puanları kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$). Öfke-kontrol puan ortalamaları ise herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$).

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin, kısıtlama görmeyen öğrencilere göre öfke kontrol puan ortalamaları istatistiksel olarak ileri düzeyde düşüktür ($p<0.01$).

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa) alt boyutları puanları böyle bir düşüncesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksek ($p<0.01$), öfke-kontrol puan ortalamaları ise anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke düzeyleri (öfke-içte, öfke-dışa) puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$).

Anahtar sözcükler: Ergen, lise öğrencisi, öfke, şiddet, öfke durumları

2. SUMMARY

The Constant Anger And The Level Of Anger İn High School Students

This study was conducted to determine and identify constant anger and the level of anger in high school students.

Research was carried out in three of the high schools located in İstanbul region between 11.12.2007–20.01.2008, taking necessary permissions from official bodies. The scope of the study was made up of first, second, third and fourth year students attending these schools and samples consisted of 1072 students who all participated in the investigation on a voluntary basis.

The data were collected using a questionnaire prepared by the researcher and constant anger measurement scale modified into Turkish by A. Kadir Özer, and evaluated using Percentage, Oneway Anova, 't' ve Tukey HDS Test in computer. Cronbach's alpha coefficient method was used in the evaluation of the reliability competency analysis of the scale. Results were assumed to be reliable by 95 % and significance at the level of ($p < 0.05$).

In terms of age differences, there appeared significantly statistical differences in the evaluation of the students' outward anger at the bottom scale ($p < 0.01$).

In terms of family structure, the students did not demonstrate statistical differences between their constant level of anger and type of anger at the bottom scale ($p > 0.05$).

The score of constant level of inward-outward anger and type of anger of those students who were pressurised by their families regarding their choice of friendship is statistically higher and more significant than those of the students who did not experience any family pressures at the bottom scale ($p < 0.01$). On the other hand, the average score of the anger control groups is statistically much lower than that of those who were not subjected to any restrictions and pressures by their families ($p < 0.01$).

The average score of the anger control groups whose desire to use internet were restricted by their families is statistically much lower than that of those students who did not face any restrictions ($p < 0.01$).

The score of constant level of inward-outward anger and type of anger of those students who thought that they were badly treated by their families is statistically much higher than that of those students who did not think so at

the bottom scale ($p < 0.01$), and the average score of the anger control groups is statistically low ($p < 0.05$).

The score of constant level of inward-outward anger and type of anger of those students who were subjected to physical violence and retribution is statistically higher and significant ($p < 0.01$).

Key Words: Adolescence, high school students, anger, violence, level of anger.

3. GİRİŞ VE AMAÇ

Bireyler günlük yaşantılarında pek çok sorunla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Çözümlemesi gereken sorunlar bireyin yaşına, içinde bulunduğu ortama göre de farklılaşabilmektedir. Sorunlarımızla baş ederken değişik duygusal ve davranışsal tepkiler veririz. Bu duygusal tepkilerden birisi de öfkedir. Günlük yaşamda insanların sıklıkla yaşayabildikleri öfke duygusu ilk bakışta algılandığı gibi olumsuz değil, normal ve evrensel bir duygudur (14).

Öfke için çeşitli tanımlar yapılmıştır;

Ruhbilim Sözlüğünde öfke, benliği zedeleyici bir tutum karşısında duyulan saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Ruhbilim terimi olarak, kızgınlığı ve incinmeden doğan sert davranışlara itilmeyi dile getirir (24).

Tambağ ve Öz'ün kaynağında; Gençtan'a göre öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamıştır (34).

Kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir. Yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı olarak değerlendirilebilecek olan öfke duygusu, uygun olmayan bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir. Bunun yanı sıra kişiler arası ilişkilerde de sorun yaşanmakta ve birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedirler. Gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler ilerleyen dönemlerde kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisinde kalan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir (14).

Herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfke davranışı ortaya çıkabilir (14).

Ergenlik döneminde öfke, hem gençlik hem de toplum için olumsuz sonuçlarla karşılaşılan ciddi ve yaygın bir problemdir. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmamıştır, duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir. Ergenler kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedirler. Öfke kısa süreli olarak ergeni rahatlatır da sonrasında getirdiği olumsuzluklar ergenin kendisini kötü hissetmesini sağlamaktadır (34).

Baklaya ve Şahin'in kaynağında; Törestad öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (3).

Bu araştırmanın amacı; lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerini belirlemektir. Böylece; eğitimcilerin ve okul hemşirelerinin, öğrencilerin öfke ifadelerinin tanınmasına ve gereksinimlerinin karşılanmasına yönelik hazırlayacakları eğitim programlarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. ERGENLİK DÖNEMİ

Ergenlik dönemi çocukluk döneminin sonu ile yetişkinlik döneminin başlangıcında yer alan geçiş dönemi ile nitelendirilmiştir. Bu dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçilen bir dönüşüm dönemi olarak görülmüştür. Ergenlik dönemi, gencin erinlikle ilgili fizyolojik değişikliklere gösterdiği ilk psikolojik tepkilerin yaşandığı buluş ile başlar. Ancak bitişi için benzer bir sınır koymak kolay değildir. Çünkü gençlik çağının biyolojik, toplumsal ve kültürel özelliklerini her zaman kesin sınırlarla birbirinden ayırma olanağı yoktur ve insanlar biyolojik, psikolojik, sosyal anlamda aynı yıllarda gelişip olgunlaşmazlar. Ergenliği bir kimlik bulma süreci olarak alırsak, bu dönem, gerçekçi biçimde bireyin kişiliğini bulmasına kadar sürer. Bu açıdan ele alındığında ortalama 11-12 ile 21-22 yaşları arasına gençlik dönemi denir (24,15,28).

Ergenlik döneminde görülen hormonal ve fiziksel değişikliklerin yanı sıra, kişide gittikçe artan bir bağımsızlık ihtiyacı da ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaç toplumun engelleyici etkileriyle bir araya geldiğinde ergen için zorlanma ve bunalım kaynağı haline gelir. Her gelişim döneminde, çocuğun gerçekleştirmesi beklenen, bir takım gelişim görevleri vardır. Ergenlik döneminde kişiden beklenen gelişim görevlerinde yetişkin rollerine uygun davranış kalıpları da eklenir (34).

Ergenlerin dönemsel özelliklerine bağlı olarak gelişen fizyolojik ve psikolojik değişiklikler paralelinde, kimlik edinme çabaları yoğunlaşmakta ve sosyal rolleri giderek belirginleşmektedir. Aileden ayrılma ve bağımsızlık kazanma, girdikleri yeni ortamlarda kendilerini kanıtlama çabaları, ergenlere yeni deneyimlerle birlikte yeni sorunlar da getirebilmektedir. Ergen döneminde henüz etkili baş etme deneyimleri de yetersiz olduğundan, gencin kendini yönetmede bazı sıkıntıları olabilmekte bu duygular tüm yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Öte yandan ergenler çoğu zaman, sosyal çevrenin istediği biçimde davranmak için hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygularını bastırmak zorunda da kalabilmektedirler. Bu sorunlar karşısında ergenler yetersizlik, engellenme çaresizlik ve öfke duygularını yoğun olarak yaşayabilmektedirler (8, 10, 22, 33, 37).

Çocukluk döneminden sonra yetişkinliğe geçiş aşamasında yaşanan ergenlik dönemi kişi için oldukça zorlu bir dönemdir. Kişi bu dönemde, “ Ben neyim ve kimim” sorusuna yanıt arar, hem kendini hem de çevresini değerlendirir ve zaman zaman da

yargılar. Ergenlik insanda bedence, boyca büyüme, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel gelişmelerin olduğu, buluşla başlayan ve fiziksel büyümenin sona ermesi ile sonlandığı düşünülen özel bir evredir (21, 24).

Erikson, ergenlik dönemini çocuklukla erişkinliği birbirine bağlayan bir köprü olarak görür. Bu köprünün aşılması için, kişinin, hem çocuklukta kazanılan özelliklerini düzene sokabilmesi, çocukluktan sıyrılması, hem de erişilecek amaca, büyük olmaya doğru hazırlanması gerekir. Böylece psikanalitik teorinin değindiği gibi gençlik yaşamın en zor çağlarından biri ve ilerdeki sağlıklı davranışın temelidir. Bu çağda gence düşen görev kimliğini kazanmaktır. Ne olduğunu bilebilmek zor bir aşamadır. Çocukluk çağlarında edindiği duyguları genç, kendi içinde bağdaştırmaya çalışır. Bu bağdaştırmalarda, o güne kadar kendine örnek aldığı kişilerle özdeşleştirmeler önemli rol oynar. Ancak bundan böyle bu özdeşleştirmeler kopya olmaktan çıkmalı, gencin kendi özellikleri ile kaynaşıp, o gence özgü özellikler haline girmelidir. Bu senteze ulaşmak güçtür. Bir de önceki örneklerde aksaklıklar varsa, bu güçlük tamamı ile problem haline gelebilir (7, 24).

Ergenlik döneminde yaşanan çevre, aile sistemi ile çok sıkı bağlantılı olarak genç için karışık duygular, iniş çıkışlar içerir. Genç bu dönemde duygularını tanımakta kontrol etmekte zorlanabilir. Bu oldukça sancılı dönemde, önemli problemlerden biri olarak görünen ve denetlenilemez gibi gözükken duygulardan biri de öfke duygusudur (24).

Duyguların tanınmaya başlandığı ve çeşitlendiği çocukluk döneminden itibaren her yaş döneminde kontrol edilmesi ve olumlu bir ilişki amacıyla kullanılması kişi için pek çok açıdan önemlidir. Ergenlik dönemi pek çok duygusal gelgitlerin yaşandığı ve bunalımların eşlik ettiği bir gelişim aşamasıdır. Bu dönemde ergen öfke duygularının tanınması ve kontrolü sağlıklı bir yoldan sosyalleşmesine büyük bir yarar sağlayacaktır (34).

Ergenlik döneminde öfke, hem gençlik hem de toplum için olumsuz sonuçlarla karşılanan ciddi ve yaygın bir problemdir. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmamıştır, duygular uç noktalarda yaşanabilmekte ve kolayca değişebilmektedir. Ergenler kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını öfke olarak ifade edebilmektedirler. Öfke kısa süreli olarak ergeni rahatlatır da sonrasında getirdiği olumsuzluklar ergenin kendisini kötü hissetmesini sağlamaktadır (34).

4. 2. ÖFKE TANIMLARI

Bireyler günlük yaşantılarında pek çok sorunla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Çözümlemesi gereken sorunlar bireylerin yaşına, içinde bulunduğu ortama göre de farklılaşabilmektedir. Sorunlarımızla baş ederken değişik duygusal ve davranışsal tepkiler veririz. Bu duygusal tepkilerden biriside öfkedir. Günlük yaşamda insanların sıklıkla yaşayabildikleri öfke duygusu ilk bakışta algılandığı gibi olumsuz değil, normal ve evrensel bir duygudur. Kişiliği koruyucu yönde işlev yapabilir (7, 14).

Yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı olarak değerlendirilebilecek olan öfke duygusu, uygun olmayan bir şekilde ifade edilmesi durumunda, kişi hem kendisine hem de çevresindekilere zarar verebilmektedir. Bunun yanında kişiler arası ilişkilerde sorun yaşamakta ve birçok problemle karşı karşıya kalabilmektedirler. Gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yaşamdaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisinde kalan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir (1, 7).

Herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfke davranışı ortaya çıkabilir (14, 21).

Çeşitli öfke tanımları yapılmıştır.

Öfke, Biagio tarafından gerçek veya var sanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanır (3).

Törestad öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (3).

Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır (3).

Novaca, öfkeyi, bilişsel- davranışsal model çerçevesinde açıklamaktadır. Araştırmacıya göre öfke, bilişsel olarak öfke diye etiketlenen ve düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun bir fizyolojik uyarılma durumudur (3).

Ruhbilim Sözlüğünde öfke, benliği zedeleyici bir tutum karşısında duyulan saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmaktadır. Ruhbilim terimi olarak, kızgınlığı ve incinmeden doğan sert davranışlara itilmeyi dile getirir (24).

Gençtan'a göre öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygudur (34).

Öfke uygun biçimde ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar. Pek çok kişisel ve sosyal problemlerin temelinde öfke vardır. Öfke hem dışsal, hem de içsel bazı olaylarla ortaya çıkar (21).

Öfke insan için doğal bir duygulanımdır. Eğer yapıcı olarak ifade edilirse sağlıklıdır. Öfke ile baş etmek için bireyin öfkesini tanıması ve sağlıklı biçimde ifade etmesi gerekir (12).

Averill'e göre öfke, kısa süreli ve sıkça yaşanan insanlar arası etkileşimler nedeniyle oluşan şiddetli bir duygusal yaşantıdır, sıklıkla beklentilerin ve arzuların yıkılması veya engellenmesiyle oluşur. Sonrasında oluşan kişisel etkisi olumsuzdur. Kemper ve Frijda öfkeyi insanın sahip olduğu ve yaşamında mutlaka yaşayacağı temel duygulardan biri olarak görmüşlerdir. Bazı insanlar öfke duygusuna daha yakın olabilirler. Bu eyleme neden olan bireysel farklılıklar bilinmemekle birlikte bununla ilgili faktörlerin neden olabileceği hakkında da çok az bilgimiz vardır (24).

Özer'e göre duygulanma sürecinin en sonunda tanımladığımız, öfke, korku, tedirginlik gibi duygu hallerinin nedeni, direkt olarak olayın kendisi değildir. Bunun yerine, neden, her bireyin ayrı ayrı bu olaya ilişkin olarak taktıkları kavramsal gözlüklerdir. Yani o olaya ilişkin yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları, olayı algılayış biçimleri ve bunlardan türetilen düşüncelerdir. Bir başka ifadeyle Özer, olayın bizi öfkelenmediğini, bizim kendi kendimize, inançlarımız doğrultusunda, önceki deneyimlerle bağlantı kurarak öfkelenmediğimizi söyler (24, 25).

Bu anlamda öfke duygusu kaçınılmazdır. Ancak insan, sağlıklı bir iletişim için, öfke duygusunu da denetlemeyi becerebilmelidir. Bireyin öfkesi, sonuçta onda iki yönlü bir çatışma yaratacaktır. Öfkesine konu olan diğer insanlarla çatışma ve kendisi ile çatışma. Bu iki yönlü çatışmanın bir sonucu olarak bireyin açığa vurulmuş öfkesiyle

örtülü öfkesi arasında bir çekişme görülecektir. İşte bu noktada yani öfkenin bu çekişme sonrasında ne tarafa yöneleceği konusunda bireyden bireye önemli farklılıklar bulunduğu bir gerçektir. Bazı bireyler öfkelerini içe yönlendirirken, bazıları da dışa yönlendirmekte, bazı kişiler ise bazı savunmalarla kontrol etme yoluna girmektedirler (5, 9, 24).

Araştırmacıların kavrama ilişkin yukarıda verilen tanımlarına dayandırılarak öfkenin farklı dış ve iç etkilerle ortaya çıkan, değişik düzeylerde tepkisel davranışlarla görüntülenen, önceden planlanmayan, kişiyi tehditlere karşı savunmaya yönelik bir duygu durumu olduğu görülmektedir. Kavramın ayırt edici özellikleri ise şöyle sıralanmaktadır (34).

1. Öfkelenmek, içsel bir yaşantı ve duygu durumudur. Bu özellik duygunun kendinden ifade edilidir. Diğer bir deyişle planlı bir davranış değildir.
2. Öfke evrensel bir duygudur. Bir başka deyişle bu duygu durumunu ortaya çıkarmak için gerekli koşullar oluştuğunda, herkes öfkelenir.
3. Öfke tepkileri belirli bir saldırı ve eleştiri ya da engel karşısında ortaya çıkar ve kişiyi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık hale getirir.
4. Öfkelenince gösterdiğimiz davranışlar, ailemizden ve çevremizden öğrendiğimiz davranışlardır.

Araştırmacıların buraya kadar sıraladıkları özellikler şu başlıklar altında gruplandırılabilir (34).

1. Plansızlık
2. Evrensellik
3. Kısıktırılabilirlik, koruyuculuk yada savunurluk
4. Öğrenilebilirlik

Öfkenin bu genel tanılayıcı yönleri psikolojik danışma yoluyla bunların bireye tanıtılması ve kontrolü için yol göstermektedir. Öfkenin fizyolojik açıdan incelenmesi de bazı yararlı veriler sağlamaktadır (34).

Öfke ve korku kanımızda pıhtı parçacıklarının oluşması olasılığını arttıran bir takım maddelerin kanımıza salgılanmasına yol açar. Kan basıncı tehlikeli düzeylere yükselebilir. Yüksek kan basıncı ve çabucak pıhtılaşabilen kan insan sağlığını tehlikeye sokan koşullardır. Duygusal kargaşa bağışıklık sistemini bastırarak virüslü veya bakterili hastalıklara yakalanma olasılığını arttırır. Bu bilgiler öfkenin sadece duygusal

bir takım tepkilerden ibaret olmadığını şiddet derecesine bağlı olarak bireyde fizyolojik rahatsızlıklara da yol açabildiği görülmektedir (34).

Tavris insanların öfkelendiklerinde gösterdikleri fizyolojik tepkiler, kas gerilimini artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, özellikle el ve ayaklarda titreme hissi, uyuşma hissi, vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak belirtilmiştir (34).

Bazı insanlar öfkelerini içe atmayı seçerler ya da bastırma yoluna giderler. Oysa bastırılan duygu insanın kendisine zarar verir. Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik tepkilere neden olur. Ayrıca, öfkenin ifade edilememesi öfkeyi ortadan kaldırmaz, aksine bireyin zarar görmesine neden olur (34).

Literatür incelendiğinde, öfke ve saldırganlık kavramlarının genellikle bir arada kullanıldığı görülür. Özmen'in belirttiğine göre, öfke ve saldırganlık kavramlarının sürekli bir arada kullanılması bu iki kavramın uzun bir süre birbiriyle karıştırılmasına ve eş anlamlı kavramlar gibi algılanmasına neden olmuştur. Fakat psikolojide ve diğer sosyal bilimlerdeki gelişmeler bu iki kavramın artık ayrı ayrı ele alınıp incelenmesini gerekli kılmıştır (26).

Bu iki kavram incelendiğinde öfke kavramının, 'engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama v.b gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu' olarak tanımlandığı görülmektedir (26).

Öfke duygusu ortaya çıktığı anda, bazı bireyler tepkilerini fiziksel ya da sözlü saldırıda bulunarak ortaya koyarlar. Bazı bireyler ise, öfkelendikleri zamanlarda edilgen ve dolaylı saldırganlığı tercih ederler ya da geri çekilme davranışı gösterebilirler. Bu durum 'öfke duygusunun her zaman saldırgan davranışa yol açacağı' biçimindeki yargının doğru olmadığını ortaya koyar. Öfke yaşantılarının sonucu saldırganlığın ortaya çıkması beklenebilir, fakat saldırgan davranış tek seçenekli değildir, diğer davranış olasılıkları da bulunmaktadır. Bireyin öfkelendiği zaman nasıl hareket edeceği; bireyin o anda içinde bulunduğu konumu, konuyla ilgili genel durum, kültürel normlar, öfkenin

şiddeti, benze durumlarla ilgili daha önce geçirilen yaşantılar, öfke öncesi bireyin içinde bulunduğu durum gibi pek çok etmen bağlı olarak farklılık gösterir (26).

Frias –armenta, yapmış olduğu araştırmada, çocuklukta fiziksel ve sözel olarak saldırganlığa maruz kalan yetişkinlerin ileriki yaşlarında depresyon düzeyleri, alkol kullanımı, anti sosyal davranış ve kandi çocuklarını cezalandırma gibi davranış özellikleri gösterdiklerini gözlemiştir (26).

Bazı psikologlar artık öfkeyi boşaltmanın çok yanlış ve tehlikeli bir inanç olduğunu göstermişlerdir. Bazı insanlar bu inancı, diğer kişileri incitmek için verilmiş bir onay olarak algılamaktadır. Araştırmalar, kızgınlık duygusunun ‘ boşaltılması’ nın kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunu çözmek için hiçbir yararı olmadığını göstermektedir. Onun için en iyisi kızgınlığımızı neyin tetiklediğini bulmanız ve kendinizi kaybetmeden, bu nedenlerle başa çıkabileceğiniz stratejileri geliştirmenizdir (20).

Öfke evrensel bir duygu olup, ifade edilme biçimine göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun yaşanmaktadır. Bireyler yaşadıkları öfke duygusunu hafifletmek için farklı yollara başvurmaktadır. Bunlar; yaşanan öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi çeşitli nedenlerle içine atarak bastırılması, somatik olarak ifade edilmesi ve başkalarına yönlendirerek dışsallaştırılmasıdır. Öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi için; bireylerin öfkesini kontrol etmesi ancak sonrasında problem yaşanan kişi ile açıkça konuşarak sorunu çözümlenmeye çalışmasıdır (6, 33, 35, 36).

Ergenlerin içinde yaşadığı gerek aile, gerekse yetiştirme yurdu ortamı sorunsuz bir yetişkin olabilmek için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kazandırmakta yeterli değilse; gençler, yaşanacak sorunlar için potansiyel bir risk taşıyabilmektedir. Oysa öfke sonucunda ortaya çıkan enerji yapıcı olarak kullandığı zaman, öfke normal ve sağlıklı olarak kabul edilir. Bu bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olaylara kontrol koyabilme duygularını yaşatır. Öfkenin açıkça ifade edilmesi ilişkiyi anlamlı hale getirir; iletişim kuranların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırarak, kişiler arası çatışmaları önler. Ayrıca, bireye yeni baş etme davranışlarının gerekliliğini hissettirir ve bireye değişim için gerekli olan motivasyonu sağlar. Bu nedenle ergenlerin sorun çözme yöntemlerini kullanabilmesi, öfkeyi uygun ve yapıcı olarak ifade edebilmesi, sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum olmak için

gereklidir. Bunun içinde bireylerin öfke duygularını ve öfke nedenlerini tanıması, ifade etme biçimlerini fark etmesi ve uygun öfke ifade biçimlerini öğrenmesi gerekir (33) .

Öfkenin yoğunluğu ve ergenin öfkenin sonucunda yaptığı saldırganlığın ve tahribatın derecesi bireyden bireye, öfkeyi doğuran nedenlere bağlı olarak değişir (21,24).

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 bir hale getirebildiği, aile içinde ve kişilerarası ilişkiler arası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği ileri sürülürken, kişinin benlik saygısının, önemli ölçüde düşmesiyle de sonuçlanabildiği belirtilmektedir. Bastırılmış öfkenin ise, yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı ve kanser gibi pek çok fiziksel rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Bazı yayınlarda da, ifade edilen öfkenin yukarıdakilere benzer fizyolojik sonuçları olacağına değinilmektedir (3).

Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur. Kimi zaman orta şiddette, kısa süreli ve hatta kişiye faydalı, kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir (34).

Öfke günlük yaşantımızda önemli duygularımızdan biridir. 2000 yıl önce Aristo'nun öfkenin cinsel arzu gibi doğuştan geldiğini söylemesi, öfkenin evrensel olarak her kültürde ve her insanda olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise, çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olmaktadır. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel ; yada davranışsal veya fizyolojik biçimde olabilir (11, 12,30).

Öfke duygusu, elbette ki sadece ergenlere özgü bir duygu değildir. Tüm insanların zaman zaman yaşadığı temel duygulardandır. Öfke duygusu, çocuk doğduktan kısa bir süre sonra görülür ve aldığı eğitime göre biçim, derece ve nitelik değiştirerek ömür boyunca sürer. Öfke, uyarıcıya bireyin bedensel yapı ve özelliklerine ve yaşına göre değişik biçim ve şiddetlerde görünür. Ergenlik döneminde öfke özdeksel ve tinsel gereksinimlerin giderilememesinden ve toplumsal ilişkiler sonucu oluşabilir

diğer duygulanımlarda olduğu gibi öfke duygusu da zaman zaman aşırı boyutlarda ve engellenemez gibi gözükür (5, 24).

4.3. ÖFKE İLE İLGİLİ ÇEŞİTLİ KURAMLAR

Farklı kuramlar öfke davranışını farklı biçimde açıklamaktadırlar. Psiko-analitik yaklaşım öfke davranışının altında yatan güçlerin bilinç dışında gizlenmiş olduğunu vurgulamaktadır. Kurama göre, eğer kişiler öfkenin altında yatan nedenleri araştırırlar ise öfkeyi çözebilirler. Öfke duygusu eğer bastırılırsa psikolojik ve psikosomatik hastalıklara sebep olabilir (14, 19, 29).

Freud saldırganlığı biyolojik bir katılım olarak ele alarak; saldırganlığı yıkıcı ve şiddet yönünü vurgulamaktadır. Freud'a göre, bireyin bilinç dışında öfke ve saldırganlık duyguları vardır. Bu yüzden her yaş döneminde belli kişilerde öfke ve düşmanlık görülür. Psikoanalize göre oral dönemde saplanıp kalma ya da bu döneme geri dönüş, saldırgan davranışın temeli olarak kabul edilmiştir. Öfkenin temellerinin atıldığı diğer bir dönem de anal dönemdir. İki yaşında başlayan bu dönemde çocuk anüs bölgesindeki gerilimi gidermekten duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenmek zorunda kalır. Eğer bu dönemde anne aşırı baskıcı davranırsa, çocuk ya tepkici bir kişilik geliştirir ve başkaldırıcı, yıkıcı, öfke nöbetleri ya da eziyet etme eğilimleri gösteren bir kişilik yapısı geliştirir (34).

Psikoanalitik kurama göre öfke duygusunun ve yaşantısının gelişmesini etkileyen diğer bir dönem ise falik dönemdir. Genellikle üç dört yaşlarında anal dönemden fallik döneme geçen çocukta, başlangıçta cinsel bölge doyum kaynağıdır, fakat amaç dışkılamaktır. Daha sonra doyum kaynağı cinsel organlarda odaklanır ve kendi kendine doyum arama amaç olur. Önceleri kendine dönük, özsever nesne ve kişi ilişkisi, daha sonraları karmaşa oluşumuna yol açar, bu karmaşaya ödipal karmaşa adı verilir. Bu dönemde son aşamasına ulaşan ve tamamlanan üst benlik, ödipal karmaşanın bastırılması için gerekli gücü sağlar. Önceleri annenin, babanın, çevrenin suçlanmasından ve cezalandırılmasından çekinen ve korkan çocuk benliği, karmaşanın çözümlenmesiyle kendi üst benliğinden çekinip korkmaya başlar. Bu yapının oluşturduğu baskı oranında pişmanlık ve suçluluk duyar. Üst benlikten benliğe yönelen aşırı baskı, korku ve suçlama bazen saldırgan davranışlara dönüşür. Kişilik üst benliğin

yarattığı korku ve baskıya karşı benliği korumak amacıyla şiddet eylemlerine başvurur. Kırıcı, yok edici bir şekilde davranır (34).

Bilişsel davranışçı kuramcılar, öfkenin oluşumunda düşünce süreçlerinin ele alınmasının önemine işaret etmektedir. Bazı uyarıcılara karşı geliştirilen duygusal stres tepkisidir. Biliş ve davranışın karşılıklı olarak etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal bir durum olarak değerlendirilebilir (14, 19, 29).

Davranışçı kuramcılar, öfkenin formülasyonunda düşünce süreçlerinin ele alınmasının önemine işaret etmektedirler. Davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden Skinner, öfkenin çevresel uyarıcılara verilen öğrenilmiş tepkiler olduğunu ve ödüllendirilen bu davranışların tekrar ettiğini vurgulamaktadır. Araştırmacılara göre bir çocuk öfkeyle tepinmeye başladığında, isteklerini elde ediyorsa, öfkenin işe yaradığına karar verecek ve isteklerini elde etmek için sürekli öfkesini kullanacaktır (34).

Bilişsel davranışçı görüş, öfkenin büyük ölçüde akla aykırı inançların, beklentilerin, iç konuşmaların sonucu olarak ortaya çıktığını; başkalarının da ancak karşısındaki insanın akla aykırı inançlarını etkinleştirdiği için onda öfkeye neden olduğunu ileri sürmektedir. Bundan dolayı, öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların yok edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır (34).

Sosyal öğrenme kuramında ise, öfke tepkilerinin kişinin ait olduğu kültür içinde öğrenildiği, çevresel faktörlerin oluşmasında önemli katkılarda bulunduğunu savunmaktadır. Bu kuramda, öfke; gözlemse öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir (14, 19, 29).

Biyolojik kuram öfke ve saldırgan davranışın nedeni olarak merkezi sinir sistemi ve endokrin sistem olmak üzere organizmanın işleyişindeki bozuklukları sorumlu tutar (14, 19, 29).

4. 4. ÖFKE NEDENLERİ

Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, olayın kendisi ile ilgili olmaktan çok, bireylerin bu olaylarla ilgili oluşturdukları zihinsel modellerdir. Yani o olayla ilgili olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşüncelerdir (34).

Öfkeyi duygusal bir tepki olarak anlamak için bu duyguya neden olan şartların anlaşılması gerekir. Üç temel şarttan söz edebiliriz. Bunlar,

- Engelleyici durumlar,
- Bireyin yeterlilik ve güvenliğinin tehdit altında olduğu durumlar,
- Kişinin davranışlarının beklentilerine uygun olmamasıdır.

İki tip engellemeden söz edilebilir. Bunlar

- Çevresel etkenlerden kaynaklananlar,
- Kişinin kendinden ya da kişisel yetersizliğinden kaynaklanan engellerdir.

Eğer, engel, kişinin dışındaki nedenlerden kaynaklanmakta ise öfke, kendi dışındaki çevresel faktörlere yöneltilir. Amacının gerçekleşmeme sorunu kendinden kaynaklanıyorsa öfke büyük olasılıkla kişinin kendisine yönelecektir (24).

Öfke nedenlerine bakıldığında, bu konu ile ilgilenen araştırmacıların birçok neden ileri sürdükleri görülmektedir. Günümüz teorilerinden bazıları öfke durumunun kaynağını engellenme olarak görmektedir. Engellenme, istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir. Cüceloğlu ise engellenmeyi, bireyin elde etmek istediği belirli bir amaca varması veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz bir duygu olarak tanımlanmıştır (34).

Özer öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarıyla ilgili yaptığı çalışmada, öfke duygusunun temelinde ‘başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerekir’ gibi düşüncelerin olduğunu öne sürmüştür (24).

Berkowitz depresif duyguların öfkeye yol açabileceğini söylemiştir (34).

Beck’e göre kıskırtma ve tehdit öfkenin nedenlerindedir. Öfke tepkisinin gücü, değer yargıları, benlik saygısı ve beklentiler gibi bilişsel etkenler tarafından etkilenir. Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, model alma ve memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolması, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi (34).

Genetik ya da fizyolojik bir nedeni olabilmektedir. Araştırmalarda bazı çocukların doğuştan daha sinirli, alıngan ve kolayca öfkelenebilen bir yapıda olduklarına dair kanıtlar vardır (38).

Haksızlığa uğramak ve fiziksel cezaya maruz kalmak,

İstekleri ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlikten kurtulma isteği,

Anne baba ve öğretmenlerin aynı durum ve davranışlar için tutarsız davranmaları, birinin takdir ettiği davranışı diğerinin cezalandırması,

Evde ya da okulda fiziksel ve cinsel açıdan istismar edilerek benliğin zedelenmesi,

Kardeşi yada diğer çocuklarla karşılaştırılması, çok sık eleştirilmesi ve çocuktan yapamayacağı şeylerin beklenmesi,

Süregelen hastalığı olan çocukların bu hastalığın getirdiği nedenlerle engellenmesi,

Okul başarısızlığını yarattığı yetersizlik duygusu,

Çocuk yakın çevresindeki büyüklerin sık sık öfkelendiklerini ve isteklerini bu yolla gerçekleştirdiklerini gördükçe kendisi de aynı yola başvuracaktır. Nitekim aşırı öfkenin normal sayıldığı öfkeli ailelerden gelen çocuklar, öfkelenmeyince kendilerinin dinlenmeyeceğini öğrenirler. Ergenlik döneminde duygulanım değişimleri, bilişsel işlevleri olumsuz biçimde etkiler. Algı, dikkat, bellek, düşünme gibi bilişsel işlevlerin çalışma hızı ve verim düşer. Çalışmasının bozulmasıyla başarısı azalan ergen evde ailesi, okulda öğretmeniyle sorun yaşamaya başlar. “Daha çok çalış” uyarıları ve başarısızlık ergende kaygı ve öfke yaratır. Bu duygulanım durumlarının düzeyi yükseldikçe başarı şansı daha da azalır, ergeni ailesi ve okulu arasında gerginliğe yol açan kısır döngü içine sokar.

Çağımıza iletişim çağı damgasını vuran baş döndürücü gelişmelere imza atılırken, insanlar arası iletişim de bunlardan payını almakta; okul, iş, aile, arkadaş ortamlarında yaşanan sosyal iletişim eksikliklerinin yol açtığı güçlükler ve bu güçlüklerden kaynaklanan duygu ve düşünceleri rahatlıkla anlatamama, gerginlik, huzursuzluk, engellenme, hayal kırıklıkları ve çatışmalar, korku ve kaygı gibi duyguların yanı sıra öfke ve saldırganlığa da yol açmaktadır.(23)

Genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında; engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehditler sayılabilir. Psikologlara göre, öfkelendiğimizde 5 boyut birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktif olur. Bu boyutlar; (20)

Biliş- o andaki düşüncelerimizdir.

Duygu- Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.

İletişim- Öfkemizi çevremizdekilere yansıtma biçimimizdir.

Etkileniş- Öfkeli olduğumuzda hayatı algılayış biçimimizdir.

Davranış- Öfkeli olduğumuzda sergilediğimiz davranışlardır.

Genel olarak öfkenin nedeni; bireyin istediği bir şeyin kendinden kaynaklanmayan nedenlerle engellenmesidir. Morgan(1989)'e göre engellenme, bireyin amaca yönelik faaliyetlerine müdahale edilmesidir. İsteklerin engellenmesi, öfkeye, öfke de saldırganlığa eden olur. Araştırmalar öfkenin saldırganlık davranışına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bireyler öfkelenedikleri zaman öfkelerini doğrudan ifade edebildikleri gibi, Karşılıklı iletişim, tepkiyi ortaya koymadan önce düşünme, fiziksel ya da sözel saldırı, bağırma, öfkesini bastırma ya da kontrol etme gibi davranışlar sergilemektedirler (4, 13, 14,32).

4. 5. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE VE AİLE ORTAMI

Çocuk sosyalleşirken insanlar arası ilişkilerini dengelemek için gerekli olan, toplumun ahlak değerlerini, standartlarını ve tavırlarını ailesinden öğrenir. Çocuğun kendi istekleri ile toplumun istekleri arasında denge kurabilmesi için sosyal davranışlarını geliştirmesi gerekir yeteri kadar sosyalleşmemiş veya gelişmemiş insanların en belirgin özellikleri kızgınlık, öfke, ani şiddet ve saldırganlıktır. Böyle kişiler öfkelenedikleri zaman hemen sözle veya bedenen saldırıya geçerler. Ayrıca yeteri kadar sosyalleşmemiş kişiler, duygusal bakımdan gelişmemiş, öfkesini kontrol edemeyen ve saldırgan eğilimlere daha yatkın kişilerdir (16, 24) .

Kişinin temellerinin çocukluk yaşlarında, ailenin davranışı ile yakından ilgili olmak üzere atıldığı düşünülür. Çocuk aile içindeki zorunluluklara uyarak içinde yaşadığı kültürün değerlerini edinir. Aile, hayati ihtiyaçlarının dışında, çocuğun sevilme, korunma, istenilme ihtiyaçlarını da karşılar. Bunlar uygun bir şekilde doyurulmadıklarında, bütün hayat boyunca egonun engellenme eşliğini zorlayacak saldırganlık dürtüleri oluşur. Kişiliği ego, id, süperego dediğimiz bölümlerinin normal gelişimi sağlıklı ve işlevsel aile içinde mümkün olur. Çünkü insan, tüm yaşantısı boyunca korku, öfke ve kızgınlıklarıyla başa çıkmayı ve tüm duygularını kontrol etmeyi öğrenmeye çalışır. Küçük çocuklar, öfke, kızgınlık, saldırganlık gibi duygu ve davranışlarını kontrol etmeyi beceremezler ve bütün kızgınlıklarını hemen açığa vururlar. Çocuklar kızgınlıklarını ağlayarak, tepinerek ortaya koyarlar. Ama çocuk

geliştikçe, anne, baba ve çevredeki insanların tutumu dengeli ve tutarlıysa yavaş yavaş tüm duygularını ve davranışlarını kontrol etmeyi öğrenir (24).

Bandura da bu görüşü destekler ve yeterince sosyalleşmemiş olanların ergenlik dönemini zorlu geçirdiklerini ifade eder. Sorunlu gençlerin saldırgan tutumlarının normal büyüme sancılarının sonucu olduğunu düşünmek. Bandura'ya göre yanlıştır. Saldırganlık gösteren gençler hatalı öğrenmelerin ve alışkanlıkların kurbanıdır. Ailesi ona uygun eğitim vermemiştir. Bu düşüncesine kanıt olarak Bandura, bir çalışmasında saldırgan gençlerin kavga ve gürültünün günlük yaşam biçiminin bir parçası haline geldiği düzensiz ve sorunlu ailelerin geldiğini göstermektedir (24).

Bozuk işleve sahip aile çeşitli yollarla, engellenme eşiği düşük, suçluluğa yatkın kişilik yapısı geliştirebilir. Çocuğun hayati dürtü ve ihtiyaçlarını ancak normal aile saldırganlığına sebep olmadan doyurabilir ve çocuğun normal bir şekilde gelişmesini sağlayabilir. (24)

Patterson'a göre saldırgan davranışlar, özellikle katı aile tutumundan ortaya çıkmaktadır. Çocuklarını disipline etmek için onların yalnız olumsuz yönlerini gören ve onlara ağır ceza veren sevgisiz bir ailede yetişen, sevgi nedir bilmeyen çocuk, başkalarını sevmekte güçlük çeker, herkesten şüphe eder. Bu duygular altında herkesten bağını koparıp içe dönebildiği gibi, bunun tamamen tersi olarak kavgacı, saldırgan bir kişilik de geliştirebilir (24).

Maslow özellikle çocukluk yıllarında bireylerin sevgi ve saygı gördükleri bir ortamda kendilerini daha iyi geliştirebildiklerini ifade etmektedir. Kuzgun tarafından yapılan çalışmalarda, içten sevgi ve geliştirici kontrol ile nitelenen demokratik ana baba tutumunun bağımsız olma, özgüven özsaygı gibi önemli kişilik özelliklerinin gelişimini engellediği saptanmıştır. Kısıtlayıcı, aşırı koruyucu, reddedici, cezalandırıcı, tutarsız ana baba tutumlarından dolayı bireyleşmesi engellenen kişi, kızgınlık yaşamaya başlamakta ve bu duyguyu ya bastırmakta ya da uygun olmayan yer ve zamanlarda yapıcı olmayan bir biçimde boşaltmakta (24).

Ergenlikte yaşanan yoğun öfkenin kaynağı çocuklukta yaşanan sorunlar olabilir. Çünkü ergenlik çocukluk çatışmalarının tekrar yaşandığı dönemdir. Bütün bu çatışmaların doğal sonucu olarak genç kendinden öylesine emin değildir ki, kendi yetersizlikleri için farkında olmadan hep başkalarını suçlar, kendi içinde bulamadığı düzeni ve barışı dış dünyada arar, bu nedenle ideal bir dünya özlemi çeker (15, 24).

Çok az verici aileler çocukları ile fazla ilgilenmezler, istenmeyen çocuk ihmal edilmişlik, reddedilmişlik duyguları ile yetişmektedir. Her gün ayrılma, yanlış anlaşılma, hayal kırıklığı, korku, kaybetme, üzüntü ve ihanet duyguları ile baş etmek zorundadırlar. Bu çocuklar öfkelerini ifade edemezler çünkü ailesinin kendisini daha fazla red edeceğinden korkarlar. Ailesi tarafından sürekli olarak istismar edilen ve katı eleştirilen çocuk ‘yapmazsam eleştirilirim, yaparsam eleştirilirim’ inancı ile yetişir. Ailesinin ondan beklentilerini karşılayamadığını düşünerek suçluluk hisseder. Sözel ve fiziksel istismara uğrayan çocuk bu haksızlıklara öfkelenir. Diğerlerine karşı düşmanlık hisleri öfke ile yer değiştirmiştir. Eğer saldırganlık ve şiddet evde gösteriliyorsa, bu çocuk güçle ilişkili baskıyı öğrenir ve davranışlarını bu yönde belirler (34).

Aile bir sistem olduğu için, aile üyeleri yalnızca ilişkide olduğu kişilerden etkilenmezler, ayrıca sürekli olarak üçüncü bir kişinin varlığından da etkilenirler. Bir üyenin diğerine yönelik bir davranışı, üçüncü kişiyi daha farklı biçimde etkileyebilir. Ergenin tek çocuk olması, kardeş sahibi olmaması, kaçınıcı çocuk olduğu, özellikle ana babanın ve diğer aile üyelerinin niceliksel ve niteliksel özellikleri, ergenin hem öfke durumunu, öfkesini ifade ediş tarzını ve hem de algıladığı aile ortamını etkileyecek faktör olarak görünmektedir (31).

4. 6. ÖFKENİN İFADE EDİLİŞ BİÇİMLERİ

Öfkenin ifade ediliş biçimleri de çeşitlilik göstermektedir. Öfkenin ifade biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlık olarak görülmektedir. Öfke saldırganlığın iki tür ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye veya objeye zarar vermektir. Diğer deyişle hedef yönelimlidir. Ancak her saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir. Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır (3).

Bireyler öfke duygusu yaşadıklarında; terleme, sıcak basması, kendini kaybetme, kas gerginliğini artması, boğazda düğümlenme gibi durumlar ortaya çıkmaktadır. Madov’a göre birey öfkelenildiğinde baş ağrısı, mide ağrısı, solunum bozuklukları, cinsel problemler, cilt rahatsızlıkları, nörolojik rahatsızlıklar, kan dolaşımı problemleri gibi fizyolojik değişimlerle karşılaşmaktadır. Öfke fizyolojik bazı değişim ve rahatsızlıklara yol açtığı gibi eğer birey öfkesini kontrol edemiyorsa, öfkesi ile başa

çıkamıyorsa kişilerarası ilişkilerde problem çıkmaktadır. Aslında öfke insanlar için yararları olan bir duygudur. Izard'a göre, öfke insanın evriminde yaşamda kalabilmesi için önemli olmuştur. Averill, Izard ve Kobak, Stenberg ve Compos öfkenin kendini koruma ve üstünlük ile ilişkili fizyolojik ve psikolojik içsel düzenleme ve organizasyonu, aynı zamanda sosyal kişilerarası düzenlemeleri de içeren çeşitli adaptive görevlere hizmet ettiğini bildirmişlerdir. Ancak bireyler yaşadıkları toplumca uygun görülen şekilde öfkelerini ifade etmediklerinde, öfkelerini kontrol altına alamadıklarında, öfkeleri ile başa çıkamadıklarında öfke bireyi kendi fizyolojik ve ruhsal durumuna, ayrıca bireyin sosyal hayatına zarar veren bir duygu konumuna gelmektedir. Bu bağlamda bireylerin öfke tepkilerini kontrol edebilmeleri önem kazanmaktadır. Bireyler öfkelerini uygun yollarla dışa vurabilmeyi sosyalleşme sürecinde öğrenmektedirler. Averill'e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir ve her kültür öfke için 'ifade etme kuralları' koymaktadır. Bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenirler. Bu süreç sonunda birey öfkesini 'ne zaman?', 'nasıl?', 'kime?', yönelteceğini bilir duruma gelir (18).

Öfkenin ifade ediliş biçimleri de değişik göstermektedir. Öfkenin ifade biçimlerinden birisi, belki de en önemlisi saldırganlıktır. Saldırganlık iki tür ifade edilebilir : Fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlık. Bazı insanlar öfkelerini genellikle içine atmayı seçerler ya da bastırma yoluna giderler. Oysa bastırılan duygu insanın kendisine zarar verir. Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik duygulara neden olur. Ayrıca, öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz, aksine bireyin zarar görmesine neden olur. Deffenbacher ve arkadaşları; öfkenin davranış boyutundaki çeşitlilikler nedeniyle, öfkeyi fark etmekte ve onu anlamakta zorluklar yaşadığını ileri sürmektedir (12).

Yapılan çalışmalar sonucunda kız ve erkeklerin öfkeyi ifade etme biçimlerinin farklı olduğu belirlenmiştir. Öfke ile başa çıkma, gerek kız gerekse erkeklerde onun bastırılmasına ve saklanmasına değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançları, içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı biçimde ifade edebilirler. Öfke , sanıldığından

aksine olumsuz bir duygu değil, Martin Luther King'in “ öfkelenmişimdebütün mizacımla canlanır, anlayışım keskinleşir.” Sözünde olduğu gibi bireyi uyaran, canlandıran bir duygudur. İstendik olan, öfke duygusunun sözel olarak ifade edilmesidir. Toplumun beklentileri ve belirlediği davranış kalıpları çerçevesinde öğrenilen öfke ifadesi kültürel özelliklerdendir. Yapıcı olarak öfkenin ifadesi duyguların konuşulması gerekirken; kontrolünü kaybetme, karşıdaki kişiyi yitirme endişesi ve bu duyguyu kendine yakıştıramama nedeniyle birey duygularını açıkça ifade edemeyerek duygularını bastırma, konuşmama ya da yansıtmama yoluna gidebilmektedir. (12).

Araştırmalar öfke duygusunun cinsiyete göre değiştiğine işaret etmektedir. Averill öfkelenme sıklığı açısından kadınların, erkekler kadar ve onlara benzer yoğunlukta ve benzer nedenlerle öfkelenmişini belirtmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır. Öfke tepkilerinin yaşa göre azaldığını da tespit eden pek çok araştırma yapılmıştır (3).

Öfkenin kadınlarda aşırı yeme davranışını etkilediği ileri sürülmektedir. Adolesanlarda anoreksik veya bulimik tutumlarının, ebeveynlerine karşı olan öfkenin bir ifadesi olduğu belirtilmekte; kadınlar arasında aşırı yemenin, gücü kontrol etme ve tekrar ele geçirme arzusundan kaynaklandığı ileri sürülmektedir (3).

Öfke çeşitli şekillerde ifade edilebilir. Öfke ifade çeşitlerini gruplamak gerekirse; ‘öfkenin doğrudan ifadesi’, ‘karşılıklı iletişim’, ‘tepki vermeden önce düşünme’, ‘insanlara yönelik fiziksel saldırı’, ‘objelere yönelik fiziksel saldırı’, ‘ sözel saldırı veya bağırma’, ‘beden dili’, ‘ öfke içte, bastırma’, ‘ öfke içte, kendini eleştirme’, ‘ öfke kontrolü’, ‘ düzeltici yönde davranma’, ‘dikkati başka konuya çekme’, ‘ pasif agresif sabotaj’, ‘ zulmetmek’, ‘ hedefi sosyal olarak izole etmek’ (34).

Öfkenin fizyolojik olarak ifade edilmesi ise şöyle tanımlanabilir; bireyler öfke uyandıran bir durumla karşılaştıklarında bedenlerinde fizyolojik değişiklikler oluşur. Kan basıncında ve kas gerginliğinde artma, kalp atışlarında azalma öfkenin neden olduğu fiziksel tepkilerdir (34).

Öfkeye eşlik eden diğer fizyolojik belirtileri şunlardır: kas gerginliğinin artması, dik dik bakma, yüzün kızarması, boğazda düğümlenme, karıncalanma hissi, uyuşma, terleme, sıcak basma, ağızda kuruluk, yumrukların sıkılması, kolların ve vücudun duruşunda değişme, kaşların çatılması, dişleri gıcırdatma, solgunlaşma, titreme ve

ürperme, boğulma hissi, seyirme, kontrolü kaybetme, üşüme, dudakların sıkıca kapanması, ses tonunun artması, bazı kelimelerin vurgulanması, kesikli tekrarlı ve ağlamaklı konuşmalar (3, 34).

Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark edebilir; kimilerinde ise bu duygu öylesine bastırılır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Öfke yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz biriye öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan öfke, bileşik kaplar yasası uyarınca, nasıl olsa yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltilir. Öfkesini bastıran insanların dışında; öfkesini dışa vuran, sürekli diğerlerini 'iğneleyerek' boşaltan, saldırgan davranışlarda bulunan insanlarda vardır (3).

Köknel'e göre de öfkeli insanların öfkesini belirtmek için değişik yollar kullanır. Bunların başında öfkenin sözlü olarak anlatımı gelir. Örneğin birey, karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanabilir. Öfkenin bir başka biçimi ağlamaktır. Genellikle öfkenin doğrudan anlatım biçimi saldırganlıkla birlikte olur. Bu tür anlatım bebekler ve küçük çocuklar için doğaldır. Çocukluk döneminde öfke vurma, ısırma, nesne ama gibi yollarla doğrudan dışa vurulur. Yaş ilerleyip çocuk sosyalleştikçe bu anlatım biçimi kimi kez denetim altına alınır, kimi kez de yön değiştirerek ortaya çıkar, annesine kızan çocuğun oyuncaklarına yönelttiği saldırganlık gibi (34).

Öfkenin ortaya konulması yapıcı ve yapıcı olmayan bir şekilde sözel ya da davranışsal bir biçimde olabilir. Ayrıca durumluk ve sürekli olmak üzere ii bileşenden oluşmaktadır. <durumluk öfke kas gerilimi ve otonom sinir sisteminin uyarılmışlık durumu tarafından eşlik edilen, hafiften şiddetliye doğru değişen öznel bir duygudur. Durumluk öfkenin şiddeti, algılanan haksızlık ve engellenmenin şiddetine bağlı olarak değişmektedir. Sürekli öfke ise, çok sayıda durumun can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılanma ve buna bağlı olarak sık durumluk öfke yaşama durumu olarak tanımlanır. Sağlık ve sosyal uyumla ilgili araştırmalarda daha çok sürekli öfke üzerinde durulmaktadır (38).

Öfke ve saldırganlık, çoğu zaman birbiriyle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Saldırganlık, öfke ile ilişkili olmasın a rağmen ikisi aynı değildir. Saldırganlık bir davranış, öfke bir duygudur. Öfke birçok saldırganlık biçiminin arkasında yatan dürtü

ya da güdü olarak görülmektedir. Öfke bazen saldırganlığa yol açar, fakat her zaman saldırgan davranışın bir başlatıcısı değildir (38).

Cüceloğlu'na göre de bazı insanlar öfkelendiklerinde bu duyguyu bastırır, bazıları imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletir ki bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar (8, 34).

4.7. ÖFKENİN YÖNETİMİ

Yapılan araştırmalar, öfkenin boşaltılmasının sanıldığı gibi insanı rahatlatmadığını, hatta öfke ve saldırganlığı daha çok arttırarak, sorunu çözmede yarar sağlamadığını göstermektedir. Bu yüzden öfkeye neyin yol açtığını bulmak, öfkeyle kendimizi kaybetmeden başa çıkmayı öğrenmek ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır. Bu duygumuzla nasıl başa çıkabileceği ve nasıl yapıcı bir şekilde yönlendirileceği ilgili birkaç yöntem aşağıda verilmiştir (38, 41).

• **Bilişsel Yeniden Yapılandırma:** Bu yöntem en basit anlamıyla düşünme tarzını değiştirmek olarak tanımlanabilir. Öfkeli insanlar düşüncelerini küfrederek, bağırıp çağırarak ifade etme eğilimindedirler. Düşünceler, öfkeliyken gerçeği yansıtmaktan çok, olayların abartılmış ve çarpıtılmış bir şekilde algılandığını göstermektedir. Bu tür düşüncelerin fark edilmesi ve yerine daha mantıklı olanların yerleştirilmesi öfkeyi kontrolde etkili olabilmektedir. Farkında olmadan çok sık kullandığımız ve bizi kızgınlık duygularına hazırlayan "asla" ya da "her zaman" gibi sözcükleri zihnimizde yakalayabiliriz. Bu cümleler öfke duygumuzda haklı olduğumuzu düşünmemize de yol açar ve durumla ilgili yargıyı çoktan vermiş olmamız problemin çözümüne katkıda bulunmaz. Oysa öfkelendiğimizizi hissettiğimizde mantığımızıza sığınabiliriz. Yaşamın iniş ve çıkışlarından birini yaşadığımızı düşünmek daha dengeli bir bakış açısı yakalamamıza yardımcı olur (20, 38).

• **Problem Çözme:** Öfke yaşamımızdaki gerçek ve kaçınılmaz zorluklardan kaynaklanıyor olabilir. Önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimize bakmak, değiştirebileceğimiz durumlar için çözüm yolları aramak, değiştirilemeyecek durumlar içinse sorunla yüzleşmek etkili olur. Öfkelendiğimiz konu ile ilgili çıkmazları

düşünmek, sadece öfkenin artmasına sebep olacaktır (20, 38, 40).

• **Daha İyi İletişim:** Öfkeli olduğumuz zaman genellikle düşünmeden ön yargılarımızla hareket ederiz, bu yargılar çoğu zaman gerçek dışı olabilmektedir. Olayların, bireylerin ya da bizi kızdıran şeylerin, kötü yanları algılamaya başlarız. Böyle bir durumda, karşımızdaki bireyi eleştirir, saldırıya geçeriz. Eleştirilen bireyin savunmaya geçmesi doğaldır. Bu durum iletişim ağlarını kopmasına neden olur. Hararetli bir tartışma içine girdiğinizde ilk yapacağınız şey yavaşlayıp gösterdiğiniz tepkileri gözlemek olmalıdır. Aklımıza ilk gelen şeyleri söylemek yerine asıl söylemek istediğinizi düşünerek konuşmak işe yarayabilir (38, 40).

• **Mizah Kullanımı:** Mizah çeşitli yollarla öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Her şeyden önce daha dengeli bir bakış açısı sağlar. Mizah kullanırken yaşanan duygularla öfkenin bir arada bulunması mümkün değildir. Mizah kullanırken öncelikle mizah kullanmanın sorunları gülererek geçiştirmek demek olmadığı, tersine onlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek olduğu bilinmelidir. Ayrıca mizahı kullanırken alaycı ve aşağılayıcı mizahtan kaçınılmalıdır. Çünkü bu da sağlıksız öfke ifadesinin başka bir yoludur. Mizahın özelliği her şeyi ve kendinizi çok fazla ciddiye almaktan sizi alıkoymasındır. Kızgınlık ve öfke ciddi duygulardır, ama incelendiği takdirde sizi güldürebilecek bazı düşüncelerle var olduklarını görebilirsiniz (38).

Düşünce Tarzını Değiştirme: Öfkelendiğimiz zaman genelde olaylar objektif olarak değerlendirilmez, abartılmış, çarpıtılmış olarak algılanır. Bu tür düşünceleri fark etmeyi öğrenip, yerine daha mantıklı olanları yerleştirmeliyiz. (40).

• **Çevreyi Değiştirmek:** Bazen sinirlenip öfkelenmemize neden olan şeylerin yakın çevremizde olduğunu fark ederiz. Gün içinde özellikle sıkıntılı olacağımızı bildiğimiz saatlerde kendimizle baş başa kalabileceğimiz bir zaman bulup kendimizi dinlemek, rahatlamamızı sağlar ve yersiz öfkelenmelerimizin önüne geçer. Eğer karşınızdaki kişiyle belli konuları belli saatlerde konuşuyor ve bu konuşmalarda hep tartışma ile sonuçlanıyorsa, bu konuşmaların saati değiştirilebilir. Bu saatte yorgun ve dikkatsiz olabileceğiniz gibi bu durum sadece bir alışkanlık haline gelmiş olabilir. Stresin yoğun

olabileceğini düşündüğümü bir durumda gün içinde kendimize zaman ayırmalıyız ve olayları yeniden olumlu bir bakışla gözden geçirmeliyiz (38, 40).

•**Gevşeme Teknikleri:** Derin derin nefes alma, sakinleştirici durum ve manzaraları zihnimize hayal ederek canlandırma gibi teknikler, kızgınlık ve öfkemizi yatıştırmamızda yardımcı olurlar (38, 40).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE TİPİ

Bu araştırma; lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak gerçekleştirildi.

5.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Araştırma; İstanbul ili Fatih İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı liseler arasında kura yöntemi ile seçilen biri devlet ikisi özel toplam üç okuldan gerekli yazılı izinler alınarak (EK-3, EK-4, EK-5, EK-6) 11.12.2007-20.01.2008 tarihleri arasında yapıldı.

Araştırmanın evrenini, bu okullarda okuyan 1600 öğrenci, örneklemini ise basit rastlantısal yöntemle seçilen ve veri toplama araçlarını eksiksiz dolduran 1072 öğrenci oluşturdu.

5.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veri toplamada anket formu (EK-1), sürekli durumluluk öfke ölçeği (EK-2) kullanıldı.

5.3.1. Anket Formu

Araştırmacı tarafından literatür incelemesine dayandırılarak hazırlanan anket formu 14 sorudan oluşmaktadır (EK-1). Bu anket formunda öğrencilerin sınıfı, bölümü, yaşı, cinsiyeti, okul başarı durumu,, aile tipi, anne-baba birliktelik durumu, anne mesleği, ailenin maddi durumu, herhangi bir kısıtlamaya maruz kalıp kalmaması, tedavi gerektiren hastalık geçirip geçirmemesi, son bir ay içinde üzülmeye durumu, haksızlığa uğramanın olup olmadığı ile ilgili sorular yer aldı.

5.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

C, D, Spielberg tarafından 1983 yılında geliştirilen ve 1994 yılında A. Kadir Özer tarafından Türkçe'ye uygulanan Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği 34 sorudan oluşmaktadır.

Ölçeğin güvenilirliği;

İç tutarlılık: Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar: 'Sürekli öfke' boyutu için 79; 'kontrol altına alınmış öfke' boyutu için 84; 'dışa vurulmuş öfke' boyutu için 78; ve 'bastırılmış öfke' boyutu için ise 62 olarak bulunmuştur.

Puanlaması:

'Hiç Tanımlamıyor' Yanıtından 1,

'Biraz Tanımlıyor' Yanıtından 2,

'Oldukça Tanımlıyor' Yanıtından 3

'Tümüyle Tanımlıyor' Yanıtından 4 puan elde edilir.

Ölçekteki ilk 10 madde, Sürekli Öfke alt ölçeğinin maddeleridir (minimum 10 puan, maksimum 40 puan elde edilir).

Öfke Tarz ölçeğinin;

Öfke İçte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplanmasıyla (minimum 8 puan, maksimum 32 puan elde edilir).

Öfke Dışa alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplanmasıyla (minimum 8 puan, maksimum 32 puan elde edilir).

Öfke Kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanmasıyla elde edilir (minimum 8 puan, maksimum 32 puan elde edilir).

Sürekli Öfke'den alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; Kontrol Öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; Öfke-Dışa ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve Öfke-İçte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada;

34 soruluk öfke ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0,792 bulundu.

Sürekli Öfke düzeyinin Cronbach's alpha katsayısı 0.786, öfke-içte alt boyutunun Cronbach's alpha katsayısı 0.660, öfke-dışa alt boyutunun Cronbach's alpha katsayısı 0.779 ve öfke-kontrol alt boyutunun Cronbach's alpha katsayısı 0.795 bulundu. Ölçeğin güvenilir olduğu görüldü.

5.4. VERİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çalışmadan elde edilen veriler, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15.0 programı kullanılarak analiz edildi. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (Ortalama, Standart sapma) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrelerin ikiden fazla grup arası karşılaştırmalarında Oneway Anova testi ve farklılığa neden çıkan grubun tespitinde Tukey HDS testi ve LSD testi kullanıldı. Parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Student t testi kullanıldı. Ölçeğe ilişkin güvenilirlik analizinin değerlendirilmesinde Cronbach's alpha katsayısı kullanıldı. Sonuçlar % 95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

5.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Öğrencilerin anketi cevaplamadaki içtenlikleri, araştırmanın Fatih ilçesinde yapılması, klasik lisede ve üç okulda yapılması araştırmanın sınırlılıklarıdır.

5.6. ARAŞTIRMANIN ETİK YÖNÜ

1. Araştırma için Fatih İlçe Milli Eğitim müdürlüğünden gerekli izinler alındı.
2. Öğrencilere açıklama yapılarak kendi istekleriyle katılımı sağlandı.
3. Araştırma yapılan okullara araştırma sonuçlarının bildirilmesi.
4. Öğrenciler hakkında elde edilen verilerin, istenildiği takdirde kendileri ile paylaşılması.

6. BULGULAR

Çalışma 11.12.2007- 20.01.2008 tarihleri arasında lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi amacıyla toplam 1072 olgu üzerinde gerçekleştirildi.

6.1 ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Tablo 1: Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

			N:1072	
			n	%
Yaş	14		145	13,5
	15		356	33,2
	16		348	32,5
	17 ve üzeri		223	20,8
Cinsiyet	Kız		526	49,1
	Erkek		546	50,9
Sınıf	1.		506	47,2
	2.		305	28,5
	3. ve üzeri		261	24,3
Okunulan Bölüm	Sayısal		257	45,4
	Sözel +Dil		55	9,7
	Eşit ağırlık		254	44,9
Okul Başarı Durumu (öğrenci ifadeleri)	Çok iyi		105	9,8
	İyi		377	35,2
	Orta		500	46,6
	Zayıf		90	8,4

Öğrencilerin yaş dağılımlarına bakıldığında %13,5'inin (n=145) 14 yaşında; %33,2'sinin (n=356) 15 yaşında; %32,5'inin (n=348) 16 yaşında; %20,8'inin (n=223) 17 yaş ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin cinsiyet dağılımına bakıldığında öğrencilerin %49,1'i (n=526) kız; %50,9'u (n=546) erkektir.

Öğrencilerin %47,2'si (n=506) 1. sınıf; %28,5'i (n=305) 2. sınıf; %24,3'ü (n=261) 3. ve 4. sınıftadır.

Öğrencilerin %45,4'ü (n=257) sayısal; %9,7'si (n=55) sözel+dil ve %44,9'u (n=254) eşit ağırlık okumaktadır.

Öğrencilerin %9,8'inin (n=105) başarısı çok iyi; %35,2'sinin (n=377) iyi; %46,6'sının (n=500) orta ve %8,4'ünün başarı durumu zayıftır (Tablo-1).

Tablo 2: Öğrencilerin Aile İle İlgili Özelliklerinin Dağılımı

		N:1072	
		n	%
Anne Baba	Birlikte	946	88,2
	Ayrı	91	8,5
	Anne/baba ölmüş	35	3,3
Anne Eğitim	Okuryazar değil-okuryazar	94	8,8
	İlkokul	359	33,5
	Ortaokul	183	17,1
	Lise	299	27,9
	Üniversite-yüksekokul	137	12,8
Maddi Durum	Çok iyi	78	7,3
	İyi	588	54,9
	Orta	362	33,8
	Zayıf	44	4,1
Aile Tipi	Çekirdek	935	87,2
	Geniş	85	7,9
	Parçalanmış	52	4,9

Tüm öğrencilerin %88,2'sinin (n=946) anne babasının birlikte yaşadığı, %8,5'inin (n=91) ayrı olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin %8,8'inin (n=94) annesi okuryazar iken; %33,5'i (n=359) ilkokul; %17,1'i (n=183) ortaokul; %27,9'u (n=299) lise ve %12,8'i (n=137) üniversite-yüksekokul mezunudur.

Öğrencilerin %7,3'ü (n=78) maddi durumlarının çok iyi olduğunu söylerken; %54,9'u (n=588) iyi; %33,8'i (n=362) orta; %4,1'i (n=44) zayıf demiştir

Öğrencilerin %87,2'sinin (n=935) çekirdek aileye sahip olduğu, %7,9'unun (n=85) geniş aileye sahip olduğu, %4,9'unun (n=52) parçalanmış aileye sahip olduğu bulundu. (Tablo-2)

Tablo 3. Öğrencilerin Öfkelerini Etkileyen Özelliklerin Dağılımı

		N:1072	
		n	%
	Arkadaşlarınızla ilgili	256	23,9
Herhangi bir kısıtlama görme	İnternet kullanımı ile ilgili	554	51,7
	Oyunla ilgili	447	41,7
	T.V. kullanımı ile ilgili	385	35,9
Tedavi gerektiren hastalık	Evet	139	13,0
	Hayır	933	87,0
Son bir ayda üzecek olay	Evet	607	56,6
	Hayır	465	43,4
Haksızlığa uğranılma	Evet	489	45,6
	Hayır	583	54,4
Fiziksel cezaya maruz kalma	Arkadaşları tarafından	55	5,1
	Aile tarafından	75	7,0
	Okul tarafından	99	9,2

Öğrencilerin %23,9'u (n=256) arkadaşlarıyla ilgili; %51,7'si (n=554) internet kullanımı ile ilgili; %41,7'si (n=447) oyunla ilgili; %35,9'u (n=385) T.V. kullanımı ile ilgili ailesinden kısıtlama gördüklerini söylemiştir.

Öğrencilerin %13'ü (n=139) uzun süre tedavi gerektiren önemli bir hastalık geçirmiştir.

Öğrencilerin %56,6'sı (n=607)son 1 ayda üzücü bir olay yaşamıştır.

Öğrencilerin %45,6'sı (n=489) haksızlığa uğradığını düşünmektedir.

Öğrencilerin %5,1'i (n=55) arkadaşları tarafından; %7'si (n=75) ailesi tarafından ve %9,2'si (n=99) okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalmıştır. (Tablo-3)

Tablo 4: Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği Puan Ortalamaları

	n	Minimum	Maksimum	\bar{X}	Ss
Sürekli Öfke	1072	10	74	23,42	6,21
Öfke-İçte	1072	8	30	15,27	4,03
Öfke-Dışa	1072	8	32	16,68	4,46
Öfke-Kontrol	1072	8	32	21,20	4,66

Öğrencilerin sürekli öfke puanları 10 ile 74 arasında değişmekte olup; ortalama sürekli öfke puanı 23.42 ± 6.21 'dir.

Öğrencilerin öfke-içte puanları 8 ile 30 arasında değişmekte olup; ortalama öfke-içte puanı 15.27 ± 4.03 'tür.

Öğrencilerin öfke-dışa puanları 8 ile 32 arasında değişmekte olup; ortalama öfke-dışa puanı 16.68 ± 4.46 'dir.

Öğrencilerin öfke-kontrol puanları 8 ile 32 arasında değişmekte olup; ortalama öfke-kontrol puanı 21.20 ± 4.66 'dir.

Tablo5: Yaş Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

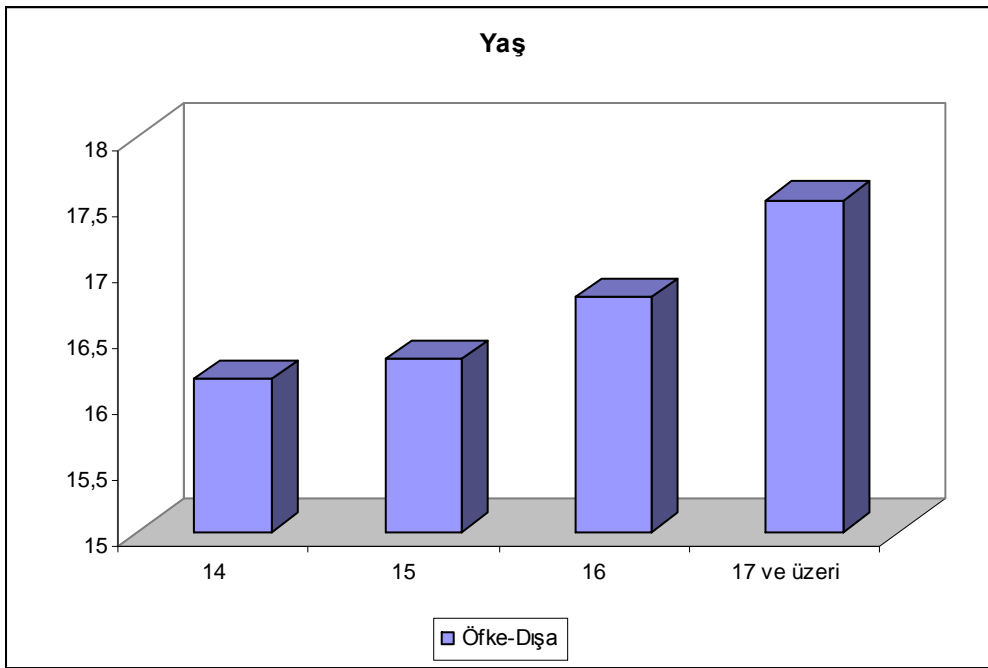
Bağımlı Değişken	Yaş	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	14	145	22,90	5,56	0,704	0,549
	15	356	23,39	6,58		
	16	348	23,39	5,94		
	17 ve üzeri	223	23,85	6,42		
Öfke-İçte	14	145	15,27	4,11	0,787	0,501
	15	356	15,27	4,10		
	16	348	15,07	4,03		
	17 ve üzeri	223	15,60	3,88		
Öfke-Dışa	14	145	16,16	4,02	4,121	0,006**
	15	356	16,31	4,35		
	16	348	16,78	4,69		
	17 ve üzeri	223	17,52	4,63		
Öfke-Kontrol	14	145	21,25	4,34	0,016	0,997
	15	356	21,17	4,65		
	16	348	21,23	4,64		
	17 ve üzeri	223	21,20	4,95		

F: Oneway Anova test

** p<0.01

Yaş değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-5).

Öfke-dışa alt boyutunda yaş değişkeni açısından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ($p<0.01$). 17 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, 14 yaşında olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksekken ($p:0.024$; $p<0.05$), 15 yaşında olan öğrencilerin puanlarından ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p:0.009$; $p<0.01$). Diğer yaş gruplarındaki öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-5).



Şekil 1: Yaşa Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Tablo 6: Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Kız	526	23,12	6,47	-1,558	0,120
	Erkek	546	23,71	5,94		
Öfke-İçte	Kız	526	15,28	4,11	0,064	0,973
	Erkek	546	15,27	3,96		
Öfke-Dışa	Kız	526	16,51	4,59	-1,310	0,190
	Erkek	546	16,87	4,41		
Öfke-Kontrol	Kız	526	21,17	4,76	-0,280	0,779
	Erkek	546	21,25	4,57		

t: student t test

Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$)(Tablo-6).

Tablo 7: Sınıf Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Sınıf	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	I	506	23,49	6,38	0,411	0,663
	II	305	23,56	6,11		
	III ve IV	261	23,12	6,01		
Öfke-İçte	I	506	15,27	4,04	0,495	0,610
	II	305	15,12	4,01		
	III ve IV	261	15,46	4,05		
Öfke-Dışa	I	506	16,44	4,34	1,923	0,147
	II	305	16,76	4,76		
	III ve IV	261	17,11	4,48		
Öfke-Kontrol	I	506	21,13	4,68	1,787	0,168
	II	305	20,95	4,43		
	III ve IV	261	21,66	4,88		

F:Oneway Anova test

Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da sınıf değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-7).

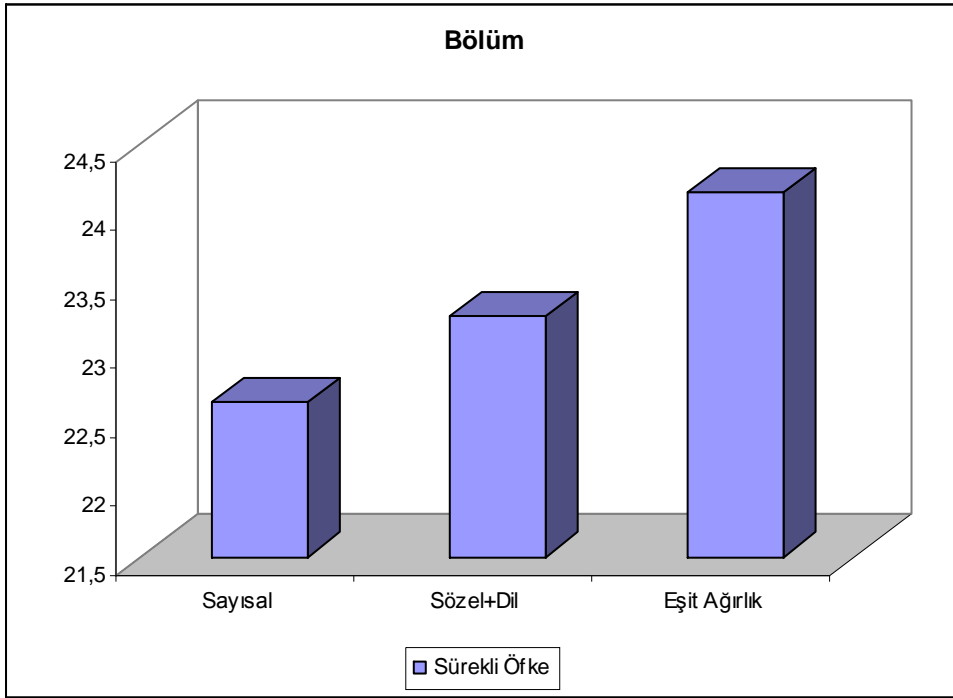
Tablo 8: Bölüm Değişkenine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Bölüm	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Sayısal	257	22,62	5,67	4,042	0,018*
	Sözel+Dil	55	23,25	6,71		
	Eşit Ağırlık	254	24,14	6,23		
Öfke-İçte	Sayısal	257	15,24	3,93	1,672	0,189
	Sözel+Dil	55	16,20	4,14		
	Eşit Ağırlık	254	15,11	4,09		
Öfke-Dışa	Sayısal	257	16,36	4,08	3,892	0,021*
	Sözel+Dil	55	16,89	5,21		
	Eşit Ağırlık	254	17,50	4,96		
Öfke-Kontrol	Sayısal	257	21,68	4,65	2,210	0,111
	Sözel+Dil	55	21,47	4,04		
	Eşit Ağırlık	254	20,82	4,76		

F:Oneway Anova test

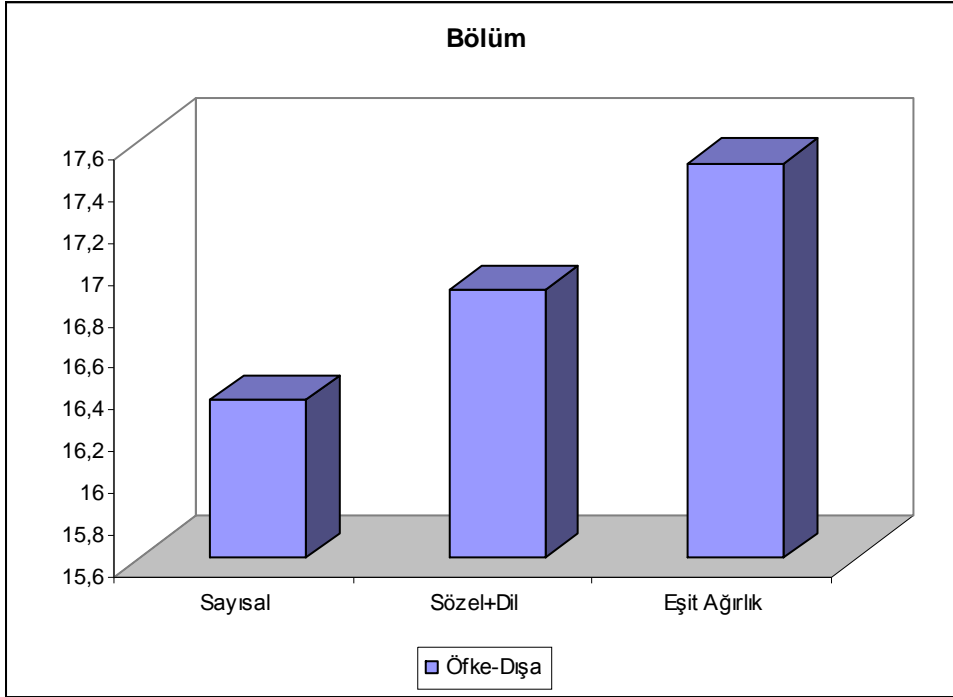
* p<0.05

Okunulan bölüme göre sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Sayısal bölümde okuyan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, eşit ağırlık bölümü öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p: 0.013$; $p < 0.05$). Diğer bölümlerdeki öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-8).



Şekil 2: Bölüme Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da okunulan bölüm açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmazken ($p>0.05$); okunulan bölüme göre öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Sayısal bölümde okuyan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, eşit ağırlık bölümü öğrencilerinin öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p:0.015$; $p<0.05$). Diğer bölümlerdeki öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-8).



Şekil 3: Bölüme Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Tablo 9: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

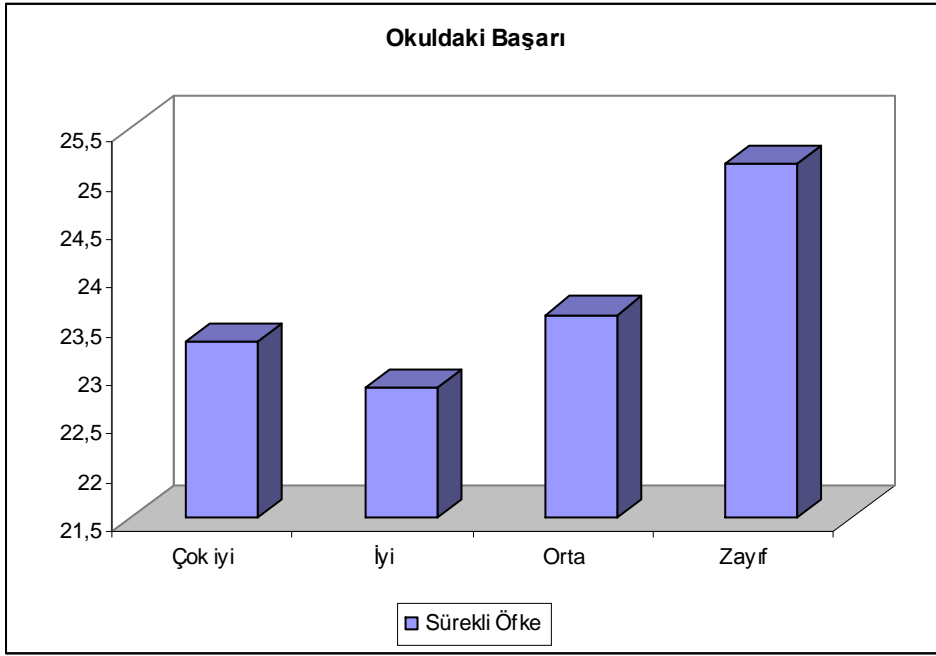
Bağımlı Değişken	Okuldaki Başarı	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Çok iyi	105	23,30	7,23	3,551	0,014*
	İyi	377	22,83	6,48		
	Orta	500	23,58	5,79		
	Zayıf	90	25,13	5,76		
Öfke-İçte	Çok iyi	105	15,76	3,74	2,707	0,044*
	İyi	377	15,14	3,96		
	Orta	500	15,10	4,02		
	Zayıf	90	16,24	4,60		
Öfke-Dışa	Çok iyi	105	17,06	5,00	3,070	0,027*
	İyi	377	16,15	4,38		
	Orta	500	16,92	4,36		
	Zayıf	90	17,32	4,99		
Öfke-Kontrol	Çok iyi	105	22,20	4,90	7,061	0,001**
	İyi	377	21,82	4,63		
	Orta	500	20,70	4,58		
	Zayıf	90	20,26	4,49		

F: Oneway Anova test

* p<0.05

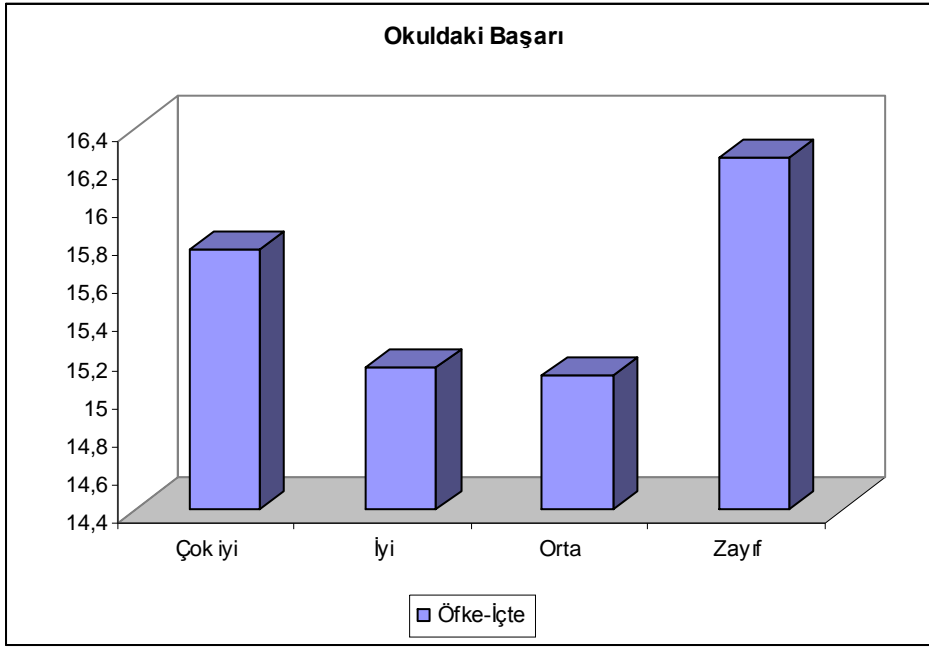
** p<0.01

Okuldaki başarı durumuna göre sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, başarı durumu iyi öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksekken ($p:0.002$; $p < 0.01$); başarı durumu çok iyi ($p:0.040$; $p < 0.05$) ve orta ($p:0.029$; $p < 0.05$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir (Tablo-9).



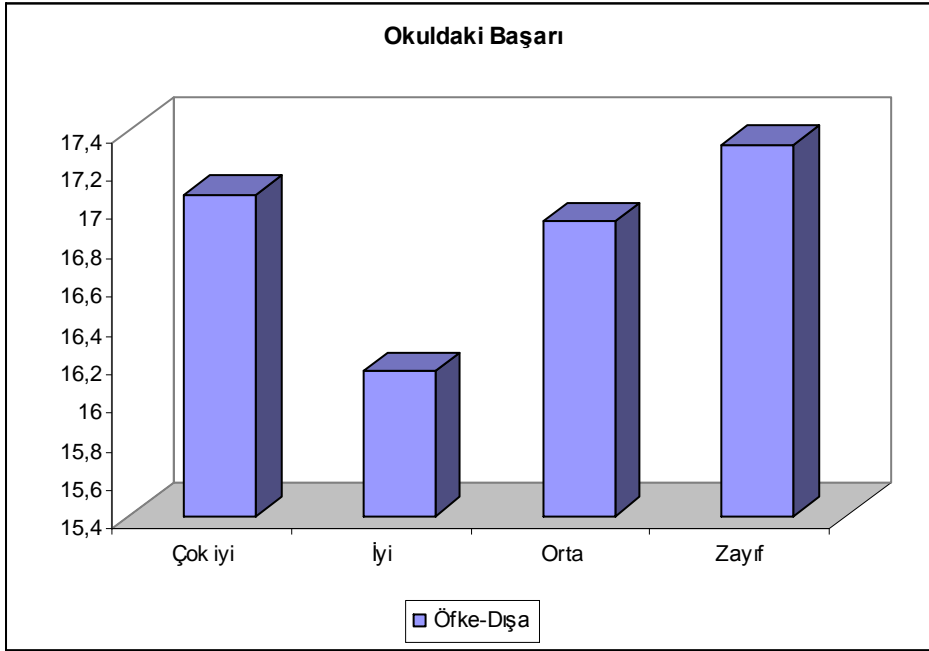
Şekil 4: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-içte puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, başarı durumu iyi ($p: 0.019$; $p < 0.05$) ve orta ($p: 0.013$; $p < 0.05$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer başarı durumuna göre öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-9).



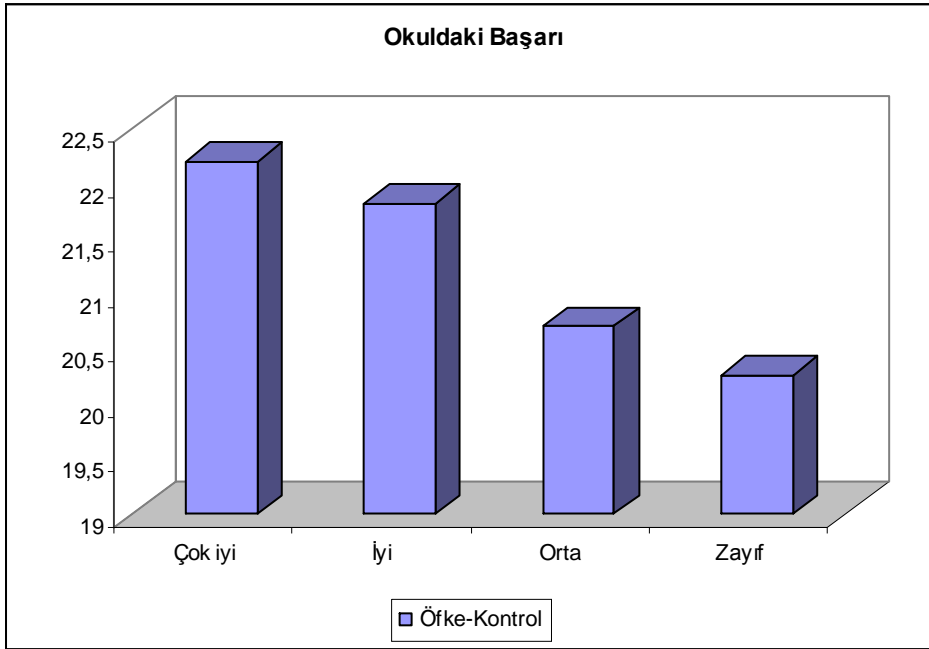
Şekil 5: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-dışa puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.05$). Okuldaki başarı durumu iyi olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, başarı durumu orta ($p: 0.013$; $p < 0.05$) ve zayıf ($p: 0.027$; $p < 0.05$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür (Tablo-9).



Şekil 6: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-kontrol puanları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.01$). Okuldaki başarı durumu çok iyi olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, başarı durumu orta ($p:0.003$; $p < 0.01$) ve zayıf ($p:0.004$; $p < 0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Okuldaki başarı durumu iyi olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, başarı durumu orta ($p:0.001$; $p < 0.01$) ve zayıf ($p:0.004$; $p < 0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Diğer başarı durumlarına göre öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-9).



Şekil 7: Okuldaki Başarı Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

Tablo 10: Aile Tipine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Aile Tipi	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Çekirdek	935	23,44	6,21	0,056	0,945
	Geniş	85	23,21	6,03		
	Parçalanmış	52	23,50	6,53		
Öfke-İçte	Çekirdek	935	15,30	4,03	2,091	0,124
	Geniş	85	14,57	3,71		
	Parçalanmış	52	15,98	4,48		
Öfke-Dışa	Çekirdek	935	16,72	4,54	1,096	0,334
	Geniş	85	16,09	4,16		
	Parçalanmış	52	17,19	4,38		
Öfke-Kontrol	Çekirdek	935	21,15	4,61	0,889	0,412
	Geniş	85	21,27	4,80		
	Parçalanmış	52	22,04	5,33		

F: Oneway Anova test

Aile tipine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da aile tipi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-10).

Tablo 11: Anne-Babanın Birlikteliğine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Anne-Baba	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Birlikte	946	23,46	6,22	0,214	0,807
	Ayrı	91	23,02	6,24		
	Diğer	35	23,57	5,96		
Öfke-İçte	Birlikte	946	15,22	3,99	0,729	0,483
	Ayrı	91	15,69	4,08		
	Diğer	35	15,66	4,87		
Öfke-Dışa	Birlikte	946	16,70	4,55	0,002	0,998
	Ayrı	91	16,68	4,10		
	Diğer	35	16,74	4,37		
Öfke-Kontrol	Birlikte	946	21,17	4,61	0,402	0,669
	Ayrı	91	21,62	5,19		
	Diğer	35	21,11	4,80		

F:Oneway Anova test

Anne babanın birlikteliğine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da anne-babanın birlikteliği açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-11).

Tablo 12: Annenin Eğitim Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

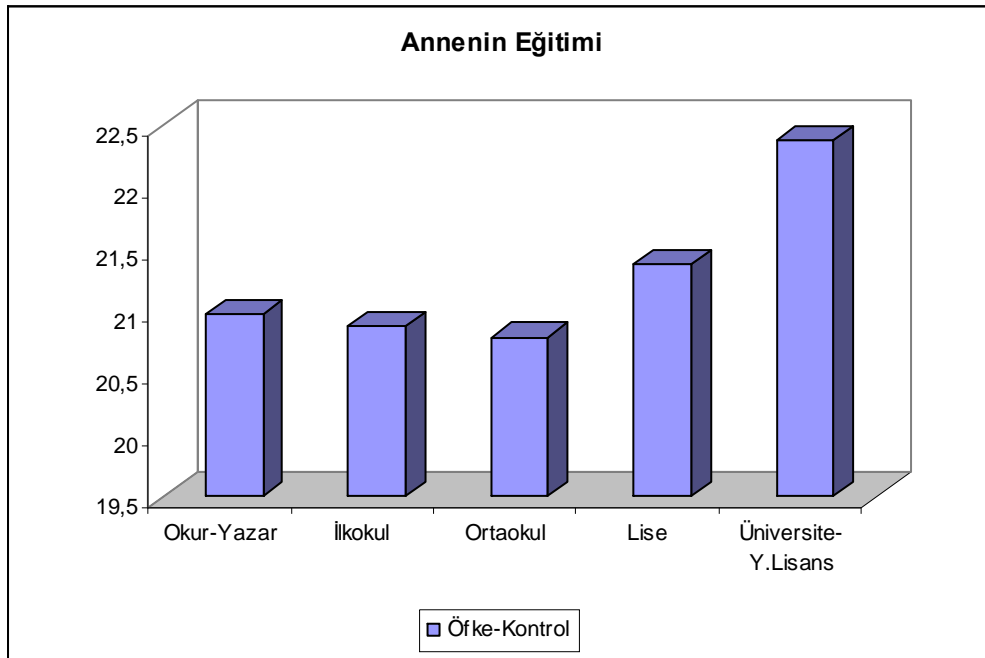
Bağımlı Değişken	Annenin Eğitimi	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Okur-Yazar	94	23,73	6,17	1,324	0,259
	İlkokul	359	23,96	6,44		
	Ortaokul	183	23,06	5,80		
	Lise	299	22,95	6,20		
	Lisans-Y.Lisans	137	23,33	6,12		
Öfke-İçte	Okur-Yazar	94	15,26	3,88	1,651	0,159
	İlkokul	359	15,26	4,03		
	Ortaokul	183	14,83	3,88		
	Lise	299	15,24	4,16		
	Lisans-Y.Lisans	137	15,99	4,01		
Öfke-Dışa	Okur-Yazar	94	16,99	5,23	0,182	0,948
	İlkokul	359	16,66	4,46		
	Ortaokul	183	16,62	4,18		
	Lise	299	16,63	4,47		
	Lisans-Y.Lisans	137	16,86	4,62		
Öfke-Kontrol	Okur-Yazar	94	20,98	4,55	3,127	0,014*
	İlkokul	359	20,88	4,23		
	Ortaokul	183	20,79	4,60		
	Lise	299	21,38	5,04		
	Üniversite-Y.Lisans	137	22,38	4,83		

F: Oneway Anova test

* p<0.05

Annenin eğitim durumuna göre sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır (p>0.05) (Tablo-12).

Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte ve öfke-dışa alt boyutları puan ortalamaları arasında da annenin eğitim durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmazken ($p>0.05$); annenin eğitim durumuna göre öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Annesi üniversite/yüksek lisans mezunu olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, annesi ilkokul ($p:0,001$; $p<0.01$) ve ortaokul ($p:0.003$; $p<0.01$) mezunu olan öğrencilerin öfke-kontrol puanlarından ileri düzeyde anlamlı yüksekken; annesi okur-yazar ($p:0.025$; $p<0.05$) ve lise mezunu ($p:0.038$; $p<0.05$) olan olguların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Annelerin diğer eğitim düzeylerinde olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-12).



Şekil 8: Annenin Eğitim Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

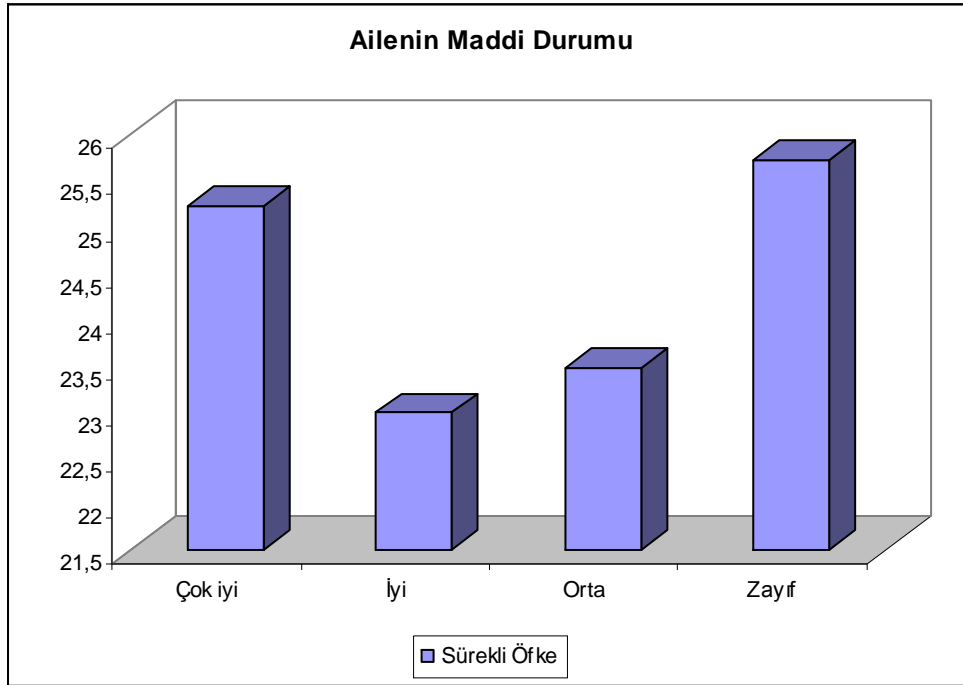
Tablo 13: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Ailenin Maddi Durumu	n	\bar{X}	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Çok iyi	78	25,23	7,09	5,257	0,001**
	İyi	588	22,98	6,04		
	Orta	362	23,46	6,00		
	Zayıf	44	25,73	7,48		
Öfke-İçte	Çok iyi	78	15,43	3,75	4,067	0,007**
	İyi	588	14,91	3,75		
	Orta	362	15,70	4,39		
	Zayıf	44	16,36	4,61		
Öfke-Dışa	Çok iyi	78	17,93	4,84	4,278	0,005**
	İyi	588	16,44	4,35		
	Orta	362	16,66	4,29		
	Zayıf	44	18,20	6,57		
Öfke-Kontrol	Çok iyi	78	21,05	5,29	0,349	0,790
	İyi	588	21,22	4,58		
	Orta	362	21,29	4,65		
	Zayıf	44	20,57	4,85		

F: Oneway Anova test

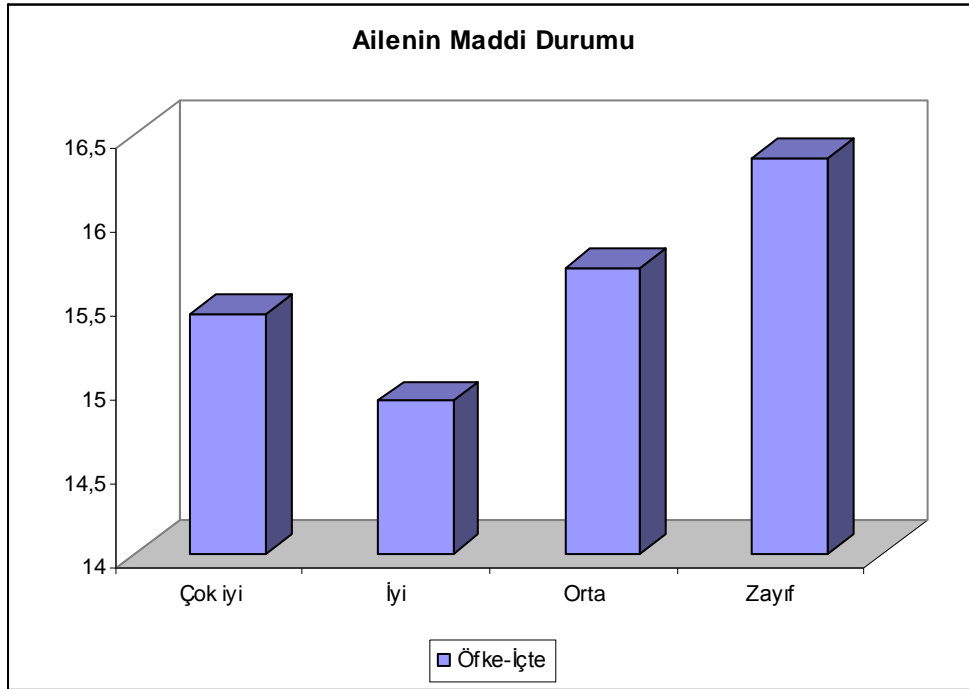
** p<0.01

Ailenin maddi durumuna göre sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.01$). Ailesinin maddi durumu çok iyi olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta ($p:0.022$; $p<0.05$) olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksekken; ailesinin maddi durumu iyi ($p:0.003$; $p<0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Ailesinin maddi durumu zayıf olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta ($p:0.022$; $p<0.05$) olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksekken; ailesinin maddi durumu iyi ($p:0.005$; $p<0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-13).



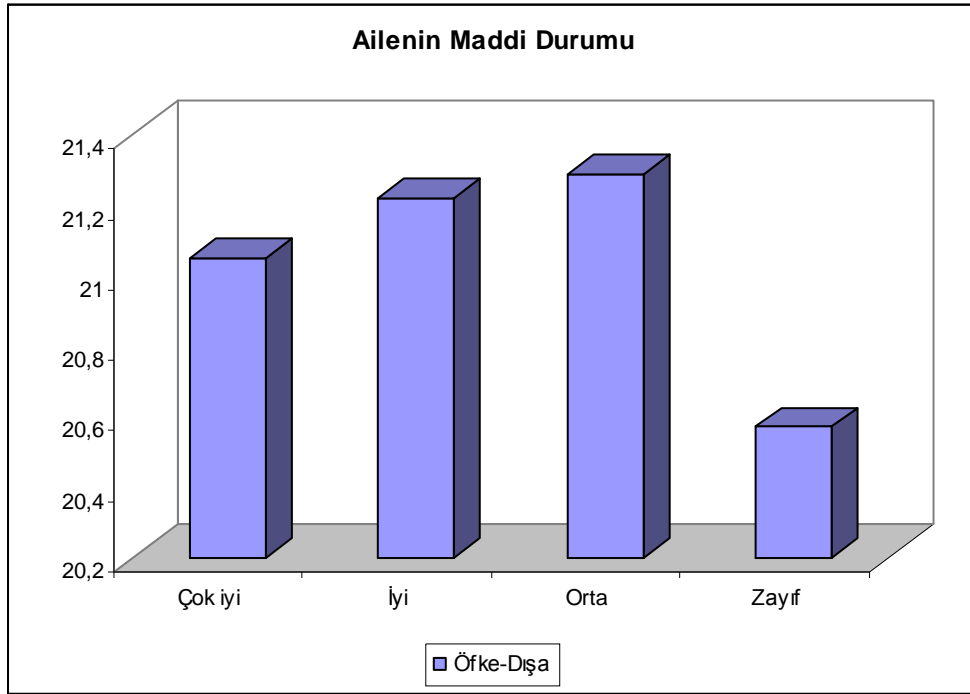
Şekil 9: Ailenin Maddi Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Ailenin maddi durumuna göre öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.01$). Ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu zayıf ($p:0.021$; $p < 0.05$) olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde düşükken; ailesinin maddi durumu orta ($p:0.003$; $p < 0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür. Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-13).



Şekil 10: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Ailenin maddi durumuna göre öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.01$). Ailesinin maddi durumu çok iyi olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta ($p:0.023$; $p<0.05$) olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksekken; ailesinin maddi durumu iyi ($p:0.006$; $p<0.01$) olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Ailesinin maddi durumu zayıf olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta ($p:0.031$ $p<0.05$) ve iyi ($p:0.012$; $p<0.05$) olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir. Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-13).



Şekil 11: Ailenin Maddi Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Ailenin maddi durumuna göre öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-13).

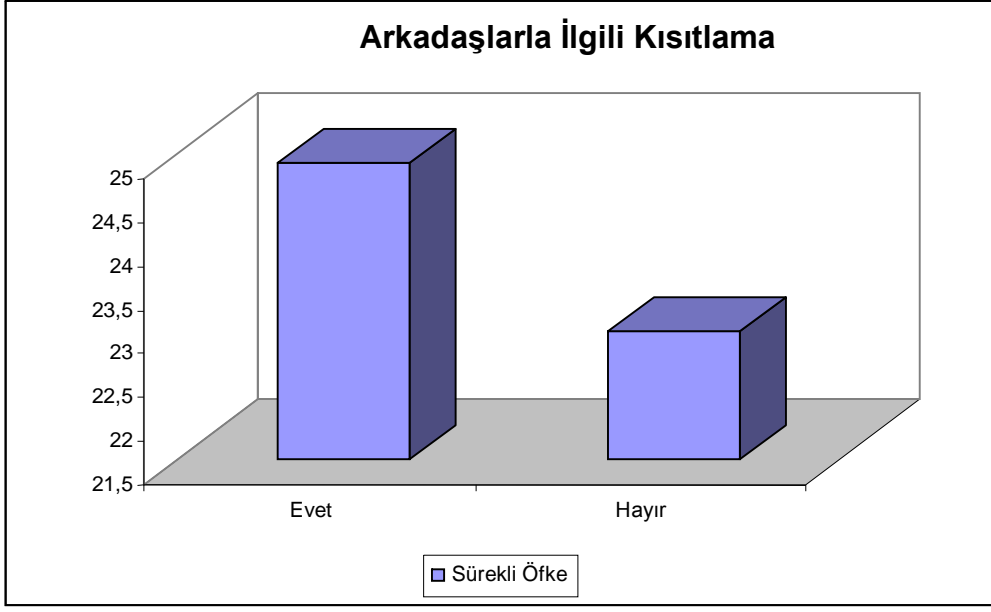
Tablo 14: Aileden Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Arkadaşlarla İlgili Kısıt	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	256	24,90	5,95	4,401	0,001**
	Hayır	816	22,96	6,22		
Öfke-İçte	Evet	256	16,09	4,08	3,744	0,001**
	Hayır	816	15,02	3,98		
Öfke-Dışa	Evet	256	17,74	5,01	3,932	0,001**
	Hayır	816	16,37	4,28		
Öfke-Kontrol	Evet	256	20,09	4,64	-4,432	0,001**
	Hayır	816	21,56	4,62		

t: student t test

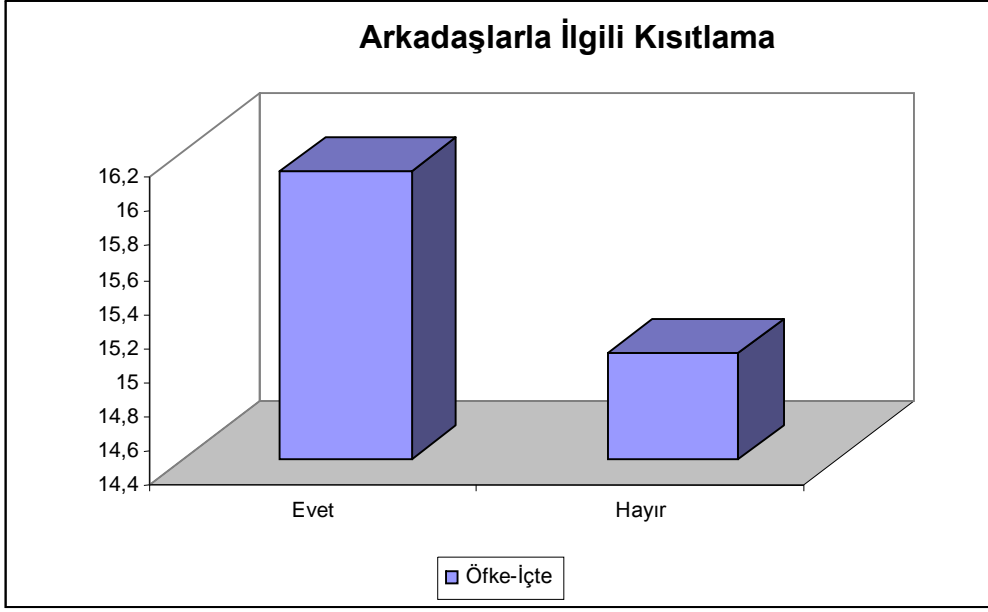
** p<0.01

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-14).



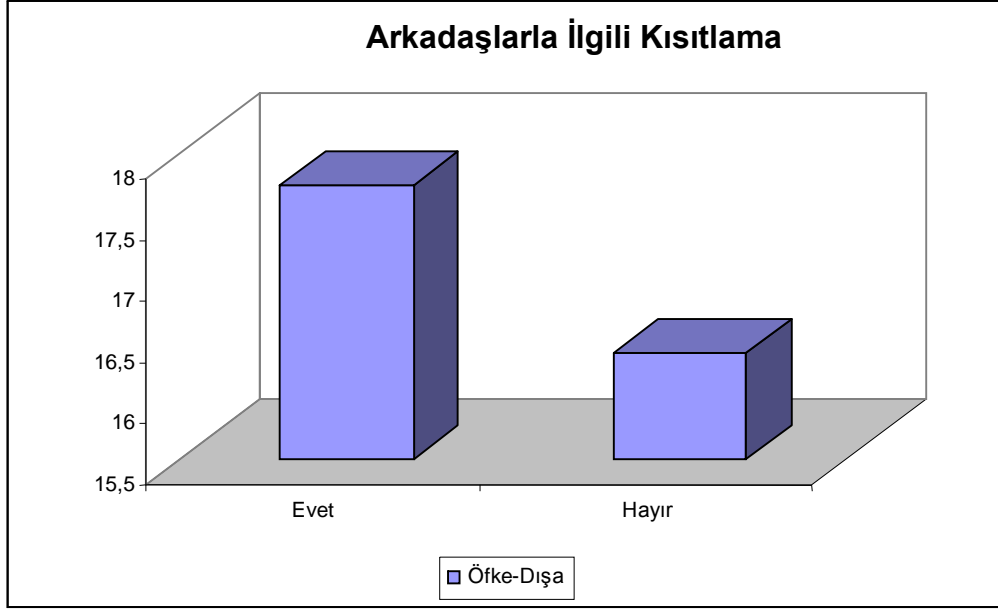
Şekil 12: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-14).



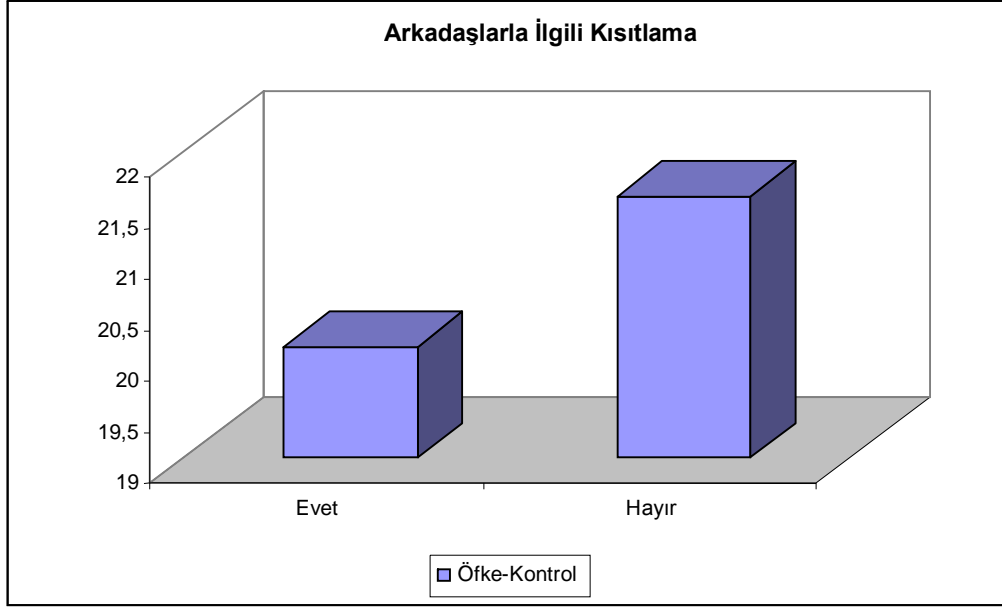
Şekil 13: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-14).



Şekil 14: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-İçe Puanının Dağılımı

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p < 0.01$) (Tablo-14).



Şekil 15: Arkadaşlarla İlgili Kısıtlama Görülmesine Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

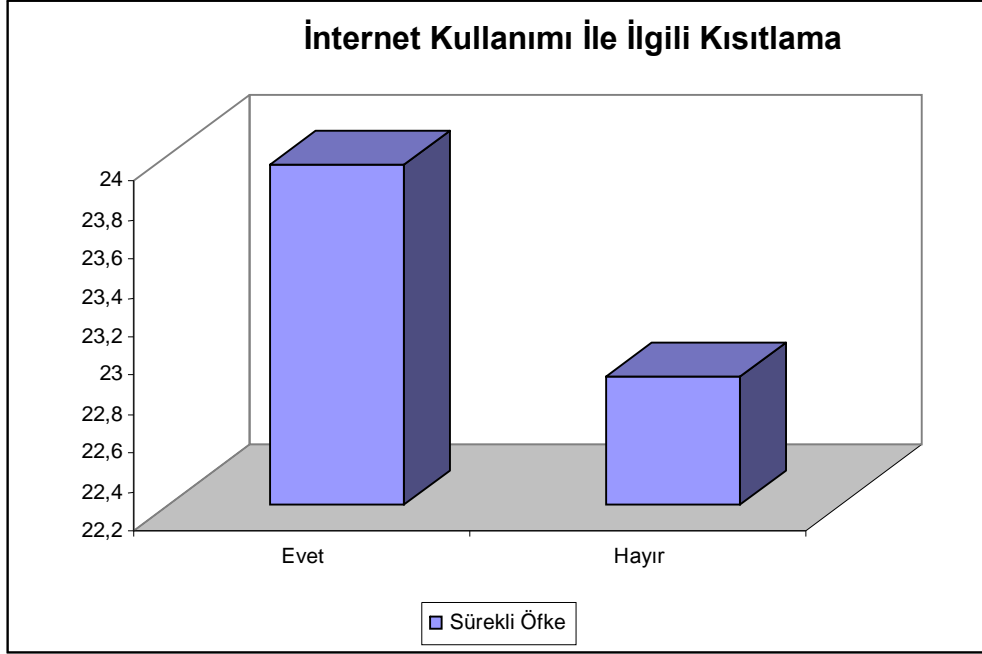
Tablo 15: Aileden İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama		n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
	Evet	Hayır					
Sürekli Öfke	Evet	Hayır	554	23,95	6,18	2,882	0,004**
	Hayır	Evet	518	22,86	6,20		
Öfke-İçte	Evet	Hayır	554	15,26	3,99	-0,113	0,910
	Hayır	Evet	518	15,29	4,07		
Öfke-Dışa	Evet	Hayır	554	16,90	4,42	1,561	0,119
	Hayır	Evet	518	16,47	4,58		
Öfke-Kontrol	Evet	Hayır	554	20,78	4,50	-3,080	0,002**
	Hayır	Evet	518	21,66	4,80		

t: student t test

** p<0.01

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0.01$) (Tablo-15).

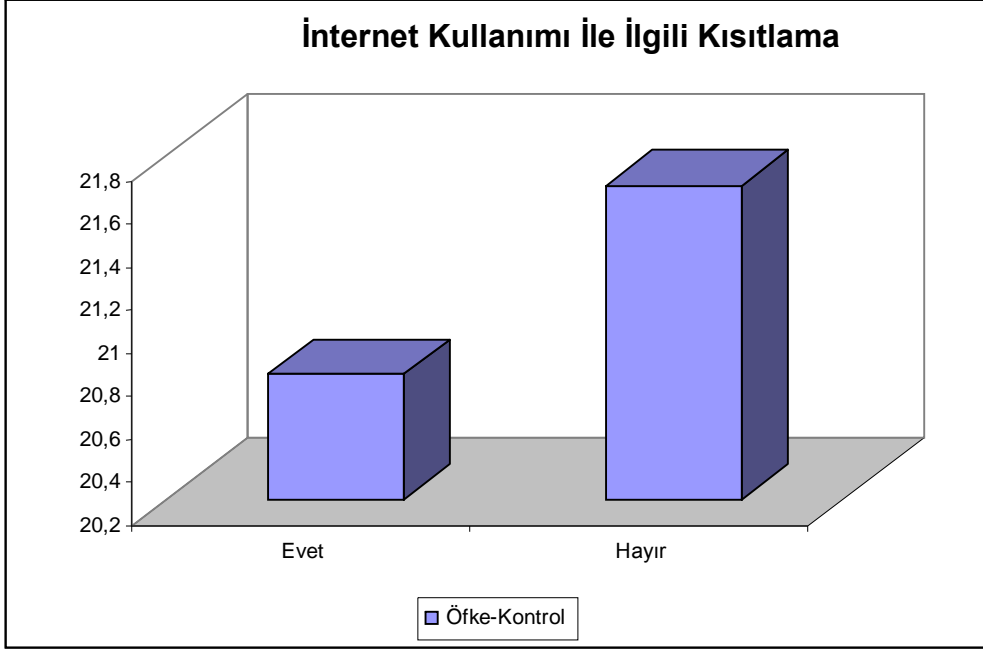


Şekil 16: İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrenciler ile herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-15).

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrenciler ile herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-15).

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-15).



Şekil 17: İnternet Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

Tablo 16: Aileden Oyun İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Oyun İle İlgili Kısıtlama	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	447	23,55	5,69	0,581	0,561
	Hayır	625	23,33	6,56		
Öfke-İçte	Evet	447	15,20	4,01	-0,507	0,612
	Hayır	625	15,33	4,05		
Öfke-Dışa	Evet	447	16,78	4,29	0,491	0,624
	Hayır	625	16,64	4,65		
Öfke-Kontrol	Evet	447	20,96	4,50	-1,487	0,137
	Hayır	625	21,39	4,78		

t: student t test

Aileden oyun ile ilgili kısıtlama görülmesi açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında da aileden oyun ile ilgili kısıtlama görülmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-16).

Tablo 17: Aileden T.V Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

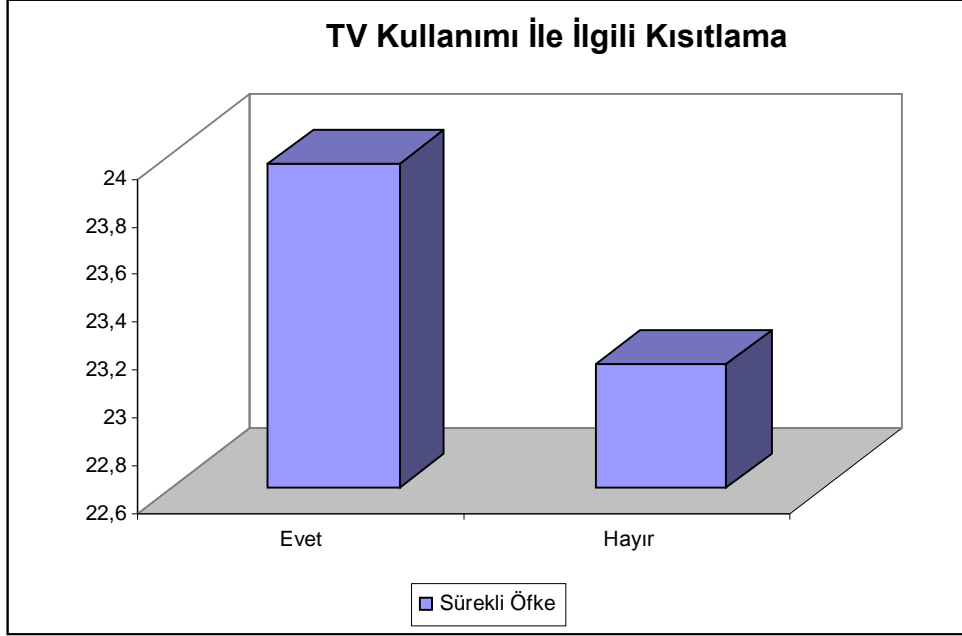
Bağımlı Değişken	TV Kullanımı İle İlgili Kısıtlama	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	385	23,96	6,46	2,131	0,033*
	Hayır	687	23,12	6,05		
Öfke-İçte	Evet	385	15,38	4,19	0,632	0,528
	Hayır	687	15,21	3,95		
Öfke-Dışa	Evet	385	16,90	4,52	1,089	0,276
	Hayır	687	16,58	4,49		
Öfke-Kontrol	Evet	385	20,64	4,56	-2,972	0,003**
	Hayır	687	21,52	4,70		

t: student t test

* p<0.05

** p<0.01

Ailesinden TV kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p < 0.05$) (Tablo-17).

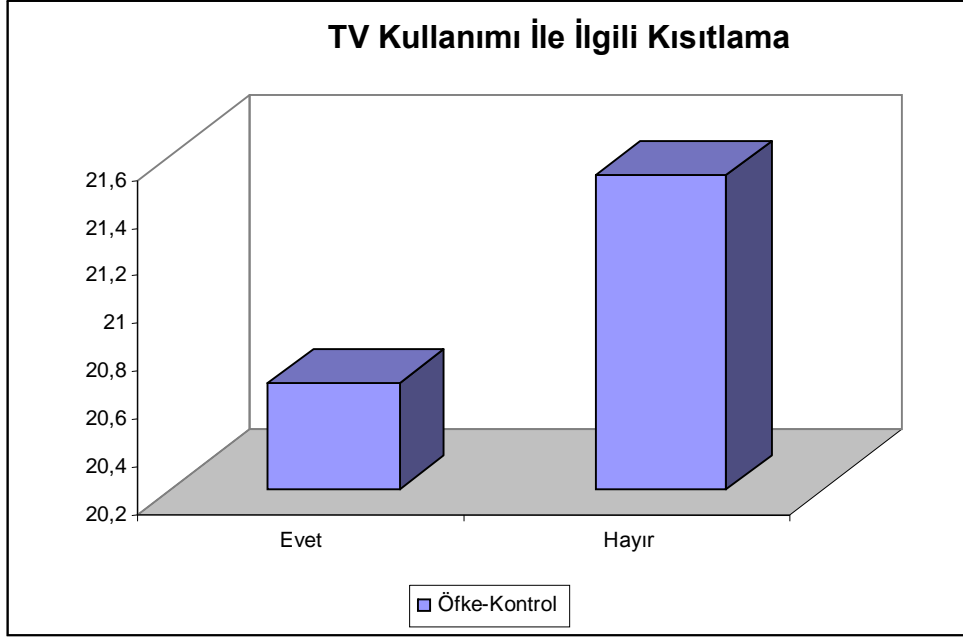


Şekil 18: TV Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Ailesinden TV kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrenciler ile herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-17).

Ailesinden TV kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrenciler ile herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-17).

Ailesinden TV kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-17).



Şekil 19: TV Kullanımı İle İlgili Kısıtlama Görülme Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

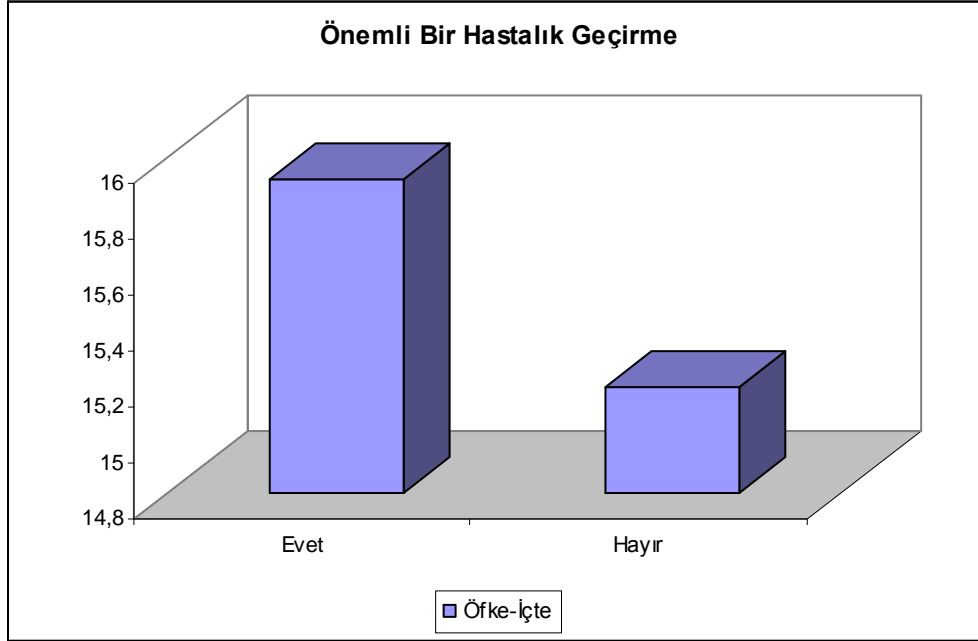
Tablo 18: Uzun Süre Tedavi Gerektiren Önemli Bir Hastalık Geçirilme Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Önemli Bir Hastalık Geçirme	n	\bar{X}	Ss	t değeri	P
Sürekli Öfke	Evet	139	23,92	5,77	1,010	0,313
	Hayır	933	23,35	6,27		
Öfke-İçte	Evet	139	15,92	4,30	2,026	0,043*
	Hayır	933	15,18	3,98		
Öfke-Dışa	Evet	139	17,09	4,57	1,108	0,268
	Hayır	933	16,64	4,49		
Öfke-Kontrol	Evet	139	21,28	4,70	0,196	0,844
	Hayır	933	21,20	4,66		

t: student t test

* p<0.05

Uzun süre tedavi gerektiren önemli bir hastalık geçirilmesine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Öfke tarzı alt boyutları olan öfke-dışa ve öfke-kontrol alt boyutları puan ortalamaları arasında uzun süre tedavi gerektiren bir hastalık geçirilmesi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$). Uzun süre tedavi gerektiren bir hastalık geçiren öğrencilerin öfke-içte puanları, böyle bir hastalık geçirmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0.05$) (Tablo-18).



Şekil 20: Önemli Bir Hastalık Geçirilme Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

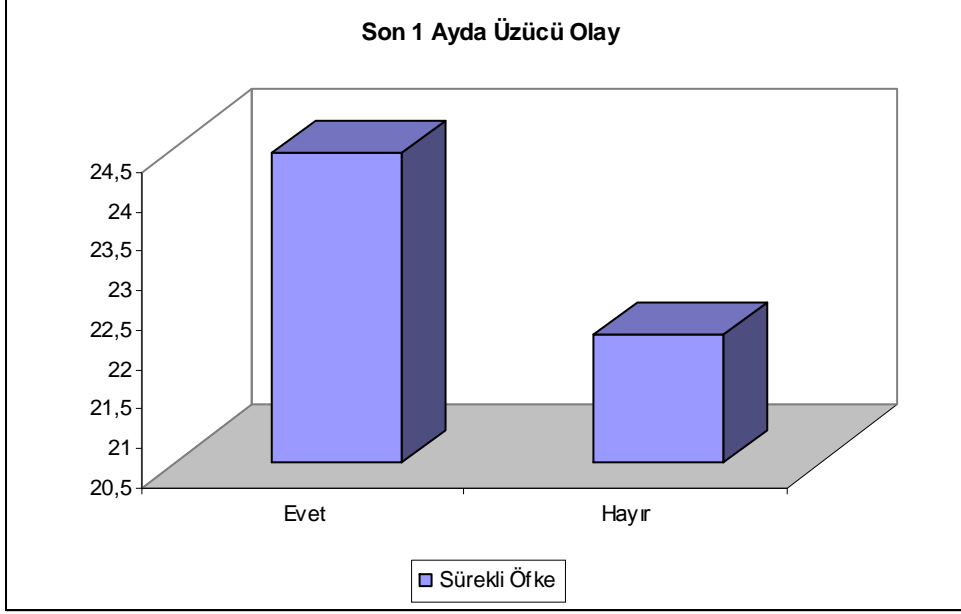
Tablo 19: Son Bir Ayda Üzücü Bir Olay Yaşanma Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Üzücü Olay	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	607	24,42	6,43	6,221	0,001**
	Hayır	465	22,12	5,66		
Öfke-İçte	Evet	607	15,69	4,01	3,890	0,001**
	Hayır	465	14,73	4,00		
Öfke-Dışa	Evet	607	17,31	4,57	5,151	0,001**
	Hayır	465	15,90	4,28		
Öfke-Kontrol	Evet	607	20,80	4,49	-3,209	0,001**
	Hayır	465	21,73	4,84		

t: student t test

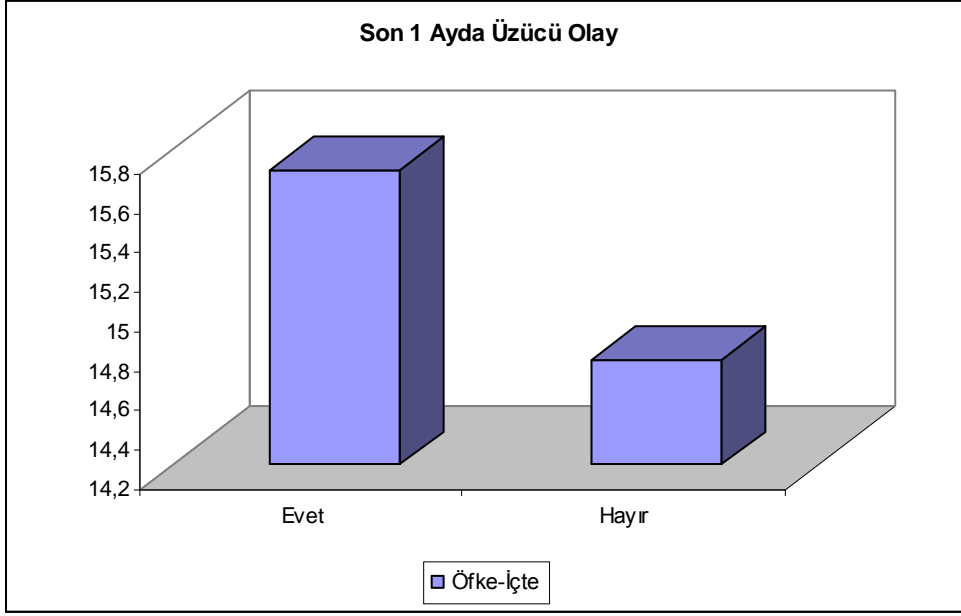
** p<0.01

Son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, böyle bir olay yaşamayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-19).



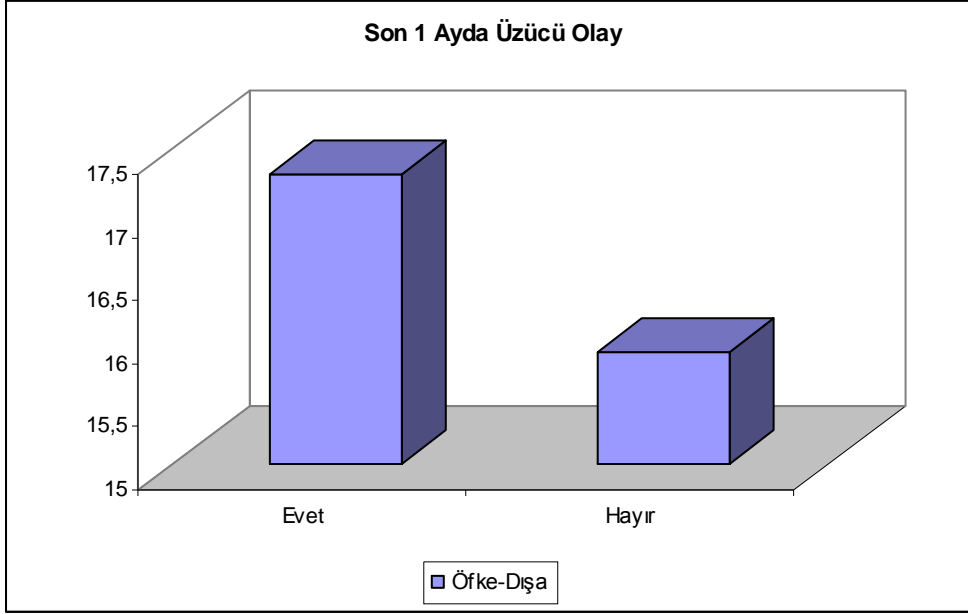
Şekil 21: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanma Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşayan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, böyle bir olay yaşamayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-19).



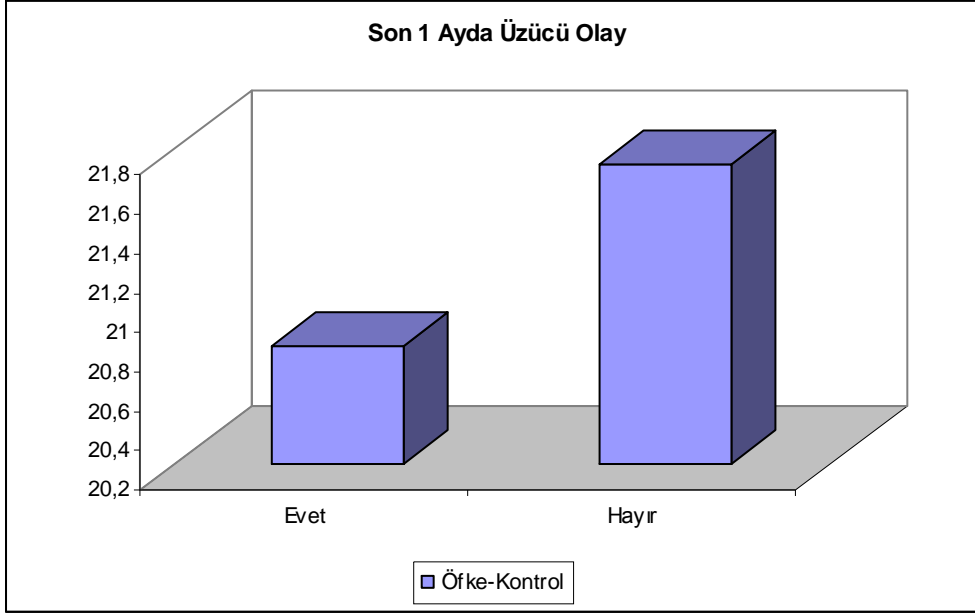
Şekil 22: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanma Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşayan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, böyle bir olay yaşamayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-19).



Şekil 23: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanma Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşayan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, böyle bir olay yaşamayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-19).



Şekil 24: Son 1 Ayda Üzücü Olay Yaşanma Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

Tablo 20: Haksızlığa Uğrama Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

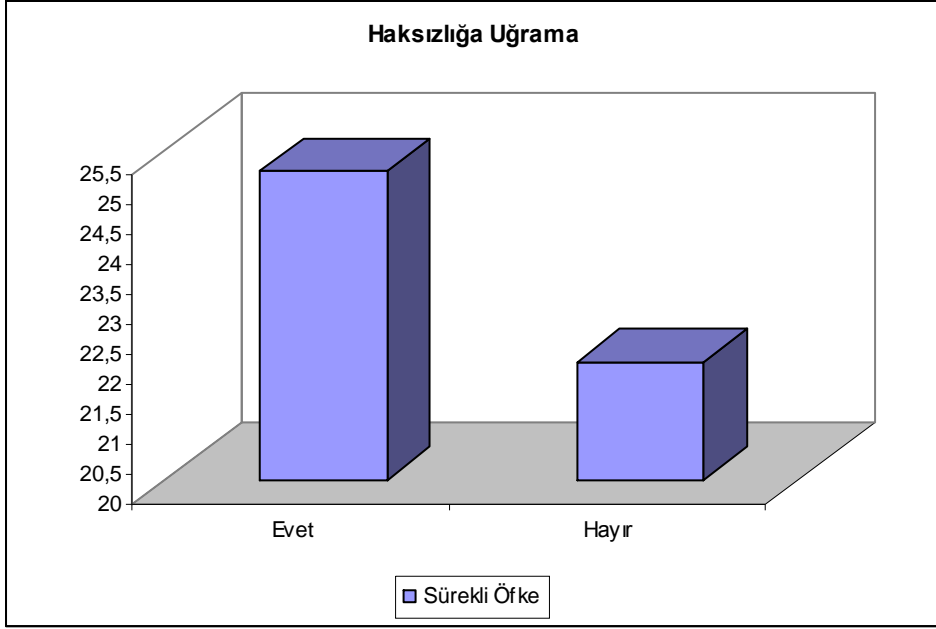
Bağımlı Değişken	Haksızlığa Uğrama	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	489	25,15	6,53	8,505	0,001**
	Hayır	583	21,97	5,53		
Öfke-İçte	Evet	489	16,22	4,13	7,168	0,001**
	Hayır	583	14,48	3,77		
Öfke-Dışa	Evet	489	17,70	4,59	6,804	0,001**
	Hayır	583	15,86	4,25		
Öfke-Kontrol	Evet	489	20,84	4,72	-2,340	0,019*
	Hayır	583	21,51	4,60		

t: student t test

* p<0.05

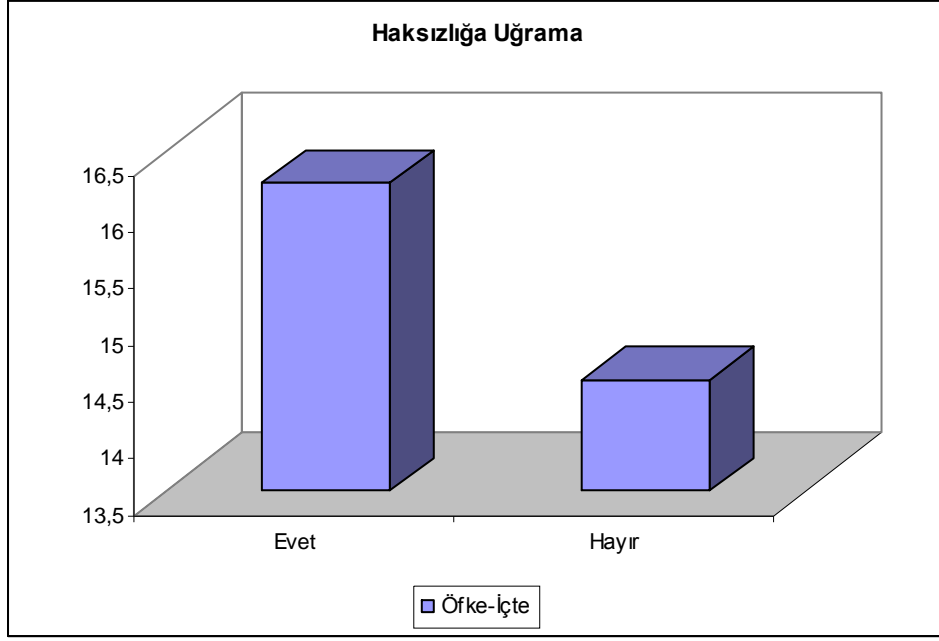
** p<0.01

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, böyle bir düşüncesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0.01$) (Tablo-20).



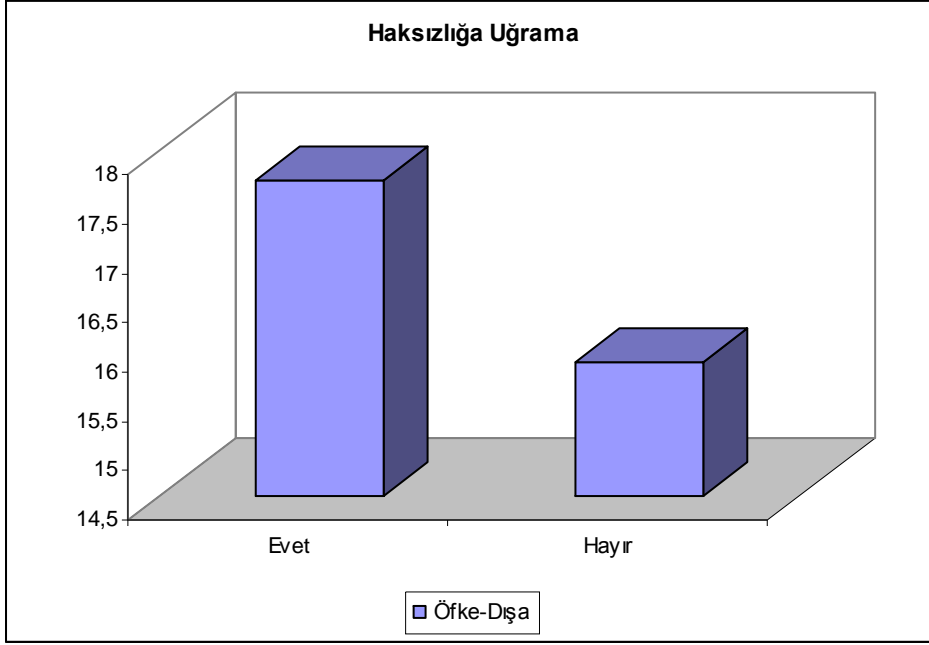
Şekil 25: Haksızlığa Uğrama Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin öfke-ıçte puan ortalamaları, böyle bir düşünçesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-20).



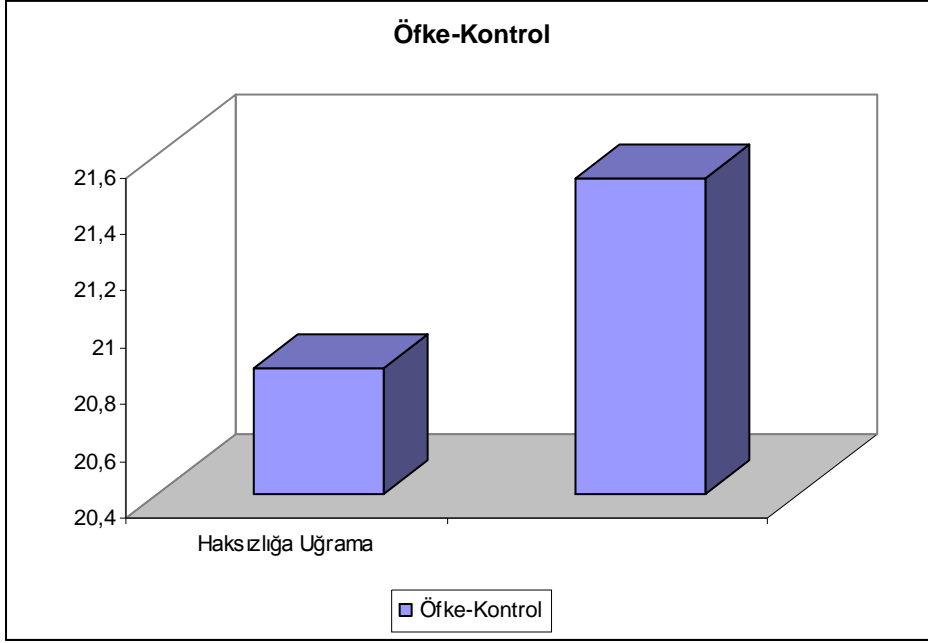
Şekil 26: Haksızlığa Uğrama Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, böyle bir düşüncesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0.01$) (Tablo-20).



Şekil 27: Haksızlığa Uğrama Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, böyle bir düşüncesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p < 0.05$) (Tablo-20).



Şekil 28: Haksızlığa Uğrama Durumuna Göre Öfke-Kontrol Puanının Dağılımı

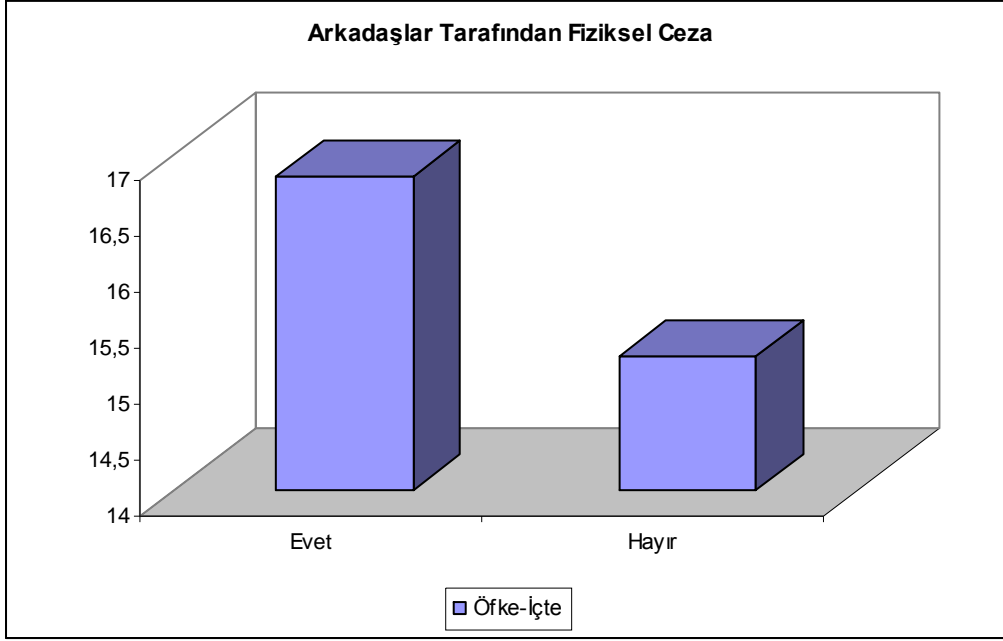
Tablo 21: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Ceza	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	55	24,87	6,30	1,777	0,076
	Hayır	1017	23,35	6,20		
Öfke-İçte	Evet	55	16,80	4,26	2,888	0,004**
	Hayır	1017	15,19	4,00		
Öfke-Dışa	Evet	55	18,25	4,89	2,638	0,008**
	Hayır	1017	16,61	4,47		
Öfke-Kontrol	Evet	55	20,94	4,40	-0,428	0,669
	Hayır	1017	21,22	4,68		

t: student t test *** p<0.01

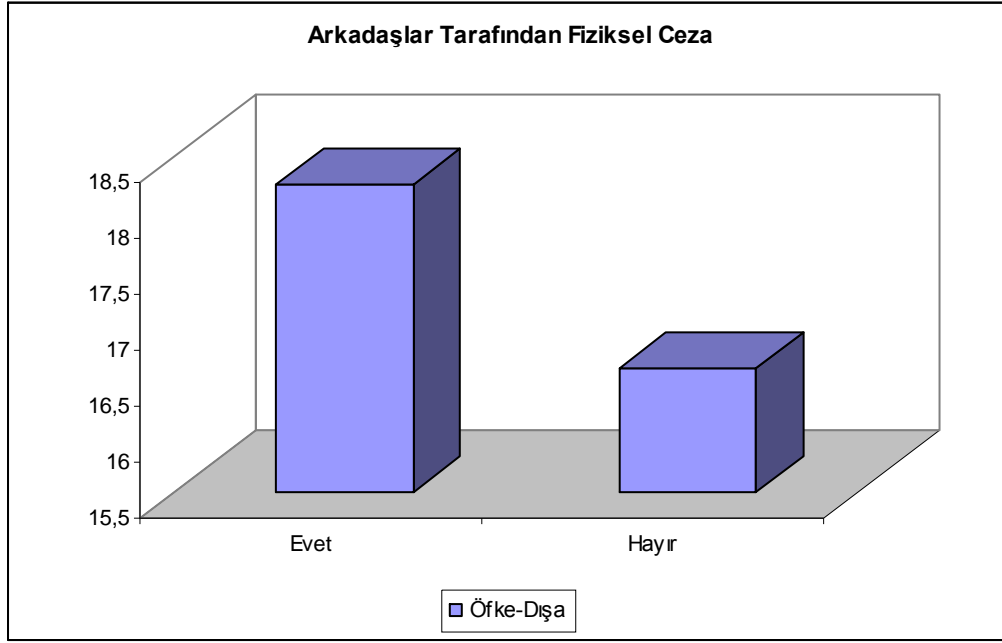
Arkadaşları tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından daha yüksek olmakla birlikte bu farklılık anlamlılığa yakın ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$) (Tablo-21).

Arkadaşları tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-21).



Şekil 29: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Arkadaşları tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-21).



Şekil 30: Arkadaşlar Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Arkadaşları tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları ile böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-21).

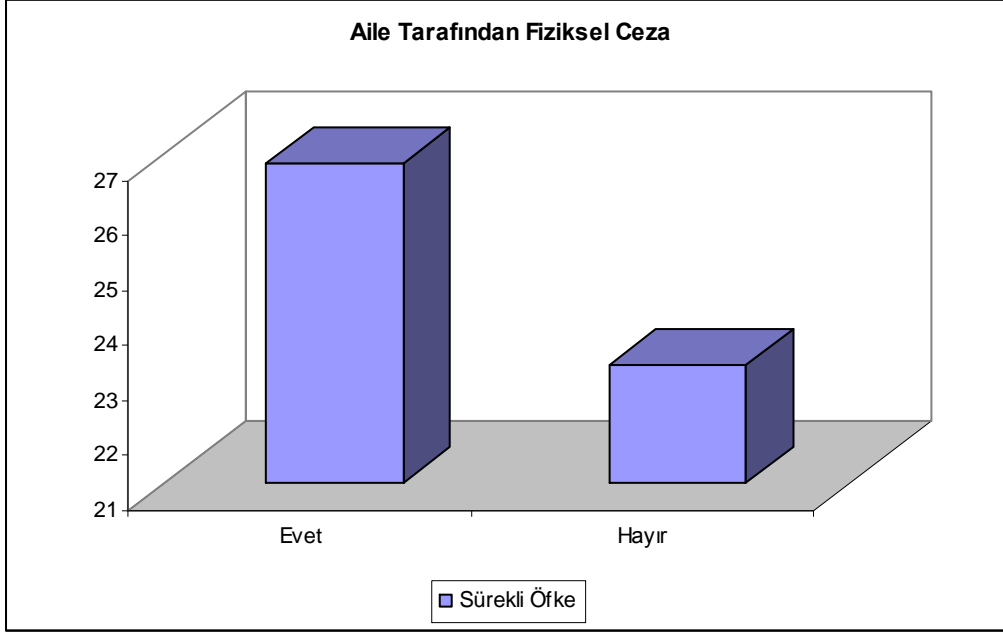
Tablo 22: Ailesi Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişken	Ailesi Tarafından Fiziksel Ceza	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	75	26,84	5,53	4,993	0,001**
	Hayır	997	23,17	6,18		
Öfke-İçte	Evet	75	17,25	4,08	4,442	0,001**
	Hayır	997	15,12	3,99		
Öfke-Dışa	Evet	75	19,18	4,35	5,018	0,001**
	Hayır	997	16,51	4,46		
Öfke-Kontrol	Evet	75	21,09	4,60	-0,221	0,825
	Hayır	997	21,21	4,67		

t: student t test

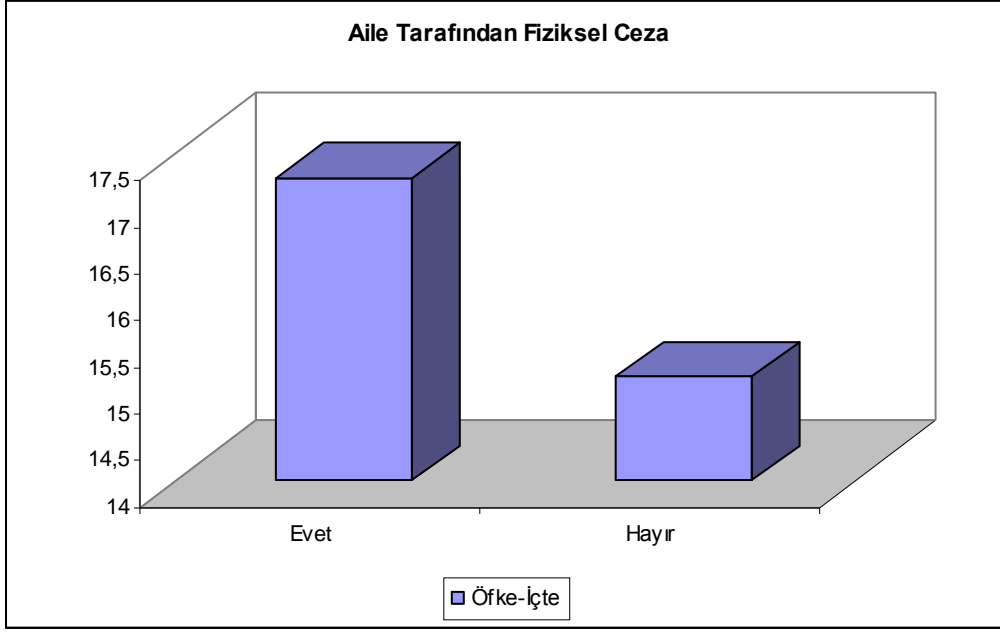
** p<0.01

Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0.01$) (Tablo-22).



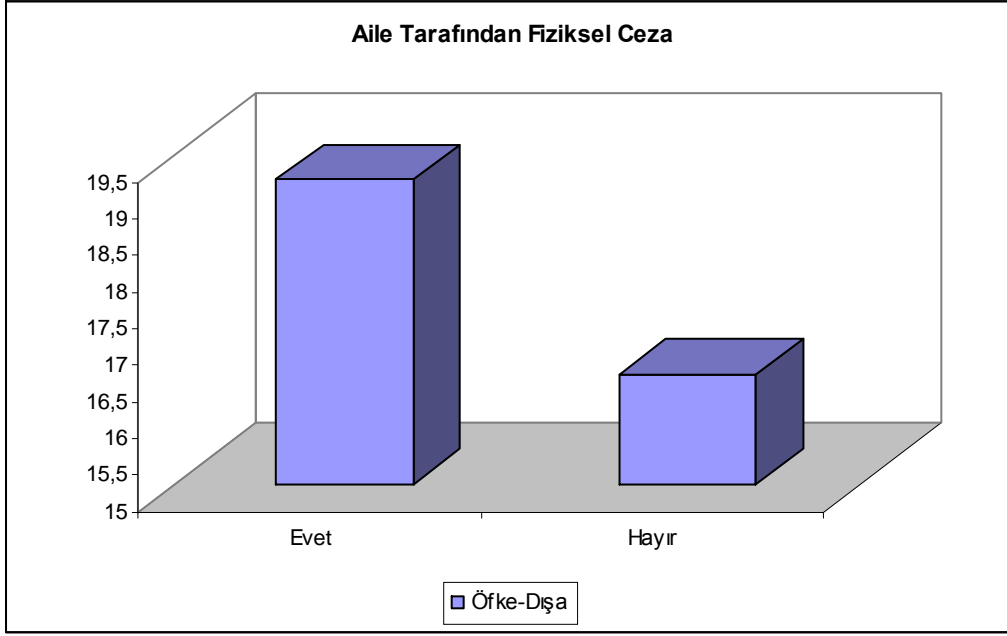
Şekil 31: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-ıçte puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-22).



Şekil 32: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-22).



Şekil 33: Aile Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları ile böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-22).

Tablo 23: Okul (Öğretmen) Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Alt Boyutları Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

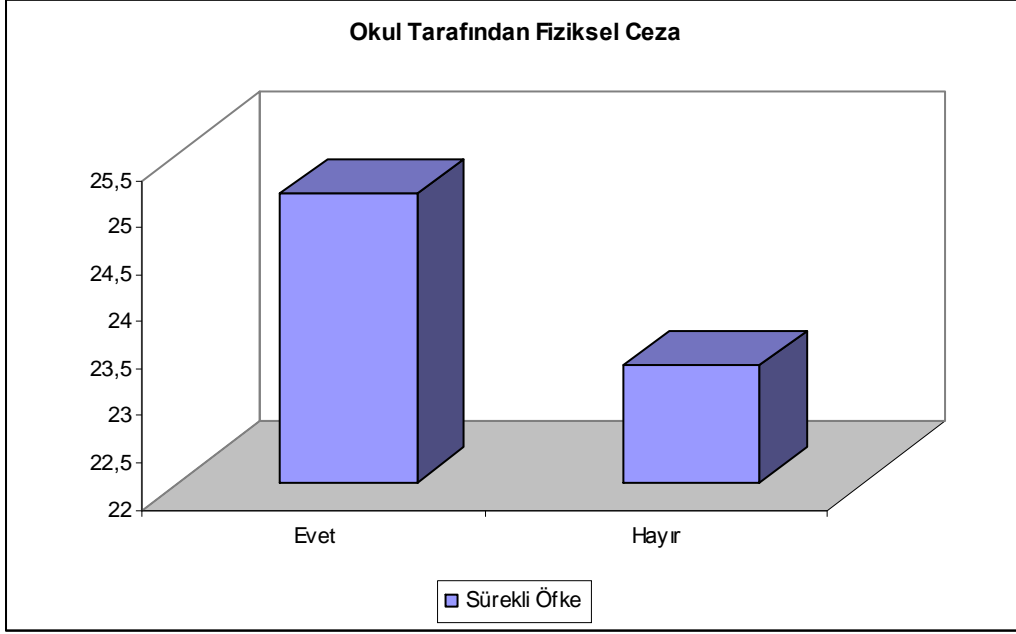
Bağımlı Değişken	Okul Tarafından Fiziksel Ceza	n	\bar{X}	Ss	t değeri	p
Sürekli Öfke	Evet	99	25,08	6,47	2,794	0,005**
	Hayır	973	23,25	6,16		
Öfke-İçte	Evet	99	16,25	4,54	2,272	0,025*
	Hayır	973	15,17	3,97		
Öfke-Dışa	Evet	99	17,90	4,73	2,793	0,005**
	Hayır	973	16,57	4,46		
Öfke-Kontrol	Evet	99	20,50	4,85	-1,574	0,116
	Hayır	973	21,28	4,64		

t: student t test

* p<0.05

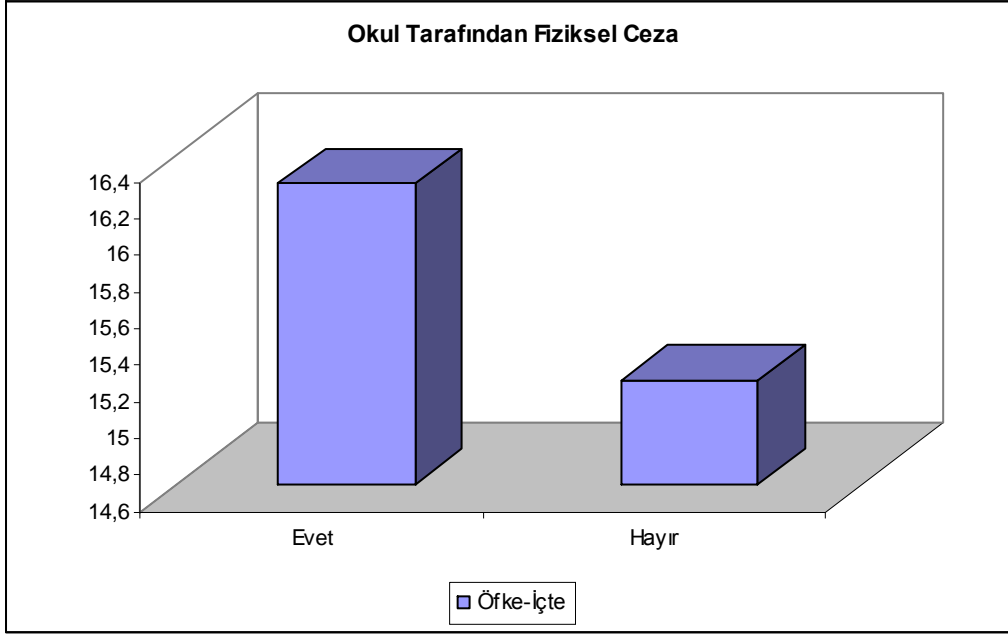
** p<0.01

Okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0.01$) (Tablo-23).



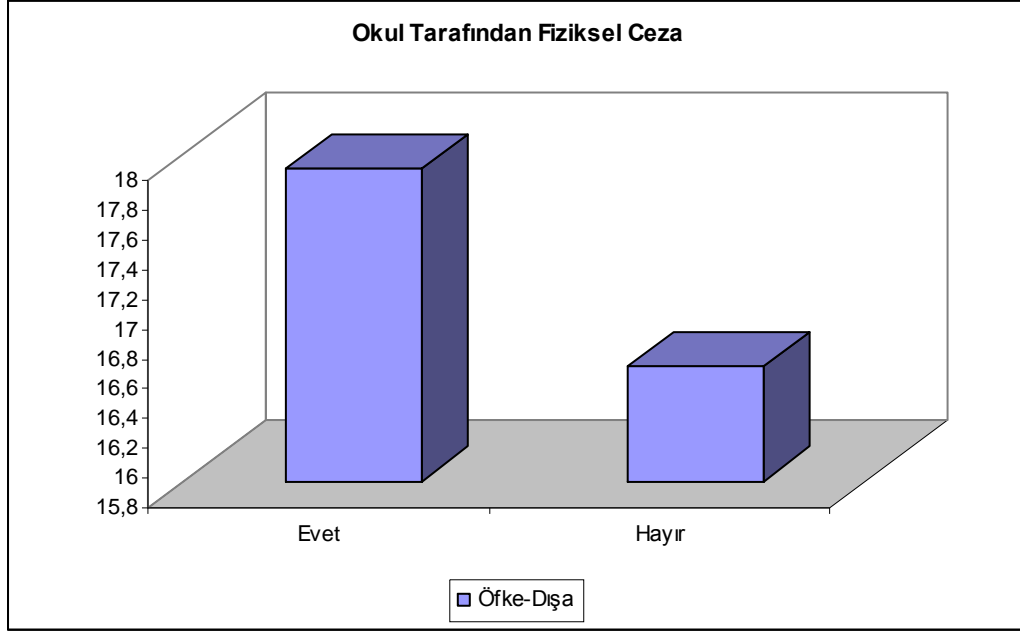
Şekil 34: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Sürekli Öfke Puanının Dağılımı

Okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-ıçte puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0.05$) (Tablo-23).



Şekil 35: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-İçte Puanının Dağılımı

Okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-23).



Şekil 36: Okul Tarafından Fiziksel Cezaya Maruz Kalma Durumuna Göre Öfke-Dışa Puanının Dağılımı

Okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları ile böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-23).

7. TARTIŞMA

Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi amacıyla 1072 öğrenci ile gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür bilgileri doğrultusunda tartışıldı.

7.1. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN TARTIŞILMASI

Araştırmaya katılan öğrencilerin %33,2'si 15 yaş grubundadır. T.C. İç İşleri Bakanlığı tarafından yapılan araştırmada(2006) 14-18 yaş gurubu ergenlerin çoğunluğunu 17 yaş grubunun oluşturduğu belirtilmiştir. Özmen(2005)'in yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin %50'sini 15 yaş grubu ergenler oluşturmaktadır.

Öğrencilerin %50,9'unu erkek öğrenciler oluşturmaktadır. T.C. İç İşleri Bakanlığı tarafından yapılan araştırmada(2006) ergenlerin çoğunu erkeklerin oluşturduğu belirtilmiştir. Özmen(2005)'in yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin %59,7'sini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Erdem(2004)'in yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin %54,5'ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Bulgular araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin ifadelerine göre %46,6'sının okuldaki başarı durumları orta seviyededir. Erdem(2004)'in yaptığı araştırmada lise öğrencilerinin %48,7'sinin okul başarı durumlarının orta seviyede olduğu bulunmuştur. Bu bulgu araştırmamızla benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %33,5'inin annelerinin ilkokul mezunu olduğu görüldü. Tambağ(2004)'in çalışmasında ergenlerin çoğunun annesinin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur. Özmen(2005)'in Manisa ilindeki lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerinin %51,9'unun annesinin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur. Aras(2004)'ın İzmir'de lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin annelerinin %67,5'inin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur. Araştırmamızdaki bu bulgu ile Özmen ve Aras'ın çalışma bulguları bir arada değerlendirildiğinde ülkemizde kız çocuklarının eğitime gereken önemin yıllardır verilmeyişinin günümüzdeki bu bulgulara yansdığı düşünülebilir.

7.2. ÖĞRENCİLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE ÖFKE İFADE DÜZEYLERİNİN TARTIŞILMASI

Yaş değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-5). Öfke-dışa alt boyutunda ise istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır ($p<0.01$). 17 yaş ve üzerinde olan öğrenciler 14 yaşındaki ($p<0,05$) ve 15 yaşındaki ($p<0,01$) öğrencilere göre öfke-dışa puan ortalamaları, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu. Sonuç olarak 17 yaşındaki öğrencilerin diğer yaştaki öğrencilere göre öfkelerini daha kolay ifade ettiği söylenebilir. Literatürde, bireylerin öfkelerini uygun yollarla dışa vurmayı sosyalleşme sürecinde öğrendiği ve bu sürecin yaşla gelişme gösterdiği belirtilmektedir (8). Araştırmamızdaki bu sonuç literatürle paralellik göstermektedir.

Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-6). Tambağ(2004)'in ve Deniz(2006)'in yetiştirme yurdunda adolesanlarla yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile öfke düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Çam ve Baysal(1996)'ın yaptığı araştırmada da cinsiyetle ilgili puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum araştırma bulgusu ile uygunluk göstermektedir

Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı alt boyutları (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-7).

Okunulan bölüme göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-dışa) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo-8). Sayısal bölümde okuyan öğrencilerin eşit ağırlık bölümü öğrencilerine göre sürekli öfke ve öfke-dışa puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Sözel ve yabancı dil bölümünde okuyan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır($p>0.05$). Öfke tarzı (öfke-içte ve öfke-kontrol) alt boyutları puan

ortalamları arasında da okunulan bölüm açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p>0.05$). Sonuç olarak eşit ağırlık bölümünde okuyan öğrencilerin öfke düzeyi sayısal bölümde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve öfkelerini kolayca ifade edebildiği söylenebilir.

Okuldaki başarı durumuna göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo-9). Okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin başarı durumu iyi olan öğrencilere göre sürekli öfke puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). Diğer başarı durumlarına göre öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bu sonuca göre, okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin başarı durumu iyi öğrencilerden daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde, okul başarısının yarattığı yetersizlik duygusunun öfkeye neden olduğunun belirtilmesi (20) araştırma sonucunu desteklemektedir.

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-içte puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo-9). Okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, başarı durumu iyi ve orta olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0,05$). Diğer başarı durumlarına göre öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre okul başarısı zayıf olan öğrencilerin öfkelerini, başarısı orta ve iyi olan öğrencilere göre daha fazla bastırdıkları söylenebilir.

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-dışa puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$) (Tablo-9). Okuldaki başarı durumu iyi olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, başarı durumu orta ve zayıf olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Diğer başarı durumlarına göre öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Okul başarısı orta ve zayıf olan

öğrencilerin öfkelerini başarı durumu iyi olan öğrencilere göre daha iyi ifade edebildikleri söylenebilir.

Okuldaki başarı durumuna göre öfke-kontrol puanları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p < 0.01$) (Tablo-9). Okuldaki başarı durumu çok iyi ve iyi olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, başarı durumu orta ve zayıf olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p < 0,01$). Diğer başarı durumlarına göre öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Okuldaki başarı durumu çok iyi ve iyi olan öğrenciler, başarı durumu orta ve zayıf öğrencilere göre öfkelerini daha iyi kontrol etmektedirler. Literatürde, öfke kontrol edilemeyip yıkıcı bir hale dönüşürse okul hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açacağı belirtilmesi (21) araştırma sonucunu destekler.

Aile tipine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-10).

Anne babanın birlikteliğine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-11). Tambağ(2004)'ın ve Deniz(2006)'in yaptığı çalışmada anne ve babası boşanmış olan ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarz alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar çalışma ile uygunluk göstermektedir.

Annenin eğitim durumuna göre sürekli öfke ve öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa) alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma bulunmamaktadır ($p > 0.05$) (Tablo-12). Tambağ(2004)'ın araştırmasında ergenlere öfke ifadelerinde anne eğitim düzeylerinde istatistiksel olarak fark olmadığı belirtilmiş olması, araştırmanın bu bulgusunu desteklemektedir. Annenin eğitim durumuna göre öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmaktadır ($p<0.05$). Annesi üniversite/yüksek lisans mezunu olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları, annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfke-kontrol puanlarından ileri düzeyde anlamlı yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). Annesi okur-yazar ve lise mezunu olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). Anneleri diğer eğitim düzeylerinde olan öğrencilerin öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Annesi üniversite/yüksek lisans mezunu olan öğrenciler öfkelerini, annesi ilkokul ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha iyi kontrol etmektedirler.

Ailenin maddi durumuna göre sürekli öfke düzeyleri arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.01$) (Tablo-13). Ailesinin maddi durumu çok iyi olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$) ve ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$). Ailesinin maddi durumu zayıf olan öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). Ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$). Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin sürekli öfke puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bu sonuca göre, ailesinin maddi durumu çok iyi ve zayıf olan öğrencilerin sürekli öfkeli oldukları görülmektedir. Bu sonuç doğrultusunda, öğrencilerin, ebeveynlerin okul başarısı ile ilgili beklentilerini karşılayamama endişelerinden dolayı öfke yaşıyor olduğu düşünülebilir.

Ailenin maddi durumuna göre öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.01$) (Tablo-13). Ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu zayıf olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$). Ailesinin maddi durumu orta olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$). Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin öfke-içte puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Maddi durumu zayıf olan öğrenciler maddi durumu iyi olan öğrencilere göre öfkelerini daha fazla bastırmaktadır.

Ailenin maddi durumuna göre öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.01$) (Tablo-13). Ailesinin maddi durumu çok iyi olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksekken; ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$). Ailesinin maddi durumu zayıf olan öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları, ailesinin maddi durumu orta ve iyi olan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$). Diğer maddi durumlara göre öğrencilerin öfke-dışa puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$). Bu sonuca göre, maddi durumu çok iyi ve zayıf olan öğrencilerin öfkelerini, daha fazla dışa yansıtıkları söylenebilir.

Ailenin maddi durumuna göre öfke-kontrol puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-13).

Ailesinden arkadaşları ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-içer, öfke-dışa) alt boyutları puanları herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-14). Öfke-kontrol puan ortalamaları ise herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$). Literatürde, bireyin istekleri ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmadığında engellenmenin yarattığı gerginlikten kurtulmak için öfkelenildiği (20), ayrıca rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesinin bireyde öfke yarattığının belirtilmesi (34) araştırma sonucunu destekler.

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-15).

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilere göre öfke-içte ve öfke-dışa alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-15).

Ailesinden internet kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilere göre öfke kontrol puan ortalamalarından istatistiksel olarak ileri düzeyde düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-15).

Aileden oyun ile ilgili kısıtlama görülmesi açısından öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-içte, öfke-dışa, öfke-kontrol) alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-16).

Ailesinden TV kullanımı ile ilgili kısıtlama gören öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri puanları, herhangi bir kısıtlama görmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksek ($p<0.05$) (Tablo-17), öfke kontrol puanları ise ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-17). Buna karşın, öğrencilerin öfke-içte ve öfke-dışta puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-17). Bu sonuçlara göre, kısıtlama gören öğrencilerin, sürekli öfkeli oldukları ve öfke kontrollerinin iyi olmadığı söylenebilir. Literatürde herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfke davranışı ortaya çıkabilir denmektedir, sonuçlar literatürle uygunluk göstermektedir. (21, 24)

Uzun süre tedavi gerektiren önemli bir hastalık geçirilmesine göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-dışa, öfke-kontrol) alt boyutları puan ortalamaları düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-18). Buna karşın, uzun süre tedavi gerektiren bir hastalık geçiren öğrencilerin öfke-içte puanları, böyle bir hastalık geçirmeyen öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı yüksektir ($p<0.05$) (Tablo-18). Bu sonuca, göre uzun süre tedavi gerektiren bir hastalık geçirenler geçiremeyenlere göre öfkelerini daha fazla içlerine attıkları söylenebilir. Deniz(2006)'in yaptığı araştırmada ergenlerin sürekli öfke

düzeylei öfke dıŖa ve öfke kontrol alt boyutu puan ortalamaları önemli bir hastalık geçirmiş olma değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Diğer taraftan, önemli bir hastalık geçiren ergenlerin öfke içte alt boyutu puan ortalaması önemli bir hastalık geçirmeyen ergenlerin öfke içte alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görölmüştür. Bu sonuç araştırma bulgularını desteklemektedir.

Son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşıayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke tarzı (öfke-ie, öfke-dıŖa) alt boyutları puanları böyle bir olay yaşamayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksek ($p<0.01$) (Tablo-19), öfke kontrol puan ortalamaları ise istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı düşüktür ($p<0.01$) (Tablo-19). Deniz(2006)'in yaptığı araştırmada son bir ay içerisinde üzücü bir olay yaşıayan ergenlerin sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dıŖa puan ortalamaları üzücü herhangi bir olayla karşılaşmayan ergenlerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmış, öfke kontrol puan ortalamaları arasında ise anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı görölmüştür. Bu sonuç araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir.

Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke tarzı (öfke-ie, öfke-dıŖa) alt boyutları puanları böyle bir düşüncesi olmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksek ($p<0.01$) (Tablo-20), öfke-kontrol puan ortalamaları ise anlamlı düzeyde düşüktür ($p<0.05$) (Tablo-20). Bu sonuca göre haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkelerini iyi kontrol edemediği söylenebilir. Literatürde öfke duygusunu oluşturan şartlar arasında bireyin anne,baba, öğretmen ve arkadaşları tarafından haksızlığa uğramasının belirtilmesi (20) araştırma sonucu desteklenmiştir.

Arkadaşları tarafından fiziksel şiddete maruz kalan öğrencilerin öfke-içte ile öfke-dıŖa puan ortalamaları, böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-21). Buna karşın, öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-21).

Ailesi tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke düzeyleri (öfke-içte, öfke-dışa) puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir ($p<0.01$) (Tablo-22). Buna karşın öfke kontrol puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. ($p>0.05$) (Tablo-22). Literatürde, dayak çocuğu pısrık ve korkak yaptığı gibi aynı zamanda ana babasına karşı öfke, kızgınlık ve nefret duygularına sebep olduğu açıklanmaktadır. Ayrıca bu disiplin uygulamasıyla yetiştirilen çocuk, ileriki hayatında saldırgan olmakta ve problemlerini şiddet yoluyla çözmeyi denemektedir. (16). Çalışmada da fiziksel cezaya maruz kalan ergenler sürekli öfke yaşamakta ve öfkelerini dışarıya yansıtmaktadır. Çalışma literatürle uygunluk göstermektedir.

Okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ($p<0,01$) (Tablo-23, öfke tarzı (öfke-içe ($p<0,05$) (Tablo-23), öfke-dışa ($p<0,01$) (Tablo-23)) alt boyutları puanları böyle bir cezaya maruz kalmayan öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı yüksektir. Buna karşın öğrencilerin öfke kontrol puanları arasında anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo-23).

7.3. SONUÇ VE ÖNERİLER

- 17 yaş ve üzerindeki öğrencilerin 14 yaşındaki öğrencilere göre öfkelerini kolay ifade ettiği,
- Öfke düzeyi ve öfke ifadesinde cinsiyet ve sınıfa göre fark olmadığı,
- Eşit ağırlık bölümünde okuyan öğrencilerin öfke düzeyinin sayısal bölümde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu ve öfkelerini daha kolay ifade edebildiği,
- Okuldaki başarı durumu zayıf olan öğrencilerin başarı durumu iyi olan öğrencilere göre öfke düzeylerinin, öfke içe ve öfke dışı puanlarının daha yüksek olduğu; buna karşın öfke kontrol puanlarının daha düşük olduğu,
- Öfke düzeyi ve öfke ifadesinde aile tipine göre değişiklik olmadığı,
- Anne-babanın birlikte olup olmamasının öğrencilerin öfke düzeyi ve öfke ifadesi üzerinde etkisinin olmadığı,
- Annesi üniversite/yüksek lisans mezunu olan öğrencilerin öfkelerini; annesi ilkökul ve ortaokul mezunu olan öğrencilere göre daha iyi kontrol ettiği,
- Ailesinin maddi durumu çok iyi ve zayıf olan öğrencilerin öfke düzeylerinin yüksek olduğu ve öfkelerini daha çok dışı vurduğu ve maddi durumu zayıf olan öğrencilerin iyi olanlara göre öfkelerini içe attığı, buna karşın öfke kontrolünde gruplar arasında bir fark olmadığı,
-
- Ailesinden arkadaşları, internet kullanımı, T.V kullanımı ile ilgili bir kısıtlama gören öğrencilerin görmeyenlere göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu, öfkelerini daha çok bastırdığı ve daha kolay ifade ettiği ve ayrıca kısıtlama görmeyenlerin öfkelerini daha kolayca kontrol ettiği,
- Uzun süre tedavi gerektiren önemli bir hastalık geçirenlerin geçiremeyenlere göre öfkelerini bastırdığı,
- Son bir ay içerisinde üzücü bir olay geçiren öğrencilerin geçirmeyenlere göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke (öfke- içte, öfke-dışa) ifadesi puanlarından daha yüksek, öfke kontrol puanlarından ise daha düşük olduğu,
- Haksızlığa uğradığını düşünen öğrencilerin düşünmeyenlere göre sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade (öfke-içte, öfke-dışa) puanlarından daha yüksek, öfke kontrol puanlarından ise daha düşük olduğu,

- Arkadaşları tarafından fiziksel şiddete maruz kalan öğrencilerin kalmayanlara göre öfke-içte ve öfke-dışa puanlarının yüksek olduğu, buna karşın sürekli öfke ve öfke kontrol durumlarının bu durumdan etkilemediği,
- Ailesi tarafından ve okul tarafından fiziksel cezaya maruz kalan öğrencilerin kalmayanlara göre öfke düzeyleri ve öfke ifadesi puanlarının daha yüksek olduğu, buna karşın öfke kontrol durumlarının bu durumlardan etkilenmediği bulundu.

Sonuç olarak kısıtlama görmeyen ergenlerin, fiziksel cezaya maruz kalmayanların, haksızlığa uğramadığını düşünenlerin, okul başarısı iyi olanların, maddi durumu iyi olan ergenlerin öfkelerini daha iyi kontrol edebildikleri görüldü.

Bu sonuçlar doğrultusunda;

Öğrencilere, ailelere ve eğitimcilere öfkenin nedenleri, öfkeyi ifade edilif şekilleri ve öfke kontrolü ile ilgili eğitim verilmesi, öfkenin hangi durumlarda bastırıldığı, hangi durumlarda dışa vurduğu ve öfke kontrolü için bireylerin neler uygulandığı konusunda daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilebilir.

8. EKLER

EK-1:

Anket Formu;1

Sayın Katılımcı, Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin Belirlenmesi amacıyla bir araştırma planlamaktayım. Anket sonuçlarının güvenilir olması, soruları yanıtlamada göstereceğiniz samimiyet ve dikkate bağlıdır. Verdiğiniz bilgiler tarafımda gizli tutulacaktır.

Esra KANOĞLU

Haliç Üniversitesi

Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

1. Sınıfınız
 1. () 1
 2. () 2
 3. () 3 ve üzeri
2. Okuduğunuz Bölüm
 1. () Sayısal
 2. () Sözel- Dil
 3. () Eşit Ağırlık
3. Yaşınız
 1. () 14
 2. () 15
 3. () 16
 4. () 17 ve üzeri

4. Cinsiyetiniz

1. () Kız
2. () Erkek

5. Okul Başarı Durumunuz

1. () Çok İyi
2. () İyi
3. () Orta
4. () Zayıf

6. Aile Tipiniz

1. () Çekirdek Aile
2. () Geniş Aile
3. () Parçalanmış Aile

7. Anne babanız;

1. () Birlikte
2. () Ayrı
3. () Diğer

8. Annenizin Eğitim Durumu

1. () Okuryazar değil- Okuryazar
2. () İlkokul Mezunu
3. () Ortaokul Mezunu
4. () Lise Mezunu

5. () Üniversite Mezunu- Yüksekokul Mezunu

9. Ailenizin Maddi Durumu

1. () Çok İyi

2. () İyi

3. () Orta

4. () Zayıf

10. Ailenizde Herhangi bir Kısıtlama Görüyor musunuz?

Evet

Hayır

1.Arkadaşlarınızla ilgili		
2.İnternet Kullanımı ile ilgili		
3.Oyunla İlgili (gameboy,ateri)		
4.T.V Kullanımı İle İlgili		

11.Uzun süre Tedavi Gerektiren Bir Hastalık Geçirdiniz Mi? (ateşli hastalık, tüberküloz, menenjit, astım, v.s.)

1. () Evet

2. () Hayır

12. Son Bir Ay İçinde Sizi Üzecek Bir Olay Oldu mu?

1. () Evet

2. () Hayır

13. Haksızlığa Uğradığınızı Düşünüyor musunuz?

1. () Evet

2. () Hayır

14. Hiç Fiziksel Cezaya Maruz Kaldınız mı?

Evet

Hayır

1.Arkadaşlarım Tarafından		
2.Ailem Tarafından		
3.Okul Tarafından (Öğretmen)		

EK-2

Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği

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

1.Hiç

2.Biraz

3. Oldukça

4.Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor

HİÇ BİRAZ OLDUKÇA TÜMÜYLE

1	Çabuk parlam	1	2	3	4
2	Kızgın mizaçlıyım	1	2	3	4
3	Öfkesi burnunda bir insanım	1	2	3	4
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım	1	2	3	4
5	Yaptığım iyi işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır	1	2	3	4
6	Öfkelenince kontrolümü kaybederim	1	2	3	4
7	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim	1	2	3	4
8	Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir	1	2	3	4
9	Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir	1	2	3	4
10	Yaptığım iyi bir kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim	1	2	3	4

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

HİÇ BİRAZ OLDUKÇA TÜMÜYLE

11	Öfkemi kontrol ederim	1	2	3	4
12	Kızgınlığımı gösteririm	1	2	3	4
13	Öfkemi içime atarım	1	2	3	4
14	Başkalarına karşı sabırlıyım	1	2	3	4
15	Somurtur yada surat asırım	1	2	3	4
16	İnsanlardan uzak dururum	1	2	3	4
17	Başkalarına iğneli sözler söylerim	1	2	3	4
18	Soğuk kanlılığımı korurum	1	2	3	4
19	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım	1	2	3	4
20	İçin için köpürürüm, ama gösteremem	1	2	3	4
21	Davranışlarımı kontrol ederim	1	2	3	4
22	Başkalarıyla tartışırım	1	2	3	4
23	İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim	1	2	3	4
24	Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım	1	2	3	4
25	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim	1	2	3	4
26	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm	1	2	3	4
27	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir	1	2	3	4
28	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim	1	2	3	4
29	Kötü şeyler söylerim	1	2	3	4
30	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım	1	2	3	4

31	İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim	1	2	3	4
32	Sinirlerime hakim olamam	1	2	3	4
33	Beni sınırlendirene ne hissettiğimi söylerim	1	2	3	4
34	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim	1	2	3	4

EK-3

T.C.
FATİH KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

SAYI : B.08.MEM.4.34.13.48.311/ 20113
KONU: Yüksek Lisans Tezi

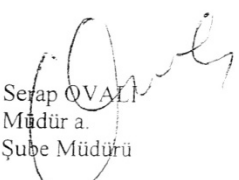
20 KASIM 2011

VATAN LİSESİ VE OĞUZ KAAN LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ: Kaymakamlık Makamı' nın 15.11.2007 tarih 311/19795 sayılı onayları

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Esra KANOĞLU' nun Yrd, Doç. DR. Makbule BATMAZ danışmanlığında yüksek Lisans Tezi olarak Okulunuz öğrencileri ile araştırma yapması ile ilgili Kaymaklık Oluru ilişikte gönderilmiştir.

Müdürlüğünüzce ilgiyle yardımcı olunması hususunda, gereğini rica ederim.


Serap OVALI
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:l onay

EK-4

T.C
FATİH KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

SAYI : B.08.MEM.4.34.13.48-311/ 21699
KONU: Bitirme Tezi

12 ARALIK 2007


AKASYA LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜNE

İLGİ:11.12.2007 tarih 311/21520 sayılı Kaymakamlık Onayı.

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra KANOĞLU'nun Yrd. Doç. Dr. Makbule BATMAZ başkanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak yapılan "Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi" konulu araştırmaları ile ilgili onay ilişikte gönderilmiştir.

Müdürlüğünüzce adı geçen öğrenciye yardımcı olunması hususunda;

Gereğini rica ederim.


Serap OVALI
Müdür a.
Şube Müdürü 7

Ek-1 Onay

EK-5

T.C.
FATİH KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

17 ARALIK 2007

SAYI : B.08.4.MEM.4.34.13.48.311/21520
KONU : Bitirme Tezi

KAYMAKAMLIK MAKAMINA
FATİH

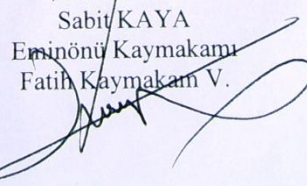
İlgi : Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu' nun 03.12.2007 tarih 100/1025 sayılı yazısı.

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra KANOĞLU'nun Yrd. Doç. Dr. Makbule BATMAZ başkanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak yapılan "Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi" konulu araştırmalarını Aksaya Lisesi'nde yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.


Kerem KIRALI
Müdür

Ek: 1Yazı
45Anket Formu

OLUR
12.12.2007
Sabit KAYA
Eminönü Kaymakamı
Fatih Kaymakam V.


EK-6

**T.C.
FATİH KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**

SAYI : B.08.4.MEM.4.34.13.48.311
KONU :Yüksek Lisans Tezi

15 KASIM 2007

**KAYMAKAMLIK MAKAMINA
FATİH**

İLGİ: Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu nun 13.11.2007 tarih 100/1000 sayılı yazısı.

Haliç Üniversitesi Hemşirelik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Esra KANOĞLU'nun Yrd. Doç. Dr. Makbule BATMAZ danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak yapılan "Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi" konulu araştırmasını, İlçemiz Vatan lisesi ve Oğuz Kaan Kolejinde yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Kenan KIRALI
Müdür

Ek. 1 Yazı
Anket Formu (5 sayfa)

OLUR
.../11/2007
Nurullah ÇAKIR
Vali Yardımcısı
Fatih Kaymakam V.

9. KAYNAKLAR

1. Akgül H: Grupla Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Programları. Pagem Yayıncılık, Ankara, 2005.
2. Aras Ş., Günay T., Özan S., Orçın E., İzmir İlinde Lise Öğrencilerinin Riskli Davranışları. Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı:8, S:186-196, İstanbul, 2007
3. Balkaya F., Şahin Nesrin H.: Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, Sayı:14(3), S: 192-202, 2003
4. Berkowit L: On The Formation And Regulation Of Anger And Aggression: A Cognitiveneoassociationistic Analysis. American Psychologists. Sayı:45, S:494: 1990
5. Binbaşoğlu C.:Gelişim Psikolojisi, 5. Basım, Ankara, 1990
6. Boyd M.A.:Psychiatric Nursing Contemporary Practice, 2. Edition, Lippincott, New York 2002
7. Cenkseven F: Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke Ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Ve Uygulama, 2, 2003.
8. Cüceloğlu D.: İnsan Ve Davranışı. Remzi Kitabevi, 8. Basım 1998, İstanbul
9. Çam O., Baysal A.: Ruh Sağlığı Alanında Çalışan Kişilerin Öfke İfadeleri. IX. Ulusal Psikoloji Kongresinde Sunulan Bilimsel Çalışma. Türk Psikologlar Derneği. Boğaziçi Üniversitesi, Sayı:18, S: 463-479, İstanbul, 1996
- 10.Çavuşoğlu H.: Çocuk Sağlığı Hemşireliği. Bizim Büro Basımevi Tesisleri, Cilt:1, Ankara, 1997

11. Çelik İ.: Öfke Tetikleyicileri Ölçeği: Bir Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2003
12. Çoban Ş., Bostancı N., Tekin Z., Özen A.: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. Kriz Dergisi, Sayı:14 (3), S:9-18, 2006
13. Deffenbacher J.L., Oetting E.R., Lynch R.S., Morris C.D.: The Expression Of Anger And Its Consequences. Behavioral Research And Therapy, Sayı: 34, S:575, 1996
14. Deniz M.E., Kesen N.F., Üre Ö.: Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Cilt:6. Sayı: 1. S:133-159
15. Ekşi A: Gençlik Döneminde Uyum Ve Davranış Sorunları. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Birey Kişilik Ve Toplum. Ankara, 1990
16. Elmacıoğlu T.: Başarıda Aile Faktörü. Hayat Yayınları, İstanbul, 1998
17. Erdem G., Eke C.Y., Ögel K., Taner S. Lise Öğrencilerinde Arkadaş Özellikleri Ve Madde Kullanımı. Bağımlılık Dergisi, Cilt:7, Sayı:3, S:111-116, İstanbul, 2006
18. Güleç Y.: Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları Ve Akademik Başarı İlişkileri. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2002 (Danışman: Prof.Dr. Betül Aydın)
19. Kısaç İ: Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi, Sayı:1 S: 63, 1999
20. Kökdemir H.: Öfke Ve Öfke Kontrolü. Pivolka, Sayı:3-12, S:7-10, 2004

21. Köknel  : Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
22. Kulaksızoğlu A., Gençlik Çağı Ve  lkemizde Gençlik Sorunları. Marmara Üniversitesi, Atatürk EĞitim Fakültesi, EĞitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 1, S:133-144, 1990
23. Ocakçı A.: Ergenlik Dönemi  zkıyım Girişimleri. Hemşirelik Formu, Sayı:5, S:6-11, 2002
24. Okman Sibel C.: Ergenlik Dönemindeki  fke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Marmara Üniversitesi EĞitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 1999 (Danışman: Prof. Dr. Betül Aydın)
25. Olmuş Gülser  .: Ergenlerin, Aile İçi Psikolojik  r nt lere Göre Sürekli  fke Ve  fke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Marmara Üniversitesi EĞitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2001.
26. Özer Kadir A.: Duygusal Gerilimle Baş Edebilme. Varlık Yayıncılık, İstanbul, 1989
27.  zmen D., Dündar P.E.,  etinkaya A.C., Taşkın O.,  zman E. Lise  Ğrencilerinde Umutsuzluk Ve Umutsuzluk Düzeyini Etkileyen Etmenler. Anadolu Psikiyatri Dergisi, Sayı:9, S:8-215, İstanbul,2008
28.  zman Suna K.: Aile İçinde  fke Ve Saldırganlığın Yansımaları. Ankara Üniversitesi EĞitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, Cilt:37, Sayı: 2, S:27-39,2004.
29. Parman T.: Ergenlik Yada Merhaba Hüzün. Bağlam Yayınları, İstanbul, 2000
30. Robinsons., Novaco R.W: A System Conceptualization And Treatment Of Anger. Journal Of Clinical Psychology Sayı:55 S:325, 1999,

31. Sala G.: Zonguldak Kara Elmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara 1997
32. Sayın Ö.: Aile Psikolojisi. Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Yayınları, İzmir, 1990
33. S.L.: Psychiatric Mental Health Nursing, S:213-215, Philadelphia, USA, 2001
34. Tambağ H., Öz F.: Aileleri İle Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. Kriz Dergisi, Sayı: 1, S:11-21, 2004
35. Togan Seyhan S.: Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale-Aars)'Nin Türkçe Versiyonu. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2005 (Danışman: Prof. Dr. A.Esra Aslan)
36. Terakye G.: Hasta Hemşire İlişkileri. %. Basım, Zirve Ofset, Ankarar, 1998
37. Üstün B., Yavusarslan F.: Öfkenin Gücü, Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi Sayı:2, S:42-46, 1995
38. Yavuzer H.: Çocuk Psikolojisi. Remzi Kitabevi, 25. Basım, İstanbul, 2003
39. [Http://Www.Erkanavcilisesi.Com/Ehberlik/Ofke.Htm](http://Www.Erkanavcilisesi.Com/Ehberlik/Ofke.Htm)
40. [Http://Www.Nvi.Gov.Tr/Files/File/Istatistikler/Nufus_Kutukleri/2006/2006%20Ya%C5%9f-Cinsiyet%20Turkiye%2095+.Pdf](http://Www.Nvi.Gov.Tr/Files/File/Istatistikler/Nufus_Kutukleri/2006/2006%20Ya%C5%9f-Cinsiyet%20Turkiye%2095+.Pdf)
41. Www.Pdrm.Anadolu.Edu.Tr/Ofke%20Kontrolü.Doc

10. ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında İstanbul'da doğan Esra Kanoğlu, ilk, orta ve lise öğretimimi İstanbul'da tamamladı. 2006 yılında Haliç Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulundan mezun oldu. 08.07.2006 tarihinden itibaren Özel Gayrettepe Florence Nightingale Hastanesinde çalışmakta olup İngilizce bilmektedir.