

T.C
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE
ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

GİZEM ÇAKICI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi AYŞEGÜL YETKİN

İstanbul, 2018

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

.....Klinik Psikoloji Anabilim/Anasanat DalıKlinik Psikoloji Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisiGimen Adnan..... tarafından hazırlanan
“.....Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Riskleri Üzerine Birimler
.....Araştırması.....”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 25.10.2018

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

İmzası:

Jüri Üyesi:Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Yeter
Danışman:Hacı..... Üniv. Bilgi/ASD/ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:Dr. Öğr. Üyesi Atilla Tekin
.....Hacı..... Üniv. Bilgi/ ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:Dr. Öğr. Üyesi Ali Deyi
.....Bayburt..... Üniv. Bilgi/ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

Jüri Üyesi:
..... Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi (Yedek)

.....
.....
.....

ÖNSÖZ

“Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışma Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans tezi olarak yazılmıştır. Bu çalışmaya birçok değerli kişinin katkısı olmuştur.

Çalışma konusunun belirlenmesinde, yürütülmesinde fikirlerini ve tecrübelerini paylaşan, büyük bir sabır ve özveriyle her zaman yanımda olan, en zor zamanlarımda beni cesaretlendiren, iyi ki tanışmışım dediğim hocalarımdan biri olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN’ e ve yaptığı eleştirileri ile çalışmama katkı sağlayan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Atilla TEKİN’ e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca savunmamda değerli görüşlerini paylaşan ve savunma süresi boyunca beni sabırla dinleyen sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Ali Dayı’ya teşekkürlerimi sunarım.

Çalışma verilerinin toplanmasında desteğini esirgemeyen Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi Müdürü Sayın Ertuğrul ÖZKAYA, Müdür Yardımcısı Sayın Gökhan ÖCAL’a, değerli öğretmenlere ve öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her anında her zaman maddi ve manevi açıdan yanımda olan, zor zamanlarımda bana liman olan ve bana duyduğu sonsuz güven sayesinde bu günlere gelmeme yardımcı olan canımdan çok sevdiğim babam Erol ÇAKICI’ ya, tek kelimesiyle beni cesaretlendiren, yeri geldiğinde benimle ağlayıp benimle gülen, sorunlarıma ortak olan ve her daim yanımda bana destek olan biricik annem İhsaniye ÇAKICI’ ya, varlığı ile her zaman övündüğüm, hakkını hiçbir zaman ödeyemeyeceğim canım ablam Çiğdem YILDIRIM’a, bir abi gibi beni koruyup kollayan eniştem Gökmen YILDIRIM’a ve bana teyze olma heyecanını yaşatan yeğenlerim İrem YILDIRIM ve Yusuf Emir YILDIRIM’ a teşekkürlerimi sunarım. İyi ki benim ailesiniz ve iyi ki hayatımdasınız...

Hayatım boyunca idolüm olan, bana her zaman destek olan, yaptıklarımla her zaman gurur duyan ve varlığıyla yüzümü güldüren canım dayım Ercan YILDIRIM' a ve biricik yengem Mahire Yıldırım' a teşekkürlerimi sunarım.

Üniversitenin ilk aylarında birbirimize alışamadığımız fakat sonra bir kardeşten farksız olduğumuz, araya mesafeler girse bile birbirimizden kopamadığımız canım dostum Psikolog Jülide Başoğlu'na ve ne zaman ihtiyacım olsa bir telefon kadar yakınımda olan, sırdaşım, sevgili dostum Bahar Ela Demir'e teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, üniversiteye ilk başladığım günden bugüne kadar bana yol arkadaşı olan, görüşlerine her zaman değer verdiğim, her tökezlediğimde bana destek olan, moral veren, tez yazarken zorlandığımda bana yardım eden, yeri geldiğinde karşılıklı ağlayıp güldüğümüz, koca kalpli canım dostum Psikolog Sümeyye TETİK' e teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsın Uzmanım...

İstanbul, 2018

GİZEM ÇAKICI

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

TABLolar LİSTESİ.....	IV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VI
SİMGELER LİSTESİ.....	VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT	X
1. GİRİŞ	1
2. ERGENLİK DÖNEMİ.....	7
2.1.Ergenlik Dönemi Tanımı.....	7
2.2.Ergenlik Dönemi Aşamaları.....	7
2.3.Ergenlik Dönemindeki Gelişimler.....	9
2.3.1. Fiziksel Gelişim.....	9
2.3.2.Duygusal Gelişim.....	9
2.3.3.Sosyal Gelişim.....	10
2.4. Ergenlik Dönemi Özellikleri.....	12
3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI.....	13
3.1. Oyun Tanımları.....	13
3.2. Oyunun Kısa Tarihçesi.....	14
3.3. Oyun Kuramları.....	15
3.3.1. Klasik Kuramlar.....	15
3.3.1.1. Fazla Enerji Kuramı.....	16
3.3.1.2. Dinlenme Kuramı.....	16
3.3.1.3. Öncül Deneme Kuramı.....	16
3.3.1.4. Tekrarlama /Özünü Yineleme Kuramı.....	17
3.3.2. Dinamik Oyun Kuramları.....	17
3.3.2.1. Psikanalitik Oyun Kuramı.....	18
3.3.2.2. Piaget'in Oyun Teorisi.....	18
3.4. Dijital Oyun Kavramı.....	19
3.5. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi.....	20
3.6. Dijital Oyun Türleri.....	23
3.7. Bağımlılık Kavramı.....	27
3.8. Bağımlılık Türleri.....	29
3.8.1. Madde (Kimyasal) Bağımlılık.....	29
3.8.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık.....	30
3.9. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	32
3.10. Dijital Oyunların Ergenler Üzerindeki Etkisi.....	36
3.11. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
3.11.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	39
3.11.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	41

4. ÖFKE VE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ.....	45
4.1. Öfke Kavramı.....	45
4.2. Öfkenin Genel Özellikleri.....	46
4.3. Öfkenin Nedenleri.....	47
4.4. Öfkenin İşlevleri.....	53
4.4.1. Öfkenin Olumlu İşlevleri.....	53
4.4.2. Öfkenin Olumsuz İşlevleri.....	54
4.5. Öfke Türleri.....	55
4.5.1. Durumluluk Öfke (Anlık Öfke).....	55
4.5.2. Sürekli Öfke (Genel Öfke).....	56
4.6. Öfkenin Boyutları.....	56
4.6.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu.....	56
4.6.2. Öfkenin Bilişsel ve Sosyal Boyutu.....	57
4.6.3. Öfkenin Davranışsal ve Tepki Boyutu.....	60
4.7. Öfke İfade Tarzları.....	61
4.7.1. Öfkenin İçe Yöneltilmesi.....	62
4.7.2. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi.....	64
4.7.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi.....	65
4.8. Öfkenin Diğer Duygularla ve Sağlıkla İlişkisi.....	66
4.9. Öfke ve Toplumsal Cinsiyet.....	70
4.10. Öfke Hakkında Mitler/Yanlışı İnanışlar.....	72
4.11. Ergenlerde Öfke.....	74
4.12. Öfke ile İlgili Kuramlar.....	77
4.12.1. Psikanalitik Yaklaşım.....	77
4.12.2. Bilişsel Kuram.....	78
4.12.3. Davranışçı Kuram.....	78
4.12.4. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	79
4.12.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	79
4.12.6. Varoluşçu Kuram.....	80
4.12.7. Gestalt Yaklaşımı.....	81
4.12.8. Biyolojik Kuram.....	82
4.12.9. Gerçeklik Terapisi.....	82
4.12.10. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi.....	83
4.13. Öfke ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	84
4.13.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	84
4.13.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	91
5. YÖNTEM.....	97
5.1. Araştırma Modeli.....	97
5.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	97
5.3. Veri Toplama Araçları.....	98
5.4. Verilerin Analizi.....	99
6. BULGULAR VE YORUMLAR.....	101
7. TARTIŞMA.....	135
7.1. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Tartışılması.....	135
7.2. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Tartışılması.....	139

7.3.Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	142
8.SONUÇLAR VE ÖNERİLER	144
8.1. Sonuçlar.....	144
8.2. Öneriler.....	145
8.2.1.Uygulayıcılara İlişkin Öneriler.....	145
8.2.2 Araştırmacılara İlişkin Öneriler.....	146
KAYNAKÇA	147
EKLER	160
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	161
Ek 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7).....	162
Ek 3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	163
Ek 4. Etik Kurul Başvuru Dilekçesi.....	166
Ek 5. Etik Kurul İzni.....	167
ÖZGEÇMİŞ	168

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 4.1: Öfkenin ABC'si.....	58
Tablo 4.2: Öfke ile İlgili Gerçekler, Teoriler ve Mitler.....	73
Tablo 6.1: Kişisel Bilgi Formundan Elde Edilen Bulgular.....	101
Tablo 6.2: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Dağılımları...	104
Tablo 6.3: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı.....	105
Tablo 6.4: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	106
Tablo 6.5: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Sınıflara Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	107
Tablo 6.6: Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	108
Tablo 6.7: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	109
Tablo 6.8: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Evinde Bilgisayar Olmasına Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	110
Tablo 6.9: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Evde İnternet Varlığına Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	111
Tablo 6.10: Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Günlük İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları).....	112
Tablo 6.11: Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği Maddeleri.....	114
Tablo 6.12: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları).....	116
Tablo 6.13: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Sınıflara Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	117
Tablo 6.13.1: Sürekli Öfke Puanının Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları.....	118

Tablo 6.13.2: Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyutunun Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları.....	119
Tablo 6.13.3: Öfkeyi Kontrol Etme Alt Boyutunun Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları.....	120
Tablo 6.14: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	122
Tablo 6.15: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	124
Tablo 6.16: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Evde Bilgisayar Varlığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları).....	126
Tablo 6.17: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Evde İnternet Varlığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları).....	127
Tablo 6.18: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları).....	129
Tablo 6.18.1: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinin Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi (İkili Karşılaştırma) Sonuçları.....	130
Tablo 6.19: Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları).....	131
Tablo 6.20 : Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları (Spearman's Korelasyon).....	133

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 4.1: Duyguların Birbiriyle İlişkisi67



SİMGELER LİSTESİ

- \bar{X} : Aritmetik Ortalama
Ss : Standart Sapma
p : Önem Denetimi
n : Kişi Sayısı
sd : Serbestlik Derecesi



GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Gizem ÇAKICI
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı : Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, Haziran 2018

ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI VE ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Oyun bağımlılığı, günümüzde sıkça karşılaştığımız sorunlar arasında yer almaktadır. Bunun sebeplerinden biri gençlerin oyun anlayışlarının değişmesinden kaynaklanmaktadır. Önceleri sokaklarda top oynayan çocuklar, artık ellerinde telefon, bilgisayar vb. aletlerle istedikleri zaman, istedikleri kişilerle değişik oyunlar oynayabilmektedirler. Bazen gereğinden fazla şiddet içeren oyunlar da oynayabilmektedirler. Bu oyunlardan etkilenen bireylerin gündelik yaşamları, olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu olumsuzluk, zaten çoğunlukla fırtınalı geçen ergenlik döneminin daha sıkıntılı geçmesine neden olabilmektedir. Yapılan bu araştırmada, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini, 2017-2018 yılında İstanbul'un Küçükçekmece ilçesinde bulunan Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde okuyan 558 ergen oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise, evreni belli örneklem hesabına göre, Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde okumakta olan 300 öğrenciden oluşmaktadır. Bireylerin cinsiyetleri, sınıfları gibi sosyo-demografik değişkenlere göre ilişki sonucunun değişip değişmediğini saptamak amacıyla, örneklem grubuna araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" verildi. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla, Irmak ve Erdoğan'ın (2014) geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmasıyla Türkçe 'ye uyarlanan, "Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)"; öfke duygularını ve ifade

tarzlarını ölçmek amacıyla, Özer (1994) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)" kullanıldı.

Analizler için SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanıldı. Analizlerde verilerin tanımlayıcı analizleri, kategorik değişkenler için sayı ve yüzdeler, sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness, Kurtosis değerleri, normalite testleri (Kolmogorov-Smirnov) ortalama ve standart sapma değerleri (değişim katsayısı), histogram grafiklerinin incelenmesiyle değerlendirildi. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında Ki-kare testi uygulandı. Bağımsız iki grubun sürekli değişkenlerinin karşılaştırılmasında normal dağılım koşullarının sağlanamadığı için nonparametrik bir test olan Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grubun sürekli değişkenlerinin karşılaştırılmasında normal dağılım koşullarının sağlanamadığı için nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis testi kullanıldı. Kruskal-Wallis Testi anlamlı çıktığında farkın kaynaklandığı grubu belirlemek için ikili karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U testi uygulandı. Ölçümler arası ilişkilerin çözümü için ise Spearman Korelasyon tekniği kullanıldı. Elde edilen bulgular, %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

Çalışmada, ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile öfkeyi dışa vurma alt boyutu arasında düşük düzeyde pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyete, sınıfa, anne eğitim düzeyine göre değiştiği bulunmuştur. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyinin; babanın eğitim düzeyine, evde bilgisayar olmasına, evde internet olmasına, internette vakit geçirme süresine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin bağımsız değişkenlere değişip değiştirilmediği araştırıldığında, ergenlerin cinsiyetine, sınıfına, evde internet olma/olmama durumuna ve internette vakit geçirme süresine göre sürekli öfke ifade biçimlerinin farklılaştığı saptanmıştır. Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, Dijital Oyun, Dijital Oyun Bağımlılığı, Öfke İfade Biçimleri

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Gizem ÇAKICI
Field : Psychology
Program : Clinical Psychology
Supervisor : Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül YETKİN
Degree Awarded and Date : Master, June 2018

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL GAME ADDICTION AND FORMS OF EXPRESSING ANGER IN ADOLESCENTS

ABSTRACT

Game addiction is one of the problems we face frequently today. One of the reasons for this is that young people's game conception changes. The children who play ball on the streets in advance, the phone, the computer etc. When they want with the tools they can play different games with the people they want. Sometimes they can play games that are too violent. The daily lives of the individuals affected by these games can be affected in the negative direction. This negativity can lead to more troublesome passing of teenage days, which are already mostly stormy. In this research, it is aimed to investigate the relationship between adolescents' digital game addiction and their expression of anger. The research community formed 558 adolescents who read Gülten Özaydın Multi-Programmed Anatolian High School, located in the Küçükçekmece district of Istanbul in 2017-2018. The sample of the study consists of 300 students who are studying in the Gülten Özaydın Multi-Programmed Anatolian High School according to a certain sample of the universe. The "Personal Information Form" prepared by the researcher was given to the sample group in order to determine whether the result of the relationship changed according to socio-demographic variables such as sex, classes of the individuals. "Digital Game Addiction Scale (DOBÖ-7)" adapted to Turkish with the validity and reliability studies of Irmak and Erdoğan (2014) in order to determine the level of digital game addiction of the

adolescents; “Continuous Anger and Anger Style Scale” adapted to Turkish by Özer (1994) was used to measure anger feelings and expression styles.

SPSS 21.0 statistical package program was used for the analyzes. Descriptive analysis of data in the analyzes, numbers and percentages for categorical variables, mean and standard deviation values for numerical variables were used. The normal distribution of the data was evaluated by examining the skewness, Kurtosis values, normality tests (Kolmogorov-Smirnov) mean and standard deviation values (change coefficient), histogram graphs. Chi-square test was used to compare categorical data. The Mann Whitney U test, a nonparametric test, was used to compare the continuous variables of the independent two groups, and the Kruskal Wallis test, a nonparametric test, was used because the normal distribution conditions were not met when comparing continuous variables of more than two independent groups. In the Kruskal-Wallis test, the Mann-Whitney U test was applied in binary comparisons to determine the group of differences. The Spearman correlation technique was used to solve the intermediate relations. The findings were evaluated in 95% confidence interval and 5% significance level.

In the study, there was a low positive relationship between adolescents' digital game addiction levels and angry outburst sub-dimension. The adolescents' digital game addiction levels were found to change according to sex, class, mother education level. The level of adolescents' digital game addiction; the level of education of the father, the computer at home, the Internet at home, the time spent on the internet did not significantly differ.

When the researchers investigated whether the anger and anger expression patterns of adolescents were changed to independent variables, it was found that the anger expression styles differed according to the gender of the adolescents, the class, the internet presence / absence at home and the time spent on the internet. It has been found that the forms of expression of anger and anger in adolescents do not differ significantly in terms of mother education level, father education level, and computer at home.

Keywords: Adolescents, Digital Game, Digital Game Addiction, Anger Expression.

1. GİRİŞ

Oyun; insanlık tarihinin neredeyse var olduğu andan günümüze kadar olan, bireylerin dünyayı keşfetmelerine, bilgi ve yeteneklerini öğrenmelerine, diğer insanlarla etkileşime geçmelerine ve boş zamanlarını değerlendirmelerine imkân sağlayan bir faaliyettir (Bilgin, 2015: 19). Oyun için birçok farklı tanımlamalar yapılmıştır. Türk Dil Kurumu'nun yaptığı açıklamaya göre oyun; "Kişilerin kabiliyetlerini ve zekâ seviyelerini geliştiren, kendi içinde bazı yasaları olan ve kişinin eğlenmesine neden olan etkinliktir" (Çakır ve ark., 2013: 1h).

Teknolojinin gelişmesi ile beraber geçmişte oynanan oyunlar (saklambaç, körebe, ebelemece gibi) günümüzde yerini dijital oyunlara bırakmıştır. Dijital oyunlar genel olarak cep telefonu, bilgisayar, tablet, oyun konsolu gibi teknolojik cihazlar ile oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Oyunlar geçmişte çoğunlukla çocukların yaptıkları bir faaliyet iken, dijital oyunlar ile birlikte her yaşta bireyin yaptığı bir faaliyet durumuna gelmiştir (Yiğit, 2017: 29).

Wang ve ark göre yapılan bu faaliyetler ile kişinin boş vaktini değerlendirmesi, yaşamdan keyif almasına neden olur. Fakat buradaki kilit nokta, bireyin boş vaktini değerlendirmek için kullanmış olmasıdır. Günümüzde dijital oyunların hayatımıza bu denli nüfuz etmesi birlikte ile insanlar, boş vakitlerini değerlendirmekten çok, neredeyse günün tamamını dijital oyunların başında geçirmektedirler (Siyez ve Baş, 2013: 120h). Bu durum da beraberinde dijital oyun bağımlılığı konusunu gündeme getirmektedir.

"Dijital oyun bağımlılığı" hakkında günümüze kadar tam bir tanımlama yapılamamıştır. Lakin dijital oyun bağımlılığı, bir davranışsal bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir ve bireylerin zarar görmelerine karşın, uzun zaman denetimsiz bir biçimde oynaması olarak ifade edilmektedir. Kişiler oyun oynama isteklerine karşın engel olamazlar ve oyun oynama eylemleri sebebi ile sorumluluklarını yerine getiremezler (Eni, 2017: 32).

Dijital oyun bağımlılığı özellikle ergenlik döneminde daha fazla görülmektedir. Çünkü ergenlerin karar verme becerileri daha tam olarak gelişmemiştir ve nerede durması gerektiğini bilmemektedirler. Ayrıca arkadaş ortamı da ergenlerin dijital oyunları oynamasına teşvik edebilmektedir (Bilgin, 2015: 19). Ergenler bazen okuldan sonra arkadaşlarıyla iletişime geçmek ya da buldukları gruptan dışlanmamak adına dijital oyunları aktif olarak oynayabilmektedirler (Cansever, 2013: 202h). Fakat dijital oyunları aktif olarak oynamaları, dijital oyun bağımlılığı oldukları anlamına gelmemektedir. Dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılabilmesi için bireylerin, kendine özgü yaşamını ve ailesinin yaşamını olumsuz olarak etkilemesi gerekmektedir. Ayrıca, dijital oyun bağımlısı olan bireylerde, bağımlılık geliştirilmesine neden olan başka maddeler gibi, maddenin kişiden uzaklaştırılması ile birlikte kişide yoksunluk belirtilerinin gözlemlendiği bilinmektedir (Bilgin, 2015: 20).

Ergenlik dönemindeki bireylerde, internet kullanımının normalden fazla olması, aile ilişkilerinde de sorunlara neden olur. Bu bireyler daha çok vakitlerini, internette oyun oynayarak geçirirler. Özellikle oynadıkları oyunlar online oyunlar olursa, bireyler sanal ortamda sosyalleşmiş olurlar. Bu sebepten ötürü, kişiler etrafındaki kişilerden uzaklaşmış olur. Burada dikkat edilmesi gereken başka bir nokta, oynadıkları oyunun içeriğidir. Şayet oynadıkları oyunlar şiddet içerikliyse, bu şiddeti gündelik hayatlarında da devam ettirebilirler. Ayrıca bu bireyler, tek tıkla her şeyi yapabildikleri için, hayatlarında karşılaştıkları sorunları çözmekte zorluk çekerler ve öfkelenerek saldırgan davranışlar sergileyebilirler (Cansever, 2013: 200h).

Doğan (2006) da bu görüşü destekler nitelikte bir açıklama yapmıştır. Bireylerin oynadıkları oyunlar yalnızca bağımlılığa sebep olmaz; bireylerin çabuk öfkelenmesine ve saldırganlaşmasına da neden olur (Horzum, 2011: 59).

İnsanların amaçlarına ulaşamadıkları, istediklerini elde edemedikleri, haksızlığa uğradığını düşündükleri zaman göstermiş oldukları duyguya öfke denir (Köroğlu, 2017: 117). Öfke bir duygudur ve bir durum karşısında öfkelenmek gayet normaldir. Bireyler öfkelendiklerinde, belli başlı belirtiler meydana gelir. Bu belirtiler öfkenin sinyalidir. Kişiler bunu fark ettiğinde öfkesini kontrol edebilir. Burada dikkat edilmesi gereken şey, öfkeli olmakla öfkeli davranışlar göstermek arasında fark olduğudur.

Kişilerin kontrol altında tutması gereken öfkeden çok, öfkelendikten sonraki tepkileridir (Ögel ve ark., 2012: 217).

Öfke ile ilgili kuramcılar tarafından da birçok açıklama yapılmıştır. Aristotle'ye göre ise öfke, normal ve olması gereken bir duygudur. Bu duygu kişiyi, hedefleri doğrultusunda motive eder. Bu duygunun fazla olması kişiyi amacından uzaklaştırır (Şakiroğlu, 2017: 31). Adler'e göre öfkeli bireyler, üstünlük çabası için güç harcayan kişilerdir. Unutmamak gerekir ki, her üstünlük çabasının altında bir güçsüzlük ve aşağılık duygusu vardır. Bu görüşten yola çıkarak kişiler, güçsüzlük ve aşağılık duyguları sebebiyle öfkelenebilmektedirler (Şipal, 2002: 274-277). Son olarak Biaggio ise öfkenin, bireyi rahatsız eden durumları yok etmeye yönelik güçlü bir duygu olduğunu söylemiştir (Togan, 2005: 10).

Bireyler öfkelerini farklı biçimlerde ifade edebilmektedirler. Bu ifade biçimleri; öfkenin içe atılması, öfkenin dışa atılması ve öfkenin kontrol edilmesidir. Öfkenin içe atılması, öfkeyi ortaya çıkaran biliş ve duyguların bastırması; öfkenin dışa vurulması, etrafındaki bireylere ve nesnelere karşı saldırgan eylemlerde bulunması ve son olarak; öfkenin denetim altına alınması, bireyin başından geçen durumlara karşı öfkelenmesini ve öfke duygusunu denetim altına alabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tuna, 2012: 19). Kişiler şayet öfkelerini doğru bir biçimde ifade edemezlerse; bedensel ve ruhsal sorunlara sebep olacağını bilinmektedir. Ayrıca doğru bir şekilde ifade edilmemesinin sonuçları olarak; bireyin çevresindeki insanlarla olan ilişkisinde sorunlar yaşanması, okul veya iş hayatında istediği hedefe ulaşamaması gibi durumlar yaşamasına sebep olabilmektedir (Kuşku, 2015: 21).

Ergenlik dönemindeki bireylerde, öfke problemleri daha yoğun yaşanabilmektedir. Bu dönemde, bireydeki hızlı değişimlerin etkisiyle ortaya çıkan gerginlik, deneyimsizlik ve bilgisizliğin birleşimiyle bireyler, kurallara uymakta zorluk çekebilmektedirler. Bireyler karşılaştıkları sorunları çözmekte kendilerini yetersiz hissedebilir, haksızlık ve eleştiriler karşısında kendisinin engellendiğini hissedip gardını kuşanabilirler (Adana ve ark., 2017: 155). Bu dönem boyunca, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı bireyler için kritik bir durumdur. Ergenlerde bu tarz bağımlılıklar daha fazla görülmektedir. Andreassen'a göre; ergenlik dönemindeki bireyler, otorite figürüne karşı kendilerini

baskı altında hissederler ve sanal ortamda bu otoriteyi sağlayacak kişiler olmadığı için sanal ortamlara daha fazla yönelir (Savci ve Aysan, 2017: 205).

Ergenlik dönemi boyunca dijital oyun bağımlılığının risk olması ve ergenlik süresince bireylerin öfkelerini ifade etme biçimlerinin nasıl olduğunun araştırılması üzerinde durulması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca literatürde dijital oyun bağımlılığının bir sonucu olarak bireylerin saldırgan davranışlar gösterdiği kanıtlanmıştır. Fakat yapılan çalışmalarda saldırganlığın, öfkenin bir sonucu olarak ortaya çıktığı, bireylerin her zaman öfkelerini saldırgan bir tutumla ifade etmedikleri göz ardı edilmiştir. Bu araştırmanın amacı, ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin ergenlerin yaş, cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi gibi çeşitli değişkenler açısından değişip değişmediğini saptamaktır.

Araştırmanın problem cümlesi, ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimleri üzerinde dijital oyun bağımlılığının incelenmesidir. Araştırmanın alt problemleri;

- a) Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri nasıldır?
- b) Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre değişmekte midir?
- c) Ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimleri nasıldır?
- d) Ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimleri sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre farklılaşmakta mıdır?
- e) Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri arasında bir ilişki var mıdır?

Bu çalışma, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin ilişkisini anlamak ve bu kapsamda gerekli olan müdahalelerin belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca yurtiçinde dijital oyun bağımlılığı hakkında yeterli düzeyde çalışma yapılmaması, yapılan çalışmaların çoğunun saldırganlık ile ilişkilendirilmesi, saldırganlığın bir öfkenin sonucu olarak ele

alınmaması ve her bireyin saldırgan bir tutumla öfkesini ifade etmemesi açısından önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu çalışmanın; bu konuda çalışma yapmak isteyen uygulayıcılara, araştırmalara, olaydan etkilenen ergenlere ve ergenlerin ailesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın sayıtları aşağıda gösterilmiştir:

1. Çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin, çalışmanın evrenini temsil ettiği,
2. Çalışmada katılımcılara verilen ölçeklerin, çalışma değişkenlerini ölçebilecek özellikte olduğu,
3. Çalışmanın örneklemini oluşturan bireylerin, verilen ölçeklere doğru bir şekilde cevap verdikleri düşünülmektedir.

Çalışma sırasında karşılaşılan sınırlılıklar ise aşağıda belirtilmiştir. Bunlar;

1. Çalışma, İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde bulunan “Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi” öğrencilerinden seçilen örneklem ile sınırlıdır.
2. Çalışmadan elde edilen bilgiler, öğrencilere verilen kişisel bilgi formu ve seçilen ölçekler içinde bulunan sorular ve yanıtlarla sınırlıdır.

Çalışmada kullanılan terimler ile ilgili tanımlamalar aşağıda verilmiştir:

- *Ergenlik*: Latince “adolescence” kelimesinden türeyen “gelişme” manasında olan, çocukluk ve erişkinlik çağları arasındaki gelişim çağını kapsamaktadır (Soyaldın, 2007: 17).
- *Ergenlik Dönemi*: Ergenlik çağındaki kişiler 12-20 yaşları arasında olmakla birlikte, bu dönemdeki bireylerde fiziksel, cinsel ve zihinsel gelişimlerin olduğu bilinmektedir (Akdeniz, 2007: 22).
- *Dijital Oyun*: Telefon, tablet, bilgisayar gibi elektronik cihazlarla oynanan oyunlardır.
- *Öfke*: Öfke duygusu, kişilerin arzu, gereksinim ve hedeflerinden alıkoyması ve yaşadığı durumlar karşısında kendisine adaletsiz, eşitsiz ve özüne yönelik bir gözdağı olarak anlamlandırması neticesinde özünü korumak ve etrafındaki

bireyleri ikaz etmek niyetiyle meydana gelen başlıca bir duygulanım türüdür (Gökpınar, 2011: 17).

- *Öfke İfade Biçimi*: Yaşanılan öfke duygusunun nasıl yansıtıldığı ile ilgilidir. Öfkesini bastırmak, dışarıya aksetmek ya da kontrollü bir şekilde ifade etmek eylemlerinden birini uygulamasıdır (Gökpınar, 2011: 17).
- *Öfke dışı*: Kişinin öfkelendiği zaman, öfkesini etrafındaki bireylere ve eşyalara saldırganlık duygusunu da kapsayacak şekilde aksedilmesidir. (Çelikkaleli, 2010: 46).
- *Öfke İçer*: Kişi öfkelendiğinde, etrafındaki kişilere ya da nesnelere yansıtmak veya kontrol altına almak yerine, öfkesini içinde tutmasıdır.
- *Öfke Kontrol*: Bireyin yaşadığı öfkeyi, içinde tutmaması ve doğru bir şekilde ifade etmesidir.

2. ERGENLİK DÖNEMİ

İnsanlar yaşamları boyunca sürekli değişim ve gelişim içerisindedirler. Ergenlik dönemi, bu gelişim dönemlerinin en önemlisi olarak ele alınmaktadır (Erdoğan, 2015: 16). “Büyüme” anlamına gelen ergenlik dönemi için, günümüze kadar farklı biçimlerde tanımlamaları yapılmıştır (Koçak, 2008: 19). Bu bölümde günümüze kadar yapılmış olan tanımlara, aşamalarına ve dönemin özelliklerine yer verilecektir.

2.1. Ergenlik Dönemi Tanımı

Millî Eğitim Bakanlığının (MEB) yaptığı açıklamaya göre ergenlik; “Buluğ çağına erişme nedeni ile biyo-psikolojik açıdan çocukluğun sonlanması ile toplum yaşamında sorumluluk alma dönemi olan çocukluk ve erişkinlik arasında yer alan 12-24 yaşları arasındaki gruptur” (Elmas, 2009: 27).

UNESCO'nun tanımlamasına göre ise ergenlik dönemi 15-25 yaşları arasındadır. Ergenliğin başlaması, sonlanması ve buluğ dönemi hakkında değişken yaş sınırlamaları bulunmaktadır. Ergenliğin başlaması ve ergenlikten erişkinliğe geçiş farklı toplumlarda birbirinden farklı ölçütlere bağlı olabilmektedir. Vücut ve boyca büyümenin sonlandığı yaş sınırının, biyolojik açıdan ergenlik çağıının sonlandığının bir sinyali olarak bilirse de bu kesin bir belirti olarak ele alınmamaktadır. Biyolojik farklılıkların yanı sıra sosyal açıdan alınan veriler de ergenlik ve erişkinlik arasındaki farklılıklar hakkında bilgi vermektedir. Kültürümüzde evlenmek ve askerliğini yapmak, parasal açıdan bağımsız olmak, iş/mesleğinin olması, anne-babasından ayrı kalması, üniversiteyi bitirmiş olmak ve seçimlerde oy kullanma hakkının olması; çevresindeki insanlar tarafından erişkin bir birey gibi algılanmasına sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2013: 32-33).

2.2. Ergenlik Dönemi Aşamaları

Ergenlik dönemi genel olarak, çocukluk dönemi ile erişkinlik dönemi arasında olup, iki kategori de ele alınmaktadır. Bunlar; erinlik ve delikanlılık dönemidir. Erinlik dönemindeki bireyler 12-15 yaşlarındadır. Bu dönemdeki bireylerde; fiziksel, cinsel

ve zihinsel farklılıkların olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca bu bireylerde hızla gelişmenin olduğu, primer ve sekonder cinselliğin geliştiği de bilinmektedir. Delikanlılık döneminde ise bireyler, 15-20 yaşlarındadır. Bu dönemde, büyüme ve gelişme devam eder ama erinlik dönemine oranla daha yavaş olduğu bilinmektedir (Öztürk, 2014: 114).

Ergenlik dönemi; erinlik ve delikanlılık dönemleri haricinde, *erken ergenlik*, *orta ergenlik* ve *geç ergenlik dönemi* biçiminde de üç kategori altında ele alınabilmektedir.

Erken ergenlik dönemi (Puberte, Erinlik); bireylerin 12-14 yaş arasında olduğu dönemi kapsamaktadır. Bu dönem, kişide fizyolojik farklılıkların görülmesiyle başlamakta ve bu dönem içerisindeki bireyde hızlı bir biçimde bedensel ve davranışsal değişiklikler olduğu görülmektedir. Kişiler bu hızlı gelişen farklılıklar sebebiyle, bedenleri ile fazla uğraşmakta ve uyku ve yeme ile ilgili sorunlar da yaşayabilmektedir. Ayrıca, bu dönemdeki kişiler anne-babasının otorite ile başa çıkmaya başlarlar (Taşçı, 2011: 15).

Orta ergenlik dönemi; 15- 17 yaşları arasındaki bireyleri kapsamaktadır. Bireyler bu dönemde özerk olmaya ve bunu ebeveynlerine kabul ettirme çalışır. Bu sebepten ötürü ebeveynleri ile çatışmalar yaşayabilirken, bu dönem içerisinde akranları ile olan ilişkileri önem kazanabilmektedir. Bireylerin cinsel kimlikleri gelişmiştir ve karşı cinslere olan ilgileri artmıştır. Ayrıca bu dönemdeki bireylerin kendilerini, olduklarından daha güçlü hissettikleri bilinmektedir. Kendilerini güçlü hissettikleri için tehlikeli davranışlar gösterebilir ve mevcut olan kurallara uymama davranışları gözlenebilir. Kişiler yaptıklarını düşündükten sonra, hatalarını fark edip pişmanlık, utanç ya da güvensizlik, çekingenlik gibi duygular yaşayabilirler (Yıldırım, 2016: 29).

Geç ergenlik dönemi ise; bireyin 18 yaşına girmesiyle başlar ve yaklaşık olarak 2-3 yıl devam eder (Taşçı, 2011: 15). Bu dönemde bireyler ailenin değer yargılarını benimser ve ergenlik dönemi boyunca öğrendiği tecrübelerle birlikte doğru ve yanlışları ayırt ederek kimlik oluştururlar. Ayrıca bireyler artık bireysel ve toplumsal sorumluluklarını üstelenecek seviyeye gelmişlerdir (Yıldırım, 2016: 29).

2.3. Ergenlik Dönemindeki Gelişimler

Bireyler doğduğu andan ölümüne kadar olan süreçte farklı dönemler geçirmekte ve beden yapılarına ve yaşlarına göre bu dönemlerde değişik özellikler gösterebilmektedirler (Apakgün, 2015: 17). Çalışmanın bu bölümde bireylerin ergenlik dönemindeki fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine yer verilecektir.

2.3.1 Fiziksel Gelişim

Ergenlik dönemi, cinsiyetler açısından farklılık göstermektedir. Erkekler, kızlara göre 1-2 sene daha geç ergenliğe girerler ve kızlara göre büyüme ve cinsel olgunlaşma erkeklerde daha geç olur. Erkekler çocukluk çağında kızlardan boy ve kilo olarak daha fazlayken, on yaşından sonra kızlar erkeklerden daha uzun ve ağır olmaktadır. Bu durum yaklaşık olarak on beş yaşına kadar sürmektedir. Lisenin ilk senelerinde kızlar erkeklere oranla daha uzun iken birkaç sene içerisinde erkekler aradaki farkı kapatmakta ve geçebilmektedir (Köse, 2013: 22).

Ergenlerin büyümesi sırasında fiziksel farklılıklar meydana gelir. Özellikle eller, ayaklar, kollar ve bacakların diğer bölümlere göre daha hızlı geliştiği bilinmektedir. Bu çabuk ve dengesiz büyüme sebebiyle bireyler kısa bir süreliğine sakarlık yaşayabilmektedirler. Fakat, belli bir zaman sonra bireyler bu duruma alışmakta ve dengeyi sağlamaktadırlar (Çelik, 2013: 50).

Bu dönemde yaşanan fiziksel değişimler sebebi ile bireylerde yorgunluk ve huzursuzluk gibi belirtiler görülebilmektedir. Kişiler bu belirtileri bazen abartabilmektedirler. Zira ergenin o güne dek olan sorumluluk ve vazifeleri değişiklik göstermiş ve bu değişiklikler bireye ağır gelebilmektedir. Ayrıca kişiler yorgunluk ve huzursuzluğa ek olarak sinirlilik, sindirim sorunları, iştahta artış/azalma, halsizlik, baş ve sırt ağrıları gibi durumlarla da karşılaşabilmektedir (Apakgün, 2015: 17).

2.3.2. Duygusal Gelişim

Duygusal açıdan ergenlik dönemi, çocukluk döneminden farklılık göstermektedir. Bu farklılıklardan en önemlisi; çocukluk döneminde birey yaşadığı

öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını açıkça belli ederken, ergenlik dönemindeki bireyler bu duygularını saklamaktadır. Ayrıca ergenlik dönemindeki kızların erkeklerden daha önce duygusal açıdan geliştiği bilinmektedir (Koçak, 2008: 24).

Bu dönemdeki bireyler etrafındaki kişilerle olan ilişkilerini duygular üzerine kurmaktadır. Bireyler etrafındaki kişilere olması gerektiğinden daha hızlı bir biçimde inanır, bağlanır, sever ve küser. Yaşadığı toplumda kendini kabul ettirmek, parmakla gösterilmek, bilinmek isterken ailesinden ve etrafındaki kişilerden baskı gördüğünü düşünüp bu baskıdan kurtulmaya çalışır. Giyim tarzına, konuşmalarına, eve gelme ve gitme zamanına ve hoşlandığı şeylere müdahale edilmesini istemez. Ayrıca birey kendisine verilen görevleri, sorumlulukları yerine getirmez iken, bir taraftan da kendisine yeni görev sorumlulukların yüklenmesini dilerler (Köse, 2013: 24)

Ergenlik dönemi boyunca bireyler değişik duyguları bir arada yaşantılayabilmektedir. Bireyler hem bir ekip içerisinde yer almayı isterken hem de yalnız kalmayı arzulayabilirler. Bunların haricinde erişkinlerden bazı şeylerin yapılmasını isterken aynı zamanda onları küçümseyebilirler. Ayrıca ergenlerin gelecek ile ilgili de görüşlerinde duygusal karmaşıklıklar da bulunmaktadır. Ergenler bir taraftan geleceğe yönelik kaygı duyarken bir taraftan da gelecekte güzel şeyler umabilmektedirler. Ayrıca ergenlerin bu dönemde karşı cinsle olan ilgilerinde artış olduğu görülmektedir. Bu ilgilerine rağmen ergenler, ilgilendikleri kişiler ile bile geçinemeyebilirler (Durar, 2017: 39).

Ergenlik dönemindeki bireylerin duygusal tepkilerini bazı durumlar etkileyebilmektedir. Bu durumlar; sağlık sorunları, zekâ seviyeleri, cinsiyetleri, okuldaki ders durumları, sosyal kabul düzeyleridir. Sağlık durumundaki sorunlar bireylerin bir taraftan fiziksel bir taraftan da duygusal yorgunluk yaşamalarına neden olabilmektedir. Ergenler topluluk içerisindeyken duygularının tepki alacağını düşündüğünden gizlemek isteyebilirler (Erdoğan, 2015: 21).

2.3.3. Sosyal Gelişim

Ergenlik döneminin sosyal açıdan gelişimleri; “aile, ahlaki değerler, kişilik oluşumu, cinsiyet rollerinin kazanılması, bulunduğu kültür, okul ortamı ve arkadaş ilişkileri” vb. durumlarını içermektedir. Bir başka ifade ile bireylerin yaşamları

içerisindeki tüm tecrübeleri, sosyal gelişimlerine etki eden faktörlerdir (Aydın, 2013: 183).

Bireyler bu dönemde kimlik arayışı içerisindedir. Bir taraftan sosyal değerlerle bütünleşip çevresi tarafından onaylanmayı arzularken, bir taraftan da kendisini başka insanlardan ayrı tutarak, farklı bir kişi olarak çevresindeki insanlar tarafından onaylanmayı arzulamaktadır. Bu arayış döneminde bilhassa aile ve okuldaki öğretmen ve arkadaşlarının bireye karşı anlayışlı yaklaşması kimlik kazanmasında önemli olabilmektedir. Bu dönemde bireye çevresi anlayışlı yaklaşmazsa, ailenin ve toplumun değer yargılarına karşı bir reaksiyon vererek, uygun olmayan eylemler gösterir ve topluluk içerisinde problemlili bireyler şeklinde hayatlarına devam edebilirler (Köse, 2013: 25).

Ergenlerin, ihtiyaç duyduğu bireylerin değişmesi ile birlikte bu dönemdeki bireyler daha fazla bağımsız olma arzusu duyabilmektedirler. Dolayısıyla bireyler arkadaşlarıyla etkileşimde olmayı, aileleri ile etkileşimde olmaktan daha çok tercih etmektedir. Ayrıca bu dönemdeki en önemli durum bireyin, akranları tarafından kabul edilmesidir. Kişiler yaşadıkları değişimler nedeniyle ailesiyle problemler yaşayabilmektedir ve bu değişimler sebebiyle anne-babalar bireylere daha fazla karışabilmektedir (Durar, 2017: 37).

Son olarak ergenlerde bedensel değişimlerin olmasıyla birlikte, toplumsal rollerinde de değişiklik görülür. Önceleri çocuk gibi davranışlar gösteren kişiler, bir erişkin gibi davranmaya başlar ve ergen, kimliğini kazanmak adına önce ebeveynlerinin etkisinden uzaklaşmak için mücadele eder. Ebeveynlerini doğrudan ve dolaylı bir biçimde yargılar. Bireyler bir taraftan ebeveynlerinin etkilerinden uzaklaşmaya çabalarken, bir taraftan da kendilerine yeni örnekler bulur. Bu örnekler; öğretmen, polis ya da doktor gibi olabilmektedir. Kişiler hayranlık duyduğu insanlara her açıdan benzemeyi arzular. Belli zaman sonra kişiler yaşadıkları duygu değişikliği sebebiyle, kendilerine yeni bir örnek bulurlar ve bu durum çoğunlukla kimliğini kazanana kadar devam eder (Apakgün, 2015: 18).

2.4. Ergenlik Dönemi Özellikleri

Puberte (erinlik) dönemi, bireyler için “fiziksel ve cinsel açıdan büyüme ve gelişmenin yoğun olduğu bir süreç” olarak ele alınırken; ergenlikte ise, bu olgunlaşmaların yanı sıra “sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimlerin olduğu, kişiliğin bütünleştiği ve benlik farkındalığının olduğu bir süreç” olarak ele alınmaktadır. Birey kendini bulmaya çalışır ve sorularına cevap arar. Ergenliğin bitmesine doğru kişi, kendine uygun yeni bir kimlik kazanılır ve benlik farkındalığı oluşur. Özet olarak ergenlik dönemi; puberte dönemi ile başlayan, kişinin bedensel ve ruhsal açıdan geliştiği, akranları tarafından kabul gördüğü ve bağımsızlığının olduğu bir evredir. Bireylerin bu dönemde, düşüncelerinde sık değişiklikler olmaz; düzenli bir hale gelir ve soyut bir biçimde düşünebilme yeteneğine sahip olur. Bireyler, yaşadıkları problemlerin ortadan kalması için mantıklı kararlar alabilirler (Köse, 2013: 20-21).

Ergenlik dönemini, psikososyal gelişim kuramında “*Kimliğe karşı kimlik karmaşası*” dönemi olarak ele alan Erikson’a göre ergenlik döneminde “kimlik” kazanılması gereken temel bir durumdur. Bu aşamanın sağlıklı olarak sağlanması için, önceki aşamaların tamamlanması gerekmektedir. Önceki aşamalar sırasıyla “*Temel güvene karşı güvensizlik*”, “*Utancı ve endişeye karşı bağımsızlık*”, “*Girişimcilğe karşı suçluluk*”, “*Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu*” dur. Kişi şayet bu aşamaları başarılı bir biçimde geçerse, ergenlik dönemini sağlıklı bir biçimde tamamlayabilir (Elmas, 2009: 35-36).

Ergenlik dönemindeki birey bir yandan bedenindeki hızlı gelişmelerin sebep olduğu biyolojik değişimlerle baş etmeye çalışırken bir yandan da toplum tarafından kabul görülen değer ve amaçlara yönelme baskısı sebebiyle problemler yaşamaktadır. Dolayısıyla bu dönem bireyler tarafından fırtınalı ve stresli geçebilmektedir (Çetinkaya, 2016: 21-22). Bu bireyler çabuk öfkelenebilir, saldırgan davranışlar gösterebilir veya çevresiyle olan ilişkisini kısıtlayarak içlerine kapanabilirler. Ayrıca, bu dönemde bireylerde, riskli davranışlar da gözlenebilmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin muhakemesi tam olarak gelişmediği için yetişkin bireylere göre daha fazla bağımlılık (alkol, kokain, internet ve oyun gibi) geliştiği görülmektedir.

3. DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

3.1. Oyun Tanımları

Bireylerin oynadıkları oyunlar, bulunduğu toplumun özelliklerini taşımaktadır. Bu sebepten dolayı, oyunla ilgili birçok görüş öne sürülmüş ve farklı tanımlamalar yapılmıştır (Yiğit, 2017: 28). Türk Dil Kurumu'nun yaptığı açıklamaya göre oyun; bireylerin kabiliyetlerini ve zekâ düzeylerini geliştiren, kendi içinde bazı yasaları olan ve kişinin eğlenmesine yardımcı olan bir etkinliktir (Bilgin, 2015: 26).

Aristoteles oyunu, çocuğun gelecekte yapacaklarının denemesi olarak açıklarken, Quantilianus oyunu, çocuğa verilebilecek ilk eğitim olarak açıklamaktadır. Comenius ise açıklamasında; çocuğun oynadığı oyunun, öğrenmesinde mühim bir araç olduğunu vurgulamıştır (Eni, 2017: 22).

John Dewey oyunu, sonucu bilinmeyen ve farkında olmadan yapılan davranışlar olarak açıklarken; Lazarus, bireylerin özgür ve belli hedefleri olmadan yaptığı etkinlikler olarak açıklar. Patrick ise, bireylerin hürce ve kendiliğinden yapılan; başka kişilerin zorlamalarıyla yapılmayan beşerî faaliyetler olarak tanımlamaktadır (Bilgin, 2015: 26). Huizinga (2013) göre ise oyun; arzuya bağlı, gönüllü olarak yapılan bir faaliyettir. Çocuklara, başka kişiler tarafından emirler verilmesiyle oyun oynanmaz. Ayrıca, çocuklar oyun sırasında özgürdür; gündelik yaşantılarına bağlı oyunlar oynamak zorunda değildir. Çocuk oyun sırasında kendine yeni bir dünya yaratabilir. Fakat bunun oyun olduğunun, gerçeğin dışında olduğunun farkındadır (Hazar, 2016: 51).

Sungur (1992) oyunu, “hayal dünyasında yer alan bir beceri denemesi, fantezilerin egemen olduğu yer” olarak açıklamıştır. Yapılan bu açıklamalar, oyunun bireylerin hayal dünyası ilgili olduğunu vurgulamaktadır (Kaya, 2013: 29).

Oyun; bireylerin buldukları coğrafyaya ve kültüre göre farklılaşabileceği gibi, bireylerin zihinsel gelişimlerine göre de oyunun yapısı, yasaları ve hedefleri farklılaşabilmektedir (Eni, 2017: 23).

Araştırmacılar bireylerin tercih ettikleri oyunlar ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. McOmbler (2006)'in yaptığı araştırmada, okula başlamayan kızların çoğunlukla “u tekerlekli bisikletler” ile oynamayı tercih ettiği, erkeklerinse daha çok “top” ile oynamayı tercih ettikleri bulunmuştur. Padovani (2009)'nin yaptığı araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ise, çocuklar en çok “top” ile oynamayı tercih etmekte ve cinsiyetler arasında fark bulunmamaktadır. Gredlein (2001)'in yaptığı araştırmada ise, u yaşındaki erkek çocukların, kız çocuklarına oranla daha fazla blok oyunlarına vakit ayırdığı saptanmıştır. Colwell ve Lindsey (2005)'in okula başlamamış çocuklarla yaptıkları çalışmaya göre, kızlara oranla erkeklerin daha fazla kaba-yuvarlanma oyunlarına vakit ayırdıkları bulunmuştur. Riley ve Jones (2007)'in yaptığı araştırmadan elde edilen bulgulara göre ise, erkek çocukları yarışma tarzı oyunları seçerken; kız çocukları iş birliğine dayalı oyunları seçtiği saptanmıştır (Eni, 2017: 23).

Oyunla ilgili yapılan açıklamalar doğrultusunda, oyun; belli bir hedefe yönelik olan ya da olmayan, yasaları olan veya yasaları olmadan devam eden; ancak her şartta bireylerin isteyerek veya hoşlanarak yer aldığı bedensel, zihinsel, duygusal ve toplumsal gelişimine katkı sağlayan gerçek yaşamın bir parçası ve ocuk için faal bir öğrenme süreci olarak tanımlanabilmektedir (Bilgin, 2015: 26).

3.2. Oyunun Kısa Tarihçesi

İnsanoğlu var olduğu günden günümüze kadar, yaşamının neredeyse her döneminde oyun oynamaktadır. Bu oyun özellikle, ilk insanlık dönemlerinde, bireylerin temel yaşam tecrübeleriyle ilişki olmaktadır (Eni, 2017: 23). Bireyler, etrafındaki kişilerden gördüklerini taklit ederek veya yaptığı işleri diğer insanlara hareketlerle anlatarak oyunu meydana getirmişlerdir. Bireyler avını yakaladıktan sonra, nasıl avlandıklarını taklit yoluyla karşındaki bireylere anlatmışlardır. Yapılan bu davranışlar, zamanla bilerek yapılan dinsel törenlere dönüşmüştür ve bunun sonucunda oyun, kültürel bir nitelik kazanmıştır. Çocuklar, büyüklerinin avlarını nasıl yakaladıklarını gözlemleyerek, taklitlerini yapmışlar ve büyüklerine özenerek gündelik hayatlarında onlara benzer davranışlar sergilemişlerdir. O dönemlerde oynanan oyunlar, gelişerek günümüze kadar gelmiş ve bugünkü oyunların meydana gelmesini sağlamıştır. Örneğin; saklambaç oyununda ebenin, diğer insanları araması;

dart oyunda hedefin vurulması gibi oyunlar avcının avını yakalarken sergilediği davranışlara benzemektedir (Kuşcu, 2014: 28).

Arkeologlar tarafından geçmiş uygarlıkların oyun kültürlerini araştırılmış ve bazı bilgilere ulaşılmıştır. Hindistan ve Mısır'da çocuklar, oynadıkları oyunları mağaranın duvarlarına çizmişlerdir. Bu resimlere bakıldığında çocukların, topaç çevirmeyi ve el vuruşma oyunlarını oynadıklarını söylenilebilmektedir. Ayrıca yapılan kazı çalışmaları sonucunda, içleri tohumla doldurulmuş bebeklere ve çingiraklara da rastlanılmıştır. Çin'deki çocukların uçurtmayla oynadığı; Roma'daki çocuklarınsa topla ve oyuncak arabalarla oynadıkları bulunmuştur. Orta çağ döneminde ise Avrupa'da yaşayan çocukların, tahtadan yapılan silahlarla oyunlar oynadıkları bilinmektedir (Şahin, 2016: 20).

Türklerin oyunla ilişkili bilgilerine ulaşılmasına yardımcı olan en önemli kaynaklar ise; "Dede Korkut Hikayeleri" ve Evliya Çelebi'nin "Seyahatname" dir. Anadolu'da yaşayan çocuklar, çevresinde buldukları malzemelerle oyunlar üretmişlerdir. Cengaverlik, evcilik ve topla ilgili oyunlar oynamışlardır. Oynanan bu oyunlar gelişerek günümüze kadar ulaşmıştır (Eni, 2017: 26).

3.3. Oyun Kuramları

Kuramcılar oyun konusunda çeşitli bakış açıları öne sürmüş ve kuramlar oluşturmuştur. Bazı kuramcılar oyunu içgüdüsel olarak tanımlarken bazıları ise oyunu, eğlence ve dinlenme amacını sağlayan aktiviteler olarak açıklamışlardır (Ergür, 2015: 16).

3.3.1. Klasik Kuramlar

Klasik oyun kuramı, çocukların oynadıkları oyunun içeriğini ve amacını anlamaya yöneliktir. Bu kuram dört başlık altında incelenebilmektedir. Bunlar; Fazla enerji kuramı, Dinlenme kuramı, Öncül deneme kuramı ve Tekrarlama/Özünü yineleme kuramıdır (Taşçı, 2010: 29).

3.3.1.1.Fazla Enerji Kuramı

Fazla enerji kuramının öncülerinden olan Schiller ve Spencer'a göre, organizma fazla enerjiyi amaçlı (çalışma) veya amaçsız (oyunlar) faaliyetler aracılığıyla vücuttan atar (Şahin, 2016: 22). Bu kurama göre oyun, mevcut olan enerjinin dışa atılması gayesiyle yapılan amaçsız faaliyetlerdir. Organizma oyunu, amaçlı faaliyetler için kullandığı enerjiden daha fazlası olduğunda oynar. Bir başka deyişle bireyler, fazla enerjilerini oyun oynayarak tüketirler. Ayrıca fazla enerji kuramına göre, oynanan oyunun içeriği mühim değildir (Evcin, 2010: 16).

Fazla enerji kuramına göre çocuğun vücudunda biriken enerji, gerginlik yaşamasına sebep olmaktadır. Çocuklar bu gerginliği, oyun oynayarak ortadan kaldıracırlar. Bu durumda, fazla enerjiden kaynaklanan gerginliğin yok edilmesi için oynanan oyun, çocuğun sağlıklı olmasına yardımcı olabilmektedir (Şahin, 2016: 22).

3.3.1.2. Dinlenme Kuramı

Dinlenme kuramının önemli isimlerinden olan Lazarus ve Patrick oyunu, fazla enerji kuramına karşıt bir görüşle ele almıştır. Dinlenme kuramına göre oyun, harcanan enerjiyi tekrar kazanmak ve enerji açığını ortadan kaldırmak adına oynanmaktadır (Eni, 2017: 27).

Bireyi zorlayan faaliyetler, bireyi zihnen ve bedenen yormaktadır. Dolayısıyla birey, dinlenme ve uyuma gereksinimi duyar. Bireyin kendini gerçek anlamda dinlendirmesi ise, hayat uğraşları haricinde başka faaliyetlerle uğraşması sonucunda olmaktadır. Çocukların oyun oynama arzuları, bu dinlenme ihtiyacından kaynaklanmaktadır (Hazar, 2016: 55).

3.3.1.3.Öncül Deneme Kuramı

Öncül kuramın temsilcilerinden olan Groos oyunu; içgüdüsel olarak ele almıştır. Bu kurama göre çocuklar, ebeveynlerinden gördükleri içgüdüsel eylemleri uygulayarak “deneme-yanılma” yoluyla öğrenmektedirler (Kuşcu, 2014: 34).

Çocuk ileri ki yaşamında göstereceği eylem ve rolleri öncesinden içgüdüsel olarak oyun sırasında denemektedir. Dolayısıyla oyun, çocuğun gelecekteki yaşamına kendisini hazırlayacak becerilerinin oluşmasına zemin hazırlamaktadır. (Evcin, 2010: 18).

3.3.1.4. Tekrarlama / Özünü Yineleme Kuramı

Tekrarlama/Özünü yineleme kuramının öncüsü olan G.S. Hall, çocukluk çağında oynanan oyunların, insan evriminin adeta bir özeti olduğunu söylemektedir. Oyun sırasında bireyin koşması, vurması gibi eylemlerin eski çağlardaki avlanma faaliyetlerinin yenilikçi bir versiyonu olduğunu vurgulamaktadır (Kuşcu, 2014: 35). Örneğin, günümüzde çocukların dart oyununu oynaması, eski çağlardaki insanların avını yakalayabilmek için nişan almasına benzemektedir (Hazar, 2016: 55).

Bu kuram, öncül deneme kuramının aksine, kişinin gelecekteki davranışları ile oyun arasında bir ilişki bulunmadığını savunmaktadır (Taşçı, 2010: 29). Çocuk oyun oynarken, kendi ırkına ait yaşam deneyimlerini tekrar etmektedir. Oyunu, eski çağlardan miras olarak kalan kurallar ve yararsız eylemlerin, bireyler tarafından reddedilme biçimi olarak ele alan özünü yineleme kuramına göre oyun, bireylerin gelecekteki eylemlerin değil, geçmiş yaşantısındaki eylemlerinin yansımaları olduğunu ifade etmektedir (Eni, 2017: 27).

3.3.2. Dinamik Oyun Kuramları

Dinamik oyun kuramları, bireylerin oyunu neden oynadığından çok, kurdukları oyunun içeriğini anlamaya çalışmaktadır (Şahin, 2016: 23). Bu kurama göre çocuklar, hayal güçleri sayesinde kendilerini oyun aracılığıyla ifade etmekte ve isteklerini karşılayabilmektedir (Kuşcu, 2014: 36).

Dinamik oyun kuramları, iki kategori altında ele alınabilir. Bunlar; Psikanalitik oyun kuramı ve Piaget'in oyun teorisidir (Şahin, 2016: 23).

3.3.2.1. Psikanalitik Oyun Kuramı

Psikanalitik kuramın kurucusu olan Sigmund Freud'a göre oyun, çocuğun duygusal gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Çocuğun oynadığı oyun, yaşadığı duygusal sorunların fark edilmesine olanak sağlamaktadır. Ayrıca çocuk, oyun sayesinde yaşadığı sorunlardan kısa vadede de olsa uzaklaşacak ve kendini güçlü hissedecektir (Hazar, 2016: 56).

Freud, kişinin yaptığı her eylemin bir sebebi olduğunu söylemektedir. Çocukların oynadıkları oyunlar gelişigüzel, tesadüfi değildir; kişi ayrımında olarak ya da olmayarak duygularını ifade etmektedir. Çocukların duyguları, istekleri kontrolün olmadığı oyunda, hayal ve fanteziler de belirtilmektedir. Aslında çocuk, gerçek ile oyunu birbirinden ayırabilmektedir. Ancak oyunu, yaşadığı dünyanın objelerinden ve durumlarından kendine has bir evren yaratmak için kullanmaktadır. Çocukların oyun sırasında sık sık aynı konuları oynamaları, bilhassa hoş olmayan yaşantı ve duyguları tekrarlamaları Freud'un ilgisini çekmiştir. Bu kuram oyunu, hoş olmayan yaşantıların tekrarlandığı ve bu yolla bireyin duruma hâkim olduğu bir etkinlik olarak ele alınmaktadır (Kuşcu, 2014: 37).

3.3.2.2. Piaget'in Oyun Teorisi

Bilişsel kuramın öncülerinden biri olan Piaget'e göre oyun, zihinsel bir etkinliktir. Çocuklar oyunu, yaşadıkları deneyimler neticesinde meydana getirir (Eni, 2017: 27). Bu kurama göre oyun; bireyin davranışlarında olan ve çocuğun bilişsel gelişimine yardımcı olan en önemli etkidir (Taşçı, 2010: 29).

Piaget oyunu, çocuğun tecrübelerini, bilgilerini ve anlayışlarını birleştirdiği bir olgu olarak ele alır. Çocuk bu unsurları oyun aracılığıyla denetler. Ayrıca oyun bir uyumdur ve erken çocukluk çağının bir özelliği olarak ele alınır. Çocuğun gerçekçi düşünmesinin başlamasıyla sona ermektedir. Çocuğun oyun gelişimi ile zihinsel gelişimi arasında bir paralellik bulunmaktadır (Kuşcu, 2014: 38).

Çocuğun oynadığı oyun, bilgiyi yapılandırması için kullanabileceği en önemli araçlardan biridir. Piaget'e göre, çocuğun dışarıdan birtakım bilgileri edinmesi

mümkün değildir. Çocuğun bilgileri edinmesi, yalnızca etkileşim ve zihinsel işlemler aracılığıyla olmaktadır (Eni, 2017: 27-28).

3.4. Dijital Oyun Kavramı

İnsanlar önceleri sokaklarda, parklarda ve kahvehane gibi oyun alanlarında oynadıkları her oyunu, günümüzde kendi evlerinde, işyerlerinde, kafeler gibi yerlerde oynamaktadır. İnternet üzerinden yapılan alışverişler gibi oyunlarda sanal alemde nasibi almış ve sanal alemde oynamaya başlanmıştır. Artık bireyler parklarda, sokaklarda, oyun alanlarında oynamak yerine telefon, bilgisayar, tablet, play station gibi cihazlarda oyun oynamaktadırlar (Kaya, 2013: 90).

Dijital oyunu tanımlarken, geleneksel oyun ile dijital oyun arasındaki ilişkinin ayrımın yapılması gerekmektedir. Dijital oyunlar ve geleneksel oyunlar; tanım ve temel yapısal nitelikleri bakımından birbirlerine benzemektedir. Bu oyun kavramları, temel öğeleri, oyunları oynama yeri, oyuncu sayısı, oyun sırasında kullanılan malzemeler, oyun çeşidi ve içeriği bakımından birbirinden ayrılmaktadır (Hazar, 2016: 62).

Geleneksel oyun, bedensel faaliyetlerin ön planda tutulduğu, oyunu oynayan kişilerin kurallarını, mekanını, zamanını, oyuncu sayısını ve en mühimi oyun araç ve gereçlerini belirleyerek, oyunu hürce kendilerine göre uyarladıkları oyunlardır. Postman'a göre çocuk, çevresinde bulunduğu araçları kullanarak eğlenmek gayesiyle oyun oynamaktadır. Geleneksel oyunlarda, bireylerin yaratıcılığı, kişilerarası iletişimi ve oyunu organize etmesi önemlidir. Bu açıdan geleneksel oyun bireylerin bedensel, bilişsel, toplumsal gelişimlerine katkı sağlamaktadır (Hazar ve ark, 2017: 180).

Dijital oyunlar ise, “monitör, mouse, klavye ya da joystick vb. arabirimlerin bilgisayar programları ile etkileşiminin sağlandığı, kuralları ve amaçları olan sistemler bütünü” olarak tanımlanabilmektedir (Hazar, 2016: 62). Her yaşta bireyin oynayabileceği oyunlar olarak ele alınan dijital oyunlar geleneksel oyunların aksine, dijital ortamlarda oynanmaktadır. Dijital oyunlar genel olarak, bilgisayar cep telefonu, oyun konsolu, tablet gibi teknolojik aletler oynanan oyunlar olarak tanımlanmaktadır. Kirriemuir (2002) “dijital oyun”, “bilgisayar oyunları” ve “video oyunları” gibi

kavramların çoğunlukla birbirlerine yerine kullanıldığını söylemiştir. (Yiğit, 2017: 29).

Kirriemuir (2002)'a göre oyun türleri aşağıda belirtilmektedir (Kaya, 2013: 41-42);

- Televizyona bağlanabilen oyun konsolunu kullanarak,
- Televizyona bağlı olan, uydu veya abonelik sistemleri üzerinden erişebilen programları kullanarak,
- Macintosh veya bilgisayarı kullanarak,
- İnternet kafeler bulunan atarileri kullanarak,
- Bireylerin yanlarında taşıyabilecekleri gameboy tarzı aygıtlar kullanarak,
- Tablet, akıllı telefonlar gibi elektronik aygıtlar kullanılarak oynanan oyunlardır.

3.5. Dijital Oyunların Tarihsel Gelişimi

Bilgisayar oyunlarının tarihçesi araştırıldığında, video oyunları ve oyun konsolları ile karşılaşılmaktadır (Bilgin, 2015: 31). İlk oyunun 1958 yılında, William Higinbotham tarafından geliştirilen, “Tennis for Two” oyunu olduğu bilinmektedir. Bu oyun, basit bir masa tenisi simülasyonu olarak oynanmıştır (Say, 2016: 27). Fakat ilk video oyunu olarak ele alınan oyun, 1962 yılında Steve Russel ve diğerlerinin ortaya attığı “Spacewar (uzay savaşı)” adlı oyunudur (Bilgin, 2015: 31).

1971 yılında ilk ticari oyun olan “Computer Space”, Nolan Bushnell tarafından ortaya atılmıştır. Bu oyun, ilk jetonla oynanan oyun olduğu bilinmektedir. Bireyler makineye jetonu atarak oyunu başlatmaktadır (Say, 2016: 27).

1972 yılında “Pong”, televizyona bağlanabilen ilk ticari bilgisayar oyunu olarak satılmıştır. Pong, iki kişilik bir oyundur. Oyun ekranında ortadan ikiye bölünmüş bir çizgi ve iki tarafta da tuğlaya benzeyen şekil vardır. Bu şekiller oyuncuları temsil etmektedir (Köse, 2013: 49). Oyun 1000 dolara satılmasına rağmen kısa sürede geniş kitlelere yayılarak yaklaşık 19000 adet satmıştır (Erboy, 2010: 37). Günümüzde ise bu oyun, dünyadaki en iyi tenisçiler ile ekranda maç yapabileceğimiz bir boyuta ulaşmıştır (Köse, 2013: 49).

1978-1980 yılları, bilgisayar oyunlarının altın devri olarak ele alınmaktadır. Özellikle 1978 yılında ortaya atılan “Space Invaders” oyunuyla beraber oyun konsollarının altın çağını yaşadığı belirtilmektedir. Jull’e göre bu oyun, klasik bir savaş oyununu içermektedir. Bu sebeple, dünya çapında başarılı olan ilk arcade oyunu olduğu söylenmektedir. Ayrıca, “Hepsini vur!” tarzında içeriği olan oyunların popülerliğinin artmasına da katkıda bulunduğu söylenmektedir (Günay, 2011: 26).

Türkiye’nin dijital oyunlar ile 1980 yılında tanıştığı bilinmektedir. Bu dönemde yaşayan bireyler renkli televizyon, video ve atari çılgnlığı yaşamıştır. Çoğu ilde “atari salonları” açılmış ve bu atari salonları yüzünden kişiler bağımlı hale gelmiştir. Sonraki senelerde ise farklı oyun konsolları, bireysel bilgisayarlar ve fiyatı ucuza mal edilen oyun cihazlarının yaygınlaştığı bildirilmiştir. Bilgisayarın geniş kitlelere yayılmasıyla 1990’lı yıllarda “internet kafeler” açılmıştır (Say, 2016: 27-28).

Toru Iwatani, 1990 yılına kadar yapılan oyunları incelemiş ve bu oyunların parçalama, zarar verme ve yıkım üzerine yapıldığını ifade etmiştir. Bu tarz oyunların daha çok erkeklere uygun olduğunu, kızların ise daha yapıcı oyunlarını tercih edeceğini vurgulamıştır. Dolayısıyla kızlarında zevk alarak oyun oynamaları adına, Pac-Man adlı oyunu tasarlamıştır. Bireyler Pac-Man oyununda, labirent içinde hareket halinde olan hayaletlere çarpmadan, etrafındaki yiyecekleri yemektedir. Bu yıllarda ortaya atılan başka bir oyunda “Donkey Kong”tur. Bu oyunda da bireyler, gorilin kaçırdığı kızı kurtarmaktadır. Bu iki oyunun piyasaya çıkmasıyla ABD yaklaşık 5 milyar dolarlık salon oyun konsolu ve ev video oyunu sistemleri satmıştır (Günay, 2011: 26).

1981 yılında ABD’de yaşayan 16 yaşındaki Steve Juraszek, on altı saat boyunca aralıksız “Defender” oyununu oynamış ve rekor kırmıştır. Kırdığı rekor sayesinde “Time dergisi” ne çıkan Juraszek, okula gitmesi gerektiği halde oyun oynadığı için okula gitmemiştir. Bu anlamda ilk kez dijital oyunun zarar verici niteliği ortaya çıkmıştır. Yaşanan bu olaydan sonra buna benzer birçok olay basın tarafından sergilenmiştir. Örneğin; uyuma haricinde tüm zamanını bilgisayarda oyun oynayarak geçiren 24 yaşındaki bireyin, bilgisayarda oyun oynadığı sıra ölü bulunduğu bildirilmiştir. İngiltere’de yaşanan başka bir olayda, 14 yaşındaki bireyin abisi

tarafından oyun konsoluna el konulması sebebiyle evi yaktığı bildirilmiştir (Kaya, 2013: 93-95).

1985 yılında Alexey Pajitnov, “Tetris” oyununu geliştirmiştir. Bu oyun, bilgisayarlar oyunlarını arka plana atarak gündemi sarsmıştır. Tetris oyununda, ekranın üst tarafından arka arkaya bloklar gelmektedir. Gelen blokların ekranın alt bölümünde bir sıra oluşturulacak şekilde dizilmesi gerekmektedir. Dizilen bu bloklar arasında boşluk bulunmazsa, o sıra yok olacaktır. Oyunun amacı, olabildiğince blokları yok ederek, puan toplamaktır. Arka arkaya bloklar yok edilmedikçe ekranı kaplayacak ve oyunun bitmesine sebep olacaktır. Süreye karşı çabuk karar almayı gerektiren bir oyun olduğu için bilişsel ve motor yetenekleri geliştiren bir oyun olduğu söylenilebilmektedir (Günay, 2011: 27).

1990 yılında ise “Super Mario 3” adlı oyun ortaya atılmış ve tüm zamanların en çok satılan oyun kartuşu olmuştur (Kaya, 2013: 43). Oyunun amacı; bireylerin bölümleri yanmadan geçmesi ve oyunun son bölümüne gelerek kaçırılıp zindana atılan prensesin kurtarmasıdır. Ayrıca oyun sırasında bireylerin altın toplayarak puan kazanması da gerekmektedir.

Origin firmasının 1997 yılında geliştirdiği “Ultima” serisi, ilk internette oynanan çok oyunculu oyun olarak bilinmektedir. Oyun o dönemde çok fazla tutulmuştur ve oyunu oynayan bireyler adeta bilgisayara bağımlı hale gelmişlerdir (Günay, 2011: 29).

Günümüzde dijital oyunların, bireylerin hayatlarında nasıl bir yer tuttuğu bazı bulgulardan yola çıkarak daha kolay anlaşılmaktadır. Elde edilen bu bilgilere göre (Hazar, 2016: 67- 68);

- Dijital oyunları, yaklaşık 1 milyardan fazla kişi oynamaktadır.
- Oyun oynayan çocukların giderek yaşları küçülmektedir.
- Angry Bird oyununu yaklaşık olarak 450 milyon insan indirmiştir.
- Farm Ville, City Ville gibi oyunları 250 milyondan fazla kişi indirmiştir.
- Candy Crush Saga oyunu, 500 milyondan fazla kişi tarafından oynanmaktadır
- Xbox Kinect cihazı, 60 günde sekiz milyon satarak rekorlar kitabına girmiştir.

- Facebook'u kullanan bireylerin %80'i oyun oynamak amacıyla hesap açmıştır.
- Yaşanan krizlerden en az etkilenen sektör olduğu bilinmektedir.

Özet olarak; teknolojinin gelişmesi, dijital oyunların gelişmesine katkı sağlamıştır. Önceden yalnızca video oyun konsolları ile kişiler video oyunu oynarken; zamanla oyun çeşitleri ve oyunun oynadığı cihazlar farklılaşmıştır. Ayrıca günümüzde bireysel bilgisayarlar, akıllı telefonlar, tablet ve akıllı televizyonlar sayesinde dijital oyunlar kolayca ulaşıp oynanabilen oyunlar durumuna gelmiştir (Bilgin, 2015: 32).

3.6. Dijital Oyun Türleri

Dijital oyunlar birçok ölçüte göre gruplandırılabilir. Örneğin; oyun oynama alanına göre; konsol oyunları, bilgisayar oyunları, atari oyunları (arcade), akıllı telefon oyunları gibi kategorilere ayrılabilir. Oyuncu sayılarına göre ise; tek kişilik oyun, iki kişilik oyun, çok kişili yerel ağ ve online oyunlar olarak sınıflandırılabilir (Kaya, 2013: 52). Son olarak dijital oyunları, oynanış biçimlerine ve temalarına göre de sınıflamak mümkündür (Eni, 2017: 30). Fakat oyunları sınıflandırırken, bir oyunun birden fazla niteliği taşıyabileceği unutulmamalıdır (Akın, 2012: 25).

Crawford (1982) dijital oyunları, iki ana kategori altında toplamıştır. Bunlar; beceri ve aksiyon oyunları ve strateji oyunlarıdır. Beceri ve aksiyon oyunları kategorisi adı altında; dövüş oyunları, spor oyunları, yarış oyunları, labirent oyunları ve karışık oyunlar bulunmaktadır. Strateji kategorisinde ise; rol oynama oyunları, şans oyunları, eğitsel ve çocuk oyunları, çok kişilik oyunlar, savaş oyunları ve macera oyunları yer almaktadır. Genel olarak strateji oyunları, bilişsel çabaları içerirken; beceri ve aksiyon oyunları, algı ve motor kabiliyetleri içermektedir (Solak, 2012: 24).

“Level Bilgisayar Oyun Dergisi” nde dijital oyunlar konularına ve teknolojik niteliklerine göre ağ oyunları, aksiyon oyunları, motor ve yarış oyunları, rol oyunları, macera oyunları, spor oyunları, simülasyon oyunları ve strateji oyunları olmak üzere sekiz kategoride ele alınmıştır (Burak, 2013: 74).

Kafai (1996) dijital oyun türlerini; macera, eğitsel içerik, spor/beceri, simülasyon olmak üzere dört kategoride incelemiştir. Bunchman ve Funk (1996),

genel eğlence, eğitsel, insani şiddet, hayali şiddet, şiddet içermeyen spor, şiddet içeren spor olmak üzere altı başlık altında sınıflandırmıştır. Bu sınıflamadan yola çıkarak Bunchman ve Fun'un oyunları "şiddet" teması üzerine sınıflandırdıkları söylenilebilir. Herz ise dijital oyunları; aksiyon, dövüş, macera, rol oyunları, yapboz, spor, simülasyon, strateji şeklinde sınıflandırmıştır (Şahin, 2016: 34).

Prensky (2001) dijital oyun türlerini sekiz kategori altında ele almıştır.

1. **Aksiyon Oyunları:** Bu oyun türünün, diğer oyun türlerine oranla daha fazla oynandığı bilinmektedir (Topşar, 2015: 47). Bireylerin oyun sırasında refleksif olarak yaptığı davranışlar önem kazanmaktadır (Öz, 2009: 38). Bu oyun türünü oynayan kişiler, karşısına çıkan engelleri aşarak devamlı bir mücadele halindedir (Akbay, 2015: 29). Labirent oyunları (Pac-Man), nişan oyunları (Counter Strike), platform oyunları (Gekko), araba yarışı oyunları (Need for Speed) ve iz sürme oyunları bu kategoride yer almaktadır (Bilgin, 2015: 30).
2. **Macera Oyunları:** Macera oyunlarının en eski oyun türü olduğu bilinmektedir (Öz, 2009: 38). Bu oyun türünde oyuncular; bilinmedikleri dünyada yolunu bulur, nesnelere toplar ve mantıksal bulmacaları çözerler. Oyunların amacı genel olarak, oyundaki görevi tamamlamaktır (Köse, 2013: 51).
3. **Dövüş Oyunları:** Oyuncunun seçtiği bir karakterin, başka bir karakterle dövüştüğü oyun türüdür. Dövüş oyunlarında amaç, rakibi öldürmek değil, dövüşerek kazanmaktır. Geçmişte çok popüler olan bu oyun türü, günümüzde önemi kaybetmiştir (Topşar, 2015: 47).
4. **Bulmaca Oyunları:** Bu oyun türünde bireyin, bazı sonuçlara veya hedeflere ulaşması için karşısına çıkan soruları çözmesi gerekmektedir. Kişi zekâsı veya deneme yanılma yoluyla sonuca ulaşabilmektedir. Kişi karşısına çıkan soruları çözerek haz almaktadır (Köse, 2013: 51).
5. **Rol Oynama Oyunları:** Rol oynama oyunlarında birey, insan, peri, büyücü gibi karakterleri kendi özellikleriyle oynadığı oyunlardır. Oyuncu oyun

sırasında dövüşerek ve farklı eylemlerde bulunarak tecrübe ve donanım elde etmektedir (Öz, 2009: 38). Belli kurallar kapsamında, oyun yönetici tarafından yazılan öykü üzerinden gitmektedir (Topşar, 2015: 47). World of Warcraft bu oyun türüne verilen en iyi örneklerdendir (Bilgin, 2015: 31).

6. Simülasyon Oyunları: Bu oyun türünün diğerlerinden farkı, belirgin bir amacının olmamasıdır. Kişiler bu oyunda ara yüzde bulunan kaynakları kullanır ve yönetimiyle alakalı bazı konularda karar verir. Simülasyon oyunlarında oyuncuya sunulan sabit bir anlatı bulunmamaktadır. Oyuncu kumda oynar gibi, ara yüzde bulunan malzemelerle yeni bir şeyler inşa eder, bir makineyi kullanır veya insanların hayatlarını yönlendirir. Hikâye, kişinin oyun sırasında sergilediği eylemler sonucunda şekillenmektedir. Bu oyun tarzına verilebilecek en iyi örnekler “The Sims” ve “Simcity Buildit” oyunlarıdır (Topşar, 2015: 47-48).

7. Spor Oyunları: Kişinin bireysel veya grup halinde oynadığı spor oyunlarının dijital ortama taşınmış halidir. Burada kişi kendi takımını oluşturarak, rakip takımla maç yapmaktadır (Topşar, 2015: 48). “FIFA”, “NBA” bu oyun türüne verilen örneklerdendir (Bilgin, 2015: 31).

8. Strateji Oyunları: Strateji oyunları, oyuncunun çoğunlukla büyük yapılardan (ordu veya uygarlık gibi) sorumlu olması ve arzu ettiği biçimde ve yöntemle geliştirmesi üzerine kurulmuş olan oyun türüdür (Öz, 2009: 38).

Ögel (2012) ise dijital oyunları 10 kategori altında incelemiştir. Buna göre (Hazar, 2016: 68-69);

- 1. Aksiyon oyunları:** Hızlı ve ani oyunları içerir. Örneğin; nişan oyunları, araba yarışları gibi oyunlar bu kategori altında yer almaktadır.
- 2. Macera oyunları:** Bireyin bilmediği bir dünyada yolunu bulması, nesnelere toplaması ve karşılaştığı bulmacaları çözmesi gibi oyunları içerir.
- 3. Dövüş oyunları:** Hızlı ve sportif hareketleri içeren oyun türüdür. Bireyin gücü ön planda tutulduğu için egoyu tatmin etmeye yöneliktir. Genellikle büyük yaştaki kişilerin oynayabileceği oyunları içerir.

4. **Bilmece oyunları:** Yanıtlanması gereken soruları içerir. Çoğunlukla görsel olmaktadır.
5. **Eğlence türü oyunlar:** Bu oyun türleri genellikle internet üzerinden oynanır. Okey, tavla, kâğıt oyunları gibi oyunları içerir. Zihinsel yeteneklerin ve dikkatin gelişmesine yardımcı olabilir.
6. **Rol oynama oyunları:** Kişinin belirlediği bir karakteri, kendine has özellikleriyle oynamasını içerir. Kişi oyun sırasında peri, büyücü gibi karakterlerde oynayabilmektedir.
7. **Simülasyon oyunları:** Kişilerin bir aracı kullanması (araba, uçak gibi) veya kendine bir dünya yaratması gibi oyunları içermektedir.
8. **Spor oyunları:** Bu oyun türünü içeren oyunlar, sportif karşılaşmaları ve yarışmaları barındırır. Kişi bilgisayara karşı, arkadaşlarıyla veya internet üzerinden başka kişilerle oynayabilmektedir. Her yaştan kişinin oynayabileceği oyun tarzıdır. Hızlı hareket etme ve karar verme kabiliyetlerini gelişmesine katkı sağlar.
9. **Strateji oyunları:** Kişi oyun sırasında büyük şeylerin (ordu ve uygarlık gibi) sorumluluğunu üstlenir ve arzu ettiği biçimde geliştirir. Bu oyun türleri; bilgisayara karşı, çok kişili veya internet üzerinden oynanabilmektedir.
10. **Görev içerikli faaliyeti yüksek oyunlar:** Bu oyun türü, askeri ve polisiye oyunlarını kapsar. Kişi oyun sırasında üstlendiği görevi tamamlamaya ve rakibi etkisiz hale getirmeye çalışır. Bu oyun türleri; bilgisayara karşı, çok kişili veya internet üzerinden oynanabilmektedir.

Bushman (2015) göre ise dijital oyun türleri üç başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar; “sosyal açıdan faydalı davranışları içeren oyunlar, şiddet içerikli oyunlar ve etkisi olmayan oyunlar” dır (Topşar, 2015: 49).

Literatürde incelendiğinde en sık rastlanılan dijital oyun türlerinin; “Birincil kişi vuruş”, “Platform”, “Macera”, “Yarış”, “Rol yapma”, “Simülasyon”, “Strateji”, “Hedef vurma”, “Dövüş”, “Spor”, “Kâğıt ve masaüstü”, “Zekâ (Bulmaca)” oyunları

oldukları görülmektedir. “Birincil kişi vuruş oyunları” ve “Platform oyunları” haricinde diğer türler yukarıda anlatılmıştır. Birincil kişi vuruş oyunları; bireyin çoğunlukla etrafını kendi bakış açısından gördüğü, asıl hedefinin hayatta kalması ve rakiplerinin öldürülmesine yönelik oyunları içermektedir (Akın, 2012: 25-27). Oyun başarısında, kişinin oyun sırasındaki materyalleri ve bulunduğu mekânı bilmesi önem kazanmaktadır. Bir başka deyişle, kişi oyunu ne kadar deneyimlirse o kadar başarısında artış gözlemlenecektir (Tunç, 2017: 21). Platform oyunlarında ise; kişi bir yandan oyunu bitirirken bir yandan da karşısına çıkan düşmandan kurtulup, çevresindeki ödülleri toplamaktadır. Bu oyun tarzına verilebilecek en iyi örnek ise “Super Mario”dur (Akın, 2012: 26).

3.7. Bağımlılık Kavramı

Canlılar yaradılışları gereği hazzı yönelmekte ve acıdan kaçınmaktadırlar. Bu acıdan bağımlılığa sebep olan maddeler, ilk başta kişinin hazzı yöneldiği ve acıdan kaçındığı bir durum olarak ele alınsa da sonraki zamanlarda bağımlılığın kendisi, kişinin hazzını engellemekte ve acı çekmesine sebep olmaktadır. Kişiler çeşitli nedenlerle (psikolojik, çevresel, gelişimsel) bu gerçeği fark etmeyerek veya umursamayarak bağımlılık nesnesinin kişiye verdiği hazzı veya hatırlamama durumunu ya da psikolojik durumundaki değişikliğin yarattığı mutluluğu yaşantılamayı arzularlar. Kişinin bu tarz bir arzuya sahip olması normaldir. Hatta kişinin bu maddeleri denemesi de olağan bir durumdur. Lakin kişinin deneyimlemesinden sonra meydana gelen hazzı ödül olarak algılaması sorun yaratmaktadır. Ayrıca kişinin bu ödüle ulaşması için bir çaba sarf etmesinin gerekmemesi; beklemeden istediği zaman, ulaşabilmesi de sorun olmaktadır. Örneğin; kişinin üniversiteden mezun olup mesleğini eline almasıyla yaşantılayacak olan hazz için kişinin beklemeye, çaba sarf etmeye ve özverili olmasına gereksinim varken; bağımlılığa sebep olan maddenin kullanımı sonucunda ortaya çıkan hazz için böyle bir süreç olmamaktadır. Kişinin kullanımıyla beraber hazz oluşur ve bu hazzı tekrar tekrar yaşantılamayı arzuladığında ise denetimini kaybeder. Kişi yaşadığı olumsuz durumlara karşın kullanmayı sürdürürse artık yalnızca hazz alma arzusundan çok; kişinin bağımlılığı söz konusudur (Dinç, 2017: 23-24).

Bağımlılık; bireylerin kullandığı nesnelere veya yaptığı davranışlar üzerinde denetimini kaybetmesi ve onsuza yaşamına devam edememesidir. Başka bir deyişle kullanımda ve eylemlerde bireyin kendi iradesi devreden çıkar ve birey dilese de dilemese de bağımlı kullanım ve eylemleri sürdürmeye devam eder. Ayrıca kişinin kullanımları ve eylemleri hayatının büyük bir bölümünde yer tutacak ve bireyin yapması gerektiği işleri ve kişiler arasındaki ilişkileri dışında tüm zamanını ve gücünü, bağımlı olduğu maddeye ve davranışlara harcayarak geçirecektir (Eker, 2016: 36).

Ziyalar (1999) bağımlılığı, “Herhangi bir maddenin, organik bir rahatsızlığın semptomlarını yok etme amacı olmadan, tekrarlanan miktarda ve ardan dozlarda alınması neticesinde meydana gelen ve engellenemeyen bir arzudur. Bu arzunun engellenmesi sonucunda kişide birtakım ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklar görülmektedir.” şeklinde tanımlamıştır (Kurtaran, 2008: 20). Young ve diğerleri (2011) ise bağımlılık kavramını, “kişinin bedensel, ruhsal, toplumsal, bilişsel ve finansal sağlığı üzerinde sorunlar yaşamasına rağmen belirli bir faaliyet veya madde kullanıma ilişkin *alışkanlığa bağlı dürtü*” olarak açıklamıştır. (Ünsal, 2016: 24).

Bağımlılık bir ilişki olarak da ele alınabilmektedir. Bağımlılık; bireyin bir maddeye veya duruma bağlı olarak kurduğu bir ilişki sonucunda ortaya çıkan özel bir durumu belirtmektedir. Kişi bağımlı olduğu maddeye ulaştığında, geçici bir iyi oluşluk yaşamakta ve rahatlamaktadır (Şahin, 2017: 16).

Bağımlılık, süreğen bir durumdur. Bağımlılık, kişinin arzusu üzerine başlamakta fakat zamanla kişinin iradesi dışında devam etmektedir. Bağımlılık, eski dönemlerden beri insanların yaşadıkları bir sorun olmaktadır. Kişilerin hayatlarında keyif verici ve rahatlatıcı maddeler kullanmaları, hayatın stres ve sorunlarından arındırıcı bir öğe olarak ele alınmaktadır (Günüç, 2009: 15).

Bireylerin bağımlılığı olduğu ya da bağımlılığın başlama aşamasında olduğu aşağıdaki kriterlerden anlaşılabilir (Eker, 2016: 37):

- Bireyin kullandığı madde miktarının ya da eylemlere harcadığı sürenin gittikçe fazlalaşması,

- Bireyin maddeyi ya da eylemi yapma sıklığının azaltılması veya kesilmesi durumunda yaşanan huzursuzluk, uyku sorunları, öfke, saldırganlık gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Bireyin ruhsal, toplumsal, adli veya fiziksel bir problem yaşamasına rağmen maddeyi kullanma ya da belirli bir eyleme devam etmesi,
- Bireyin belli bir madde ya da eylemle ilişkili denetimi kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması ya da eylemler sergilemesi,
- Bireyin zamanının büyük bir bölümünü harekete geçerek veya düşünerek madde ya da eylemle geçirmesi,
- Kişinin madde ve davranışlar sebebiyle bireysel ve sosyal sorumluluklarını (okul, aile, iş gibi) yerine getirmemesi.

Bağımlılık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda, bağımlılığın bazı bedensel ve psikolojik sorunlara sebep olduğu belirtilmiştir. Bedensel olarak; zayıflama ve görme ile ilgili problemler, faaliyet ve hareket eksikliğinden kaynaklı sağlık sorunları, zihinsel açıdan olgun olmayan kişilerarası ilişkiler, gerçek ile düş arasındaki karışıklık, bunalma, duyu kaybı, okul başarısında düşme gibi neticeler görülebilmektedir. Psikolojik belirtiler olarak; duygularını ifade edememe, makineleşme, takıntılı ve saldırgan davranışlar, hiperaktivite, öğrenme güçlüğü, erken olgunlaşma, istek azalması, anksiyete de artış gibi sorunlar görülebilmektedir. Ayrıca aile, öğretmen ve akranlarıyla sorunlar yaşama, düşmanlık duygusunda artış, gerçeklerle yüzleşmekten ve yaşamındaki sorumluluktan kaçma gibi durumlarda eklenebilir (Balak, 2016: 21).

3.8. Bağımlılık Türleri

Araştırmanın bu bölümünde bağımlılık türleri ele alınacaktır.

3.8.1. Madde (Kimyasal) Bağımlılık

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) madde bağımlılığını; “psikoaktif maddelerin zararlı ve tehlikeli bir biçimde kullanılması” olarak tanımlamıştır. Kişinin bu zararlı psikoaktif maddeleri kullanması sonucunda bağımlılık meydana gelmektedir. Bağımlı olan kişinin, madde alımına karşı şiddetli bir arzu duyması, madde alımını denetim

altında tutamaması, zararlı sonuçlarının olmasına rağmen kullanıma devam etmesi, madde kullanımının diğer faaliyetlerden önce gelmesi, madde kullanmaya karşı zorunluluk hissi ve bedensel yoksunlukların olmasıyla ile tekrar eden durumlarla karşı karşıya kaldığı görülmektedir. (Sulak, 2015: 30).

Madde denildiği zaman genellikle alkol, esrar, kokain, bonzai, jamaika gibi uyuşturucu maddeler akla gelmektedir (Balak, 2016: 21). Fakat bunlar haricinde çikolata, sigara, kahve, çay gibi maddelerde kişide bağımlılık yapmaktadır (Hazar, 2014: 20).

Kişinin bağımlı olduğu maddeyi temin edememesi veya dozajının azalması durumunda, yoğun baş ağrısı, mide bulantısı, terleme, iştahta azalma, ishal, uyku sorunları, coşkunsuzluk, gerginlik, öfke krizleri, sara nöbetleri gibi yoksunluk belirtilerinin görüldüğü bilinmektedir (Aslan, 2011: 22-23). Şayet kişi, maddeyi temin edemediği ya da miktarını azalttığı zaman bu yoksunluk belirtilerini göstermiyorsa, fiziksel bağımlıktan söz konusu değildir (Taşkent, 2010: 15).

3.8.2. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar uzun yıllardır araştırmacılar, uzmanlar ve halk tarafından görmezden gelinmiş ve üzerinde durulamamış bir konudur. İlgilenilmemesinin nedenlerinde biri madde bağımlılığına fazla odaklanılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmacılar ve uzmanlar tarafından madde bağımlılığı konusunun ele alınmasının iki ana nedeni bulunmaktadır. Bu nedenlerden ilki, madde bağımlılığı ile ilgili araştırmalarda hayvan denekleri kullanmak daha kolaydır; davranışsal bağımlılıklarda ise bu çok zordur. İkinci neden ise, madde bağımlılığı kullanım sonrasında beyinde ve fizikte gözle görülebilen farklılıklara yol açması sebebiyle üzerinde çalışılması daha kolaydır. Ayrıca halkın davranışsal bağımlılıkları, bağımlılıktan çok “kötü bir alışkanlık” olarak görmesi de davranışsal bağımlılıkların üzerinde durulmamasının başka bir nedeni olmuştur (Dinç, 2017: 28).

Davranışsal bağımlılık adı altında; alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı, dijital oyun bağımlılık, internet bağımlılığı ve telefon bağımlılığı gibi bağımlılıklar bulunmaktadır. Aynı madde bağımlılığında olduğu gibi kişi davranışsal bağımlılıkta

davranışlarını denetim altına alamaz ve yaşadığı olumsuz durumlara rağmen eylemi sürdürmeye devam eder (Özgen, 2016: 22). Ayrıca bu bağımlılık sırasında kişiler; televizyon bağımlılığında olduğu gibi pasif ya da dijital oyun bağımlılığında olduğu gibi aktif olabilmektedir (Balak, 2016: 23).

Marks (1990); yoğun istek ve yoksunlukla meydana gelen anksiyete gibi bağımlılık belirtilerinin hem madde bağımlılığında hem de eylemsel bağımlılıkta görüldüğünü söylemiştir. Ayrıca eylemsel bağımlılık ile madde bağımlılığı arasında farklılıklar olduğunu da ifade etmiş ve dört madde altında toplamıştır. Bunlar (Has, 2015: 27);

- Eylemsel bağımlılıkta, bağımlı olan kişinin bilişsel durumu, bağımlı olduğu eylemsel rutine göre farklılaşırken, madde bağımlılığında kişi tarafından kullanılan belirli bir madde bulunmaktadır.
- Madde bağımlısı olan kişiler genellikle birden fazla maddeye bağımlıyken, davranışsal bağımlılığı olan kişiler çoğunlukla tek bir davranışa bağımlılık gösterir. Örneğin; bonzai bağımlısı olan kişi, kokain veya esrar gibi maddeleri kullanabilirken; dijital oyun bağımlısı olan kişi, genelde bağımlılık düzeyinde yalnızca oyun oynar. Çoklu davranışsal bağımlılık çok nadir olarak görülür.
- Davranışsal bağımlılığı olan kişilerde takıntılı davranış ve düşüncelere dair daha inançları daha karmaşıktır.
- Davranış bağımlısı olan kişilerin, madde bağımlısı olan kişilere oranla motivasyon, hastalığı kabullenme, tedavi olma daha fazla görülmektedir.

Davranışsal bağımlılık konusuyla ilgili birçok araştırma yapan Griffiths (2013) göre, bir kişiye bağımlı denilebilmesi için kriterler vardır. Bu ölçütler; “tolerans geliştirme”, “dikkat çekme”, “duygudurum değişikliği”, “yoksunluk”, “çatışma” ve “nüksetme” belirtileri olmak üzere altı başlıkta toplanmıştır (Dinç, 2017: 29).

1. *Tolerans Geliştirme*: Bireyin başlardaki etkiyi yaşaması için sonradan belirli faaliyetlerin zamanını arttırdığı evredir (Tansel, 2006: 27). Örneğin; kişinin oyun oynarken başlarda kısa zamanda elde ettiği hazzı, sonraki zamanlarda elde edebilmesi için oyun süresini arttırması gibi (Bilgin, 2015: 38).

2. *Dikkat Çekme*: Bireyin devamlı düşünmesine sebep olan; elde etme arzusunun yoğun bir hale geldiği ve bireyin sosyal yaşamını ve etrafındakileri olumsuz bir biçimde etkilemeye başladığı aşamadır. Bireyin yaptığı davranışın; düşünce, duygu ve davranışlarında önemli bir yere sahip olmasıdır (Dinç, 2017: 30).
3. *Duygudurum değişikliği*: Bireyin yaşadığı, bilhassa olumsuz bir durum karşısında, durumdan kaynaklanan olumsuz duygularla mücadele etmek için, kendini bir eyleme yönlendirmesidir (Dinç, 2017: 30). Örneğin; bireyler dijital oyunları oynadıkları sırada hareketlenmektedirler veya uzun süre oyun oynadıklarında yaşadığı olumsuz durumdan uzaklaşarak, sakinleşmektedirler (Bilgin, 2015: 38).
4. *Yoksunluk*: kişinin belirli bir faaliyetinin kısıtlanması veya durdurulması sonucunda meydana gelen hoş olmayan duygusal (Örn; öfke, sinirlilik) ve fiziksel (Örn; titreme) belirtilerdir (Sulak, 2015: 31).
5. *Çatışma*: Bu ölçüt; davranış bağımlılığı olan bireyin, etrafındaki kişilerle çatışmacı ve kendinden uzaklaştırıcı söz ve eylemleri ifade edebileceği gibi bireyin kendine ile olan içsel çatışmalarını da ifade eder (Dinç, 2017: 30).
6. *Nüksetme*: Bireyin bağımlı olduğu bir eylemin bırakılması ve belli bir zaman sonra bireyde aynı davranışın tekrar görülmesidir (Bilgin, 2015: 39).

Sonuç olarak, bağımlılık; madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki gruba ayrılmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar konusuna geçmişte yeterince önem verilirse de, son zamanlarda çoğu çalışmanın araştırma konusu olmuştur. Yapılan bu çalışmada da, davranışsal bağımlılığın bir türü olan dijital oyun bağımlılığına yer verilecektir.

3.9. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyunlar, insanların yaşamında her zaman önemli bir yere sahiptir. Geçmişte saklambaç, ebelemece, seksek gibi oyunlar, bu oyunları oynayanlar için efsanevi oyunlar olmuştur. Teknolojinin gelişmesiyle beraber bu tarz oyunların yerini, bilgisayar ve atarideki oyunlar almış ve bu oyunlar sebebiyle insanlar arkadaşlarıyla

daha az vakit geçirmeye başlamıştır. Günümüzde ise artık küçük çocukların ellerinde bile cep telefonlarının bulunması, nerdeyse her evde bilgisayar, tablet veya oyun konsollarının olması ve bunlara olan ilginin gün geçtikçe artması sebebiyle dijital oyun bağımlılığı konusu ile ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Köksal, 2015: 27).

“Dijital oyun bağımlılığı” ile ilgili şimdiye kadar standart bir tanımlama yapılamamıştır. Fakat dijital oyun bağımlılığı, bir davranışsal bağımlılık türü olarak kabul edilmekte ve bireyin zarar görmesine karşın, uzun zaman denetimsiz bir biçimde oynaması olarak ifade edilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı kavramı genel olarak; kişinin uzun zaman oyun oynaması ve buna engel olamaması, oynadığı oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi, oyun sebebiyle sorumluluklarını yerine getirememesi, diğer faaliyetlerin yerine oyunu yeğlemesi gibi neticeleri olan bir kavramdır (Eni, 2017: 32).

Lemmens ve diğerleri (2009) dijital oyun bağımlılığını; “Bireyin oyun oynamayı denetim altına alamaması ve sonuç olarak meydana gelen sosyal ve duygusal sorunlara rağmen obsesif bir biçimde oynamayı sürmesi” olarak tanımlamışlardır. Amerikan Psikiyatri Birliği’nin (APA) 2013 yılında yayımladığı DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5)’in üçüncü araştırma ekinde bulunan dijital oyun bağımlılığı kavramı, internette oyun oynama bozukluğu başlığı altında tanımlanmıştır (Dinç, 2017: 46).

Griffiths (2009), çocuğun dijital oyun bağımlılıklarını belirlemek için yedi ölçüt belirlemiştir. Bu yedi madde; “Neredeyse her gün oyun oynar mı?”, “Uzun süreler video oyunu oynar mı?”, “Heyecan ve coşku duymak için mi oyun oynar?”, “Oyun oynamadığında huzursuz, rahatsız ve dengesiz olur mu?”, “Oyun oynamak için sosyal ve sportif faaliyetlerinden fedakârlık eder mi?”, “Ödevini yapmak yerine oyun oynamayı mı tercih eder?”, “Oyun oynadığı süreleri azaltmayı deniyor fakat başaramıyor mu?” dir. Çocuk bu yedi maddenin en az dördüne ya da daha fazlasına evet cevabı verirse, sorunlu oyun oynama davranışına sahip olduğunu söylemiştir (Hazar, 2016: 82-83).

“Yeşilay Türkiye Bağımlılık Mücadele Eğitimi” raporunda oyun bağımlılığına yer verilmiş ve oyun bağımlılığının belirtileri açıklanmıştır. Bu belirtiler (Doğruluk, 2017: 54);

- Bireylerin, çevresindeki kişilerle zaman geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmeleri,
- Bireylerin gerçek yaşamındaki başarılarından çok oyundaki başarılarını önemsemeleri,
- Bireylerin oyunda geçirdiği zamanla ve aileden uzaklaşmasıyla ilgili tartışmalar yaşamaları,
- Bireylerin bilgisayardan uzak durduğunda, huzursuzluk ve sinirlilik hissetmeleri,
- Bireylerin sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşanması,
- Bireylerde bedensel sorunların oluşması (uykusuzluk, göz sorunları gibi).

Dijital oyun bağımlılığı, en çok ergenlerde görülmektedir. Bunun başlıca iki nedeni vardır. Bunlardan ilki; 2000 yılından sonra dünyaya gelen bireylerin bulunduğu, bilgi ve iletişim teknolojileri çağında paralel büyüyen, Z kuşağının sahip oldukları yeteneklerdir. Z kuşağındaki bireyler teknolojiyle daha ilgili olduğu için bilginin ve zamanının hızına daha çabuk alışabilirler. Çamsarı (2013)’ya göre Z kuşağındaki bireyler için, “Teknoloji onların bir gereksinimidir. Bu kişiler telefon, bilgisayar gibi cihazların olmadığı dünyayı tanımazlar ve bu kişiler teknolojiyi bir doğal hayat biçimi olarak görürler. Ayrıca bu kişilerin teknoloji olan meyilleri, bilinçsiz ve denetimsiz kullanımları; bireylerin bağımlı olmalarına sebep olabilmektedir” şeklinde açıklama yaptırmıştır. Dijital oyun bağımlılığının ergenlerde daha fazla görülmesinin ikinci nedeni ise, ergenlik dönemindeki bireylerin karar verme becerilerinin henüz tam olarak gelişmemesidir. Ayrıca bu dönemde bireyler arkadaşlarına gerektiğinde fazla önem verebilmektedir. Ergenlerin arkadaşları ile dijital oyunlar üzerine olan etkileşimleri de oyun bağımlılığı olmasına sebep olabilmektedir (Bilgin, 2015: 41-42).

TUİK (2009)'ten alınan verilere göre, evinde internet olan kişilerin; 2007 yılında %19,7, 2008 yılında %25,4, 2009 yılında %30 olduğu bilinmektedir. Ayrıca evinde internet olan kişilerin %4,6 sının interneti oyun oynamak amacıyla kullandığı bildirilmiştir (Evcin, 2010: 40).

Harris (1999) yaptığı çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin %65'i oyun oynamak için eve bilgisayar alınmasını istemektedir. Tekrar bireylerin evdeki bilgisayarlarda hangi programı kullandığını da araştırmış ve oyun/macera programlarının sık kullanıldığını bulmuştur. Facer ve diğerleri (2003) bunu destekleyen bir çalışma yapmışlardır. Sonuçlara göre, bireyler evdeki bilgisayarlarını daha çok oyun amaçlı kullanmaktadır (Aydın, 2011: 50-51).

Uluslararası yapılan göre ise, oyun bağımlılığı prevalansı %2-%15 arasında değiştiği bilinmektedir. Çin, Kore ve Tayvan'da sorunlu çevrimiçi oyun oynama eyleminin önemli bir halk sağlığı problemi olduğu bildirilmiştir. Amerikalı gençler ile yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlara göre ise, %90'ının dijital oyun oynadığı ve bunların %15'nin dijital oyun bağımlısı olduğu belirtilmektedir (Irmak, 2014: 16)

Wan ve Wen (2013), ergenlerin neden dijital oyun bağımlısı olduklarını araştırmıştır. Çalışmalarından elde edilen sonuçlara göre bu nedenler (Yiğit, 2017: 37);

- Ergenler eğlenmek ve boş zamanını değerlendirmek için oyun oynarlar.
- Ergenler duygularıyla (can sıkıntısı, öfke gibi) baş edebilmek için oyun oynarlar.
- Ergenler hayatın gerçeklerinden uzaklaşmak için oyun oynarlar.
- Ergenler kişilerarası ve sosyal ihtiyaçlarının giderilmesi için oyun oynarlar.
- Ergenlerin başarılı olma ihtiyacı vardır.
- Ergenler heyecan ararlar ve meydan okuma gereksinimleri vardır.
- Ergenlerin üstün olma duygusu, bazı şeyleri denetim altına alma arzuları ve kendilerine güvenmeye ihtiyaçları vardır. Bu gereksinimlerini oyunlarla karşılarlar.
- Ergenler oyunun olmadığı bir hayatı sıkıcı olarak değerlendirmektedir.

- Ergenler, gerçek hayatlarında yapamadıklarını oyunlarda yapabilmektedir. Böylece zayıf yönlerini örtbas ederler ve kendilerini tatmin ederler.
- Ergenler, diğer insanlarla ilişki kurma ihtiyacını çevrimiçi oyunlar sayesinde giderebilmektedir.

3.10. Dijital Oyunların Ergenler Üzerindeki Etkisi

Dijital oyunlar; bilim dünyası, kamuoyu ve uzmanlar tarafından sıkça tartışılmıştır. Yapılan bu tartışmalara, dijital oyunlarla paralel olarak gün geldikçe yenisi eklenmiş, dijital oyunların kişileri nasıl etkilediği konusuna ilişkin araştırmaların sayısı da fazlaşmıştır (Solak, 2012: 26). Dijital oyunların hepsini zararlı ya da zararsız olarak sınıflandırmak hatadır (Aydın, 2011: 51). Yapılan araştırmalar sonucunda dijital oyunların, oyunun içeriğine, ne zaman oynandığına, ne sıklıkla oynandığına bağlı olarak olumlu ve olumsuz durumlarla sonuçlanabileceği açıklanmıştır (Kars, 2010: 10).

Ergenleri oynadıkları dijital oyunlar; sorun çözme yeteneklerinin artmasına, yaratıcılık vb. gibi yeteneklerini geliştirmeye katkı sağlamaktadır. Ergenler oyun oynayarak hem eğlenmekte hem de mutlu olmaktadır. Ayrıca dijital oyunlarda başarılı olan ergenlerin kendilerine olan güveni de artmaktadır (Kar, 2015: 50).

Dijital oyunlar ergenin görsel zekasını, akıl yürütme, bilgi işleme gibi bilişsel yeteneklerini geliştirmektedir. Kişi oyun sırasında, sabırlı olmayı, azmi, akılda tutmayı öğrenir ve bu öğrenme kişi için ilgi çekici, uyarıcı ve eğlenceli bir yöntemdir (Kaplan, 2016: 31).

Dijital oyunların eğitimsel açıdan önemli olduğunu da vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara göre, kişi oyun sırasında aktif bir biçimde rol aldığı için farkında olmayarak öğrenmektedir. Ayrıca birey, oyunla öğrenme ortamında diğer öğrenme ortamlarına oranla dikkatini daha fazla toplayabilmektedir. Dolayısıyla kişinin ders başarısının artmasına, derse karşı ilgi ve merakının artmasına, öğrendiği bilginin daha kalıcı olmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca bireyler dijital oyunlar

sayesinde başarısız olduğu konuları tekrar tekrar oynayarak, başarı sağlayabilmektedir (Akbay, 2015: 30).

Prensky (2001), bireylerin dijital oyunları oynamasının yararlı olduğunu ifade etmektedir. Prensky'e göre ergenlerin dijital oyunları oynaması; keyif almasına, motive olmasına, egosunu tatmin etmesine, adrenalin sağlmasına, yaratıcılığın artmasına ve sosyalleşmesine katkı sağlamaktadır (Öz, 2009: 43).

Dijital oyunların ergenlere yararları olduğu kadar zararları da bulunmaktadır. Bunların başında kişinin, uzun süre monitöre veya ekrana bakması sonucunda göz yorgunluğu ve kızarması gibi sağlık sorunları yaşaması gelmektedir. Ergenler uzun süre oyun oynadıkları için yorulurlar ve bu yorgunluk sebebiyle de okulda ve işlerinde problem yaşayabilirler. Ayrıca kişinin uzun süre uyanık olması, uyku sorunu yaşamasına ve dikkatini toplamakta güçlük çekmesine neden olmaktadır (Kaplan, 2016: 34).

Ergenlerin dijital oyunları uzun süre oynaması, radyasyona maruz kalmasına ve bazı bireylerin epileptik nöbetlerinin tetiklenmesine de neden olmaktadır (Kaplan, 2016: 34). Ayrıca kişi omurilik sorunları, ellerde uyuşukluk ve şişme gibi sağlık sorunları yaşayabilmektedir. (Musluoğlu, 2016: 30).

Ergenin dijital oyunlarla fazla vakit geçirmesi, gerçek yaşamından soyutlanmasına, çevresindeki insanlardan uzaklaşmasına da yol açabilmektedir (Kırcaburun, 2017: 19). Ergen, etrafındaki bireylerle vakit geçirirken hata yapmaktan korkmak yerine, dijital oyunları oynayarak vakit geçirmeyi tercih edebilmektedir (Çoruh, 2004: 21). Bunun sonucunda, bu bireylerin depresyon ve yalnızlık düzeylerinin arttığı ve akademik başarısının ise azaldığı söylenmektedir (Musluoğlu, 2016: 31).

Kayaoğlu'na göre dijital oyunları fazla oynayan ergenlerde; algılama sürecinde yavaşlama, muhakeme becerisinin zarar görmesi, odaklanamama, söylenenleri anlayamama, boş gözlerle bakma, sabit düşünceler, hırçın ve saldırgan davranışlar gibi olumsuz belirtilerin görüldüğünü ifade etmiştir (Aydın, 2011: 52-53).

Csikszentmihalyi (1990) göre, ergen bazı oyunları gerektiğinden fazla düşünmektedir. Oyun oynamak amacıyla girilen oyun odalarında; “toplumsal ve siyasi konular adı altında fikirler paylaşmakta, arkadaşlıklar kurulmakta veya hırsızlık, sübyancılık, teşhircilik, taciz, tecavüz ve öldürme ile ilgili tehditlerle” karşılaşılabilir. Ergenlerin özellikle cinsel içerikli konulara rahat ulaşabilmesi, pornografi bağımlısı olma tehlikesini arttırmakta, kişilerin cinsel yaşamını, aile yaşamını ve bazı durumlarda psikolojik durumlarını tehlike altına sokmaktadır (Usta, 2016: 20).

Ergenlerin oynadıkları bazı oyunlar şiddet içermektedir. Örneğin; günümüzde ergenler tarafından sıkça oynanan “GTA” oyununda kişi, insanları çeşitli silahlarla veya yumrukla öldürerek paralarını çalmakta veya araba hırsızlığı yapmaktadır. Kişi yaptığı bu yasadışı eylemler neticesinde puan toplamaktadır (Kıran, 2011: 38-39). Şiddet içeren oyunlara örnek olarak verebilecek bir başka popüler oyun da, “Counter Strike” oyunudur. “Counter Strike”, karşı taarruza geçmek anlamına gelmektedir. Kişiler oyunda, “teröristler ve anti-teröristler” olarak iki gruba ayrılmakta ve çeşitli silahlarla birbirlerini öldürmeyi hedeflemektedir. Oyunda belli mekanlar bulunmaktadır. Oyuncular oynadığı mekâna yayılarak insan avına çıkmaktadır. Kişi bu mekanlara ve silahlara ne kadar hâkim olursa oyunda o kadar çok başarı elde etmektedir (Aydın, 2011: 53-54).

Yapılan çalışmalar sonucunda, bu tarz şiddet içeren oyunları fazla oynayan kişilerin, gerçek yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara karşı daha kolay öfkelenedikleri ve bunun sonucunda daha saldırgan davranışlar sergiledikleri bildirilmiştir (Şelimen, 2016: 34). Ayrıca dijital oyunların çoğunda bazı hileleri bulunmakta ve kişi bu hileler sayesinde oyunda tek tuşla istediğini elde etmektedir. Ergenler oyunda karşılaştıkları problemleri tek tuşla çözerken, gerçek yaşamlarında çözemediklerinde de öfkelenebildikleri belirtilmiştir (Kıran, 2011: 38-39).

Şiddet içeren dijital oyunları bireylerde; fiziksel tepkileri arttırmakta, saldırganlık toleransını arttırmakta, saldırganlık hissini arttırmakta, saldırgan eylemleri arttırmakta ve sosyal eylemleri azaltmaktadır (Ulum, 2016: 31). Ayrıca, şiddet içeren oyunlar, bireylerde öfkeli ve saldırgan kişilik yapısının gelişmesine sebep

olabilirken, bireylerin şiddete karşı duyarsızlaşmasına ve korku gibi duygular yaşamamasına da sebep olabilmektedir (Köksal, 2015: 33).

3.11. Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılmış olan yurtiçi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

3.11.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kestenbaum ve Weinstein (1985) yaptıkları çalışmada, 11-17 yaş arasındaki ergenlerin video oyunu oynama alışkanlıkları ile suça olan meyilleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, video oyunu salonlarında harcanan para tutarı ve vakit ile suça meyil arasındaki pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca harcanan para tutarı ve vakit ile öfke toleransı arasında da olumsuz yönde bir ilişki saptanmıştır (Evcin, 2010: 45).

Funk (1993)'un 7. ve 8. Sınıf öğrenci ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışmaya, 357 öğrenci katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, tercih edilen oyunlar sırasıyla; fantezi ve şiddet içerikli oyunlar (%32), şiddet içerikli spor oyunları (%29), eğlence tarzındaki oyunlar (%20), insanlar tarafından uygulanan şiddeti ele alan oyunlar (%17) ve eğitim içerikli oyunlar (%2) olduğu bulunmuştur (Günay, 2011: 62).

Scott (1995) 10 yaşındaki çocuklarla yaptığı çalışmada, şiddet içeren bilgisayar oyunlarını oynayan ya da izleyen kız çocuklarının saldırganlık eğilimlerinin erkeklere oranla daha fazla olduğunu bulmuştur. Çalışmada; şiddet içerikli oyunları oyunların saldırganlığa eğilimi, çocukların yaşlarına göre de değiştiği bulunmuş; küçük yaştaki çocukların büyük yaştaki çocuklara oranla daha çok saldırganlık eğilimi olduğu tespit edilmiştir (Kıran, 2011: 48).

Barnett ve diğerleri (1997) yaptıkları çalışmaya 15-19 yaş arasındaki 102 lise öğrencisi (56 kız, 46 erkek) ve 127 kolej öğrencisi (56 kız, 71 erkek) olmak üzere 229 öğrenci katılmıştır. Öğrencilere video oyunları ile ilgili deneyimlerini, tercihlerini ve davranışlarını ele alan bir soru formu verilmiştir. Soru formunda dört oyun sistemine

ilişkin görüşler sorulmuştur. Bunlar; “Macera oyunları, ev-tv oyunları, elde oynananlar oyunlar ve bilgisayar oyunları” dır. Yapılan çalışmada haftada bir-iki saat üzeri oynayanlar, sık oynayanlar olarak kabul edilmiştir. Buna göre; erkeklerin %80,3’ünün, kızların ise %56,3’ünün sık oyun oynadığı bulunmuştur. Kız öğrencilerinin zamanlarının daha çok kitap okuyarak ve arkadaşlarıyla beraber vakit geçirmek istedikleri; erkeklerin ise video oyunu oynayarak vakit geçirmek istedikleri saptanmıştır. Genel olarak kızlar daha fazla aksiyon/fantezi ve entelektüel/yaratıcı oyunları oynamayı seçerken, erkek daha fazla spor ve şiddet içerikli oyunları oynamayı seçtikleri bildirilmiştir (Ulusoy, 2008: 38).

Kirsh (1998) yaptığı deneysel araştırmada, çocukların şiddet içeren video oyunlarını oynamalarının saldırganlığa olan eğilimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya, 3. ve 4. Sınıfa giden 52 öğrenci katılmıştır. Çalışmadan elden edilen sonuçlara göre, şiddet içerikli video oyunlarını oynayan öğrencilerin saldırganlık eğilimlerinin arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca çocuklar, oyunlardaki kahramanların eylemlerini model alarak ve taklit yoluyla aynı davranışları sergiledikleri saptanmıştır (Evcin, 2010: 48).

Johansson ve Gotestam (2004) yaptıkları çalışmada, Norveç’te yaşayan ergenlerin bilgisayar oyun bağımlılığı yaygınlığını araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmaya göre; sık sık oynayanlar %63.3, seyrek oynayanlar %35.7, patolojik düzeyde oynayanlar %2.7 ve riskli düzeyde oynayanlar %9.8 olarak bulunmuştur. Patolojik düzeyde oynayanların %4.2’sinin erkekler, %1.1’ini kızlar; riskli düzeyde oynayanların ise erkeklerin %14.5, kızların ise %5 olduğu saptanmıştır. Buna göre erkeklerin kızlara oranla daha fazla oyun bağımlısı olduğu bildirilmiştir (Bilgin, 2015: 54).

Fromme ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada çocuklar ile bilgisayar oyunlarını ele almışlardır. Çalışmaya göre; erkek çocuklarının %55.7 ‘si kızların ise %29’unun düzenli olarak; erkeklerin %40’ının ve kızların ise %51’inin gelişi güzel olarak oyun oynadığı bulunmuştur. Ayrıca erkek çocuklarının %6 sının, kızların ise %20’sinin bilgisayar oyunlarını hiç oynamadığı saptanmıştır (Öz, 2009: 40).

Donati ve diğerleri (2015), “Oyunlarda çeşitlilik ve bağımlılık: Erkek ergenlerde, video oyunu çeşitliliği ve bağımlılık ilişkisi” adlı yaptıkları çalışmaya 13-

18 yaş arasındaki 701 erkek katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin video oyun bağımlılık seviyeleri ile oyun çeşitliliği ve oyun oynama zamanı arasında olumlu yönde yüksek bir ilişki olduğu saptanmıştır. Fakat ergenlerin yaşları ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Hazar, 2016: 142).

Fröolich vd. (2016)'nin "Ergenlerde bilgisayar oyunu bağımlılığı-klinik çalışma örneği" adlı yaptığı çalışmaya; psikiyatrik sorunlar sebebiyle tedavi gören 13-18 yaş arasındaki 69 kadın ve 114 erkek olmak üzere toplamda 183 birey katılmıştır. Bireylerin oyun bağımlılığı cinsiyetler açısından incelendiğinde; erkeklerin %44,7'si yüksek düzeyde oyun bağımlısı; kadınların ise %14,5'inin yüksek düzeyde oyun bağımlısı olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin günlük bilgisayar oynama süreleri ile bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve oyun oynama sürelerinin dört ve daha fazla olduğu saptanmıştır. Son olarak, ergenlerin yaşları ile bağımlılık düzeyleri arasındaki bir ilişki bulunamamıştır (Hazar, 2016: 36).

3.11.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

İnal ve Çağıltay (2005) in ilköğretim öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin oyun oynama alışkanlıklarının cinsiyetlere göre farklılaştığı; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla bilgisayar oyunu oynadıkları bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin gelir düzeylerine göre de bilgisayar oyunlarını oynama alışkanlıklarının değiştiğini; gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyi düşük olan öğrencilere oranla daha fazla bilgisayara oyunlarını oynadıkları tespit edilmiştir (Uluyol ve ark., 2014: 2).

Yılmaz (2008) ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmada, öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını araştırmıştır. Çalışmaya 6. ve 7. Sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; erkek öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu ve öğrencilerin sınıflarına ve gelir düzeylerine göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin okudukları okul türlerine göre anlamlı bir fark bulunmuş; özel okullara giden öğrencilerin devlet okullarına giden öğrencilere göre daha fazla oyun bağımlısı olduğu tespit edilmiştir (Yiğit, 2017: 51).

Erboy (2010)'un ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden değişkenleri incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara cinsiyet açısından bakıldığında; erkek öğrencilerin, kız öğrencilerinden daha fazla bilgisayar oyun bağımlısı oldukları bulunmuştur (Köksal, 2015: 39).

Horzum (2011) yaptığı çalışmada, ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı seviyelerini sosyodemografik değişkenlerine göre incelemiştir. Çalışmaya 444 kız ve 445 erkek olmak üzere toplamda 889 öğrenci katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük gelir seviyesine sahip olanlara göre daha fazla oyun bağımlısı oldukları; 4. Sınıf öğrencilerinin, 3. ve 5. Sınıf öğrencilerine göre oranla daha fazla oyun bağımlısı olduğu ve son olarak cinsiyet açısından bakıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin evinde bilgisayar olup olmamasına göre oyun bağımlılığı düzeyi arasında bir ilişki bulunamamıştır (Yiğit, 2017: 50).

Güllü ve arkadaşlarının (2012) ilköğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, bilgisayar oyun bağımlılığı sosyodemografik özellikler açısından incelenmiştir. Çalışma örneğini, Adıyaman'da bir ilköğretim okulunda okumakta olan 298'i kız ve 227'si erkek olmak üzere 525 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu ve erkeklerin öğrencilerin, kız öğrencilere göre daha fazla oyun bağımlısı oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerinin evlerinde bilgisayar olması ve günlük bilgisayar kullanımlarına göre de bağımlılık seviyelerinin arttığı da belirtilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerinin; okudukları sınıfa, ebeveyn mesleklerine ve gelir düzeylerine göre anlamlı düzeyde fark göstermediği bulunmuştur.

Şahin ve Tuğrul (2012)'un ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada; öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık seviyelerini saptamayı hedeflemişlerdir. Çalışmada, öğrencilerin bilgisayar oyun bağımlılık skorları düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin bağımlılık düzeyleri cinsiyetleri açısından farklılık göstermekte; erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla bilgisayar oyun bağımlılığı olduğunu bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi

arttıkça oyun bağımlılık skorlarının arttığı; evinde bilgisayar olan öğrencilerin daha fazla bağımlılık gösterdiği saptanmıştır. Son olarak, öğrencilerin okumakta oldukları sınıflara ve baba eğitim seviyelerine göre, oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Köksal, 2015: 40).

Akçay ve Özcebe (2012) yaptıkları çalışmada, okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarını ele almıştır. Çalışmaya okulöncesi eğitim gören 93 çocuk ile bu çocukların anne-babaları (n=135) katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, anne ya da babası dijital oyun oynayan bireylerin bilgisayar oyunu oynama seviyeleri, anne ya da babası dijital oyun oynamayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyetler açısından oyun oynama seviyeleri incelendiğinde; erkek öğrencilerin, kız öğrencilere oranla oyun oynama seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaşları ile oyun oynama sıklığı arasında ilişki bulunmuş, yaş ilerledikçe bilgisayar oyun oynama sıklığının arttığı saptanmıştır (Hazar, 2016: 40).

TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu)'in 2013 senesinde “Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırmasının” kapsamı ilk kez 6-15 yaş arasındaki bireyleri kapsayacak biçimde alınmıştır. Yaptıkları çalışmada, 6-15 yaş kategorisinde değişiklikleri daha iyi anlayabilmek açısından 6-10 ve 11-15 yaş kategorisi şeklinde ayırmış ve bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanımı, kullanım sıklığı, kullanım amaçları ve medya ilişkilerini ele almıştır. 06-15 yaş kategorisindeki bireylerin bilgisayar kullanmaya başlama yaşı ortalama 8 olduğu bulunmuştur. 06-15 yaş kategorisindeki bireylerin %24,4'ü bilgisayara sahip bulunurken iken, %13,1'i cep telefonuna ve %2,9'u oyun konsoluna sahip olduğu bulunmuştur. 11-15 yaş kategorisindeki bireylerin bilgisayar kullanımı yüksek düzeyde (%73) olduğu saptanmıştır. Ayrıca oyun amaçlı bilgisayar kullanımlarında kızların (%63) erkeklere (%87) oranla daha az oyun oynadıkları bildirilmiştir (Bilgin, 2015: 59).

Gökçearslan ve Durakoğlu (2014)'nin ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bilgisayar oyun bağımlılığını, sosyodemografik açıdan incelenmişlerdir. Sonuçlara göre, ebeveynlerinin eğitim seviyesi yükseldikçe çocukların bilgisayar oyun bağımlılığı düzeylerinin yükseldiği saptanmıştır. Cinsiyetler açısından ele alındığında ise, erkekler öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla bilgisayar oyun bağımlısı

oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca, üç ve daha fazla saat oyun oynayan çocukların diğer çocuklara oranla daha fazla oyun bağımlısı oldukları bulunmuştur.

Taş, Eker ve Anlı (2014), ortaöğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin internet ve oyun bağımlılık seviyelerini tespit etmeye çalışmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıflarına göre değişmemektedir (Yiğit, 2017: 50).

Madran ve Çakılcı (2014) yaptıkları çalışmada, “Şiddet içerikli çok oyunculu çevrimiçi video oyunu oynayan bireylerin saldırganlık düzeyleri ile çevrimiçi video oyunu bağımlılığı düzeyleri” arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamışlardır. 18-40 yaş arasındaki bireyler ile yaptıkları çalışmadan elde ettikleri sonuçlar göre; çevrimiçi oyun bağımlılığı ile saldırganlık düzeyleri arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyet açısından çevrimiçi oyun bağımlılığı farklılık göstermez iken yaş ile çevrimiçi oyun bağımlı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Bilgin, 2015: 60).

Eni (2017) yaptığı çalışmada, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile algıladıkları ebeveyn tutumları arasındaki ilişki incelemiştir. Çalışmaya, Ordu'nun Fatsa ilçesinde öğrenim gören 200 lise öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre; dijital oyun bağımlılığı ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı bir bulunmuş; erkek öğrencilerin, kız öğrencilere oranlar daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı seviyeleri ile yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, öğrencilerin yaş seviyeleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı seviyelerinin azaldığı bulunmuştur. Lise öğrencilerinin ebeveyn eğitim durumları ele alındığında ise, dijital oyun bağımlılığı ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış iken, babaların eğitim durumları yükseldikçe, çocukların dijital oyun bağımlılık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Son olarak öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı, bilgisayar durumlarına göre farklılaşmamakta ve gelir düzeyleri arttıkça dijital oyun bağımlılığı seviyesinin azaldığı belirtilmektedir.

4. ÖFKE VE ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ

4.1. Öfke Kavramı

İnsanlar hayatları boyunca birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemler kişilerin yaşına ya da bulunduğu ortama göre farklılık gösterebilmektedir. Kişiler, yaşadıkları bu problemler karşısında duygusal ve davranışsal tepkiler verir. Verilen tepkilerden biri de öfkedir (Kanoğlu, 2008: 13). Çoğunlukla arzulanmayan bir duygu olmasına karşın, bireyin kendisini koruması, hedefine ulaşmak için önüne çıkan engelleri aşması ve kişinin kendini motive etmesi açısından önemli ve yaşanması gereken bir duygudur. Aşırı düzeyde yaşanmadığı ve doğru ifade edildiği sürece öfke, bireyin anksiyetesini azaltmakta ve sorunları anlaması ve eyleme geçmesine yardımcı olmaktadır (Sütcü, 2006: 22).

Türk Dil Kurumu öfkeyi, bireyin “engellendiği, incindiği veya gözdağı verildiği sırada sergilediği saldırganlık tepkisi” olarak açıklamaktadır (Aylak, 2017: 19). Psikoloji terimleri sözlüğünde ise öfke, bireyin “engellendiği, saldırıya uğradığı, kısıtlandığı vb. gibi durumlarda hissettiği ve çoğunlukla sebep olan şeye ya da bireye yönelik değişik biçimlerde saldırgan eylemlerle neticelenebilen negatif bir duygu” olarak açıklamaktadır (Kutlu, 2016: 49).

Öfke, kişinin hedefleri, arzuları ve gereksinimleri engellendiğinde, kendisine haksızlık yapıldığını veya kendi güvenliğinin tehlike altında olduğunu düşündüğünde ortaya çıkan ana duygulardan biridir. Averill (1982)’e göre birey, en çok arkadaşlarına ve sevdiği kişilere öfkelenir. Lerner’de bu görüşü desteklemektedir. Lerner’e göre öfke, çiftler arasında yapılan bir dansdır ve çiftlerden birinin davranışı, diğerini kışkırtıcı niteliktedir (Tambağ, 2004: 26).

Biago’ya göre de öfke, olan veya var olduğu zannedilen bir engellenme, gözdağı ya da adaletsizlik karşısında meydana gelen düşünceleri ve bireye rahatsızlık veren durumları yok etmeye yönelik ortaya çıkan, baskın bir duygudur. Törestad (1990), öfkenin planlanmadığını, bireyin engellendiği, yargılandığı, aşağılandığı bir durum karşısında spontane olarak ortaya çıktığını ifade etmiştir (Kanoğlu, 2008: 14).

Bireyler öfkelerini farklı şekillerde ifade ederler. Bu öfkeyi ifade etme biçimleri; içe atma, dışa vurma ve kontrol altına almadır. Öfkeyi içe atma veya dışa vurma; arzu edilen, sağlıklı bir ifade biçimi değildir (Tuna, 2012: 37-38). Örneğin; derste konuşan öğrenciye sinirlenip tokat atan öğretmen, saldırgan bir tutum sergilemiştir. Öğretmenin öğrenciye atmış olduğu bu tokat hem öğrenci için hem de öğretmen için olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir. Öğrencinin arkadaşlarının yanında tokat yemesi, rencide olmasına, üzülmeye sebep olurken, öğretmeninde kötü bir eğitici olarak algılanmasına sebep olabilmektedir. Burada öğretmen öfkelerini dışa vurarak, sağlıksız bir şekilde ifade etmiştir. Fakat bireyler eğer isterlerse öfke duygularını, doğru ve sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenebilmektedirler (Oktay, 2010: 36).

4.2. Öfkenin Genel Özellikleri

Öfkeyi tanımlamak için birçok açıklama yapılmasına karşın yapılan açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda bazı ortak görüşlerin olduğu fark edilmektedir. Bu görüşlerden yola çıkarak öfkenin genel özellikleri söylenilebilir.

- Öfke içsel olarak yaşanan bir duygudur. Bireyin engellenme, yargılanma veya saldırı ile karşı karşıya kalması sonucunda kendiliğinden ortaya çıkan bir duygudur.
- Öfke herkes tarafından yaşanılabilen bir duygudur.
- Bireylerin öfkelendikleri sırada vermiş oldukları tepkiler, öğrenilmiş tepkilerdir. Bireyler bu tepkileri ailelerinden ve etrafındaki bireylerden öğrenmektedir. Bir durum karşısında verilen tepkiler öğrenmeye bağlı olduğundan, kişiden kişiye göre değişiklik gösterebilmektedir.
- Bireyler öfkelerini doğru ve sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenebilirler (Genç, 2007: 29).

Deffenbacher (1992), bireyler tarafından çoğunla yaşanan bir duygu olan öfkenin yeterince doğru anlaşılmadığı vurgulayarak, öfkenin özelliklerini açıklamıştır:

1. Öfkenin, tasarlanan bir davranış neticesinde meydana geldiği zannedilir, oysaki içsel bir duygudur.

2. Öfke evrenseldir; herkes öfkelenebilir.
3. Öfke duygusu, bireylerin güçlenmesine ve ruhsal açıdan uyarılmasına neden olmasına karşın, bireyler öfkelenedikleri zaman daha çok incinebilirler.
4. Bireylerin öfkelenedikleri sırada vermiş oldukları tepkiler öğrenilmiş davranışlar olduğundan, bireyler, kendisine veya bir başkasına zarar verecek biçimde öğrendikleri davranışları, daha sağlıklı davranışlarla değiştirebilirler.
5. Öfke, bireyin engellendiği, hakkının yendiği, eleştirildiği gibi durumlar sırasında birden meydana gelen bir duygudur. Öfkenin gizlenmesi ya da anında karşı tarafa yansıtılması sağlıklı olmayan bir yöntemdir. Bu nedenle, bireyin öfkesine sebep olan durumları fark etmesi ve öfkeyi tanıması gerekmektedir (Togan, 2005: 20).

Öfke konusu üzerinde çalışan uzmanlar bazı konularda fikir birliğine varamasalar da belli hususlarda anlaşmışlardır:

- Bireylerin öfkelenmesi olağan bir durumdur; eleştirilemez.
- Öfke, yaşanılması gerekli olan bir duygudur.
- Öfke bir eylem biçimi değildir.
- Öfkelenen bireyler kuvvetlenir ve bu kuvvetini davranışına yansıtır.
- Öfke, bireyi tehlikeler karşısında uyarır ve kendini korumasına yardım eder.
- Öfke, bireyi yeni bir şeyi öğrenmesi için motive eder.
- Öfke, yadsıtılmadığı, gizlenmediği, uygun bir biçimde ifade edildiği müddetçe bireyin ilişkilerini anlamlandırır ve diğer insanlarla daha rahat iletişim kurmasını sağlar.
- Öfkenin kronikleşmesi, bireyin sağlığı açısından zararlı olabilir (Beyazaslan, 2012: 28).

4.3. Öfkenin Nedenleri

Öfke her bireyin yaşantıladığı, doğal bir duygudur. Öfkeye sebep olan etkenler araştırıldığında, tek bir nedene bağlı olarak meydana gelmediği bulunmuştur (Akgül,

2000: 24). Fakat engellenmenin, öfkeyi en sık ortaya çıkaran etken olduğu bilinmektedir (Canbuldu, 2006: 33).

Cüceloğlu'na göre engellenme, kişinin sahip olmayı dilediği bir objeye, ulaşmayı arzuladığı bir gayeye veya ihtiyaçlarının karşılanmasının alıkonulduğu zaman meydana gelen duygudur (Elmas, 2009: 57). Köknel'e göre ise, engellenme, istek, gereksinim veya bir eylemin hedefe erişmesini mâni olmaktır. Anastasia ve ark. yaptığı bir çalışmada öfkeye sebep olan durumlarla ilgili elde edilen sonuçlara göre, bireyler en çok engellenen planlarına (%52) öfkelenmektedir. Bireyler aşağılandıklarını ve saygınlıklarını kaybettiklerinde %20.9, aile içerisinde yaşanan zorluklar nedeniyle de %12.7 düzeyinde öfkelenediklerini ifade etmişlerdir (Öztürk, 2012: 26).

Bireylerin yaşamlarının her evresi, öfkelenmelerine sebep olan kendi yaşamlarına mahsus engellenmeleri barındırmaktadır (Ulu, 2011: 41). Çocukluk çağındaki eğitim, yetiştirme ve çocuğun arzularının önüne geçen yasaklamalar, öfkelenmesine sebep olur. Örneğin, çocuğun şeker yemesine izin vermeyen anne, çocuğunu öfkelenendirir. Adolesan dönemindeki bireyler ise, iki durum arasında kalır. Bireyler, bir yandan ailesinden ayrılıp özgürlüğüne kavuşmayı arzularken bir yandan da güvenlik ve destek gereksinimlerinin karşılanması için ebeveynlerine ihtiyaç duymaktadır. Ergenlerin bu şekilde bir çatışma yaşaması, öfkelenmelerine neden olmaktadır (Soyaldın, 2007: 19). Ayrıca ergenlerin bedensel veya sosyal etkinlikleri sınırlandırıldığında ve sosyal pozisyonlarına yönelik bir saldırı yaşandığında öfkelenedikleri bilinmektedir (Acar, 2015: 21). Erişkinlik dönemlerinde ise, rekabet koşulları, mesuliyetlerinden kaynaklanan problemler bireyleri engeller ve öfkelenmelerine neden olur (Soyaldın, 2007: 19).

Averill'e göre, öfkenin meydana gelmesinin sebeplerinden biride kışkırtmadır (Genç, 2007: 35). Kışkırtma çoğunlukla bireyin karşısındakini uyarıcı ve bir eylemi yapmaya yönlendiren uyarımları kapsar. Beck'e göre de kışkırtma ve gözdağı, öfkenin ana sebeplerindedir (Canbuldu, 2006: 33).

Birey, öfkeyi başka kişilerde görmek istemez. Kişi, etrafındaki insanların kendisine öfkelenmesiyle, üzerinde baskı hisseder ve bu baskı hissinden ötürü

öfkelenir. Genellikle birey, etrafındaki bireyin öfkelenmesini istemez. Dolayısıyla etrafındaki bireylerin öfkesini bastırmaya çalışır. Ancak gizlenen duyguların yok olmayacağı ve daha kötü neticelerle tekrar meydana gelebileceği unutulmamalıdır (Öztürk, 2012: 27).

Kassinove ve Tafrate (2006), çoğunlukla bireyler meydana getirdiği olumsuz sonuçları görmediklerinden, kendi problemi olarak görmediklerini ifade etmişlerdir. Birey eğer etrafındaki kişilere veya bir duruma öfkeleniyorsa, öfkesinin sebebi o kişi ya da durumdur. Bu sebepten ötürü bireyin değil, onu öfkeliendiren kişinin veya durumun değişmesi gerekir. Şayet öfkelenmesine sebep olan kişiler ve durumlar değişirse, birey öfke sorunu yaşamaz. Bireyler böyle düşündükleri için öfkeyi doğru bir biçimde ifade edemezler (Aksu, 2015: 47).

Robins ve Novaco (1999), öfkelenen bireylerin iyi bir gözlemci olmadıklarını, etrafındaki bireylerin yaptıklarını şahsi olarak düşünmeye eğilimli olduklarını ifade etmişlerdir (Kuruoğlu, 2009: 19). Kaplan ve Goodrich (1957) göre öfke, bir stres neticesinde meydana gelir. Bilhassa da birey isteklerine, hedeflerine ulaşmayı başaramazsa, kendisine öfke duyar (Soyaldın, 2007: 19).

Gazda'ya (1995) göre bireyin öfkelenmesine sebep olan etmenler dört kategoride incelenebilmektedir. Bunlar; “kayıplar, tehditler-korkular, engellenme ve reddedilmedir” (Aksu, 2015: 47).

- 1. Kayıplar:** Kişinin hayatında değeri olan ve sevdiği birinin vefatı, bedensel sorunlardan ötürü meydana gelen kayıplar, kişinin işinden ayrılması gibi durumlar kişide, acı, hüznün ve matem duygularının yaşanmasına sebep olur. Bu kaybetme durumlarıyla karşı karşıya kalan kişide öfkenin meydana gelebileceği atlanmamalıdır (Öztürk, 2012: 28).
- 2. Tehditler-Korkular:** Kişinin etkisi altında kaldığı illegal durumlar, saldırıya uğraması, harp veya uzun müddet işinden ayrılması gibi olaylardan dolayı meydana gelen anksiyete, korku ve itimatsızlık duygularının bir neticesi olarak öfke oluşabilmektedir (Gümüş, 2015: 38-39).

3. **Engellenme:** Kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasına mâni olduğunda kişinin yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duygularının neticesinde öfke meydana gelir (Aksu, 2015: 48).
4. **Reddedilme:** Kişinin başka bir kişi tarafından geri çevrilmesi durumunda yaşadığı alınma, değersiz hissetme ve düş kırıklığı neticesinde öfke meydana gelebilmektedir (Öztürk, 2012: 28). Ellis'e göre, kişinin geri çevrilmesi neticesinde yaşadığı düş kırıklığına sebep olan olayın mantıksal bir açıklaması olursa, kişiler bu geri çevrilme durumuna öfkeyle yanıt vermeyeceklerdir (Gümüş, 2015: 39).

Terakye (1998)'a göre kişinin sağlık sorunları yaşaması veya hastaneye yatışının yapılması durumunda da kişiler öfkelenmektedir. Kişinin sağlık sorununa duyduğu öfkenin yanı sıra hastalığın meydana getirdiği neticelere de öfke duyduğu bilinmektedir. Hastalık süresince hissedilen denetim kaybının yanında hastalığın meydana getirdiği değişimler ile uğraşamaması neticesinde rahatsız olan kişiler biyolojik, ruhsal ve toplumsal bütünlüklerine karşı tehdit altında olduğunu düşünmekte ve öfkelenmektedir (Aksu, 2015: 48).

Öfkenin temelinde; bireysel mükemmeliyetçilik, bireyin kendisini kanıtlama, etrafındaki kişiler tarafından doğrulanma arzusu ve insanların gözündeki şahsiyetinin zedelenmemesi gerektiği gibi bir görüşle karşılaşmıştır (Akgül, 2000: 26). Bu görüşlere göre, kişinin kendisini aşırı bir biçimde denetim altına alması ve “mükemmelini ben yapmalıyım” gibi bir meyil içinde bulunması neticesinde, öfkenin oluştuğu belirtilmiştir (Canbuldu, 2006: 34).

Berkowitz'e göre kişiler, geçmişte öfkelenedikleri olaylara daima öfkelenmek zorunda değildir. Engellenme haricinde bireyin bilerek yapılmadığı, bir kaza neticesinde oluştuğu fikrine kapılması ya da algılaması sonucunda kişinin daha az öfkelenişini vurgulamaktadır (Aksu, 2015: 49).

Bazı uyarıcılar öfkenin nedeni olabilmektedir. Bunlar; ses, aşırı bir ışık gibi birden ve umulmayan durumlardır. Bu tarz uyaranlara verilen tepkiler bireyden bireye göre farklılaştığı gibi, aynı bireyde de farklı zamanlarda değişik tepkiler

gözlenebilmektedir. Verilen bu tepkiler, uyarının şiddetine bağlı olduğu gibi, kişinin fizyolojik yapısıyla da alakalı olabilmektedir. Ağrı çeken ve yorgun olan kişiler daha çabuk öfkelenmektedir. Ayrıca, süregelen kabızlık, alerjik sorunlar yaşayan bireylerin ve regli dönemindeki kadınların daha kolay ve yoğun bir biçimde öfkelenmeleri bilinmektedir (Elmas, 2009: 58-59).

Doğan'a göre bireyin öfkelenmesinin sebeplerinden biri de ölümle ilgili yaşantıdır. Bilhassa matem sürecinin ikinci aşamasında kişiler öfke ve çökkünlük aşamasını yaşarlar. Bu aşamada çocuklar vefat eden bireyin, hayattayken ona karşı duyduğu öfke ve kızgınlığının bir sebebi olarak öldüğünü düşünebilirler. Gençlerse vefat eden bireye yönelik, "Neden öldü?" diye sınırlenebilir, etrafındaki bireylere öfkelenebilir ya da kendine üzüme gibi karmaşık duygular yaşayabilirler (Öztürk, 2012: 30).

Hauck (1974), mantıklı olmayan düşüncelerimizin öfkeye sebep olduğunu söylemiştir. Mantıklı olmayan düşünceler, çoğunlukla öfkelenilen bireyi değiştirme gayesini taşımaktadır. Örneğin; 10 yıldır geliniyle anlaşamayan bir anne, destek alabilmek için danışmana başvurur ve gelininin oğluya vakit geçirmesini engellediğini, oğlunu parmağında döndürdüğü için ona çok öfkelenildiğini anlatır. Bunun üzerine danışman, "Gelinin seni anlamayabilir. Fakat, buraya geldiğine göre gelininle aradaki sorunu çözmek istediğini görüyorum. Gelininin değişmesini istiyorsun, ama belki sende bazı konularda değişmek isteyebilirsin." der. Kadın seansın sonunda gelinin yaptığı davranışları farklı yorumlamaya başlar ve dolayısıyla üzüntüsü, yargılayıcı ve sert tutumları değişir. Neticede geliniyle olan kavgaları azalır ve onu bu şekilde kabul etmeye başlar (Miçooğulları, 2007: 26-27).

Öfkenin meydana gelmesine sebep olan başka kaynaklarda vardır. Bunlar; "rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, engellenme ve düşük kendilik değeri"dir (Aydınlı, 2014: 26).

- 1) Rahatsız edilme ve saldırı:** Bireyler huzursuz edildiklerinde veya başkaları tarafından saldırıldığında, öfkelenmektedir (Tuna, 2012: 31).

- 2) **Dürtüsellik:** Bireyler fizyolojik olarak uyarıldığında, hangi duyguyu duyduğunu anlamak amacıyla etrafındaki ipuçlarını incelerler. Eğer bu ipuçları bireylerin öfkelenmesini düşüncelerine sebep olacak türde ise öfke duyarlar. Bilhassa adolesan dönemindeki bireyler, bulunmuş oldukları dönem sebebiyle daha çok dürtüsel olmaktadır (Aydınlı, 2014: 26).
- 3) **Engellenme:** Kişinin bir hedefe ulaşması geciktirildiğinde veya hedefe ulaşmasına mâni olduğunda birey engellenmiş olmakta ve bu engellenme sonucunda bireyde öfkenin meydana gelmesine sebep olmaktadır (Tuna, 2012: 32). Bedensel engeller, gereksinim duyulan kaynakların azlığı, legal veya toplumsal normlar, bireye etrafındaki kişilerin karışması vb. birçok neden öfkenin meydana gelmesine sebep olmaktadır (Aydınlı, 2014: 26).
- 4) **Düşük kendilik değeri:** Johnson (1997)'a göre kendilik değerini, “Kişinin evrende var olan bir birey olarak özüne duyduğu önem, itibar ve sevginin derecesidir” olarak açıklamaktadır. Kendilik değeri düşük olan bireylerde öfke duygusu, sağlığını tehlike altına sokacak eylemler, madde bağımlılığı, genç yaşta gebelik ve suisid girişimleri yordadığı saptanmıştır (Tuna, 2012: 32).

Gordon öfkeyi, buzdağı üzerinden örnek vererek ele almıştır. Buzdağının suyun üstünde kalan kısmına öfke demektedir. Halbuki buzdağının suyun altında kalan kısmı daha büyüktür. Bir başka deyişle öfkenin meydana gelmesine sebep olan çoğu duygu suyun altında saklıdır. Suyun altında olan duygulara temel duygular denilmektedir. Temel duygular toplanıp, sertleşip, katılaştıkça buzdağının suyun üstünde kalan kısmını oluşturur. Temel duygular; haset, üzüntü, anksiyete, düş kırıklığı, yalnızlık gibi duygulardır. Bireylerin bir kısmı, öfkeyi buzdağının zirvesinde yaşantılar ve çözemediği duygulara sıkı sıkı tutunur. Halbuki, öfkenin nedenlerini yok etmek için, suyun altında kalan buzdağının; ana duyguların anlaşılmasına ihtiyaç vardır. “Ben asla öfkelenmem”, “Çok az sinirlenirim. Fakat bir sinirlendim mi pimi çekmiş bomba gibi olurum”, “Öfkemi kontrol edemiyorum.”. Bu ifadeler gündelik hayatımızda kişilerin kendi öfkelerini anlatırken kullandıkları cümlelerden bazılarıdır. Bu kullanılan cümleler, öfkemizi ve sebeplerini pek anlamadığımızı ortaya koymaktadır (Miçooğulları, 2007: 27-28).

Trower, Cosey ve Dryden (1989) göre de öfkenin başlıca üç nedeni vardır. Bu üç nedene göre öfke;

- a) Bireyin önemseydiği bir hedefe ulaşmaya çalışırken karşılaştığı engeller sonucunda meydana gelmektedir.
- b) Bireysel normların tehlikeye girmesi, öfkenin meydana gelmesine sebep olmaktadır.
- c) Bireyin itibarının, etrafındaki kişiler veya kuruluşlar tarafından tehlikeye girmesiyle meydana gelen duygudur (Akgül, 2000: 27).

Törestad (1990) ise öfkenin sebeplerini saptamak ve sınıflandırmak amacıyla yaptığı deneysel araştırmasında bireylere “Sizi öfkelendiren bir durumu tanımlayın” ve “Bu durumda neden öfkeniyorsunuz?” gibi sualler sorarak, yaklaşık olarak 900’e yakın yanıt almıştır ve bu yanıtlar neticesinde bireyin öfkelenmesine sebep olan durumları 10 faktör altında toplamıştır (Kuruoğlu, 2009: 19).

1. Daima her şeyi kendisinin bildiğini ve etrafındaki bireylerin düşüncelerini umursamayan, ukala bireyler,
2. Bireyin iftiraya uğraması, baskı yapılması ve bireye gerçeklerin söylenmemesi
3. Bireyin kendini kötü hissetmesine sebep olan, küçük düştüğü durumlar
4. Yersiz ve düşüncesizce yapılan eylemler,
5. Dalga geçilmesi ve bireyle uğraşılması,
6. Bireyin hedefine ulaşmasına mâni olunması,
7. Çatışma, azarlanma ve eleştirilmesi,
8. Bedensel olarak taciz ve rahatsız edilmesi,
9. Bireyin sebebini bilmediği çevresel durumlar tarafından engellenmesi,
10. Bireyin özel eşyalarının çalınması, zarar verilmesi gibi durumların öfkenin meydana gelmesine sebep olduğunu göstermiştir (Gümüş, 2015: 37).

4.4. Öfkenin İşlevleri

Bu bölümde öfkenin olumlu ve olumsuz işlevlerinden bahsedilecektir.

4.4.1. Öfkenin Olumlu İşlevleri

Öfke denilince akla çoğunlukla olumsuz sonuçlar gelmesine rağmen, öfkenin bireyi motive eden ve bireyin amacına ulaşmasını sağlayan olumlu yönleri de

bulunmaktadır. Öfke, bireyin zarar göreceği durumlarda bireyi hazırlamakta ve korumaktadır (Aydınlı, 2014: 30). Ayrıca yapılan çalışmalar sonucunda, bireyin öfkesini yönelttiği kişilerin hatalarını anlamalarına yardım ettiğini, öfkelenen bireyle olan ilişkilerinin daha çok kuvvetlendiğini ve onlara karşı saygılarının arttığını ifade etmişlerdir (Miçooğulları, 2007: 29).

Yaşanılan öfke duygusu bireye, hayatındaki bazı durumların değişmesi gerektiğini ifade ederek, bireyin daha iyi şartlarda hayatını sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca öfke duygusu, bireyin kendini bir birey olarak görmesine, kendine önem vermesine ve haklarını üstlenmesine de yardımcı olmaktadır. Öfke duygusu, kişinin haklarının ihlal edildiği, istek ve gereksinimlerinin giderilmediği, engellendiği durumlarda bireye sinyal gönderir. Dolayısıyla bu tarz durumlarla karşılaşıldığında bireyin kendini savunması için bireyi uyarmaktadır (Genç, 2007: 33).

Novaco (1975) öfkenin, bireyin hayatında çoğunlukla olumsuz eylemlerle neticelenmesine karşın olumlu fonksiyonları olduğunu da ifade etmiştir. Bu fonksiyonlar;

1. Öfkelenen birey, kendinde enerji hisseder.
2. Saldırganlık, içsel ve öğrenilen bir uyaran olarak ele alındığında, bireyin eyleme geçmesi için motivasyon ve güç sağladığı düşünülebilir.
3. Bireyin yaşadığı anksiyeteyi dışarıdan gelen saldırıya dönüştürerek, egoya karşı kendisini savunmasına yardımcı olur.
4. Bireyin birden çok yaşantıladığı eylemlerini etkisini azaltarak acı çekmesine mâni olur.
5. Bireyin etrafındakilere karşı duyduğu negatif duyguları açıklamasına yardım eder.
6. Bireyin stresle mücadele etmesinde, başta bir provokatör olarak durumu ayırıştırır (Aydınlı, 2014: 30-31).

4.4.2. Öfkenin Olumsuz İşlevleri

Öfkenin şiddetli bir biçimde yaşanması ve kişinin öfkesini doğru bir biçimde ifade edememesi hem kişinin enerjisini tüketmekte hem de eylemlerini denetim altına

almasını zorlaştırmaktadır. Yaşantılanan kızgınlık ve incinme duygularıyla bireyin diğer insanlarla ilişkilerini etkilemekte ve sosyal izolasyon yaşamasına sebep olmaktadır (Miçooğulları, 2007: 28-29).

Bireyin öfkesini saldırganlığa dönüştürmesi, tehlikeli durumlarla karşı karşıya kalmasına sebep olabilmektedir. Bu tehlikeli durumların başında da bireyin kendisine verdiği zararlar bulunmaktadır. Bireyler öfkelenirken yoğun bir enerji oluşturmakta ve bu enerjiyi dışarıya yanlış yöntemlerle çıkardığında ise kişide ruhsal ve bedensel açıdan sorunların meydana gelmesine sebep olabilmektedir. Yaşanan ruhsal gerginlik neticesinde birey migren, mide hastalıkları ve ruhsal sorunlar gibi problemler yaşayabilmektedir. Kişiler öfkelenirken bazı davranışlar sergilemektedir. Sergilenen bu davranışlar bazen; bağırma, küfretme, bir şeyler fırlatma gibi olurken, bazen de susma, olayı yok sayma gibi davranışlar olabilmektedir. Kişinin öfkesini bu iki şekilde de ifade etmesi, sağlık bir yöntem değildir ve problemlerine karşı çözüm bulmasına yardımcı olmamaktadır. Ayrıca kişinin sergilediği bu davranışlar, çevresindeki bireylerle sorun yaşamasına sebep olabilmektedir (Aydınlı, 2014: 31).

Öfke bireyleri bilişsel açıdan da etkilemektedir. Öfkelenen kişiler yaşadıkları durumları negatif olarak değerlendireceğinden, bireylerin mantıklı düşünmesine engel olacaktır. Bu sebeple bireylerin öfkelenirken vermiş oldukları tepkileri, sağlıklı olmayan tepkilerdir. Bu tepkiler sebebiyle kişiler çevresindeki bireylerle sorunlar yaşayabilmektedir (Genç, 2007: 32).

4.5. Öfke Türleri

Öfke yaşanma sıklığı bakımından ikiye ayrılmaktadır. Bunlar; durumluk (anlık) öfke ve sürekli (genel) öfkedir (Yağcı, 2017: 32).

4.5.1. Durumluk Öfke (Anlık Öfke)

Ansızın bir şekilde meydana gelen, çoğunlukla haklı bir sebebi olan öfke türüdür. Birey öfkelenirken parasempatik sinir sistemi müdahale eder ve bireye “Gevşe, rahatla, güvendesin” yanıtını gönderir. (Beyazaslan, 2012: 32).

Spielberger (1890) anlık öfkeyi, bireyin amaçların engellenmesi ya da haklarının çiğnendiğini düşündüğü sırada, ne düzeyde gerginlik, asabılık yaşadığını ifade eden bir emosyon olarak tanımlamıştır (Uslu, 2015: 22).

4.5.2. Sürekli Öfke (Genel Öfke)

Sürekli öfke türünde kişi, öfke duygusunu yaşamaya meyillidir. Kişi, bir başkasına saldırmak için yeterli güce sahiptir. Öfke düzeyi fazla olduğu için denetim altında tutmakta zorlanır ve öfke hızlı bir biçimde meydana gelir. Burada öfke karşısındaki bireye zarar verme amacıyla ortaya çıktığından öç, nefret, düşmanlık, agresiflik, pişmanlık ve korku vb. duygular daha baskındır. Öfkenin sıklıkla yaşanması söz konusu olduğu için sağlık problemlerine sebep olabilmektedir (Tuna, 2012: 33).

4.6. Öfkenin Boyutları

Öfkenin meydana gelmesine sebep olan ve anlaşılmasında yararlı olan boyutlar vardır. Bunlar genellikle üç kategoride ele alınmaktadır (Gökpinar, 2011: 32).

4.6.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Bu boyut, kişinin öfkelendiği sırada vücudunda oluşan farklılıkları kapsamaktadır.

Bireylerin duygularının hipotalamusa bağlı olduğu bilinmektedir. Hipotalamusun uyarılmasıyla birlikte bireylerde değişik duygular meydana gelmektedir. Bu duygulardan birinin öfke olduğu söylenilebilir (Gökpinar, 2011: 32).

Tarvis, öfkeyle beraber görülen bazı belirtilerin olduğunu söylemiştir. Bunlar; adalelerde kasılmalar, kızarmalar, beden sıcaklığının yükselmesi, titreme duygusu, dişlerini sıkması, soluk alıp vermekte güçlük, terleme, eylemlerinde artış gibi fizyolojik reaksiyonlardır (Sağır, 2016: 31). Kişi artık “savaş ya da kaç” reaksiyonu için yeterli güce sahiptir. Bütün bu farklılıklar bireyin arzusuna göre oluşmamakta, olağan bir biçimde, spontane meydana gelmektedir. Birey bu reaksiyonların farkına varıp öfkesini denetim altına almayı öğrenmelidir (Taşçı, 2011: 23).

Kişilerin öfkeyi ifade etmek için yapmış oldukları davranışlar neticesinde, kişi önceki duygudurumuna dönüş yapabilir. Burada mühim olan, öfke duygusunun sebep olduğu enerjinin atılması için yapılan davranışın kişi tarafından istenmesidir. Ne var ki, kimi zaman bireyler öfkesini doğru bir şekilde ifade etmek yerine, öfkesini içe atarak, öfke denetimini sağlamaya çalışmaktadırlar (Miçooğulları, 2007: 31).

Öfkenin belirtilerinin meydana gelmesinde bireyin karakteri, cinsiyeti, yaşı vb. durumlar önemli faktörlerdendir. Bireyin inatlaşması, yemekten kesilmesi, suisid girişimi, saldırganlaşması, madde bağımlılığı, oç alma arzusu gibi unsurlarda öfkenin fizyolojik neticeleri olarak düşünölebilmektedir (Durar, 2017: 18).

Öfkenin sonucunda bireyde oluşan fizyolojik bulguların kendi içinde kademeleri mevcuttur. Bu kademeler aşağıda sırasıyla verilmektedir (Durar, 2017: 18).

1. Kişinin öfkelenmesi,
2. Öfkelenmesiyle birlikte kişide gerginlik olması,
3. Kişinin gücünün artmasına sebep olan adrenalın hormonunun artması,
4. Terleme ve nefes alıp vermede fazlalaşma,
5. Kalbin atışında hızlanmalar,
6. Kan basıncında artma,
7. Vücudun “savaş ya da kaç” reaksiyonun devreye girmesi.

4.6.2. Öfkenin Bilişsel ve Sosyal Boyutu

Bu boyut, bireyin öfkelenmesine sebep olan bir olay sırasında, bireyin olayı nasıl yorumladığını ve diğer insanlarla olan iletişimlerinin nasıl etkilendiğini açıklamaktadır (Uslu, 2004: 39).

Bireyler, toplumsal yaşantılarında öfkeyle daima karşı karşıya kalabilmektedirler. Her toplumun kendine göre öfkelerini yansıtırma biçimleri, normları vardır. Bireyler sosyalleştiklerinde öfkelerini nasıl yansıtacakları hakkında bilgi almakta ve bu normlara uymaları gerektiğini kavramaktadırlar (Durar, 2017: 26).

Biaggio öfkeyi, bazı düşüncelerle ilişkili ve kişiyi sıkan durumları devre dışı bırakmaya yönelik meydana gelen kuvvetli bir duygu olarak tanımlamıştır. Özer'e göre, bireyin öfkelenmesin sebebi, yaşanan durumların bireyle ilintili durumlar olmasından çok, kişinin hayatı boyunca sahip olduğu tecrübeleridir. Bir başka deyişle, kişinin hayatı boyunca yaşadığı durumlar sonrasında edindiği bilgiler ve kişinin etrafındaki kişilerden işittiği, gördüğü bilgiler öfkeyi yorumlamasında etkindir. (Uslu, 2004: 39). Kişilerin yaşadıkları deneyimler neticesinde inançları oluşmaktadır. Bu inançlar, kişinin durumları algılamasını ve yorumlamasını etkilemektedir (Akgül, 2000: 33).

Tablo 4.1' de görüldüğü gibi, her insanın kendine özgü inançları vardır. Bu inançlar neticesinde kişiler durumları farklı algılamakta ve farklı düşüncelere sahip olmaktadır.

Tablo 4.1. Öfkenin ABC'si

Olay	Duygusal Tepki	Kavramsal Tepkiler	Davranışsal Biyo-Fizyolojik Tepkiler
Bir adam bir başka adamı üç bireyin gözü önünde tabancayla öldürür.	Üç birey bu olayı duyu organlarıyla algılar.	Kimse kimsenin canını almamalıdır. (İnanç) Bu adama şimdi gösteririm (Düşünce)	Fiziksel veya sözel saldırı. Biyo-fizyolojik uyarılma (Öfke)
		Kötüler cezalanmalı! (İnanç) Cezalanıyor ise kötüdür. Oh! Hakkettiğini buldu. (Düşünce)	Gülümseme. Belirgin bir biyo-fizyolojik uyarılma olmayabilir. (Tatmin)
		Tabanca tehlikeli bir alettir. (İnanç) Ya beni öldürürse hemen toz olayım (Düşünce)	Kaçma Biyo-fizyolojik uyarılma (korku)

(Kaynak: Akgül, 2000: 34).

Sosyal öğrenme kuramı, kişinin fiziksel tepkilerinin meydana gelmesinde, kişinin yaptığı eylemlerinin yanı sıra fikirleriyle de alakalı olduğunu savunmaktadır. Bu kuram, bireyin saldırgan tutumlar sergilemesinin ve öfkelenmesinin sebebi olarak, bireyin etrafındaki kişileri gözlemlemesi ve bu gözleme sonucunda örnek almasından kaynaklandığını düşünmektedir. Çocukluk dönemlerinde, ebeveynleri tarafından katı, acımasız ve yargılayıcı bir yaklaşım gören bireylerin, gözleme neticesinde bu yaklaşımları öğrendikleri ve ilk aşamada ebeveynlerine bu şekilde yaklaştıkları ve akabinde etrafındaki diğer insanlara benzer bir tavır sergiledikleri bilinmektedir. Bandura da buna benzer bir görüş ortaya atmıştır. Bandura'ya göre, öfkelerini kontrol edemeyen ve saldırgan bir tutum sergileyen ebeveynlerin, çocuklarında da aynı agresif davranışların görüldüğünü, özellikle bu agresif davranışların çocuğun arkadaşlarına ve oyuncaklarına karşı yönlendirildiğini ifade etmektedir. (Uslu, 2004: 40)

Sosyal kuramcılara göre, bireylerin öfkelerini yansıtmaya stilleri, toplumsal normlara göre değişmektedir. Öfkeyi yansıtmaya stillerinin, cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği bilinmektedir. Erkekler öfkelendikleri zaman öfkelerini net bir biçimde yansıtırken, kadınların öfkelerini yansıtmaya çoğunlukla kısıtlanmıştır. Erkekler öfkelenirken, toplum tarafından anlayış gösterilirken, kadınlara bu konuda müsamaha sağlanmamaktadır (Taşçı, 2011: 23).

Shields, öfkeyi, bir yönetme biçimi olarak görmekte ve kadınlara oranla erkeklere daha uygun olacağını öne sürmektedir. İlaveten kadınların öfkelenmesinin çevresindeki kişiler açısından hoş görülmeceğini, öfkelenen bu tarz kadınlara onur kırıcı, aşağılayıcı kelimeler ifade edildiğini belirtmiştir. Lerner'e göre ise, öfkelerini yansıtan kadınlara "şirret, geveze ve yakınan" ifadeleri kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalarda, kadınların öfkelerini uyuyarak ya da bunalıma girerek yansıttıkları belirlenmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalar sonucunda, erkeklerin ve kadınların öfkelenme eğilimlerinin birbirlerinden farksız olduğu, benzer düzeyde öfkelenmedikleri saptanmıştır. Çalışmalardan elde edilen diğer bir sonuç ise, kadınların erkekler kadar öfkelerini net bir biçimde dışa vurduklarını, sadece öfkelerini dışa vururken kadınların erkeklere oranla daha fazla ağladıkları bildirilmiştir. Diğer taraftan, kadınların öfkelerini dışa vurmasına müsamaha gösterilmemesi sebebiyle,

kadınların öfkelerini bastırmaya çabaladıklarını veya bedensel şikayetlerle yansıttıklarını bildiren araştırmalarda mevcuttur (Akgül, 2000: 34-35).

4.6.3. Öfkenin Davranışsal ve Tepki Boyutu

Bu boyut, bireyin öfkelenmesine sebep olan bir olay sırasında, öfkesini nasıl ifade ettiği ve etrafındakilere karşı nasıl bir muamele yaptığı ile alakalıdır. Her birey öfke duygusunu değişik eylemlerle ortaya koyar. Kişilerin gösterdikleri bu eylemler, bireyden bireye, toplumdan topluma göre farklılık gösterebilmektedir (Kula, 2012: 78).

Yaşanılan bir olay esnasında kimileri öfkesinin sinyallerinin ayırımındayken, kimileri olayın sonlanmasıyla öfkesinin ayırımında olabilmektedir. Hatta bazıları öfkesini o kadar gizler ki, hayatı süresince öfkesinin ayırımında olamayabilirler. Genellikle birey, öfkelenmesine sebep olan bireyleri kaybetmekten endişeleniyor ya da o bireylerin kendisini sevmesini arzuluyorsa, bu öfkelerini içine atmayı tercih ederek karşı tarafa aksetmemektedir. Başka bir deyişle, birey öfkesini, kaybetme endişesi olmayacağı ve bireyi her koşulda kabul eden kişilere yönlendirdiği bilinmektedir. Çoğunlukla öfkesini yönlendirdiği bireyler, aile fertleridir (Fiyakalı, 2008: 40).

Birey bazen, öfkesini bastırırken bazen de karşısındaki insana yansıtmaktadır. Eğer kişinin öfkelenmesine sebep olan birey, kendinden üst bir mevkide ve otoriter biriye, kişi öfkesini gizlemektedir (Uslu, 2004: 41). Bazen de bireyler, öfkelerini karşısındakilere yansıtılmalarından ötürü kırılacaklarını ve üzüleceklerini düşünerek, öfkelerini yansıtmamaktadırlar (Öz, 2008: 34).

Kişi öfkesini ifade ederken, saldırgan eylemler sergileyebilir. Bu saldırgan eylemler, fiziksel ve sözel olmak üzere iki grupta toplanabilmektedir (Yağcı, 2017: 33). Bireyin, çevresindeki kişileri hakir görmesi, azımsaması, kişiliğine hakaretler etmesi, sert ve yıkıcı sözler sarf etmesi, öfkenin sözel saldırganlıkla ifade edilmesine örnek gösterilebilir (Baydilli, 2015: 70) iken; bireyin karşısındaki insanı tokatlaması, üstüne kalem, kitap, yastık gibi şeyler atması gibi davranışlar da öfkenin fiziksel olarak ifade edilmesine örnek gösterilebilmektedir (Gökpınar, 2011: 33). Bireyler bu

saldırgan eylemler neticesinde rahatladığını düşünse de daha zor sorunlar yaşamaktadırlar (Yağcı, 2017: 33). Averill'in yaptığı çalışmaya göre, bireyler öfkelenedikleri zaman öfkelerinin, %53'ünü iyi bildiği ve sevdiği kişilere, %8'ini iyi bildiği ama sevmediği kişilere, %26'sını iyi bildiği kişilere ve %12'sini ise tanımadığı kişilere yönlendirdiği saptanmıştır (Uslu, 2004: 42).

Öfkesini net bir biçimde anlatamayan kişilerin, latife yaparak ya da dalga geçerek anlatması, öfkeyi bir hayat stiline çevirir. Bu bireylerin daima bir şekilde üste çıkma arzuları ve özüne yapılan hatalara karşı yaptırımlar uygulama ihtiyacı vardır. Kimi zamanda etrafındaki bireylere haksız olduklarını düşündürerek, kendinden af dilemelerini sağlamaktadırlar (Öz, 2008: 34).

4.7. Öfke İfade Tarzları

Bireylerin gündelik hayatlarında yaşadıkları temel duygulardan biride öfkedir. Öfke ana duygularımızdan biri olmasına karşın, maalesef bireylerin çoğu öfkelerini doğru bir şekilde ifade edememektedir. Bu kişiler öfkelerini ya içlerine atıp bastırmakta ya da saldırgan eylemlerle ortaya koymaktadır (Beyazaslan, 2012: 33).

Öfke, içsel ve çevresel sebeplerle meydana gelmekte ve kişide birtakım farklılıklara sebep olmaktadır. Bu farklıklar, bedensel, zihinsel ve eylemsel nitelikte olmaktadır. Adalelerin kasılması, tremor, sıcak basması, ağız kuruluğunun olması gibi durumlar bedensel farklılıklardır. Öfke duygusunun algılanması ve bazı kararlar alınması zihinsel farklılıkları; kişinin kızmasına sebep olan olaylara vermiş olduğu tepkilerse eylemsel farklılıkları oluşturmaktadır. (Dündar, 2016: 40).

Gentry (2000), bireylerin öfke kontrolünün sağlanması gerektiğini, öfkenin sağlıklı olmayan şekillerde ifade edilmesi sonucunda; kişilerde bedensel ve ruhsal sorunlara sebep olacağını vurgulamaktadır. Ayrıca sağlıklı olmayan bir şekilde ifade edilmesinin sonuçları olarak; kişinin hayattan beklentisini sınırlaması, eşi/sevgilisi ile ilişkisinde sorunların yaşanması, etrafındaki kişilerle ilişkilerinde sorunlar yaşaması, okul başarısında veya iş hayatında istenilen hedefe ulaşılamaması gibi durumlar sayılabilir (Kuşku, 2015: 23).

Öfkenin ifade edilmesi, bireyin öğrenmesiyle ilişkili olması sebebiyle, bireyden bireye ve kültürden kültüre göre farklılaştığı bilinmektedir. Bireylerin öfkelerini karşısındaki bireylere yansıtmasına etki eden belli durumlar var. Bunlar; toplumsal nitelikler, talepler, etrafındaki kişiler tarafından öğrenilen eylemler, yaş, kadın/erkek olması, toplumsal ortamı, yaşlıları ve eğitim seviyesi gibi farklılıklardır (Aksu, 2015: 54).

Spielberger (1983) e göre öfkeyi ifade etme biçimleri, üç kategoride ele alınmaktadır. Bu ifade biçimleri; öfkenin içe atılması, öfkenin dışa vurulması ve öfkenin denetim altına alınmasıdır. Öfkenin içe atılması, öfkeyi ortaya çıkaran biliş ve duyguları bastırması; öfkenin dışa vurulması, etrafındaki bireylere ve nesnelere karşı saldırgan eylemlerde bulunması ve son olarak; öfkenin denetim altına alınması, bireyin başından geçen durumlara karşı öfkelenmesini ve öfke duygusunu denetim altına alabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Tuna, 2012: 38).

Madlow'a (1972) göre, öfkenin gözle görülebilen ifade biçimleri olarak; bireyin bağırması, yumruklaşması, çevresindeki insanların açıklarını bulması, öfke krizine girmesi, sövmesi, kötülemesi, gibi bireyin insanları kırması veya etrafındaki diğer insanlara zarar vermesi gibi saldırgan eylemleridir. Öfkenin doğrudan gözlenemeyen ifade stilleri olarak; sosyal izolasyon, diğer bireylerle ortak kararlar alamama, ağlama, üzgün olması gibi durumlar sayılabilir (Tuna, 2012: 38).

Aydın (1993), bireyin öfkesini ifade ederken saldırgan eylemler göstermesinde, sosyal medyanın, saldırgan eylemler bulunduran filmlerin/dizilerin ve televizyon programlarının örnek olduğunu ve bireyleri kötü yönde etkilediğini vurgulamaktadır (Aksu, 2015: 54).

4.7.1. Öfkenin İçe Yöneltilmesi

Kişiler öfkelenedikleri zaman, kendilerini savunmak adına öfkelerini içlerine atabilirler. Böylece öfkelerini meydana getiren duyguları ve bilişleri ortadan kaldırdığını düşünürler (Uslu, 2015: 24). Oysa ki sadece öfkelerini suyun yüzeyine çıkarmaz, bastırırlar. Bireylerin öfkelerini içe atması, bireyin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır. İçe atılmış olan bu duygular nedeniyle kişide, bedensel

tepkiler olabilmektedir (Yıldız, 2014: 64). Ayrıca bireylerde dikkat dağınıklığına ve performanslarının düşmesine yol açabilmektedir (Şahin, 2014: 29). Kişinin öfkesini bu şekilde ifade etmesi bir huy haline gelirse, diğer kişilerle olan ilişkilerinde de problemler yaşamasına ve öfkeyi sürdürmesine sebep olmaktadır (Ekinci, 2013: 42). Ayrıca üstesinden gelemeyeceği problemler sebebiyle intihar girişiminde de bulunabilirler (Tambağ, 2004: 24).

Öfkelerini bastıran kişiler, öfkelerini reddettiği için öfkelerini anlatmakta güçlük çekerler. Çocukların yetişkinlere, kadınların erkeklere, toplumsal açıdan alt kademedeki bireylerin kendilerinden üst kademedeki bireylere karşı, öfkelenmesinin hatalı olduğunu düşündüren yargılar sebebiyle, öfkesini doğru bir biçimde ifade edememektedirler. Bu tarz bir durumla karşılaşan kişiler doğru bir şekilde iletişim kursalar da öfkelerini ifade ederken çoğunlukla karşısındaki kişiye, somurtmakta ya da küsmeye eylemini gerçekleştirmektedir. (Beyazaslan, 2012: 33).

Kişiler genellikle etrafındaki bireylerin, kendi duygularını anlamalarını arzularlar. Anlamadıklarını düşündüklerinde ise, üzülme ve alınmaktadırlar. Bununla birlikte bastırılan öfkenin, kişinin kendisini çaresiz olduğunu düşünmesine ve bireyde depresif duyguların meydana gelmesine neden olabilmektedir (Yıldız, 2014: 65). Ayrıca kişinin ifade edemediği Diğer taraftan içe atılan öfke, kişinin hiç ummadığı bir zamanda denetimsiz bir biçimde ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Yıldız, 2008: 30).

Cüceloğlu'na göre, bazı bireyler öfkelendikleri sırada öfkesini karşısındaki bireye yansıtmaz, bazıları ise imalı ifadelerle ya da alaycı konuşmalarla karşısındaki bireylerin, hatalı olduklarını düşünmelerine sebep olmaktadır (Kanoğlu, 2008: 33). Örneğin, çocuğunun okuldan geldikten sonra çıkardığı kıyafetleri toplamamasından rahatsız olan bir anne, öfkelenebilir. Bu öfke duygusunu uygun bir dille ifade etmek yerine, "Devam et oğlum. Nasıl olsa arkandan toplayacak bir annen var." diyebilmektedir. Halbuki, böyle durumda anne oğluna, öfkesini doğru bir biçimde ifade etseydi, karşılıklı olarak birbirlerine alınmayacak ve duygularını anlamalarına yardımcı olacaktı (Togan, 2005: 22).

Birey öfkelenildiği zaman, kendisini kontrol altında tutmaya çalışması, kontrol duygusunu kaybetme korkusu, göstermiş olduğu hiddetin kişiliğine uymadığını düşünmesi ve üstünlük kurma arzusu öfkenin ifade edilmesine mâni olan sebepler olarak ele alınmaktadır (Aksu, 2015: 58).

4.7.2. Öfkenin Dışa Yöneltilmesi

Öfkeye sebep olan durumların sözel ya da eylemsel olarak karşı tarafa yansıtılmasıdır. Öfkenin dışa vurulması, bireyin öfkelenmesinin sonucunda ortaya çıkan stresle başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Bir başka deyişle, doğru bir yöntem olmasa da öfkeyi içe atması yerine dışa vurması birey açısından yararlı olabilmektedir (Uslu, 2015: 25). Gençtan (2017) da bu görüşü desteklemektedir. Gençtan'a göre öfkenin denetimsiz bir şekilde dışa vurulması, yalnızca o süreçte ortaya çıkan stresin ortadan kalmasına yardımcı olmaktadır (Kuşku, 2015: 20).

Öfkenin saldırgan boyutta ele alınması iki türlü olmaktadır. Birincisi bedensel saldırganlık, eylemlerle ilgilidir ve burada niyet bireyin etrafındaki bireylere ve nesnelere karşı zarar vermesidir (Yıldız, 2014: 66). Bireyin karşısındaki bireye bağırması, yastık atması, tekmelemesi, sertçe kapıyı kapatması gibi davranışları içerir (Ekinci, 2013: 42). Diğeri ise, sözel saldırganlıktır ve bireyin yaşadığı öfkeyi karşısındaki bireye sözel olarak yansıtmasıdır (Yıldız, 2014: 66). Bireyin karşısındaki insana iğneleyici sözler söylemesi, hakaret etmesi, küçük düşürücü sözler sarf etmesi, öfkenin sözel olarak ifade edilmesine örnek olarak gösterilebilmektedir (Yağcı, 2017: 33).

Bazen öfkeyi ifade ederken bireyin saldırganlığına, ağlama davranışı da eşlik edebilmektedir. Genellikle çocuklar öfkelerini bu tarzda ifade etmektedir. Bu olağan bir durumdur. Bireyler, çocukluk çağlarında öfkelerini; objeleri fırlatarak, ısırarak, ağlayarak ifade ederken, büyüdükçe bu tarzdaki öfke ifadelerini bırakmaları beklenmektedir (Yıldız, 2014: 66). Erkekler öfkelendikleri zaman, öfkelerini kadınlara oranla daha çok saldırgan davranışlar şeklinde sergilerken, kadınlar ve çocuklar öfkelerini ağlayarak yansıtmaktadır. Ayrıca erkeklerde daha çok madde kullanımı görülmektedir (Baydilli, 2015: 72).

Vallerand (1983) öfkenin, emosyonel ve toplumsal sonuçlarını açıklamaya çalışmıştır. Şimdiki neslin spora karşı yaklaşımı ele alınırsa, sporda yalnızca performans gösterilmemekte, dışarıdan gelen etkilere karşı öfkeyi ifade eden davranışlarda sergilenmektedir. Bireyin kendine, ekibindeki bireylere, karşılaştığı kişiye, koçuna ve hizmetlilere karşı, kişinin öfkesini yansıtmaya çoğunlukla, değişik biçimlerde saldırgan eylemler göstermesi, ekibinin birbiriyle olan iletişimini bozması, resmi yaptırımlar, kovulmalar gibi durumlarla neticelendiği bilinmektedir (Şahin, 2014: 29).

Öfkesini dışarıya yönlendiren bireylerin, aile yaşantıları araştırıldığında, genel olarak çocuklarını ihmal eden, ilgisiz davranan, keyfi yaptırımlar uygulayan ebeveynlerinin olduğu saptanmıştır (Baydilli, 2015: 71).

Eğer bireyler, öfkelerini bu şekilde saldırgan eylemlerle dışarıya vurmaya sürdürürlerse, bir zaman sonra bu eylemleri sebebiyle etrafındaki bireylerle sık sık problemler yaşayabilirler (Bedel, 2011: 99). Hatta etrafındaki bireyler tarafından dışlanabilir ve bunun sonucunda yalnız kalabilirler (Beyazaslan, 2012: 34).

4.7.3. Öfkenin Kontrol Edilmesi

Westermayer'e (2001) göre, yaşantılanan en zor duygu öfkedir. Öfke birden meydana gelir ve meydana geldikten kısa bir zaman sonra şiddetinde artış olur (Kuşku, 2015: 20).

Öfke kontrolü, bireyin öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade etme yeteneğine sahip olmasıdır. Öfkenin denetim altında tutulmasının, öfkenin içe ve dışarıya yöneltilmesinden farkı, öfkenin daha az gündemde olması ve saldırgan eylemlerle yansıtılmamasıdır (Beyazaslan, 2012: 35).

Öfke denetimi düşünüldüğü gibi bireyin öfkesini içine atmasını ya da öfkelendiği zaman reaksiyon göstermemesi manasını içermemektedir. Bilakis bireyin öfkesini denetim altında tutması, makul ve sakin biçimde öfkesini ifade etmesine yardımcı olmaktadır. Bu bireyler öfkelerini ifade ederken, sorun çözme ve doğru iletişim stratejilerini kullanmaktadırlar (Yıldız, 2014: 66).

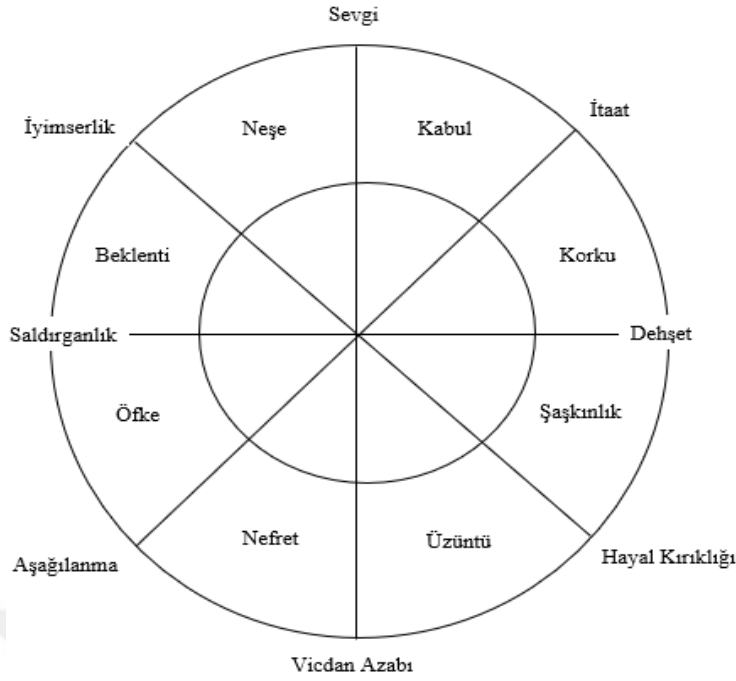
Öfkesinin ayırımında olarak bu duygunun meydana gelmesine sebep olan birey ya da durumlara karşı kendisini sağlıklı bir şekilde ifade eden kişiler, bu duyguyu olmamış gibi ele almak yerine, denetimli bir biçimde yaşantılamaktadır (Yağcı, 2017: 33).

Birey öfkesini akla uydurma, baskılama, yadsıma gibi savunma mekanizmalarıyla da denetim altına alabilir (Tambağ, 2004: 34). Örneğin, telefonla konuşurken arabasına çarpan sürücüyü karşı öfkelenen bireyin, “Herhalde acil bir durumu vardı. Yoksa bilerek kimse kimseye çarpmaz.” diye düşünmesi, akla uydurmaktır. Burada birey başta bir öfkelenebilir ama akla uydurma tekniği yardımıyla, öfkesini geçici olarak baskılayabilir, soğukkanlı bir biçimde yaklaşabilir. Dolayısıyla öfkenin bir sonucu olarak meydana gelen saldırgan eylemler engellenmiş olur (Yıldız, 2014: 67). Ancak kişi, öfkesinin şiddetinin azalmasıyla yaşanan olayı yeniden düşünmeli ve karşısındaki bireyle iletişime geçerek, problemi ortak bir noktada çözmelidir (Bedel, 2011: 100).

4.8. Öfkenin Diğer Duygularla ve Sağlıkla İlişkisi

Öfke çoğunlukla diğer olumsuz duygularla bir arada görülmektedir. Bireylerin başından geçen kötü bir olayın sonunda duygularını sorduğunuzda, çoğunlukla öfkeyle beraber başka negatif duygularını da paylaşmaktadırlar (Ekinci, 2013: 60). Genellikle bireyler öfkelendiklerin de öfkeleriyle beraber endişe, korku, hüzn ve suçluluğun görüldüğünü söylemektedirler. Üniversitede okumakta olan bireylerle yapılan çalışmalarda, yaşanan kötü olayların sonucunda, kişilerin kırıldığı ve yaşanan kötü olaylar sebebiyle öfkelenme ile diğer insanları suçlamaları arasında bir ilişki bulunduğu bildirilmiştir (Aydınlı, 2014: 32).

Öfkenin öteki duygularla olan ilişkisini bilmek, öfkenin öteki duygulardan ayırımını yapmaya yardımcı olmaktadır. Plutchik (1984), araştırmaları sonucunda, öfkenin öteki duygularla olan ilişkisini bildirmek amacıyla Şekil 4.1’deki şemayı meydana getirmiştir (Öz, 2008: 39).



Şekil 4.1: Duyguların Birbiriyle İlişkisi

Plutchik, araştırmasında otuz dört ayrı kademelendirme ile 8 ana duyguyu, bu duygular ve bu duygular sonucunda ortaya çıkan başka duyguların ilişkilerini öğrenmeyi hedeflemiştir (Öz, 2008: 40). Bu ana duygular; neşe, kabul, korku, şaşkınlık, üzüntü, nefret, öfke ve beklentidir. Bu duyguların diğer duygularla etkileşimleri neticesinde de sevgi, itaat, dehşet, hayal kırıklığı, vicdan azabı, aşağılanma, saldırganlık ve iyimserlik duyguları ortaya çıkmaktadır. Örneğin; öfke ve nefretin birleşimiyle aşağılanma duygusu ya da beklenti ve neşenin birleşimiyle iyimserlik duygusu ortaya çıkabilmektedir (Yurt, 2006: 12-13). Şekilde de ifade edildiği gibi, her duygu bitişindeki duyguyla ilintili ve karşısında bulunan duyguyla da zıttır (Öz, 2008: 41). Plutchik sıklığı ve yoğunluğuna göre de duygu opsiyonlarının fazlalaşacağını vurgulamaktadır (Yurt, 2006: 13).

Brassell, bireyin tek başına kalmasına sebep olan şeylerden birinin, öfke olduğunu söylemiştir. Kişinin öfkelenmesine sebep olan görüşlerin, bireyin tek başına kalmasına da sebep olan görüşler olduğunu ifade etmiştir (Çalikoğlu, 2010: 36).

Denetimli bir biçimde ifade edilmeyen öfke, sağlık sorunları yaşamamıza sebep olabilmektedir. Smith ve Christenson (1992) düşmanlık, öfke ve bedensel sağlık arasındaki bağı anlatmak için dört model öne sürmüştür. Bunlar; “Psiko-fizyolojik

teпки modeli, Psiko-sosyal savunmasız modeli, Etkileşimsel model ve Sağlık-davranışı modeli” dir (Bedel, 2011: 102).

Psiko-fizyolojik tepki modeline göre, düşmanlık duygusu; bireylerin kalp-damar ve endokrinin tepkilere daha meyilli olmalarına sebep olabileceğini vurgulamaktadır. Bu tepkilerin sonucunda da bireylerde, kalp-damar hastalığı, guatr, diyabet gibi hastalıklara yol açabildiği bilinmektedir (Danışık, 2005: 34).

Psiko-sosyal savunmasız modele göre, fazla kin duygusuna sahip olan kişiler, evde, okulda, işyerindeki bireylerle ilişkilerinde sorunlar yaşayabilirler. Dolayısıyla bu kişiler, yaşadıkları bir sorun karşısında çevresindeki kişilerden destek alamamakta ve bu da sağlık sorunları yaşamalarına sebep olabilmektedir (Bedel, 2011: 102).

Etkileşimsel modele göre, düşmanca duyguları olan bireyler çevresindeki diğer insanlardan da benzer tepkiler almaktadır. Kişinin diğer insanlarla yaşadığı bu ilişki, kişinin evreni ilgisiz, sevgiden yoksun olarak yorumlamasına ve bireyin çatışma ve gerginlik yaşamasına sebep olmaktadır (Danışık, 2005: 34).

Sağlık-davranışı modeline göre ise; düşmanlık duyguları olan bireyler hayatlarını sağlıksız biçimde sürdürmektedirler. Bu bireyler, sigara ve içkiyi fazla tüketir ve az spor yaparlar. Bu sebeple sağlıksız eylemler gösterirler (Bedel, 2011: 102).

Yapılan çalışmalara göre, bireyler öfkelendikleri zaman şayet öfkelerini doğru bir şekilde ifade edemeyip bastırırlarsa, bu kişilerde depresyon görülme olasılığı artacaktır. Sayar ve ark. nın yaptığı araştırmada da aynı sonuç elde edilmiştir. Bu araştırmaya göre, öfke nöbeti geçiren kişilerde, geçirmeyen kişilere oranla daha sık depresyon ve anksiyete görüldüğü saptanmıştır (Arslan, 2013: 36).

Literatürde öfke genellikle saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla beraber incelenmektedir. Saldırganlık; bilerek yapılan bir eylemdir ve neticesinde birileri zarar görmüştür. Öfke ise, bir duygudur ve bilerek ortaya çıkan bir şey değildir. Öfkenin neticesinde birey agresif eylemler gerçekleştirilebilir. Önemli olan kişinin öfkesini fark edip doğru bir şekilde ifade etmesidir (Danışık, 2005: 30).

Düşmanlık, öfkeye kıyasla daha komplike bir duygudur. Çoğunlukla birey ya da bireylere karşı olumsuz bir yaklaşım takınılır. Saldırganlık, öfkenin bir sonucu olarak ele alınabileceği gibi düşmanlık duygusunun sonucunu olarak da ortaya çıkabilmektedir (Tambağ, 2004: 31).

Averill'e göre öfke ve saldırganlık arasında bir bağ vardır. Bireyler öfkelenedikleri zaman, saldırgan eylemlerde bulunabilirler. Fakat bireylerin, saldırgan eylemlerde bulunmasının altında daima öfke olmadığını, saldırganlığın başka sebeplerden dolayı da meydana gelebileceğini söylemiştir. Ayrıca, her öfkelenen bireyinde saldırgan davranışlar göstermediğini vurgulamıştır. Örneğin; tetikçilerin, para karşılığında adam öldürebilirler; adam öldürmek için öfkelenmelerine gerek yoktur. Novaco ve Köknel'e göre bireyde öfkenin olması, saldırgan eylemlerde bulunmasına sebep olabilir ama kâfi değildir. Öfke, daima saldırgan eylemlerle neticelenmemektedir. Öfkenin nedenine, toplumsal kısıtlamalara ve kişinin öfkesini kontrol etme düzeyine göre farklılık göstermektedir (Uslu, 2004: 45).

Öfke ile anksiyete arasındaki ayrım; öfkeye neden olan durumlar, çoğunlukla toplumsal durumlarken, anksiyetenin oluşmasına neden olan, toplumsal nedenler değildir. Yalnızca sosyal anksiyeteyi ayrı tutmak gerekmektedir. Çünkü sosyal anksiyetenin ortaya çıkmasının bir sebebi de toplumsal ortamda yaşantılan deneyimlerdir. (Danışık, 2005: 31).

Suisid girişimlerde, öfkenin rolü azımsanmayacak derecede mühimdir. Yapılan çalışmalarda, bilhassa adölesan dönemindeki bireylerde, öfkenin özümsemesi, suisid eyleminin önemli nedenlerinden biridir (Arslan, 2013: 37).

Yeme bozuklukları ve öfke arasındaki ilişkide kayda değerdir. Özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde yeme eyleminin, anne babalarına karşı yönelmiş oldukları öfkenin göstergesi olduğu kabul edilmektedir (Arslan, 2013: 37). Ayrıca, kadınların aşırı yemesinin altında, gücü denetim altında tutma ve yeniden geçirme istekleri yatmaktadır (Uğurlu, 2009: 27).

Öfke ile matem arasındaki ilişki de çalışmalara konu olmuştur. Değer verilen birinin vefat etmesiyle meydana gelen matem duygusu aslında, vefat eden bireye karşı

duyulan kızgınlığın özümsemesidir (Uslu, 2004: 46). Okulda yapılan bir çalışmada, talebelerden iki tanesinin vefat etmesiyle, diğer talebelerin saldırgan tutumlar gösterdikleri; öğretmenlerinin de yaşanan vaka sonucundan kendilerini mesul tuttıklarını, hüznün ve öfke hissettiklerini belirtmişlerdir (Aydınlı, 2014: 33).

Naravo, en çok öfke ile kızgınlığın birbirinin yerine kullanıldığını ve bunun ciddi bir hata olduğunu ifade etmektedir. Naravo'ya göre öfke, kızgınlığın yığılmış ve denetimsiz biçimidir. Öfke ne kadar yaşantılandığı, ne sıklıkla tekrar edildiği, şiddeti gibi ayrımlar sebebiyle kızgınlıktan ayrılmaktadır (Uslu, 2004: 45).

Denetim altına alınamayan öfke, bazı sorunların ortaya çıkmasına sebep olması gibi, bazı ruhsal sorunlarda öfke ve saldırgan eylemlere sebep olmaktadır. Örneğin; sanrılı bozukluğu olan bir birey, etrafındaki kişilerin kendisine zarar vereceklerini düşünürse, daha çok öfkelenebilir ve saldırgan eylemler sergileyebilir (Taşçı, 2011: 18).

4.9. Öfke ve Toplumsal Cinsiyet

Öfkeyi ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin cinsiyetlere göre farklılık gösterdiği alanyazında yer almaktadır. Bu bilgiyle ilgili deneysel çalışmaların kısıtlı olmasına karşın kuramsal açıdan cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu vurgulanmaktadır. Tarvis (1988)'e göre erkeklere oranla kadınlar, öfkelerinin farkına varmasında ve ifade etmesinde daha fazla zorlanmaktadırlar. Bir başka deyişle, erkekler öfkelerini daha kolay bir biçimde yansıtmaktadırlar (Danışık, 2005: 31).

Lerner (1988)'e göre, kadınların toplumsal kurallar ve bireysel korkuları sebebiyle öfkelerini doğrudan olmayan yollarla ifade ettiklerini söylemiştir. Öfkeyi net bir şekilde yansıtmamanın kadına ait bir duygu olmadığı düşünülmekte ve bu sebeple kadınların genelinin öfkeyi içe attığı ya da doğrudan olmayan yöntemlerle yansıtmayı öğrendiğini vurgulamaktadır. Kuramcılarının bir kısmı kadınların öfkelerini doğru bir biçimde ifade etmemesinin bir sonucu olarak, bireylerde ruhsal sorunlara yol açtığını söylemektedir. Örneğin, Gordon ve Allen (1990)'a göre kadınlarda depresyon görülmesinin sebebi, öfkeyi doğru bir şekilde ifade edememeleri, içe atmalarındır (Gökpınar, 2011: 34).

Lerner'e göre kadınlar, öfkelerini yansıttıkları bireylerle ilişkilerinin zarar göreceğini veya diğer insanlar tarafından hoş karşılanmayacağını düşündüklerinden öfkelerini açık bir biçimde ifade etmekten çekinmektedirler. Erkekler ise öfkeleri haricinde oluşan diğer duygularını ifade ederken zorlanırlar ve öfke harici oluşan diğer duyguları (kıskançlık, üzüntü gibi) öfkeye çevirerek karşı tarafa aksettirmektedir. Yapılan çalışmalar neticesinde, kadınlar öfkelerini karşısındaki bireylere yansıttığında kendilerini zayıf hissettikleri saptanmıştır (Kırmızı, 2008: 20).

Costenbader (1997)'e göre, kadınlar öfkelenedikleri zaman erkeklere kıyasla daha çok somurtur, öfkelerinden daha fazla bahsederler; erkeklerse kadınlara kıyasla öfkelenediklerinde karşısındaki bireye daha fazla şiddet uygulamaktadırlar. İlaveten kadınlar öfkelenedikleri vakit erkeklere oranla daha fazla ağlamaktadır (Danışık, 2005: 32).

Bireylerin öfkelerini ifade etmesi, toplumsal normlardan etkilenmektedir. Anne-babalar, evlatlarının cinsiyetlerine göre tasvip edilen ve tasvip edilmeyen duygu göstergelerinin altını çizerek, cinsiyet rollerini vurgulamaktadır. Fivush ve Kuebli'ne (1992) göre, kızlar "haylazlık" yaptığı zaman ebeveynleri tarafından azarlanmakta, erkekler ise "çılgın" olarak adlandırılmaktadır. Perry ve ark. (1989) yaptığı araştırmada, agresif eylemlerde bulunan kızların erkeklere kıyasla daha az tasvip edildiği ve daha fazla yaptırımlar uygulandığı saptanmıştır (Avcı, 2009: 13).

Sosyal öğrenme kuramına göre, kız çocukları üç yaşına dek erkeklere oranla oyunlarda daha dominanttır ve erkek çocuklarının oyuncakların yetersiz olduğu durumlarda karşısındaki bireylerle paylaşmak adına iletişime geçmek için daha gönüllü olduğunu vurgulamıştır. Kuramcılara göre, bu üç senelik dilim içerisinde sosyal davranışlar açısından cinsiyetler arası farklılıkların anlaşıldığını ifade etmektedir (Kırmızı, 2008: 20).

Öfkenin yaşantılama biçiminde cinsiyetler arasında farklılıkların olduğu görüşü savunulsa da bunun zıddını savunan araştırmalarda bulunmaktadır. Averil (1983)'in üniversite talebeleriyle yapmış olduğu araştırmada, cinsiyetler arasında öfkelenme nedenlerinin değişmediği, benzer şiddette yaşantılandıklarını ve

kadınlarında aynı erkekler gibi öfkelerini yansıttıklarını saptamışlardır. Benzer bir şekilde, Spencer'ın (1987) de yaptığı çalışma sonucunda cinsiyetler açısından farklılık saptanmamıştır (Danışık, 2005: 33).

4.10. Öfke Hakkında Mitler/Yanlış İnanışlar

Reilley ve Shopshire (2002) göre öfke ile ilgili mitler aşağıda sıralanmaktadır (Kıralp, 2013: 43):

- 1. Öfke genetikdir.** Öfke ile ilgili en çok yanlış bilinen bilgi, öfkenin genetikten kaynaklandığı ve değiştirilmez olduğudur. Çalışmalardan elde edilen bilgilere göre, bireyler kalıcı öfke ifade biçimleriyle dünyaya gelmemektedir. Bireyler öfke ifade biçimlerini sonradan öğrenirler ve zamanla kendilerine daha doğru öfke ifade etme biçimlerini seçebilirler.
- 2. Öfke duygusu, her zaman saldırganlığa sebep olur.** Bu mite göre öfke duygusu yalnızca saldırganlıkla ifade edilir. Bu öfkeyi ifade etme tarzlarından biridir. Fakat öfkenin dışa vurumu tarzından hariç iki ifade tarzı daha vardır. Bunlar; öfkenin içe atılması ve öfkenin kontrolüdür. Bireyin öfkesini kontrol etmesi bireyin elindedir.
- 3. İnsanlar arzuladıklarına sahip olabilmek için saldırgan tutumlar sergilemelidir.** Bazı bireyler girişkenlik ile saldırganlık kavramlarını ayırt edememektedir. Saldırgan eylemler, her şartta kazanan olmak için başka bireylere zarar vermek, ürkütmek ve üstünlük kurmak amacıyla yapılmaktadır. Atılganlıkta ise, birey karşısındaki kişiye öfkesini doğru bir ifadeyle aktarmaktadır.
- 4. Öfkeyi her zaman dışa vurmak gerekir. Öfkenin dışa yansıtılması arzu edilen bir durumdur.** Yıllardır uzmanlar bireylerin bağırarak, bir şeylere vurarak öfkelerini ifade etmeleri gerektiğini vurgulamış ve bu durumun sağlıklı ve tedavi edici bir yöntem olduğunu savunmuşlardır. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, öfkesini bu yöntemlerle ifade eden bireyler öfkelendikleri zaman, diğer kişilere oranla daha fazla saldırgan davranışlara eğilimli olmaktadır.

Öfkeyle ilgili açıklamaları üç kategoride ele alabiliriz. Bunlar; “gerçekler, teoriler ve mitler” dir. “Gerçekler” başlığında, yapılan çalışmalar neticesinde elde edilen bilgiler; “Teoriler” başlığında, hâlâ mutlak bir sonuca varılmamış ve arada sırada insanları yanlış yönlendiren düşünceler; “Mitler” de ise, insanlar tarafından bilinen, yanlış oldukları ispatlanmasına karşın, doğru olduğu düşünülen, yanlış inanışlar yer almaktadır. Tablo 4.2’de öfke ile ilgili gerçekler, teoriler ve mitler verilmiştir (Akgül, 2000: 24).

Tablo 4.2. Öfke ile İlgili Gerçekler, Teoriler ve Mitler

Gerçekler	Teoriler	Mitler
Öfke bir davranış tarzı değil, fizyolojik öğeleri olan bir duygudur.	Utangaç, depresif ve intihar eden kişiler aslında öfkelerini kendilerine yöneltmektedir.	Bağırarak, yastık yumruklayarak veya köpükten sopalarla sağa sola vurarak, öfke ile başa çıkılmış olur.
Öfke, insana ilişkin evrensel bir duygudur.	Öfke, sakin ve akılcıca bir şekilde ifade edilebilene kadar dışa vurulmamalıdır.	Öfke her zaman anında ifade edilmelidir.
Öfkenin boşaltılması, sadece sorunun çözümü için zemin hazırlaması açısından değerlidir.	Kültürümüz, öfkenin ifadesi için erkeklere kadınlardan daha çok şans tanımaktadır.	Kadınlar, erkeklerden daha az öfkelenir.
Duyguların saldırganca ifadesi, çözüme değil, daha fazla saldırganlığa neden olur.	Kültürümüz, kadınları sosyal olarak şartlamakta ve öfkelerini ifade etmelerini kısıtlamaktadır.	Bazı insanlar hiç öfkelenmez. Öfke; başka duyguların yol açtığı ikincil bir duygudur.
Öfke “buharı tüten bir çaydanlık” değildir, birikip patlamaz.		TV’de izlediğimiz şiddet spor veya başka rekabet unsuru içeren durumlar aracılığı ile öfke “boşaltılır”.
Öfkenin hedefi çoğu zaman yabancılar değil, yakınlarımızdır.		Saldırganlık insanın içgüdüsel davranışdır.
Kronik düşmanlık kalp krizi riskini artırır.		Öfke her zaman yıkıcı, istenmeyen ve günahkâr bir duygudur.
Öfke ile başa çıkmanın en sağlıklı yolu onu daha az zarar verecek bir hale getirmektir.		Öfkenin sözel olarak ifade edilmesi her zaman arzu edilir bir şeydir.

(Kaynak: Akgül, 2000: 24)

4.11. Ergenlerde Öfke

Ergenlik, kişinin çocukluk çağının bitmesiyle başlamakta ve yetişkinliğin başlamasıyla sona ermektedir. Adolesan çağındaki bireylerde, hızlı bir biçimde büyüme ve gelişme görülmektedir. Bu dönemde bireyde yaşanan farklılıkların sırası, yaklaşık olarak her kişi için aynıken, erinliğe girme yaşı ve zamanı kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir. Kızlarda erinlik döneminin ilk sinyalleri 8-13 yaşlarında görülmekteyken, erkeklerde bu 9.5-15 yaşları arasında olduğu bilinmektedir (Gebeş, 2011: 37).

Erinlik çağındaki bireylerin öfkelerinin sebepleri, önceki yaşantılarına göre daha komplekstir. Erinlik çağına girmesiyle kişide biyolojik ve ruhsal açıdan farklılıklar meydana gelmekte ve bu farklılıklar bireyin bağımsız eylemlerini arttırmaktadır. Ebeveynden ayrılmak, bağımsız kimlik oluşturma arzusu, birey için yeni ve güçlü yaşantılanan duygulardır. Fakat yalnız kalma düşüncesinin kişide oluşturduğu güvensizlik ve anne babasının yardımına gereksinimi olması bağımsızlık arzusuyla çelişmektedir. Bu çelişkide bireyin öfkelenmesine sebep olabilmektedir (Ulu, 2011: 52).

Bireyin temel gereksinimlerinin giderilmemesi veya yeterli düzeyde tatmin olmamasına bağlı olarak; değişken duygudurumuna sahip olan birey, değişik biçimlerde kendini ifade etmeye çalışır. İstek ve gereksinimleri karşılandığında olumlu tepkiler ortaya koyarken, istekleri ve gereksinimleri karşılanmadığında kaygılanır ve bireyde olumsuz duygular gözlenir (Şentürk, 2017: 44-45).

Adolesan döneminde, duygulanım değişimleri, kognitif fonksiyonları olumsuz bir biçimde etkiler. Bu etkilenmenin sonucunda bireyin algı, dikkat, hafıza, düşünme gibi kognitif fonksiyonların veriminin düşmesine sebep olur. Bu durumda bireyin gündelik yaşamında açıkça görülmektedir. Eğer öğrenciyse okul başarısında düşüşler, yetişkinse iş hayatında sorunlar yaşamasına sebep olur. Bu sorunlar sebebiyle de birey öfkelenmektedir (Kula, 2012: 70).

Ergenin öfkelenmesine sebep olan uyarıcılar, çoğunlukla sosyal uyarıcılardır. Bunun yanında sosyal engellenmeler ve hayal kırıklığı da bireyi

öfkelenmektedir. Bedensel hareketlerinin ve toplumsal faaliyetlerinin sınırlandırılması, engellenmesi, yargılanması ve geri çevrilmesi bireyin öfkelenmesine sebep olabilmektedir. Ayrıca, bedensel görünüşüyle ilişkili yetersizlik duygusu da bireyi öfkelenmeye sebep olabilir (Fiyakalı, 2008: 41).

Ergenlerin öfkelenmesine sebep olan durumlar aşağıda sıralanmaktadır (Kula, 2012: 75):

- a) Kendilerine karşı haksızlık yapıldığını düşündüklerinde,
- b) Başka kişiler tarafından engellendiğini düşündüklerinde,
- c) Düş kırıklıkları,
- d) Herhangi bir konuda başarısız olduğunu hissettiklerinde,
- e) Kendilerini baskı altında hissettiklerinde,
- f) Etrafındaki bireylerin kendisine saldıracağını düşündüklerinde,
- g) Kendisini iyi bir biçimde ifade edemediklerinde,
- h) Önem verilen toplumsal kuralların çiğnenmesinde,
- i) Tacize uğradıklarında
- j) Bireysel haklarına ve benliğine saygı gösterilmediğinde.

Aile ortamı, ergenin öfkelenmesine sebep olabilirken, aileden ayrı kalmakta ergenin öfkelenmesine sebep olabilmektedir. Yaşamın bu evresinde bilhassa toplumsal dayanaklarının yokluğu, bireyin öfkelenmesi sonucunda saldırgan eylemler göstermesine neden olabilmektedir. Bu nedenle çocuk esirgeme kurumlarında bulunan bireylerin bu noktada dezavantajlı olduğu düşünülebilir. Yapılan çalışmalara göre, yetim ve öksüz olan çocuklarda veya anne babası ayrılmış, korunmaya muhtaç çocuklarda öfke, huysuzluk, agresif eylemlerle korunmaya muhtaç olmalarına bağlı olarak kendilerini değersiz hissetme, içedönüklük, huysuzluk ve agresif eylemlerin görüldüğü saptanmıştır. Çocuk esirgeme kurumlarında bireylerin otorite figürünü orada bulunan personelle yaşamak mecburiyetinde oluşu, örnek alacağı kişinin uygun olmaması, yeterli düzeyde sevgi görmemesi, duygularını anlatacağı kişilerin yokluğu ve bireyselliklerine yeterince değer verilmemesi gibi sebeplerden ötürü bireyler öfkelenmektedir (Bedel, 2011: 101).

Aile ortamında fiziksel yaptırımlara maruz kalan çocuklar çekingen ve ürkek özellikler gösterebileceği gibi, belli süre sonra bu durum ebeveynlerine karşı öfke, kızgınlık ve kin duygularına sebep olabilmektedir. Ayrıca bu bireyler, yaşamlarının devamında bir sorunla karşılaştıklarında saldırgan davranışlar sergileyerek sorunu ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar (Elmas, 2009: 58).

Janes ve Peacock'un (1992) yaptığı araştırma neticesinde, bireyin öfkesinin sebebi, kişilerle olan ilişkilerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca bireyin öfkesinin meydana gelmesine sebep olan en önemli etkenin, kardeş ilişkileri olduğu bulunmuştur. Kardeşler, anneler ve arkadaşlar, bireyler tarafından öfkenin kolayca yansıtılacağı kişiler olarak ele alınmaktadır. Gelgelelim anneler bireylerin en çok öfkelendiği ama öfkelerini anlatmakta zorlandıkları kişiler arasında da ilk sırada yer almaktadır. Bireylerin öfkelerini anlatamadığı kişiler arasında babalar ikinci sıradadır (Canbuldu, 2006: 46).

Öfkenin genellikle olumsuz bir duygu olduğu düşünülse de bireyi kritik, tehlikeli durumlara karşı hazırlamakta ve korumaktadır. Ergenin öfkesini ifade etme tarzı, bireyin ruh sağlığı ve sosyal uyumu üzerinde etkili olmaktadır (Ölçüm, 2014: 36).

Ergenlik dönemindeki bireyler öfke duygusunu yoğun bir şekilde hissetmektedirler. Şayet bireyler öfkelerini denetim altına alamazlarsa olumsuz neticelerle ve hoşlanmayacağı yaşantılarla karşı karşıya kalabilirler. Denetim altına alamadığı öfkesi nedeniyle bireyler, yalnız kalabilir ve kendisi için çok önemli olan akranlarıyla iletişime geçemeyip, öfke krizleri yaşayıp, dışlanabilirler. Bireylerin bu tarz durumlarla karşı karşıya kalması sonucunda, öfkesini ifade edemeyip içine atması saldırgan davranışlar sergilemelerine sebep olabilmektedir (Şentürk, 2017: 45).

Burney'e (2001) göre, ergenler öfkelendiklerinde iki türlü davranış göstermektedir. Bunlardan ilki, saldırganlıkla birlikte kişinin etrafındakilere karşı vermiş olduğu zarar, zorbalık, kendisini kıran, üzen bireye karşı zarar verme eylemlerini kapsamaktadır. İkincisi ise, bireyin öfkelenmesine sebep olan durumlardaki kognitif süreçlerini, toplumsal becerilerini ve öfke denetimini içermektedir: Düşünmeden hareket etmesi, kendini denetim altında tutamaması,

kızdığıında yaptığı işe konsantre olamaması, mevzuyu uzatması ve susmaması gibi eylemlerdir (Gebeş, 2011: 37-38).

4.12. Öfke ile İlgili Kuramlar

Bu bölümde öfke ile ilgili kuramsal yaklaşımlara yer verilecektir.

4.12.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşım denilince akla ilk gelen isim, Sigmund Freud'dur. Freud'a göre öfke içgüdüsel olarak ifade edilmektedir. Freud bireylerin, "yaşam içgüdü" ve "ölüm içgüdü" olmak üzere iki ana içgüdüyle dünyaya geldiğini söylemektedir. "Öfkenin" ve öfkenin davranışa dönüştüğü "saldırganlık" terimlerinin ölüm içgüdüyle alakalı olduğunu vurgulanmaktadır. (Diril, 2011: 33) Kurama göre, bu içgüdülerin bilinçdışında saklı olduğunu ve şayet bireyler öfkelerine sebep olanları fark ederlerse, öfkeyi çözümleyebileceklerini söylemektedir. Öfke duygusunun fark edilip çözümlenmesi sağlıklı bir durumken, bastırılıp içe atılmasının sağlıksız bir durum olduğunu vurgulanmaktadır (Togan, 2005: 17).

Öfke ve saldırganlık duyguları ölüm içgüdüyle ilişkili olduğuna göre, bu duygularda doğuştan sahip olduğumuz duygulardır ve dolayısıyla her yaşta görülebilir. Bireylerin oral dönemde saplanmasının ya da regrese olmasının temelinde saldırganlık eyleminin olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca bu dönemdeki tükürme, ağlama, ısırma öfkenin ve saldırganlığın ilk göstergeleri olarak kabul edilebilir. Öfke duygusu için anal dönemde önemlidir. Bu dönemle saldırganlık eğilimleri arasında iki önemli durum bulunur. Birincisi, kişinin kakasını tutmaması saldırgan bir eylem olarak ifade edilir. Diğer bir ifadeyle, kaka ile öfke aynı manadadır ve kaka, bireyin kızgınlık duygularını ifade etmesinde temel araç hâline gelir. İkincisi ise, kişinin anüs adalelerinin kontrolünü edinmesinden kaynaklanan güçlülük duygusudur. Fakat bu kontrolde ebeveyninin koyduğu kurallar sebebiyle tehdit altındadır. Çünkü tuvalet eğitiminin kazanılmasıyla her istediği yere, istediği zamanda yapmamayı öğrenmek zorunda kalmaktadır (Gümüş, 2015: 45-46). Bu dönemdeki tuvalet eğitimlerinde özellikle annenin tutumu çok önemlidir. Bebeğin kakasını ertelemesi hususunda katı ve cezalandırıcı tutumlar, çocuğun öfkelenmesine sebep olmaktadır ve öfkesini

yansıtmak isterse, kakasını tutmama eylemini gerçekleştirir. Bu tarz direnmelerle kakasını ebeveynine karşı cezalandırma yöntemi olarak uygulayan kişi, ileriki yaşamında öfkelenildiğinde öfkesini doğru bir tarzda ifade edemeyebilir. Bu kişiler ya öfkelerini içlerinde tutarlar ya da saldırgan bir tutumla ifade ederler (Yıldız, 2008: 28-29).

4.12.2. Bilişsel Kuram

Bu kuram, duygu ve düşünce arasındaki bağa yoğunlaşmaktadır. Kurama göre, düşünceler yalnızca öfkeyi değil, başka duygulara da tesir etmektedir. Birey, kendine haksızlık yapıldığını fark ederse öfke, başına olumsuz şeylerin gelebileceğini düşünürse anksiyete, kendine göre önemli bir şeyin kaybolduğunu düşünürse üzüntü duyar (Genç, 2007: 43). Kuramın öncülerinden olan, Beck'e göre öfke duygusunun meydana gelmesine sebep olan, uyarıcı değil, kişinin uyararı algılama stili ve uyarıcıya verdiği manadır (Kuruoğlu, 2009: 23).

Beck'e göre öfkenin meydana gelmesine sebep olan etmenler, doğrudan ve dolaylı olmak üzere iki kategoride ele alınabilir. Kişinin başına olumsuz durumların gelmesiyle meydana gelen güvenliği ve ihtiyaçları gizli bir şekilde tehdit eden etmenler, doğrudan uyarıcılar olarak tanımlanabilir. Bu duruma örnek olarak kişinin başkaları tarafından dövülmesi, arkadaşları tarafından dalga geçilmesi verilebilir. Öfkenin meydana gelmesine sebep olan dolaylı etmenler ise, kişinin yaşadığı durumları yanlış anlaması neticesinde yapılanları kendi özüne karşı bir tehdit olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan öfkedir. Öfkenin dolaylı yoldan meydana gelmesine sebep olan etmenlere örnek olarak, bireyin sunum yaptığı sırada arkadaşlarının kendi aralarında konuşması ve kişinin kendisiyle dalga geçildiğini düşünmesi, sevgilisinin telefonuna art arda gelen mesajlar yüzünden sevgilisinin onu aldattığını düşünmesi gibi örnekler verilebilir (Öztürk, 2012: 24)

4.12.3. Davranışçı Kuram

Skinner, yapılan eylemlerde çevrenin etkisi olduğunu düşünmektedir. Bu kurama göre, bireyler geçmişte bir durum karşısında göstermiş oldukları eylemleri, benzer bir durumla karşılaştığında aynı eylemleri gösterdiklerini belirtmektedir

(Tolunay, 2015: 68). Öfke “engellenme” ve “saldırganlık” la ilişkilidir. Kurama göre, saldırgan davranışlar çoğunlukla bireyler engellendikleri zaman meydana gelmektedir (Koçak, 2008: 46).

Bu yaklaşıma göre, “öfke” ve “saldırganlık”a gösterilen tepkiler, başka eylemler gibi öğrenilmiştir. Özellikle bireyler bu saldırgan eylemleri etrafındaki insanlardan öğrenirler. (Akdeniz, 2007: 37).

4.12.4. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bu kurama göre, duyu, biliş ve eylem birbirleriyle etkileşim halindedir. Düşünceler, bir durum ve bu duruma karşı göstermiş olduğumuz tepkilerle ilintilidir. Bir uyarı önce bilişsel süreçlerden geçer ve sonra tepki gösterilir. Bu bir döngüdür (Diril, 2011: 35).

Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, öfkenin ortaya çıkmasında üç neden vardır (Diril, 2011: 36);

1. Bireyin önem verdiği bir gayeye ulaşırken alıkonulmasından dolayı meydana gelen öfke.
2. Bireye karşı saygısız, kabaca gösterilen bir tutum karşısında meydana gelen öfke,
3. Bireyin benliğinin tehlike de olmasından ötürü meydana gelen öfke.

4.12.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramının mimarlarından biri olan Bandura, eylem ile çevre arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Bireylerin göstermiş oldukları tepkilerinin, sadece genetik etkenlerle açıklanamayacağını vurgulamaktadır (Cömert, 2004: 42). Çocukların eylemlerini, etrafındaki bireyleri gözlemleyerek, taklit ederek öğrendiğini açıklamaktadır (Çalikoğlu, 2010: 38). Şayet gözlemlediği ve taklit ettiği eylemler için ödül verilirse, kişi bu eylemi yapmaya, gözlemlediği ve taklit ettiği eylemler için ceza verilirse, kişi bu eylemi yapmamaya meyilli olur (Danışık, 2005: 38). Birey küçüklüğünden itibaren ebeveynlerini izler, taklit eder ve etrafındaki diğer insanlardan yanlış yapılmadığına dair onay alırsa, eylemler tekrar edilir (Arslan, 2013: 38). Belli

bir süre sonra kişi, gözlemediği eylemlerle nerede, ne yapması gerektiğini öğrenir ve davranış kalıpları oluşturur (Danışık, 2005: 38).

Sosyal öğrenme kuramına göre, kişi, öğrendiği eylemleri devamlı uygulamak mecburiyetinde değildir. Sürekli ödül verilmesine de gerek olmadığını, kişinin eylemi öğrenmesi için, başka bir kişi tarafından o eylemin yapılması gerektiği vurgulanmaktadır (Uslu, 2004: 52).

Bu kurama göre öfke ve saldırganlıkta diğer davranışlar gibi öğrenilmiştir. Şayet birey, öfkesini doğru bir şekilde ifade edemezse, saldırgan eylemler gösterebilir (Ayna, 2013: 19). Birey, kendisine zarar veren birini gördüğünde ya da aklına geldiğinde öfke duyabilir. Çünkü birey, o kişiyle olumsuz bir tecrübe yaşamıştır (Cömert, 2004: 42).

4.12.6. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kurama göre, birey kendisinin, ne yaptığının ve kendisine ne yapıldığının farkındadır. Dolayısıyla kişi, özüyle ve etrafındaki kişilerle ilgili durumlarda fikrini sunma ve kişisel mesuliyetini kabullenme becerisine sahiptir (Kuşku, 2015: 28). Fritz Perls, bireylerin, diğer insanlara aktardıkları öfke vb. negatif duyguları da dahil, bütün duyguların mesuliyetini kabullenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Kişi, diğer insanlara karşı öfkeyle birlikte, eleştirici düşüncelerinin mesuliyetini almadığı için, bu duygularını diğer kişilere aktarır (Özdemir, 2009: 25).

Varoluşçu kurama göre öfke, bireyin ölüm ve hayatını anlamlandıramamasından dolayı ortaya çıkar. Öfke herkeste mevcuttur ve kişiye özeldir. Bireyin öfkelenmesine neden olan şey, hayata karşı özünü yetersiz ve biçare hissetmesidir (Canbuldu, 2006: 44). Örneğin; bir doğal afet sonucunda sevgilisinin hayatını yitirmesi, bireyde öfke yaratır. Bireyde oluşan öfke, doğal afetin sonucunda sevgilisinin hayatını yitirmesi konusunda biçare olmasından kaynaklanmaktadır (Gümüş, 2015: 42).

4.12.7. Gestalt Yaklaşımı

Gestalt kuramında, kişinin, ayırımında olması, içsel çatışmaların sonlanması, yarım kalan işlerin tamamlanması, performans kaygısının olmaması, kararsızlıklarının ortadan kalkması, mesuliyet üstlenmesini amaçlanmaktadır (Tolunay, 2015: 68).

Bu kuram, duyguları anlatmaktan çok deneyimlemenin önemini vurgulamaktadır. Kişilerin yaşadığı sorunlar devam etmese de eğer tam anlamıyla çözümlenmediyse, yaşadıkları hiddet, suçluluk, garez, endişe vb. duyguları da yarım kalmıştır. Bu duyguların, ayırımında olmadığı için, bireyin kendisi ya da diğer insanlarla aktif bir şekilde ilişki kurmasına mâni olan şekillerde şu an ki hayatına taşınırlar. Yarım kalan işler, kişilerin izah edemediği duygularıyla yüzleşip, bu duygularının üstesinden gelene kadar mevcudiyetlerini devam ettirirler (Özdemir, 2009: 23).

Bu kurama göre öfke, kişilerin etrafındakilerle etkileşiminden ortaya çıkan, biyopsikososyal açıdan ele alınabilen bir duygudur. Kişinin hayatı, çevresiyle olan etkileşiminin bir sonucudur. Kişi arzu ve gereksinimlerini çevresiyle, etkileşimi sayesinde gerçekleştirir. Öfkesi de etrafındakilerle etkileşimi neticesinde ortaya çıkar (Genç, 2007: 42).

Bu kurama göre öfkenin sebebi ve neye yöneldiği arasındaki bağ önemlidir. Öfkenin sebebi, çevresel şartlarla, yönelimi ise, birey ya da objeyle ilgilidir. Kişiler öfkenin ortaya çıkış sebebi değilse bile, yönelimi durumuna gelebilir (Kıralp, 2013: 62). Örneğin, öğrenci, öğretmeninden azar işitmiştir. Eve gelince annesine anlatırken, annesi nedenini sorduğunda öfkelenmiştir. Öfkelenmesinin sebebi öğretmen olabilir ama öfkesini annesine yansıtmıştır. Bu durumda annesi öfkenin sebebi değildir ama öğrencinin öfkesini yönlendirdiği kişidir.

Perls'e göre, yarım kalan sorunların negatifliğinden kurtulmak için öfkeyi rahatça açığa vurmak gerekir. Başka bir deyişle öfkelendiğimiz zaman öfkemizi bastırmak yerine, öfkemizle doğru bir şekilde baş etmemiz gerektiğidir (Kıralp, 2013: 62).

4.12.8. Biyolojik Kuram

Biyolojik yaklaşıma göre öfkenin sebebi, genetik faktörlerdir. Kalıtımla alakalı nitelikleri ve hastalıkları, kromozomların üstündeki genler tutar. Kromozomlar incelendiğinde, kadınların XX, erkeklerin XY kromozomları olduğu bilinir. Yapılan çalışmalar, erkeklere bir Y kromozomu daha ilave edilirse, bu kişilerin saldırganlığa karşı, diğer bireylere oranla daha çok eğilimi olacağını bildirmektedir (Elmas, 2009: 68).

Biyolojik kuram, öfke eşliğinde ortaya çıkan, kişinin elini sıkması, vücut ısısının artması, eylemlerinde artış, tremor, adalelerinde kasılmalar vb. gibi tepkilere de odaklanmışlardır (Yeni, 2010: 39).

Bu kuram, öfkenin ve öfkenin eyleme dönüşmesine sebep olan, kişilerin duygusal, bilişsel ve çevresel etkileşimini önemsememesi sebebiyle yeterli değildir (Tambağ, 2004: 35).

4.12.9. Gerçeklik Terapisi

William Glasser göre, kişi yaptığı eylemler sonucunda zaferi ve mutluluğu yaşar. Dolayısıyla kişiler yaptıkları eylemlerin sorumluluklarını üstlenmelidirler (Akdeniz, 2007: 41). Bir başka deyişle bireyler, tahminlerinden daha çok yaşamlarını kontrol altına alabilirler. Kişilerin sinirlenmesi, hiddetlenmesi, hüzünlenmesi gibi bütün duyguları, kişilerin yaptığı seçimler neticesinde meydana gelmektedir. Örneğin; sevgilinizin sizi kızdırması tamamen sizin seçiminizden kaynaklanmaktadır (Kıralp, 2013: 66).

Bu ekol, bireyin ihtiyaçlarını gidermesi için yollar gösterir. Kişilere yeterince eğitim verilirse, bireylerin daha fazla sorumluluk alacaklarını ve daha yaratıcı olacaklarını ifade etmektedirler. Terapistin görevi, danışanın başına gelenlerin bir tesadüf olmadığını, seçimlerinin neticesinde öfkelendiğini, üzüldüğünü ve kontrolün kendi elinde olduğunu anlamasını sağlamasıdır. (Akdeniz, 2007: 41).

4.12.10. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi

Geçmişte, dürtü ile ilgili ortaya atılan kuramlar teorik kaldığı için çok fazla yargılanmıştır. Bunun üzerine kuramcılar teorilerden çok denenebilecek kuramlar meydana getirmeye çalışmışlardır. Bunlardan en önemlisi Dollard ve ark. kurduğu, “Engellenme – Saldırganlık Hipotezi” dir (Aydınlı, 2014: 36). Bu hipoteze göre, kişinin saldırgan eylemlerinin sebebi, etrafındaki insanların kişiyi engelleme çabasıdır. Başka bir deyişle, kişinin engellendiği hissine kapıldığında saldırgan bir tutum sergilemektedir (Tolunay, 2015: 66).

Bu kurama göre kişinin, kendisinde olmasını arzuladığı bir objeye, bir gayeye, ya da ihtiyaçlarının karşılanmasına mâni olduğunu zaman, kişide meydana gelen duyguya engellenme denir. Engellenme neticesinde herkes farklı tepkiler gösterir. Kimileri saldırgan bir tutum sergilerken, kimileri bastırarak sessiz kalabilir (Soyaldın, 2007: 32). Bireyler sık sık engellenmeye maruz kaldıklarında, saldırganlaşarak engeli devreden çıkarmaya çalışacaktır (Yıldız, 2008: 27).

Öfkenin ortaya çıkmasının temelinde, kişinin talepleri yer alır. Bazen bu talepler, çevremizdekiler tarafından bize nakledilen taleplerdir ve kişiler bunun bilincinde değildir. Beklenen müddette istediğimiz gerçekleşmezse, engellendiğimizi hissedip öfkelenebiliriz (Soyaldın, 2007: 32-33).

Berkowitz, kuramı destekleyen deliller olduğunu ama bir o kadar da desteklemeyen delillerinde olduğunu öne sürerek kuramı tekrar ele almıştır. Berkowitz, kişinin taleplerinin engellenmesinin, öfkeye ve saldırganlığa sebep olacağını vurgulamıştır. (Cömert, 2004: 41).

4.13. Öfke ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde öfke ile ilgili yapılan yurtiçi ve yurtdışı çalışmalara yer verilmiştir.

4.13.1 Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Zwemer ve Deffenbacher (1984), akılcı olmayan inançlar, öfke ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, 382 öğrenciye Mantıkdışı İnançlar Testi, Öfke Envanteri ve Sürekli Öfke Envanteri verilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, genel öfkenin meydana gelme sebebi olarak; bireysel mükemmeliyetçilik, suçlama yatkınlığı, felaket yaratma ve aşırı anksiyete olduğu saptanmıştır (Gürbüz, 2008: 44).

Stoner ve Spencer (1987)'in, öfke düzeyi ile yaş arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptıkları çalışmada, 21-83 yaşları arasındaki 150 katılımcıya “Öfke İfade Ölçeği” uygulamışlardır. Çalışmanın neticesinde; yaşlı katılımcılara göre genç ve orta yaşlı katılımcıların öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akgül, 2000: 48).

Lagerspetz ve arkadaşları (1988), 11-12 yaş arasındaki 167 öğrencinin dolaylı ve doğrudan saldırganlık davranışlarını, cinsiyet faktörü açısından ele almışlardır. Yapılan araştırma sonucunda, kızlar, öfkelenedikleri kişilere karşı, yeni arkadaşlar edinerek kendi taraflarını tutmaları için kandırması, dedikodu yapması gibi dolaylı saldırganlık yöntemlerini sergilerken; erkeklerinse, fiziksel şiddet uygulaması, oyun sırasında öcünü alması veya takma ad takması gibi doğrudan yöntemleri yeğledikleri saptanmıştır (Kırmızı, 2008: 38).

Cummings ve diğerleri (1989), 4-9 yaş arasındaki çocukların, erişkinler arasındaki öfke ifade biçimlerine verdikleri tepkileri araştırmışlardır. Çalışma 63 katılımcı ile yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, erişkinlerin öfke ifade biçimlerinin çocukları huzursuz ettikleri bulunmuştur. Çocukların, erişkinlerin öfkelenişini fark ettiklerini bildirilmişlerdir. Son olarak çocukların, belli olmayan öfke ifadelerine karşı olumsuz tepkiler sergiledikleri de bildirilmiştir (Akgül, 2000: 48)

Makaremi (1990) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada, ergenlerin akranlarına, ebeveynlerine, okuldaki hizmetlilere ve öğretmenlerine yönlendirdikleri öfke tepkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya İranlı 258 kız ve 196 erkek olmak üzere toplamda 454 lise öğrenci katılmıştır. Bireyler öfkelendikleri sırada, sözel saldırganlık, bulunduğu yerden uzaklaşma, ağlama, susma, fiziksel saldırganlık gibi tepkiler sergilemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre;

- a. Ergenler en çok arkadaşlarına, en az öğretmenlerine karşı öfkelerini sözel saldırganlıkla ifade etmektedir.
- b. Ergenler, en çok kendisinden güçlü olan arkadaşlarına, en azda öğretmenlerine ve okuldaki hizmetlilere karşı, öfkelerini bulunduğu yerden uzaklaşarak ifade etmektedir.
- c. Ergenler, en çok babalarına, en az ise kendinden daha güçsüz olan arkadaşlarına karşı ağlayarak öfkelerini ifade etmektedir.
- d. Ergenler, en çok öğretmenlerine ve hizmetlilere karşı öfkelerini susarak ifade etmektedir.
- e. Ergenler öfkelendiklerinde öğretmenlerine, ebeveynlerine ve hizmetlilere kıyasla arkadaşlarına daha fazla fiziksel saldırganlık göstermektedir.
- f. Ergenlerin, ebeveynlerine, öğretmenlerine ve okuldaki hizmetlilere karşı gösterdikleri öfke ifade biçimleri cinsiyetlerine göre değişmektedir.
- g. Ergenlerin, annelerine ve arkadaşlarına olan öfke ifade biçimleri ile ergenlerin annelerinin eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Uslu, 2004: 76).

Kopper ve Epperson (1991), bireylerin cinsiyetleri ve cinsiyet rol tanımlarına göre öfke ifadelerini incelemeyi amaçladıkları çalışmada, 242 kız ve 213 erkek üniversite öğrencisi olmak üzere toplamda 455 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet faktörü, öfkenin ifade edilmesi ya da öfkenin içe atılmasında önemli bir etkiye sahip değil iken; cinsiyet rolü tanımı, bireyin öfkeye meyilli olması, öfkesini etrafındaki kişilere yansıtması, öfkeyi içe atması ve öfkeyi denetim altında tutmasıyla ilişkili olduğu saptanmıştır (Kırmızı, 2008: 38).

Spigelman ve diğerlerinin (1991) yaptığı çalışmada, ebeveynleri boşanmış veya evli olan 10-12 yaşları arasındaki bireylerin öfke, anksiyete ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya göre, ebeveynleri boşanmış

bireylerin evli olan bireylere göre daha fazla anksiyete, öfke ve saldırganlık gösterdikleri saptanmıştır. Ayrıca bireylerin saldırganlık türleri ve yönleri açısından cinsiyetlere göre değişmediği bulunmuştur. Kız çocukları öfkelerini daha çok kapalı bir biçimde yansıtırken, erkeklerin daha çok dışsal saldırganlık ve savunma tepkileriyle yansıttıkları belirtilmiştir (Aydın, 2014: 57).

Cramer (1991), üniversite öğrencilerinin öfkelenedikleri sırada kullandıkları savunma mekanizmaları ile cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada bireylere, TAT (Tematik Algı Testi) uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öfkeli bireyler daha fazla yansıtma ve özdeşleşme mekanizmalarını kullanmaktadır. Ayrıca yansıtma mekanizmasını kadınlara oranla erkeklerin daha fazla kullandığı saptanmıştır (Akgül, 2000: 49).

Thomas (1991) yaptığı çalışmada, 720 üniversite öğrencisinin stres, sürekli öfke, öfke ifade biçimlerini sağlık durumlarına göre ele almıştır. Çalışma Amerika’da bulunan, özel üniversiteden 441 öğrenci, devlet üniversitesinden 253 öğrenci, kiliseye bağlı üniversiteden 56 öğrenci olmak üzere 502 kadın, 218 erkekten oluşmaktadır. Bireylerin öfkeye olan yatkınlıklarını incelemek için, bireylere “Sürekli Öfke Ölçeği” verilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin sürekli öfke, öfkeyi bastırma ve öfkeyi dışa vurma düzeyleri açısından kadın-erkek olmalarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Cinsiyetler arasındaki fark yalnızca, öfkenin bedensel olarak dışa yansıtması ve bireylerin öfkeyi kontrollü bir biçimde ifade etmesi arasında bulunmuştur. Bu iki ifade biçimi ele alındığında kadınların skorları daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sürekli öfke ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, cinsiyetler arası fark olmadığı; öfkenin dışa vurulduğu belirtilmiştir (Uslu, 2004: 75).

Gladue (1991) yaptığı çalışmada, üniversite öğrenim gören öğrencileri ele almıştır. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, kızlar erkeklere göre daha az bedensel ve sözel saldırganlık sergilemektedir. Ayrıca erkeklere göre kadınların daha fazla engellendiklerini ve daha az içgüdüselliklerinin olduğu saptanmıştır (Çapacıoğlu, 2014: 62).

Kopper'in (1993) çalışmasında, bireylerin cinsiyetleri, cinsiyet rolleri ve A kümesi eylem örüntüsü ile öfke ifade biçimi ve bireylerin ruhsal açıdan sağlık durumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın elde edilen sonuçlara göre, bireylerin öfkeyi ifade etme biçimleri, cinsiyet rollerine göre değişmektedir. Ayrıca bireylerin cinsiyet rolü kimliğiyle öfkeyi yaşantılama yatkınlığı, öfkenin içe atılması, öfke denetimi ve öfkenin yansıtılması ifade biçimi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada kadınların erkeklere oranla dolaylı düşmanlık puanlarının; erkeklerinse kadınlara oranla saldırganlık puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Yılmaz, 2015: 59).

Frydenberg ve Lewis (1993) çalışmada, 16-18 yaş grubundaki bireylerin problemleri ile baş etme yöntemlerinin cinsiyetlere göre farklılıklarını incelemiştir. Bireylerin yaşadıkları problemler karşısında çevrelerini değiştirme veya farklı çözümler bulma konusunda cinsiyetleri açısından farklılık göstermediği bulunmuştur. Yalnızca kızların erkeklere göre sosyal desteğe ve olumlu düşünmeye daha meyilli oldukları saptanmıştır. Kızlar yaşadıkları problemin denetiminin kendilerinde olmadığını düşündüklerinden problemi yok saymayı tercih ettiklerini; erkeklerinse risk almaya daha meyilli olmaları sebebiyle yaşadıkları sorunları çözmeye çalıştıkları belirtilmiştir (Çapacıoğlu, 2014: 62).

Singer ve arkadaşlarının (1995) 3734 ergenle yaptıkları araştırmada, ergenlerin uğradıkları bedensel şiddet, cinsel şiddet, saldırı ve travma belirtilerinin ruh sağlıkları üzerinde o anda ve sonradan olan etkilerini incelemeye çalışmışlardır. Çalışmaya katılan bireyler 14-19 yaşlarındadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin önceden yaşadıkları şiddet ile öfkeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gönültaş, 2013: 35).

Further ve diğerlerine (1997) göre, kızlar öfkelenedikleri zaman, kendi cinslerine manipülatif davranışlar sergileyerek, onlara zarar vermeye çalışırlar. Kızlar geleneksel öfkeye meyilli olsalar da, kızlar da aynı erkekler gibi öfkelenedikleri zaman olumsuz toplumsal ve fiziksel eylemlerde bulunmaktadırlar. Kızlar genellikle depresyon, anksiyete, korku ve suçluluk duygusu nedeniyle öfkelenmektedir. Ayrıca, kızların önemseydiği bir arkadaşlık sonlandığında, zarar gördüğünde ve duygusal denetimini kaybettiğinde de öfke meydana gelmektedir (Gebeş, 2011: 51).

Zeman ve Shipman (1997), bireylerin öfke ve üzüntü duygularının üzerinde ebeveyn ve akranlarıyla olan ilişkileri, cinsiyetleri ve sınıf düzeylerinin etkisi açısından ele almıştır. Çalışmaya, 5., 8.ve 11. sınıf öğrencileri olmak üzere toplamda 140 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, öz yeterliliği yüksek olan bireyler, öfkelerine göre üzüntü duygularını daha fazla denetim altında tutabilmektedir. Bireyler öfkelerini annelerine ve akranlarına, babalarına oranla daha fazla yansıtmaktadır. Ayrıca 8. Sınıfta okuyan bireylerin duygularını daha fazla kontrol ettikleri bildirilmiştir. Cinsiyetler açısından incelendiğinde ise, kızların erkeklere oranla duygularını daha az sakladıkları ve duygusal eylemlere erkeklerden daha az olumsuz tepkiler verdikleri saptanmıştır (Uslu, 2004: 77).

Deffenbacher ve Swaim (1999)'in yaptıkları araştırmada, ergenlerin saldırgan öfke tepkileri ile cinsiyetleri, etnik özellikleri ve gelişimsel etkileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kadınlar erkeklere oranla etrafındaki bireylere daha az fiziksel saldırıda bulunurlar ve beyaz erişkin ergen öğrencilerin, Meksika asıllı Amerikalı genç ergenlere kıyasla daha fazla sözel saldırıda buldukları saptanmıştır. Öğrencilerin etrafındaki bireylere karşı fiziksel saldırganlıklarının yüksek olduğu ve sözel saldırganlıklarının, nesnelere karşı saldırganlıklarından daha fazla olduğu bulunmuştur. Araştırma neticesinde bireylerin, öfkelerinin tek boyutta ele alınamayacağı, fakat cinsiyet, etnik özellikleri ve gelişim etkilerine göre farklılık gösterebileceği saptanmıştır (Soyaldın, 2007: 36).

Smith ve Thomas'ın (2000), dokuz ile on dokuz yaşları arasındaki 213 kızla yaptıkları çalışmada, şiddet eylemleri gösteren ve göstermeyen ergenlerin öfke yaşantılarını, ikili ilişkilerini ve okula dair düşüncelerini incelemeyi amaçlamışlardır. Şiddet eylemleri olan 54 kızın, tartışma veya okula tehlikeli nesnelere götürmesinden dolayı okuldan kovulduğu veya uzaklaştırma cezası aldığı ve çocuk mahkemeleri tarafından ceza aldığı belirtilmiştir. Geri kalan 159 kızın ise bu tarz davranışları olmadığı, kontrol grubu olarak kullanıldığı ifade edilmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, şiddet eylemleri olmayan bireylerin bazı durumlarda öfkelenedikleri, şiddet eylemleri olan bireylerin ise devamlı ve yoğun bir biçimde öfke duydukları saptanmıştır. Aynı zamanda şiddet eylemleri olan bireylerin tek başına kaldıkları, sınıf arkadaşları tarafından sevilmedikleri ve anne babaları tarafından adaletsiz eğitime maruz oldukları ve bedensel semptomlarının olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca

şiddet eylemleri olan kızlar, okulu sevmediklerini ve okul kurallarının adaletsiz olduğunu belirtmişler (Avcı, 2006: 40).

Cautin ve diğerleri (2001), ayakta tedavi gören 92 ergen psikiyatri hastasından veri toplayarak öfkenin içselleştirilmesi ve dışsallaştırılması üzerine bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonucundan elde edilen bulgulara göre, öfkesini içe atan bireylerin bunalıma girme ve çaresizlik duygusuna sahip olma ihtimali öfkesini dışa yansıtan bireylere oranla daha fazladır. Ayrıca öfkesini içe atan bireylerin, öfkesini dışa atan bireylere göre daha fazla suisid girişimlerde bulunduğu belirtilmiştir. Öfkesini dışa yansıtan bireylerin alkolle ilişkili sorunlarının olduğu bildirilmiştir. Sonuç olarak, bireyin öfkeyi ifade etme biçimi, ruh sağlığı ilişkili olduğu söylenebilir (Miçooğulları, 2007: 61).

Stoner ve Spencer (2001), bireylerin öfkelerini ifade etme biçimleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmada, yaşları 21 ile 83 arasında değişen 150 katılımcı bulunmaktadır. Araştırma sonucunda, 21-39 yaş arasındaki bireylerin öfkelerini, 60-83 yaş arasındaki bireylere göre daha fazla sergiledikleri bulunmuştur (Kırmızı, 2008: 39).

Mahon ve arkadaşlarının (2003) yaptıkları çalışmada, ebeveynleri boşanmış ve evli olan ergenlerin öfke, depresyon ve kaygı seviyelerini ele almışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ebeveyni ayrı olan bireylerin öfke seviyelerinin, ebeveynleri evli olan bireylere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin kaygı seviyeleri ile depresyon seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Gönültaş, 2013: 36).

Johnson ve Fisher (2003) yaptıkları çalışmada öğrencilerin okuldaki şiddete sebep olan etkenlerini araştırmışlardır. 239 öğretmenden alınan bilgilere göre, öğrencilerin şiddeti sonlandırmak için yeterli bilgiye sahip olmamaları, sosyal destek yetersizliği ve okuldaki güvenlik tedbirlerinin yetersizliği öğrencilerin saldırgan davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır. Ayrıca öğrencilerin saldırgan davranışlar sergilemesinde; televizyon ve bilgisayar oyunlarında saldırganlık içeren programların ve aile içerisindeki saldırganlığın önemli bir etkisi olduğu bildirilmiştir (Çapacıoğlu, 2014: 62-63).

Boman (2003), lise bir eğitimini tamamlayan 102 öğrenciyle yaptığı çalışmada, öfkenin duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak cinsiyetlere göre farklılıkları incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin cinsiyetlere göre öfke deneyimleri değişmemektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla öfkelerini daha olumsuz bir biçimde ifade ettikleri ve öfkeyle başa çıkmada daha yıkıcı oldukları belirtilmiştir (Yıldız, 2008: 42).

McKinnie Burney (2006), 14-19 yaşları arasındaki lise öğrencilerinin öfkeyi ifade etme biçimlerini araştırmıştır. Araştırmaya katılan 408 öğrenciye, “Ergen Öfke Sınıflama Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkeklerin tepkisel ve etkili öfke ifade biçimlerinde kızlara oranla daha fazla skor aldıkları, kızlarınsa öfke denetiminde erkeklere oranla daha yüksek skor aldığı saptanmıştır. Ayrıca öfke ifade biçimi bireylerin sınıflarına göre de incelenmiştir. Bu incelemenin sonucunda ise, 9. Sınıf öğrencilerinde diğer sınıflara oranla daha çok tepkisel ve etkili öfke ifade biçimlerinin olduğu saptanmıştır (Kırmızı, 2008: 41).

Zoccali ve diğerleri (2007), bireylerin savunma mekanizmalarının öfke üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmaya, 44 erkek ve 56 kadın olmak üzere toplamda 100 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireyin öfkelenmesinde, öfkesini ifade etmesinde ve kullandıkları savunma mekanizmalarında cinsiyetler açısından farklılık saptanmamıştır. Ayrıca bireylerin sürekli öfke yaşaması; öfkeye yatkın olan bireylerin dışsallaştırılmış savunma mekanizmalarına, öfkeye yatkın olmayan bireylerin ise içselleştirilmiş savunma mekanizmalarının gelişmesine sebep olduğu bildirilmektedir (Kırmızı, 2008: 41).

Park ve diğerlerinin (2010) 18752 Koreli ergenle yaptığı çalışmada, bireylerin öfke, öfke ifade biçimleri ve suisid düşünce düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin öfkeleri, öfke ifade biçimleri ve suisid düşünceleri arasında cinsiyetlerine ve eğitim düzeylerine göre anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öfke ve öfkeyi ifade etme seviyeleri yüksek olan bireylerin, suisid düşüncelerinin az, öfke ve öfke ifade etme seviyeleri düşük olan bireylerin ise suisid düşünce seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Kıralp, 2013: 85).

4.13.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Kısaç (1997), 712 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade seviyelerini bireylerin hayatlarının büyük bir kısmını geçirdikleri yerleşim merkezlerine göre ele almıştır. Çalışmada bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini ölçmek için, katılımcılara “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” verilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre; bireylerin hayatlarının büyük bir kısmını geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içe yöneltme seviyeleri arasında; bireylerin ailelerinin gelir düzeyleri ile öfkeyi dışa yöneltme seviyeleri arasında; bireylerin ebeveyn eğitim seviyeleri ile öfkeyi dışa yansıtma seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çalışmanın neticesinde sürekli öfke seviyesi yüksek olanların köyde yaşadığı ve öfkesini bastırınların ise küçük şehirlerde yaşadığı belirtilmiştir. Ayrıca bireylerin öfkelerini denetim altında tutmaları, cinsiyetlerine göre değişmektedir. Erkek bireylerin kadın bireylere oranla öfkelerini daha fazla denetim altına alabildikleri saptanmıştır (Elmas, 2009: 80).

Baygöl (1997) eşit sayıda kız ve erkekten oluşan 220 öğrenciyle yaptığı çalışmada, bireylerin öfke tepkilerini demografik özellikler açısından incelemiştir. Örneklemdaki bireyler, 14-15 yaşındaki lise öğrencisinden ve ilköğretim öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, bireylerin öfke tepkileri cinsiyetlerine göre değişmemektedir. Fakat bireylerin öfke tepkileri, bireylerin gelir seviyesine, ebeveynlerin eğitim seviyesine ve annenin çalışmakta olmasına göre değişmekte ve bireylerin öfkesini dışa yönlendirmesini arttırmaktadır. Ayrıca bireylerin kardeş sayısının fazla olması da bireyin içe yönelik öfkelerini arttırdığı bulunmuştur (Çalikoğlu, 2010: 43).

Sala (1997) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, bireylerin öfke ifade tarzlarını ele almıştır. Çalışmaya, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri olmak üzere 424 öğrenci katılmıştır. Verilerden elde edilen bilgilere göre, akran ilişkilerinde yaşanan problemler ve bireyin özüne yönelik algılanan durumlar bireyler için öfke sebebi olmaktadır. Bireylerin öfke ifade biçimleri ele alındığında; bireylerin öncelikle öfkelerini denetim altına aldıkları, sonra bastırdıkları ve daha sonra dışa yansıttıkları saptanmıştır. Ayrıca kızların erkeklere kıyasla sürekli öfke düzeylerinin daha fazla olmasına karşın erkeklerin öfkelerini

denetim altına almada daha iyi oldukları bildirilmiştir. Bireyler sürekli öfke, içe atılmış öfke ve öfkenin denetimi açısından yaşlara göre farklılık göstermiştir. Bunlara ilaveten okunan bölüm, arzu edilen bölümü okuma, uzun zaman yaşanan yerleşim merkezi, ebeveynlerinin hayatta olması, ailesindeki bireylerle problemlere yaşama, yaşadığı problemleri aile bireyleriyle paylaşması ve ebeveyn tutumlarının öfke seviyesi ve öfkeyi ifade etme biçimlerini etkileyen faktörler olduğu bildirilmiştir (Çalıkoglu, 2010: 43).

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade biçimlerinin benlik imajı ile olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini, devlet ve Anadolu lisesinde okuyan 15-16 yaşlarındaki 428 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” ve “Kendilik İmgesi Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, olumlu benlik imajı olan bireylerin sürekli öfke seviyelerinin daha düşük olduğu ve öfkelerini denetim altına alabildiklerini saptanmıştır. Bireylerin sürekli öfke düzeyleri okudukları okul türüne göre değişmemesine karşın, Anadolu lisesinde öğrenim gören bireylerin öfkelerini daha fazla kontrol altına alabildikleri saptanmıştır. Ayrıca ebeveyn eğitim durumlarının yüksek olmasının, öfkenin dışa yöneltilmesinde pozitif bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Aydınlı, 2014: 56).

Kılıçarslan (2000), lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade seviyelerinin değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, kızlar erkeklere oranla daha fazla öfkelerini bastırmaktadır. Bireylerin babalarının eğitim seviyesi ve algılanan anne tutumları ile öfkeyi içe atma arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ebeveynlerini demokratik olarak algılayan bireylerin öfkeyi içte tutma seviyeleri, otoriter olarak algılayan bireylere oranla daha yüksektir (Sağır, 2016: 34).

Olmuş (2001) yaptığı çalışmada, ergenlerin aile içi psikolojik örüntüleri ile bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, ortaöğretim hazırlık, lise 1. ve lise 2. sınıflarda okuyan 15-17 yaşları arasındaki 419 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, sıcak bir aile ortamında yaşayan ve ailesinden destek gördüğünü algılayan bireyler öfkelerini doğru bir biçimde ifade etmektedir. Aile ortamını denetleyen ve kontrol eden olarak algılayan bireyler ise daha fazla öfke duymakta ve bu duygularını kontrol

altında tutamadıkları için öfke duygusunu kendilerine yönelttiklerini ifade etmektedir (Ayna, 2013: 28). Bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ele alındığında cinsiyet ve ebeveynlerinin eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ayrıca bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri yaşlarına göre incelendiğinde ise, yalnızca “öfkeyi dışa vurma” alt ölçeğinde farklılık olduğu saptanmıştır (Genç, 2007: 58).

Güleç (2002), lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyi, kendilik algısı ve okul başarısı ile demografik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 191 erkek, 148 kız olmak üzere 339 lise öğrencisinin katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylere “Piers-Harris’in Çocuklarda Öz Kavram Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” verilmiştir. Verilerden elde edilen bulgulara göre;

- 1) Bireylerin kendilik algıları ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.
- 2) Cinsiyetler açısından incelendiğinde, erkeklerin dışa vurulan öfke seviyeleri kızlara oranla daha düşüktür.
- 3) 15 yaş ve altındaki bireylerin, 16 yaş ve üzeri bireylere oranla daha az öfkeyi dışa vurdukları saptanmıştır.
- 4) Bireylerin sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma düzeyleri, okudukları okul türüne göre değişmektedir.
- 5) Ebeveynlerinden birini kaybeden bireylerin, dışa vurulmuş öfke seviyeleri, diğer bireylere oranla daha yüksektir (Uslu, 2004: 84).

Balkaya ve Şahin (2003)’nin 756 kişi ile yaptıkları çalışmada, 14-50 yaş arasındaki bireylere “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, öfke ile ilgili davranışlar boyutunda, kadınların erkeklere oranla daha az saldırgan davranışlar sergilemelerine karşın, bireylerin öfke belirtilerinin cinsiyetlerine göre değişmediği bulunmuştur. Öfkeyle ilgili bilişsel boyutunda ise, öfke ile anksiyete, depresyon, olumsuz kendilik değeri ve susid yatkınlık arasında yüksek bir ilişki olduğu saptanmıştır. “Ciddiye alınmama” alt boyutu dışında, öteki bütün alt ölçeklerde yaş değişkeninin öfkenin belirleyici olduğu ve bireylerin yaşı büyüdükçe öfke seviyesinde azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca 14-19 yaşları

arasındaki bireyler, diğerlerine göre daha çok intikam tepkileri vermektedir. Öfke ile eğitim seviyesi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, lise ve üniversiteden mezun olan bireylerin temel eğitimden mezun olan bireylere oranla daha çok öfkelenildiği ve öfkeye sebep olan etkenlerden daha fazla etkilendikleri bildirilmiştir. Fakat yaşanan bu öfkeyi eyleme dönüştürme konusunda lise mezunlarının daha rahat davrandıkları saptanmıştır (Yıldız, 2008: 43).

Batıgün ve Şahin (2003) yaptıkları çalışmada, 14-62 yaş aralığındaki bireylerin yaşadıkları durumlar ve sorunlar karşısında ilk çıkar yol olarak suisid girişimleri düşünüp düşünmediğini belirlemek ve bu yatkınlığın, suisid riskini, sorun çözme yetenekleri, öfke gibi değişkenler ile ilişkisini bulmayı hedeflemişlerdir. Çalışmaya 351 kadın, 267 erkek olmak üzere 619 kişi katılmıştır. Çalışmadan alınan sonuçlara göre, 14-24 yaş arasındaki bireylerin gerginlik yaşadıkları durumlar karşısında suisid düşünceleri bir çıkar yol olarak daha çok düşündüklerini, suisid riskine yönelik duygu ve düşüncelerinin, öfke ve dürtüsel eylem skorlarının diğer yaşlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca kadınlar yaşadıkları sorunlar karşısında, bu sorunların çözümüne karşı kendilerini “güvensiz” olarak ele almaktadır. Kadınların öfkelenmesine sebep olan faktörler daha fazla olmakla beraber öfkeye dair eylemleri açısından ele alındıklarında, kadınların daha anksiyöz ve içedönük davranışlar gösterdikleri bildirilmiştir. Bireylerin eğitim seviyeleri azaldıkça, kendilerini sorun çözme beceresi konusunda yetersiz olarak algılamaktadır. Bunun sonucunda ise öfke/saldırganlık seviyeleri ve dürtüselliklerinde artış olmaktadır (Ekinçi, 2013: 69).

Danışık (2005) ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri ile sorun çözme yetenekleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma örneklemini, Bolu Atatürk Lisesi’nde öğrenim gören 311 kız ve 214 erkek olmak üzere 555 katılımcı oluşturmuştur. Katılımcılara, “Kısa Semptom Envanteri”, “Problem Çözme Envanteri”, “Duyguların Sosyal Paylaşımı Ölçeği”, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” verilerek bilgiler toplanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, bireylerin sorun çözme yetenekleri ile cinsiyet, psikolojik belirtileri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Koçak, 2008: 66).

Özkamalı (2005) yaptığı çalışmada, bireylerin öfkeyi ifade etme biçimleri ile cinsiyet ve eğitim seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma, kamu veya özel

sektörde çalışan 20-30 yaş arasındaki bireylerle yapılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlara göre;

- a. Erkeklerin kadınlara oranla öfkelerini daha fazla denetim altına alabildikleri bulunmuştur.
- b. İlkokul ve ortaokul mezunlarının; lise, lisans ve lisansüstü mezunlarına oranla sürekli öfke skorlarının daha fazla olduğu saptanmıştır.
- c. İlkokul mezunlarının diğer mezunlara kıyasla öfkelerini içte tutma ve öfkelerini dışa yansıtma seviyelerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Yıldız, 2008: 45).

Kanoğlu (2008), lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini araştırmıştır. Çalışmaya, 526 kadın ve 546 erkek olmak üzere toplamda 1072 ergen katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre;

- a) Bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri cinsiyetlerine göre farklılaşmamaktadır.
- b) Bireylerin sürekli öfke, öfke içe atma ve öfke kontrol alt boyutları arasında yaşlarına göre farklılık görülmemesine karşın, öfkeyi dışa vurma alt boyutunda farklılık tespit edilmiştir. 17 yaş ve üzeri olan bireylerin diğer bireylere oranla öfkelerini daha rahat ifade ettikleri belirtilmiştir.
- c) Bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade etme biçimleri arasında sınıflarına göre farklılık saptanmamıştır.
- d) Bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade etme biçimleri, ebeveynlerinin birlikteliklerine göre farklılık göstermemektedir.
- e) Bireylerin annelerinin eğitim düzeyi, sürekli öfke, öfkeyi içe atma ve öfkeyi dışa vurma alt ölçekleri skorlarını etkilememektedir. Fakat annenin eğitim düzeyi, bireylerin öfke kontrol skorlarında farklılık görülmesine sebep olmaktadır. Annesi lisans veya yüksek lisans mezunu olan bireylerin öfke kontrol düzeyleri, annesi ilkökul ve ortaokul mezunlarına kıyasla daha fazladır.
- f) Bireylerin sürekli öfke düzeyleri ile maddi durumları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin maddi durumları çok iyi veya orta olursa sürekli öfke düzeylerinin yüksek olacağı bildirilmiştir.

- g) Bireylerin öfke içe atma düzeyleri gelir durumlarına göre farklılık göstermektedir. Gelir durumu yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere oranla öfkelerini içe atma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.
- h) Bireylerin öfkeyi dışa vurma düzeylerinin gelir durumlarına göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre, gelir durumları çok iyi ve zayıf olan bireylerin öfkelerini diğer bireylere oranla daha fazla dışa vurdukları belirtilmiştir.
- i) Bireylerin öfkeyi kontrol etme düzeyleri gelir durumlarına göre değişmemektedir.

Yöndem ve Bıçak (2008)'ın 713 öğretmen adayıyla yaptıkları çalışmada, bireylerin bölüm, yaş, cinsiyet, sınıf, yerleşim yeri ve gelir durumlarına göre öfke ve öfke ifade biçimlerini araştırmışlardır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, bireylerin öfke ve öfke ifade biçimleri bölüm ve cinsiyetlerine göre farklılık göstermesine karşın, bireylerin yaş, sınıf, yerleşim yeri ve gelir durumlarına göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Diril, 2011: 45).

Akal (2010), bireylerde algılanan sosyal destek ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmaya, 76 kadın ve 54 erkek olmak üzere 130 üniversite katılmıştır. Çalışmanın sonucunda, öfke ifade tarzlarından sürekli öfke, öfke dışa vurma ve öfke kontrol alt ölçekleri ile sosyal destek arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yalnızca bireylerin önemsedikleri insanlar tarafından aldıkları destek ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca algılanan sosyal destek ile öfkenin içe atılması arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Ayna, 2013: 42).

Fiyakalı (2008) ebeveyni boşanmış veya evli olan lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade etme biçimlerini sınıf, cinsiyet, ebeveyn eğitim durumu ve ebeveyn tutumlarına göre değişip değişmediğini araştırmıştır. Çalışmada öğrencilere, "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" verilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, ebeveyni boşanmış ve evli olan bireylerin sürekli öfke seviyesi ve öfke ifade etme biçimleri arasında; bireylerin cinsiyetlerine, sınıflarına ve ebeveyn eğitim durumuna göre değişmediği, ebeveyn tutumlarına göre anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. (Sağır, 2016: 34-35).

5. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi ile ilgili konular yer almaktadır.

5.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve sürekli öfke ve öfke tarzlarını değerlendirmek, betimsel bir çalışma olmakla beraber tarama modeli ve ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. *Tarama modelleri*, geçmiş yıllarda olan veya varlığı hala süren bir durumun var olduğu biçimiyle betimlemeyi hedefleyen araştırmalardır. Çalışma konusu olan olay, kişi veya nesne, kendi şartlarında, değiştirilmeden, olduğu gibi anlatılmaya çalışılır. Tarama modelleri türlerinden biri olan *İlişkisel Tarama modeli* ise, iki veya daha fazla değişkenler arasındaki birlikte değişimin olup olmadığını ya da derecesini saptamayı hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2014: 77-81).

5.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme:

Araştırma evrenini, 2017-2018 yılında İstanbul'un Küçükçekmece ilçesinde bulunan Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde okuyan 558 ergen oluşturacaktır. Çalışmanın örneklemini ise, evreni belli örneklem hesabına göre, Gülten Özaydın Çok Programlı Anadolu Lisesi'nde okumakta olan 300 öğrenci oluşturacaktır. Araştırmaya katılan ergenlere çalışma hakkında sözlü olarak bilgiler verilmiş ve gönüllük esasına dayandığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmanın ne amaçla yapılacağı form ve ölçeklerde yazılı olarak belirtilmiştir. Örneklemdeki bireylerin seçilmesinde ise, seçkisiz (random) örnekleme yöntemlerinden biri olan basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. *Seçkisiz (random) örnekleme* yöntemi, evrenden örneklem seçiminin, seçkisizlik ilkesine uygun olarak yapılmasıdır. Basit seçkisiz örneklem yöntemi ise, herhangi bir işlem yapılmadan, evrenden rastgele bir örneklem seçme yöntemidir.

5.3. Veri Toplama Araçları:

Araştırmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” (DOBÖ-7) ve “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği” (SÖÖTÖ) kullanılacaktır.

“**Kişisel Bilgi Formu**”, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Çalışmaya katılan bireylere ilişkin soruları bulundurmaktadır.

“**Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği**” (DOBÖ-7) Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından 12- 18 yaş arası ergenlerin problemlili dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Irmak ve Erdoğan tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Beşli likert tipi olan bu ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin kendi kendilerine doldurabilecekleri, kolay bir ölçektir. Yanıtlarken, “Hiçbir zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık sık”, “Her zaman” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Kişiler ölçekten, en az 7 puan, en fazla 35 puan alabilmektedir. Bir ergenin DOBÖ-7 ölçeğine göre oyun bağımlısı olup olmadığını saptamak için monotetik ve politetik olmak üzere iki format kullanılmıştır. Monotetik formata göre kişi, 7 maddenin yedisine de 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyor ise riskli, politetik formata göre 7 maddenin en az dördüne 3 (bazen) ve üzerinde puan veriyor ise yüksek riskli oyun bağımlısı olarak tanımlanmıştır. Dijital Oyun Bağımlılığı ölçeğinin KGİ değeri 0,92 bulunmuştur. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=.75) ve Barlett’s (p<.001) testi sonuçlarına göre örneklemin yeterli sayıda ve faktör analizine uygun olduğu bulunmuştur (Köksal, 2015: 54). Açıklayıcı faktör analizinde tek boyuttan oluşan ölçek toplam varyansın %56,96’sını açıklamakta ve faktör yükleri 0.52-0.77 arasında değişmektedir (Irmak ve Erdoğan, 2015: 12).

“**Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği**” nin orijinal adı The State Trait Anger Scale (STAS) olmakla birlikte 1983 yılında Spielberger tarafından geliştirilmiştir. Ergenlerin öfke duygularını ve ifade tarzlarını ölçmek amacıyla, Özer (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek durumluk ve süreklilik açısından öfke duygusu ve ifadesini ele almaktadır. Ergen ve erişkinlere uygulanabilen bu ölçek hem bireye hem de gruba uygulanabilmektedir. Asıl formunda 44 maddelik bir ölçek iken, Türkçeye çevrilirken Durumluluk Öfke boyutu çevrilmemiştir (Aydın, 2014: 50-51). Sürekli Öfke Ölçeği’nde kişinin genelde kendisini nasıl hissettiği, öfke tarz

ölçeğinde ise ne kadar sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Toplam 34 maddeden oluşan ve dörtlü likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, üç alt ölçeğe sahiptir. Ölçekte bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna cevap verecek şekilde “Hiç tanımlamıyor”, “Biraz tanımlıyor”, “Oldukça tanımlıyor” ve “Tümüyle tanımlıyor” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. 34 maddeden oluşan ölçeğin ilk 10 maddesi, sürekli öfke ölçeğinin maddeleridir. Geri kalan 24 madde; dışa vurulmuş öfke, öfke kontrol, içe atılmış öfke alt ölçekleridir. Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke dışı alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu ve öfke kontrolü alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. Öfke kontrol alt ölçeği puanları 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin puanlarının toplanmasıyla; öfke içte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerin puanlarının toplanmasıyla; öfke dışı alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir (Zorlu, 2017: 66-67). “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nin Güvenirlilik Çalışması ölçek Türkçeye uyarlanırken hemşirelik yüksek okulunda okuyan 112, lise son sınıfta okuyan 53, üniversitede okuyan 52 öğrenciye, 42 hastaya ve 78 yöneticiye uygulanmıştır. Ölçeğin Sürekli Öfke Alt Boyutu’nun Cronbach α katsayısının farklı örneklemeler için .67 ile .82 arasında olduğunu, Öfke İfade Tarzı Ölçeği’nin alt boyutları olan ‘Öfke içte’, ‘Öfke dışı’ ve ‘Öfke kontrol’ün Cronbach α katsayılarının ise sırasıyla .60 ile .73, .72 ile .83 ve .80 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür (Dündar, 2016: 54).

5.4. Verilerin Analizi

Analizler için SPSS for Windows version 21.0 istatistik paket programı kullanıldı. Analizlerde verilerin tanımlayıcı analizleri, kategorik değişkenler için sayı ve yüzdeler, sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapma değerleri kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Skewness, Kurtosis değerleri, normalite testleri (Kolmogorov-Smirnov) ortalama ve standart sapma değerleri (değişim katsayısı), histogram grafiklerinin incelenmesiyle değerlendirildi.

Kategorik verilerin karşılaştırılmasında Ki-kare testi uygulandı. Bağımsız iki grubun sürekli değişkenlerinin karşılaştırılmasında normal dağılım koşullarının sağlanamadığı için nonparametrik bir test olan Mann Whitney U testi, ikiden fazla bağımsız grubun sürekli değişkenlerinin karşılaştırılmasında normal dağılım koşullarının sağlanamadığı için nonparametrik bir test olan Kruskal Wallis testi kullanıldı. Kruskal-Wallis Testi anlamlı çıktığında farkın kaynaklandığı grubu belirlemek için ikili karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U testi uygulandı. Ölçümler arası ilişkilerin çözümü için ise Spearman Korelasyon tekniği kullanıldı.



6. BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde “*Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği*” ile “*Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği*” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “*Kişisel Bilgi Formu*”ndan elde edilen verilere, sonuçlara ve ilişkili yorumlara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan ergenlerin “*Kişisel Bilgi Formu*”na verdikleri yanıtlar Tablo 6.1’de verilmiştir.

Tablo 6.1. Kişisel Bilgi Formundan Elde Edilen Bulgular

	n	%
Cinsiyet		
Kız	148	49,3
Erkek	152	50,7
Toplam	300	100,0
Sınıf		
9	95	31,8
10	64	21,4
11	63	21,1
12	77	25,8
Toplam	299	100,0
Anne Eğitim		
Okur Yazar Değil	26	8,7
İlkokul Mezunu	135	45,0
Ortaokul Mezunu	76	25,3
Lise Mezunu	35	11,7
Lisans ve Üzeri Mezunu	28	9,3
Toplam	300	100
Baba Eğitim		
Okur Yazar Değil	13	4,3
İlkokul Mezunu	100	33,3
Ortaokul Mezunu	78	26,0
Lise Mezunu	73	24,3
Lisans ve Üzeri Mezunu	36	12,0
Toplam	300	100,0
Evde Bilgisayar Olması		
Var	240	80,3
Yok	58	19,4
Toplam	299	100,0

Evde İnternet Olması		
Var	253	86,3
Yok	40	13,7
Toplam	293	100,0
İnternette Vakit Geçirme Süresi		
0-1 saat	29	9,7
1-2 saat	46	15,3
2-3 saat	66	22,0
3 ve üzeri saat	159	53,0
Toplam	300	100,0
İnternet Kafe Kullanımı		
Evet	56	18,9
Hayır	241	81,1
Toplam	297	100,0
Psikolojik Destek İhtiyacı		
Evet	108	36,1
Hayır	191	63,9
Toplam	299	100,0
Psikolojik Destek Alması		
Evet	37	12,4
Hayır	262	87,6
Toplam	299	100,0

Tablo 6.1’de verilen demografik özelliklere ilişkin verilere göre, cinsiyet açısından çalışmaya katılan ergenlerin, %49,32’sinin (n=148) kız, %50,7’sinin (n=152) ise erkek olduğu görülmektedir.

Örneklem grubuna katılan ergenlerin sınıfları ele alındığında, 9. Sınıf öğrencilerinin %31,8’i (n=95), 10. Sınıfların %21,4’ü (n=64), 11. Sınıfların %21,1’i (n=63) ve 12. Sınıfların ise %25,8 (n=77) olduğu görülmektedir. Toplamda 300 kişi çalışmaya katılmış, fakat 299 kişi cevap vererek 1 kişi yanıtı boş bırakmıştır.

Çalışmaya katılan ergenlerin anne eğitim düzeyleri ele alındığında, okur yazar olmayanların %8,7 (n=26), ilkokul mezun olanların %45 (n=135), ortaokul mezunu olanların %25,3 (n=76), lise mezunu olanların %11,7 (n=35), lisans ve üzerinde mezun olanların ise %12 (n=36) olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin babalarının eğitim düzeyi incelendiğinde ise, %4,3'ünün (n=13) okur yazar olmadığı, %33,3'ünün (n=100) ilkokul mezunu olduğu, %26'sının (n=78) ortaokul mezunu olduğu, %24,3'ünün (n=73) lise mezunu olduğu ve %12'sinin (n=36) lisans ve üzerinde mezun olduğu bulunmuştur.

Çalışmaya katılan bireylerin evinde bilgisayar olma/olmama durumları ele alındığında, 80,3'ünün (n=240) evinde bilgisayar olduğu, %19,4'ünün (n=58) ise evinde bilgisayar olmadığı bulunmuştur. Bu soruyu 1 kişi boş bırakmış, 299 kişi yanıtlamıştır.

Evinde internetin olma/olmama durumları incelendiğinde ise, %86,3'ünün (n=253) evinde internet olduğu, %13,7'sinin (n=40) ise evinde internet olmadığı görülmüştür. Çalışmaya katılan 300 kişiden 7 si boş bırakarak, 293 kişi yanıt vermiştir.

Katılımcıların gün içerisindeki internette vakit geçirme sürelerine bakıldığında, 0-1 saat vakit geçirenlerin %9,7 (n=29) olduğu, 1-2 saat vakit geçirenlerin %15,3 (n=46) olduğu, 2-3 saat vakit geçirenlerin %22 (n=66) olduğu ve 3 saat ve üzerinde vakit geçirenlerin ise %53 (n=159) olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin internet kafe kullanımları araştırıldığında ise, %18,9'u (n=56) internet kafeye gittiği, %81,1'inin (n=241) internet kafeye gitmediği görülmüştür. 300 kişinin katıldığı bu çalışmaya 297 kişi yanıt vermiş, 3 kişi boş bırakmıştır.

Katılımcılara bugüne kadar psikolojik açıdan bir desteğe ihtiyaç duyup duymadığı ve psikolojik açıdan bir destek alıp almadıkları sorulmuştur. Alınan yanıtlara göre, %36,1'inin (n=108) psikolojik açıdan bir desteğe ihtiyacının olduğu, %63,9'unun (n=191) ise ihtiyacının olmadığını bulunmuştur. Psikolojik açıdan destek alanların %12,4 (n=37), psikolojik açıdan destek almayanların ise %87,6 (n=262) olduğu görülmüştür. Buna göre ergenlerin %36,1'i (n=108) psikolojik açıdan bir desteğe ihtiyaç duyarken, %12,4'ü (n=37) psikolojik açıdan bir destek almıştır. Ayrıca çalışmaya katılan 300 ergenden, 299 tanesi bu sorulara yanıt verirken 1 kişi boş bırakmıştır.

6.1. Birinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Birinci alt problem, “Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu bölümde birinci alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlara ve yorumlara yer verilmiştir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin görüşleri Tablo 6.2’de gösterilmiştir.

Tablo 6.2. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılık Düzeylerine İlişkin Dağılımları

Maddeler	\bar{x}	ss
dob1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?	2,6767	1,43957
dob2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?	2,4767	1,34243
dob3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?	2,6333	1,26922
dob4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?	2,4267	1,40399
dob5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?	2,0700	1,23701
dob6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?	2,0733	1,17725
dob7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?	1,9567	1,22466
Toplam	16,3133	7,01564

Tablo 6.2 incelendiğinde, ergenlerin dijital oyun bağımlılıklarına ilişkin görüşleri arasında; en yüksek puan “Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca düşündün mü?” ($\bar{x}= 2,67$), en düşük puan “Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?” ($\bar{x}= 1,95$) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6.3’te çalışmaya katılan ergenlerin dijital oyun bağımlılığı olanların ve olmayanların sayılarına ve yüzdelerine yer verilmiştir.

Tablo 6.3. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital Oyun Bağımlılığı	n	%
Var	105	35,0
Yok	195	65,0
Toplam	300	100,0

Tablo 6.3'te göre çalışmaya katılan ergenlerin %35'inde (n=105) dijital oyun bağımlılığı riski olduğu, %65'inin (n=195) ise dijital oyun bağımlılığı riski olmadığı saptanmıştır.

6.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

İkinci problem, “Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre değişmekte midir?” şeklinde belirlenmiştir. Aşağıda verilecek olan tablolarda bu alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlar ve ilgili yorumlar yer almaktadır.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerine ilişkin görüşlerinin cinsiyet değişkenine göre Ki-Kare Testi sonuçları Tablo 6.4'te verilmiştir.

Tablo 6.4 Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
Kız	Gözlenen Sayı	109	39	148			
	Beklenen Sayı	96,2	51,8	148,0			
	%	73,6%	26,4%	100,0%	9,604	1	,002
Erkek	Gözlenen Sayı	86	66	152			
	Beklenen Sayı	98,8	53,2	152,0			
	%	56,6%	43,4%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	195	105	300			
	Beklenen Sayı	195,0	105,0	300,0			Fark Önemli
	%	65,0%	35,0%	100,0%			

Tablo 6.4'te ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin cinsiyetleri açısından değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi'nin sonuçları verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında cinsiyet açısından $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,02$). Kız ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri azalmışken, erkek ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Buna göre erkeklerin, kızlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin görüşlerinin sınıflarına göre Ki-Kare Testi sonuçları Tablo 6.5'te gösterilmiştir.

Tablo 6.5. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Sınıflara Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
9. Sınıf	Gözlenen Sayı	52	43	95			
	Beklenen Sayı	62,0	33,0	95,0			
	%	54,7%	45,3%	100,0%			
10. Sınıf	Gözlenen Sayı	38	26	64			
	Beklenen Sayı	41,7	22,3	64,0			
	%	59,4%	40,6%	100,0%			
11. Sınıf	Gözlenen Sayı	43	20	63			
	Beklenen Sayı	41,1	21,9	63,0			
	%	68,3%	31,7%	100,0%	13,767	3	,003
12. Sınıf	Gözlenen Sayı	62	15	77			
	Beklenen Sayı	50,2	26,8	77,0			
	%	80,5%	19,5%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	195	104	299			
	Beklenen Sayı	195,0	104,0	299,0			Fark Önemli
	%	65,2%	34,8%	100,0%			

Tablo 6.5'te ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin okumakta oldukları sınıflara göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi'nin sonuçları verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında okumakta oldukları sınıflara göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,003$). 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri azalırken, 9. sınıf ve 10. Sınıf öğrencilerinin arttığı saptanmıştır. Buna göre, 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin, 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6.6'da ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin anne eğitim durumuna göre Ki-Kare Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6.6. Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığının Anne Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
Okur Yazar Değil	Gözlenen Sayı	18	8	26			
	Beklenen Sayı	16,9	9,1	26,0			
	%	69,2%	30,8%	100,0%			
İlkokul Mezunu	Gözlenen Sayı	87	48	135			
	Beklenen Sayı	87,8	47,3	135,0			
	%	64,4%	35,6%	100,0%			
Ortaokul Mezunu	Gözlenen Sayı	56	20	76			
	Beklenen Sayı	49,4	26,6	76,0			
	%	73,7%	26,3%	100,0%	13,494	4	,009
Lise Mezunu	Gözlenen Sayı	24	11	35			
	Beklenen Sayı	22,8	12,3	35,0			
	%	68,6%	31,4%	100,0%			
Lisans ve üzeri	Gözlenen Sayı	10	18	28			
	Beklenen Sayı	18,2	9,8	28,0			
	%	35,7%	64,3%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	195	105	300			
	Beklenen Sayı	195,0	105,0	300,0			Fark Önemli
	%	65,0%	35,0%	100,0%			

Tablo 6.6 incelendiğinde, katılımcıların dijital oyun bağımlılığının anne eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-kare Testi sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında annelerinin eğitim düzeylerine göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,009$). Annelerinin eğitim düzeyi; ilkökul, lisans ve üzeri olanların dijital oyun bağımlılığı düzeyi artmış iken; okur yazar olmayan, ortaokul ve lise mezunu olanların azalmıştır. Buna göre; anneleri ilkökul ve lisans ve üzerinde mezun olanların, okuryazar olmayan, ortaokulu mezunu ve lise mezunu olanlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır.

Tablo 6.7’de ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre Ki-Kare Testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6.7. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Baba Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
Okur Yazar Değil	Gözlenen Sayı	7	6	13			
	Beklenen Sayı	8,5	4,6	13,0			
	%	53,8%	46,2%	100,0%			
İlkokul Mezunu	Gözlenen Sayı	70	30	100			
	Beklenen Sayı	65,0	35,0	100,0			
	%	70,0%	30,0%	100,0%			
Ortaokul Mezunu	Gözlenen Sayı	55	23	78			
	Beklenen Sayı	50,7	27,3	78,0			
	%	70,5%	29,5%	100,0%	6,774	4	,148
Lise Mezunu	Gözlenen Sayı	45	28	73			
	Beklenen Sayı	47,5	25,6	73,0			
	%	61,6%	38,4%	100,0%			
Lisans ve üzeri	Gözlenen Sayı	18	18	36			
	Beklenen Sayı	23,4	12,6	36,0			
	%	50,0%	50,0%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	195	105	300			
	Beklenen Sayı	195,0	105,0	300,0			Fark Önemsiz
	%	65,0%	35,0%	100,0%			

Tablo 6.7’de katılımcıların dijital oyun bağımlılığının babalarının eğitim durumlarına göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yapılan Ki-kare Testi sonuçlarına göre; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında babalarının eğitim düzeylerine göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,148$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin görüşlerinin evinde bilgisayar olma/olmamasına göre Ki-Kare Testi sonuçları Tablo 6.8’de verilmiştir.

Tablo 6.8. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Evinde Bilgisayar Olmasına Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
Bilgisayar var	Gözlenen Sayı	154	86	240			
	Beklenen Sayı	155,4	84,6	240,0			
	%	64,2%	35,8%	100,0%	0,194	1	,660
Bilgisayar yok	Gözlenen Sayı	39	19	58			
	Beklenen Sayı	37,6	20,4	58,0			
	%	67,2%	32,8%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	193	105	298			
	Beklenen Sayı	193,0	105,0	298,0			Fark Önemsiz
	%	64,8%	35,2%	100,0%			

Tablo 6.8’de ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin evinde bilgisayar olma/olmama durumlarına göre değişip değişmediğini anlamak amacıyla yapılan Ki-kare testinden elde edilen sonuçlara göre; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında evinde bilgisayar olma/olmama durumlarına göre $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,660$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin görüşlerinin evinde internet olma/olma durumuna göre Ki-Kare Testi sonuçları Tablo 6.9’da verilmiştir.

Tablo 6.9. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Evde İnternet Varlığına Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
İnternet Var	Gözlenen Sayı	161	92	253			
	Beklenen Sayı	163,2	89,8	253,0			
	%	63,6%	36,4%	100,0%	0,611	1	,434
İnternet Yok	Gözlenen Sayı	28	12	40			
	Beklenen Sayı	25,8	14,2	40,0			
	%	70,0%	30,0%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	189	104	293			
	Beklenen Sayı	189,0	104,0	293,0			Fark Önemsiz
	%	64,5%	35,5%	100,0%			

Tablo 6.9’da ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin evinde internet olma/olmama durumları açısından değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi’nin sonuçları verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında evinde internet olması açısından $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($p=0,434$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerine ilişkin görüşlerinin internette vakit geçirme sürelerine göre Ki-Kare Testi sonuçları Tablo 6.10’da verilmiştir.

Tablo 6.10. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığının Günlük İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması (Ki- Kare Sonuçları)

Oyun Bağımlılığı		Yok	Var	Toplam	χ^2	sd	Önem Denetimi
0-1 saat	Gözlenen Sayı	20	9	29	6,558	3	,087
	Beklenen Sayı	18,9	10,2	29,0			
	%	69,0%	31,0%	100,0%			
1-2 saat	Gözlenen Sayı	33	13	46			
	Beklenen Sayı	29,9	16,1	46,0			
	%	71,7%	28,3%	100,0%			
2-3 saat	Gözlenen Sayı	49	17	66			
	Beklenen Sayı	42,9	23,1	66,0			
	%	74,2%	25,8%	100,0%			
3 saat ve üzeri	Gözlenen Sayı	93	66	159			
	Beklenen Sayı	103,4	55,7	159,0			
	%	58,5%	41,5%	100,0%			
Toplam	Gözlenen Sayı	195	105	300			Fark Önemsiz
	Beklenen Sayı	195,0	105,0	300,0			
	%	65,0%	35,0%	100,0%			

Tablo 6.10’da ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin internette vakit geçirme süreleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare Testi’nin sonuçlarına göre; ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında günlük internette vakit geçirme süreleri açısından $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p = 0,087$).

6.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Üçüncü alt problem, “Ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimleri nasıldır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu bölümde üçüncü alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlara ve yorumlara yer verilmiştir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı biçimlerine ilişkin görüşleri Tablo 6.11’de gösterilmiştir.

Tablo 6.11. Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği Maddeleri

Maddeler	\bar{x}	ss
Sürekli Öfke		
m1. Çabuk Parlarım.	2,7342	1,08499
m2. Kızgın mizaçlıyım.	2,2027	1,00473
m3. Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1,9927	1,03126
m4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	2,7449	0,988
m5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	2,2651	1,12148
m6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	2,5168	1,11604
m7. Öfkelenildiğimde ağzıma geleni söylerim.	2,6385	1,10687
m8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	2,7609	1,07887
m9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmam gelir.	2,3923	2,11648
m10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	2,5585	1,11578
Sürekli Öfke Toplam	24,8042	7,20252
Öfkeyi Dışa Vurma		
m12. Kızgınlığımı gösteririm.	1,8220	1,04782
m17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1,9433	1,20206
m19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1,7424	0,98775
m22. Başkalarıyla tartışırım.	1,8133	1,04024
m24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1,7634	1,00287
m29. Kötü şeyler söylerim.	1,8233	1,12977
m32. Sinirlerime hakim olamam.	1,7733	1,07664
m33. Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1,7967	1,05151
Öfkeyi Dışa Vurma Toplam	14,4700	7,68675
Öfkeyi İçte Tutma		
m13. Öfkemi içime atarım.	1,7413	1,03083
m15. Somurtur ya da sürat asarım.	1,7833	1,02627
m16. İnsanlardan uzak dururum.	1,7367	1,05087
m20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1,8167	1,18366
m23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1,7567	1,08384
m26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1,7912	1,17352
m27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1,7067	1,07291
m31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1,7334	1,10507
Öfkeyi İçte Tutma Toplam	14,0600	8,09908
Öfkeyi Kontrol Etme		
m11. Öfkemi kontrol ederim.	1,7233	1,05386
m14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	1,7023	1,07105
m18. Soğukkanlılığımı korurum.	1,7434	1,10596
m21. Davranışlarımı kontrol ederim.	1,6467	0,99589
m25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1,7267	1,08129
m28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1,6433	0,96915
m30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1,5645	0,91792
m34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1,7633	1,16555
Öfkeyi Kontrol Etme Toplam	13,5033	7,68854
Toplam	66,8375	7,99919

Tablo 6.11’de ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeğine verdikleri yanıtların dağılımları gösterilmiştir. Sürekli Öfke alt boyutu arasında; en yüksek puanın “Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.” ($\bar{x}=2,76$) maddesinde olduğu, en düşük puanın ise, “Öfkesi burnunda bir insanıdır.” ($\bar{x}=1,99$) maddesinde olduğu saptanmıştır.

Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutu arasında; en yüksek puanın “Başkalarına iğneli sözler söylerim.” ($\bar{x}=1,94$) maddesinde olduğu en düşük puanın ise, “Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.” ($\bar{x}=1,74$) maddesinde olduğu belirlenmiştir.

Öfkeyi İçte Tutma alt boyutu arasında; en yüksek puanın “İçin için köpürürüm ama gösteremem.” ($\bar{x}=1,81$) maddesinde olduğu, en düşük puanın ise, “Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.” ($\bar{x}=1,70$) maddesinde olduğu belirlenmiştir.

Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutu arasında ise; en yüksek puanın “Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.” ($\bar{x}=1,76$) maddesinde olduğu, en düşük puanın ise, “Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.” ($\bar{x}=1,56$) maddesinde olduğu saptanmıştır.

Sürekli öfke ve öfke tarzı ölçeğinin alt boyutlarının toplam puanları ele alındığında Sürekli Öfke boyutunun toplam puanının 24,80 olduğu, diğer alt boyutları ise yüksekten düşüğe sırasıyla; Öfkeyi dışa vurma ($\bar{x}=14,47$), Öfkeyi içe atma ($\bar{x}=14,06$) ve Öfkeyi kontrol etme ($\bar{x}=13,50$) olduğu görülmüştür.

6.4. Dördüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Dördüncü problem, “Ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimleri sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre farklılaşmakta mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Aşağıda verilecek olan tablolarda bu alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlar ve ilgili yorumlar yer almaktadır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Sürekli Öfke, Öfkeyi Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 6.12’te verilmiştir.

Tablo 6.12. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Cinsiyetlere Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Kız	148	159,65	23628,00	9894,000	,071
	Erkek	152	141,59	21522,00		
Öfkeyi Dışa Vurma	Kız	148	134,01	19834,00	8808,000	,001
	Erkek	152	166,55	25316,00		
Öfkeyi İçte Tutma	Kız	148	163,20	24154,00	9368,000	,010
	Erkek	152	138,13	20996,00		
Öfkeyi Kontrol Etme	Kız	148	152,58	22582,00	10940,000	,669
	Erkek	152	148,47	22568,00		
Toplam	Kız	148	158,01	23385,50	10136,500	0,139
	Erkek	152	143,19	21764,50		

Tablo 6.12’de ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, cinsiyetleri açısından incelendiğinde; Sürekli Öfke alt boyutunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,71$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, cinsiyetleri açısından incelendiğinde; Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,001$). Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunun sıra ortalamalarına bakıldığında ise, erkeklerin kızlara oranla daha fazla öfkelerini dışa vurdukları bulunmuştur.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, cinsiyetleri açısından ele alındığında; Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,010$). Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunun sıra ortalamalarına bakıldığında ise, kızların erkeklere göre daha fazla öfkelerini içte tuttukları saptanmıştır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, cinsiyetleri açısından incelendiğinde; Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,669$).

Ergenlerin cinsiyetleri açısından “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”nden alınan toplam puanların sonucu ele alındığında ise, $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,139$).

Tablo 6.13’te ergenlerin sınıflarına göre sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimleri skorları yer almaktadır. Sınıflarına göre birbirinden farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla nonparametrik bir test olan Kruskal -Wallis Testi uygulanmıştır.

Tablo 6.13. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Sınıflara Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Sınıf	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	Önem Denetimi
Sürekli Öfke	9.Sınıf	95	136,48	3,00	8,518	,036
	10.Sınıf	64	162,88			
	11.Sınıf	63	170,54			
	12.Sınıf	77	139,18			
Öfkeyi Dışa Vurma	9.Sınıf	95	153,56	3,00	,955	,812
	10.Sınıf	64	152,55			
	11.Sınıf	63	151,89			
	12.Sınıf	77	141,94			
Öfkeyi İçte Tutma	9.Sınıf	95	168,53	3,00	9,250	,026
	10.Sınıf	64	136,57			
	11.Sınıf	63	155,07			
	12.Sınıf	77	134,15			
Öfkeyi Kontrol Etme	9.Sınıf	95	140,61	3,00	25,241	<0,001
	10.Sınıf	64	127,44			
	11.Sınıf	63	138,12			
	12.Sınıf	77	190,06			
Toplam	9.Sınıf	95	142,26	3,00	7,038	,071
	10.Sınıf	64	136,79			
	11.Sınıf	63	173,77			
	12.Sınıf	77	151,08			

Tablo 6.13'te ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; Sürekli Öfke alt boyutunda, sınıfları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,36$).

Ergenlerin Sürekli Öfke alt boyutunda sınıfları açısından farkın hangi sınıflar arasında olduğunu saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi (ikili karşılaştırma) sonuçlarına Tablo 6.13.1'de yer verilmiştir.

Tablo 6.13.1. Sürekli Öfke Puanının Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları

	Sıra Ort. Farkları	U İstatistiği	P
9.sınıf-10.sınıf	-11,72	1803	0,96
9.sınıf-11.sınıf	-14,81	1969,5	0,037
9.sınıf-12.sınıf	0,74	2886,5	0,919
10.sınıf-11.sınıf	-3	1345	0,617
10.sınıf-12.sınıf	11,14	1356	0,078
11.sınıf-12.sınıf	13,67	1488,5	0,035

Tablo 6.13.1'de ergenlerin Sürekli Öfke alt boyutunda sınıfları açısından farkın hangi sınıflar arasında olduğunu saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney U sonuçlarına göre, 9. Sınıflar ile 11. Sınıflar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p=0,037$). Sıra ortalamaları farklarına bakıldığında, 11. Sınıfların 9.sınıflara göre daha fazla sürekli öfke duyduğu bulunmuştur.

Ergenlerin Sürekli Öfke Alt boyutunun, sınıfları açısından olan farkın hangi sınıflar arasında olduğu incelendiğinde, 11. Sınıflar ile 12. Sınıflar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ($p=0,035$). Sıra ortalamaları farkları ele alındığında, 11. Sınıfların 12. Sınıflara oranla daha fazla sürekli öfke duydukları bulunmuştur.

Sürekli Öfke alt boyutunun sınıflar arasındaki ikili karşılaştırmalarının sıra ortalamaları farklarına bakıldığında; en fazla puanın 11. Sınıf öğrencilerinin aldığı, sonrasında sırayla 12. Sınıf ve 9. sınıf öğrencilerinin aldığı saptanmıştır. Buna göre 11. Sınıfların 9. ve 12. Sınıflara göre daha fazla sürekli öfke duydukları belirlenmiştir.

Tablo 6.13'te ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimlerinden biri olan Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda, okumakta oldukları sınıflar açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yapılan Kruskall Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p = 0,812$).

Tablo 6.13 incelendiğinde, ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimlerinden biri olan Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda, okumakta oldukları sınıflar açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskall Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p = 0,026$).

Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunun hangi sınıflar arasında fark olduğunu saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 6.13.2'de yer almaktadır.

Tablo 6.13.2. Öfkeyi İçte Tutma Alt Boyutunun Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları

	Sıra Ort. Farkları	U İstatistiği	p
9.sınıf-10.sınıf	17,32	2377,5	0,017
9.sınıf-11.sınıf	7,35	2714	0,311
9.sınıf-12.sınıf	19,27	2369	0,009
10.sınıf-11.sınıf	-8,31	1752	0,190
10.sınıf-12.sınıf	1,92	2397	0,773
11.sınıf-12.sınıf	9,64	2091	0,147

Tablo 6.13.2 ele alındığında ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının bir alt boyutu olan Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda, sınıfları açısından yapılan ikili karşılaştırmalarda, 9. Sınıflar ile 10. Sınıflar arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p = 0,017$). Sıra ortalamaları farkları ele alındığında, 9. Sınıfların, 10.sınıflara oranla öfkelerini daha fazla içe attıkları saptanmıştır.

Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunun sınıflara göre karşılaştırılmasında; 9. Sınıf öğrencileri ile 12. Sınıf öğrencileri arasında $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p = 0,009$). Sıra ortalamaları farkları incelendiğinde 9. Sınıf öğrencilerinin, 12 sınıf öğrencilerine kıyasla öfkelerini daha fazla içte tuttukları belirlenmiştir.

Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunun sınıflar arasındaki ikili karşılaştırmalarının sıra ortalamaları farklarına bakıldığında; en fazla puanın 9. Sınıf öğrencilerinin aldığı, sonrasında sırayla 10. Sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin aldığı saptanmıştır. Buna göre 9. Sınıfların, 10. ve 12. Sınıflara oranla daha fazla öfkeyi içte tuttukları bulunmuştur.

Tablo 6.13'te ergenlerin öfkeyi ifade etme biçimlerinden biri olan Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda, okumakta oldukları sınıflar açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$).

Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunun hangi sınıflar arasında fark olduğunu saptamak amacıyla yapılan Mann Whitney U Testi ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 6.13.3'te yer almaktadır.

Tablo 6.13.3. Öfkeyi Kontrol Etme Alt Boyutunun Sınıflara Göre Karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U (İkili Karşılaştırma) Sonuçları

	Sıra Ort. Farkları	U İstatistiği	p
9.sınıf-10.sınıf	7,9	2738	0,259
9.sınıf-11.sınıf	2,48	2898,500	0,725
9.sınıf-12.sınıf	-30,29	2369	<0,001
10.sınıf-12.sınıf	-28,24	1477	<0,001
11.sınıf-12.sınıf	-23,36	1616	<0,001
10.sınıf-11.sınıf	-4,88	1861	0,418

Tablo 6.13.3.'te ergenlerin Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutu, sınıfları açısından incelendiğinde 9. Sınıf öğrencileri ve 12 Sınıf öğrencileri arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,001$). Sıra ortalamaları farkları incelendiğinde; 12. Sınıf öğrencilerinin 9. Sınıf öğrencilerine göre daha fazla öfkelerini kontrol ettikleri saptanmıştır.

Ergenlerin Öfkeyi Kontrol Etme boyutunun sınıflarına göre ikili karşılaştırmalarında, 10. Sınıf ve 12. Sınıf arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,001$). Sıra ortalama farkları incelendiğinde; 12. Sınıf öğrencilerinin, 10. Sınıf öğrencilerine oranla daha fazla öfkelerini kontrol ettikleri saptanmıştır.

Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutu, sınıfları açısından karşılaştırıldığında; 11. Sınıf ve 12. Sınıf arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,001$). Sıra ortalamaları ele alındığında; 12. Sınıf öğrencilerinin, 11. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla öfkelerini kontrol altına aldıkları belirlenmiştir.

Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunun sınıflar arasındaki ikili karşılaştırmalarının sıra ortalamaları farklarına bakıldığında; en fazla puanın 12. Sınıf öğrencilerinin aldığı, sonrasında sırayla 11. sınıf, 10. sınıf ve 9. sınıf öğrencilerinin aldığı saptanmıştır. Buna göre 12. Sınıf öğrencileri, 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 11. Sınıf öğrencilerine kıyasla öfkelerini daha fazla kontrol altına alabilmektedir.

Tablo 6.13'te ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; alt boyutları toplam puanlarının, sınıfları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,071$).

Tablo 6.14'te ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin annenin eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla nonparametrik bir test olan Kruskal -Wallis Testi uygulanmıştır.

Tablo 6.14. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Eğitim Durumu	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	Önem Denetimi
Sürekli Öfke	Okur yazar değil	26	174,75	3,00	3,794	,444
	İlkokul	135	148,63			
	Ortaokul	76	156,05			
	Lise	35	136,01			
	Lisans ve üzeri	28	140,04			
Öfkeyi Dışa Vurma	Okur yazar değil	26	164,90	3,00	2,473	,646
	İlkokul	135	150,28			
	Ortaokul	76	140,49			
	Lise	35	151,91			
	Lisans ve üzeri	28	163,59			
Öfkeyi İçte Tutma	Okur yazar değil	26	166,87	3,00	1,546	,684
	İlkokul	135	151,33			
	Ortaokul	76	152,91			
	Lise	35	141,26			
	Lisans ve üzeri	28	136,32			
Öfkeyi Kontrol Etme	Okur yazar değil	26	127,31	3,00	1,479	,641
	İlkokul	135	154,35			
	Ortaokul	76	149,74			
	Lise	35	148,77			
	Lisans ve üzeri	28	157,71			
Toplam	Okur yazar değil	26	177,33	3,00	4,787	,310
	İlkokul	135	150,65			
	Ortaokul	76	154,24			
	Lise	35	132,83			
	Lisans ve üzeri	28	136,79			

Tablo 6.14 incelendiğinde ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Sürekli Öfke alt boyutunda, annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p = 0,444$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda, annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farkın olup

olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,646$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda, annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,684$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda, annelerinin eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,641$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, alt boyutları toplam puanlarının, annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,310$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin babalarının eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla nonparametrik bir test olan Kruskal -Wallis Testi sonuçları Tablo 6.15'te verilmiştir.

Tablo 6.15. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Eğitim Durumu	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	Önem Denetimi
Sürekli Öfke	Okur yazar değil	13	196,85			
	İlkokul	100	141,59	4,00	6,817	,444
	Ortaokul	78	161,06			
	Lise	73	141,32			
	Lisans ve üzeri	36	154,26			
Öfkeyi Dışa Vurma	Okur yazar değil	13	164,08	4,00	3,792	,146
	İlkokul	100	156,63			
	Ortaokul	78	135,94			
	Lise	73	157,73			
	Lisans ve üzeri	36	145,49			
Öfkeyi İçte Tutma	Okur yazar değil	13	185,50	4,00	3,426	,435
	İlkokul	100	149,05			
	Ortaokul	78	156,31			
	Lise	73	142,62			
	Lisans ve üzeri	36	145,28			
Öfkeyi Kontrol Etme	Okur yazar değil	13	136,31	4,00	3,069	,489
	İlkokul	100	147,68			
	Ortaokul	78	152,08			
	Lise	73	144,99			
	Lisans ve üzeri	36	171,19			
Toplam	Okur yazar değil	13	212,85	4,00	9,202	,056
	İlkokul	100	143,28			
	Ortaokul	78	156,81			
	Lise	73	139,46			
	Lisans ve üzeri	36	156,75			

Tablo 6.15 incelendiğinde, ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; Sürekli Öfke alt boyutunda, babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,444$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda, babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,146$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda, babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,435$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda, babalarının eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,489$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; alt boyutları toplam puanlarının, babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,056$).

Ergenlere uygulanan “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” nin Sürekli Öfke, Öfkeyi Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutlarının evde bilgisayar olma/olma durumlarına göre Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 6.16’da verilmiştir.

Tablo 6.16. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Evde Bilgisayar Varlığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Evde Bilgisayar	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Var	240	145,23	34854,00	5934,000	,081
	Yok	58	167,19	9697,00		
Öfkeyi Dışa Vurma	Var	240	150,09	36020,50	6819,500	,808
	Yok	58	147,08	8530,50		
Öfkeyi İçte Tutma	Var	240	149,65	35915,50	6924,500	,950
	Yok	58	148,89	8635,50		
Öfkeyi Kontrol Etme	Var	240	152,82	36677,00	6163,000	,158
	Yok	58	135,76	7874,00		
Toplam	Var	240	147,45	35388,50	6468,500	,404
	Yok	58	157,97	9162,50		

Tablo 6.16’da ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde bilgisayar olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Sürekli Öfke alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,081$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde bilgisayar olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,808$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde bilgisayar olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,950$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde bilgisayar olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,158$).

Ergenlerin evde bilgisayarının olma/olmama durumları açısından “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”nden alınan puanların toplam sonucu ele alındığında ise, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,404$).

Ergenlere uygulanan “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” nin Sürekli Öfke, Öfkeyi Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutlarının evde internet olma/olma durumlarına göre Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 6.17’de gösterilmiştir.

Tablo 6.17. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Evde İnternet Varlığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Evde İnternet	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Var	253	147,28	37262,00	4989,000	,887
	Yok	40	145,23	5809,00		
Öfkeyi Dışa Vurma	Var	253	147,60	37344,00	4907,000	,754
	Yok	40	143,18	5727,00		
Öfkeyi İçte Tutma	Var	253	147,42	37296,50	4954,500	,827
	Yok	40	144,36	5774,50		
Öfkeyi Kontrol Etme	Var	253	150,76	38142,00	4109,000	,046
	Yok	40	123,23	4929,00		
Toplam	Var	253	148,45	37559,00	4692,000	,460
	Yok	40	137,80	5512,00		

Tablo 6.17’ye göre ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Sürekli Öfke alt boyutunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,887$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p=0,754$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,827$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0,046$). Sıra ortalamalarına bakıldığında, evinde internet olan ergenlerin, evinde internet olmayan ergenlere oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri bulunmuştur.

Ergenlerin evinde internetin olma/olmama durumları açısından “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”nden alınan puanların toplam sonucu ele alındığında ise, $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,460$).

Tablo 6.18’de ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin internette vakit geçirme sürelerine göre birbirinden farklılık gösterip göstermediğini saptamak amacıyla nonparametrik bir test olan Kruskal -Wallis Testi uygulanmıştır.

Tablo 6.18. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılması (Kruskal-Wallis Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Kaç Saat İnternet	n	Sıra Ort.	sd	χ^2	Önem Denetimi
Sürekli Öfke	0-1	29	129,03	3	6,980	,073
	1-2	46	150,45			
	2-3	66	133,28			
	3 ve üzeri	159	161,58			
Öfkeyi Dışa Vurma	0-1	29	144,12	3	1,108	,775
	1-2	46	155,13			
	2-3	66	142,47			
	3 ve üzeri	159	153,66			
Öfkeyi İçte Tutma	0-1	29	158,81	3	3,532	,357
	1-2	46	169,76			
	2-3	66	143,65			
	3 ve üzeri	159	146,25			
Öfkeyi Kontrol Etme	0-1	29	143,19	3	2,384	,497
	1-2	46	145,92			
	2-3	66	140,49			
	3 ve üzeri	159	157,31			
Toplam	0-1	29	134,76	3	11,226	0,011
	1-2	46	153,02			
	2-3	66	123,42			
	3 ve üzeri	159	163,88			

Tablo 6.18 incelendiğinde, ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Sürekli Öfke alt boyutunda, internette vakit geçirme süresi açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,073$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda, internette vakit geçirme süresi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,775$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda, internette vakit geçirme süresi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,357$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda, internette vakit geçirme süresi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,497$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, alt boyutları toplam puanlarının, internette vakit geçirme sürelerine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini saptamak amacıyla yapılan Kruskal Wallis Testi sonucuna göre, $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,011$).

Ergenlere uygulanan “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”nin alt boyutlardan alınan toplam puanların, internette vakit geçirme sürelerine göre olan anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla yapılan ikili Mann Whitney U Testi ikili karşılaştırma sonuçları Tablo 6.18.1’de verilmiştir

Tablo 6.18.1. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinin Alt Boyutlarının Toplam Puanlarının İnternette Vakit Geçirme Sürelerine Göre Karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi (İkili Karşılaştırma) Sonuçları

İnternette Vakit Geçirme Süresi	Sıra Ort. Farkları	U	Önem Denetimi
0-1 saat-1-2 saat	-3,35	448,5	0,487
0-1 saat-2-3 saat	6,12	618	0,287
0-1 saat -3 saat ve üzeri	-9,77	1481,5	0,333
1-2 saat-2-3 saat	11,03	899	0,059
1-2 saat- 3 saat ve üzeri	-1,26	2661	0,890
2-3 saat-3 saat ve üzeri	-26,12	2855,5	0,003

Tablo 6.18.1’ de, ergenlerin “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği”nden aldıkları toplam puanları, internette vakit geçirme sürelerine göre incelendiğinde;

internette 2-3 saat ile 3 saat ve üzerinde vakit geçirenler arasında $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,003$). Sıra ortalama farkları incelendiğinde; internette 3 saat ve üzerinde vakit geçirenlerin, 2-3 saat vakit geçirenlere oranla öfke toplam puanlarının daha fazla olduğu saptanmıştır. Buna göre 3 saat ve üzerinde vakit geçirenler, 2-3 saat vakit geçirenlere göre daha fazla öfkelenmektedir.

6.5. Beşinci Alt Probleme İlişkin Bulgular ve Yorum

Beşinci alt problem, “Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi ifade etme biçimleri arasında bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Aşağıda verilecek olan tablolarda bu alt probleme ilişkin istatistiksel sonuçlar ve ilgili yorumlar yer almaktadır.

Ergenlere uygulanan “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” nin Sürekli Öfke, Öfkeyi Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutlarının dijital oyun bağımlılığına göre Mann-Whitney U Testi sonuçları Tablo 6.19’da gösterilmiştir.

Tablo 6.19. Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimlerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Göre Karşılaştırılması (Mann-Whitney U Testi Sonuçları)

Öfke İfade Biçimleri	Dijital Oyun Bağımlılığı	n	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Yok	195	147,29	28722,50	9612,500	,383
	Var	105	156,45	16427,50		
Öfkeyi Dışa Vurma	Yok	195	142,36	27761,00	8651,000	,024
	Var	105	165,61	17389,00		
Öfkeyi İçte Tutma	Yok	195	155,72	30366,00	9219,000	,143
	Var	105	140,80	14784,00		
Öfkeyi Kontrol Etme	Yok	195	148,97	29048,50	9938,500	,664
	Var	105	153,35	16101,50		
Toplam	Yok	195	147,26	28716,00	9606,000	,378
	Var	105	156,51	16434,00		

Tablo 6.19’da ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, dijital oyun bağımlılığı açısından incelendiğinde; Sürekli Öfke alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,383$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, dijital oyun bağımlılığı açısından incelendiğinde; Öfkeyi Dışa Vurma alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p=0,024$). Sıra ortalamaları farklarına bakıldığında ise, dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin, dijital oyun bağımlılığı olmayan ergenlere kıyasla öfkelerini daha fazla dışa vurdukları saptanmıştır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, dijital oyun bağımlılığı açısından incelendiğinde; Öfkeyi İçte Tutma alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,143$).

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, dijital oyun bağımlılığı açısından incelendiğinde; Öfkeyi Kontrol Etme alt boyutunda $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p=0,664$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı olma/olmama durumları açısından “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği”nden alınan puanların toplam sonucu ele alındığında ise, $p<0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,378$).

Ergenlere uygulanan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ve “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı” ölçeğinden alınan puanlar arasındaki ilişkinin ölçülmesine ilişkin Spearman’s Korelasyon sonuçları Tablo 6.20’de verilmiştir.

Tablo 6.20. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılıkları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkiye Dair Korelasyon Sonuçları (Spearman's Korelasyon)

		1.	2.	2.1	2.2.	2.3.	2.4.
1. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği	Spearman's Korelasyon(r)	1					
	Önem denetimi						
2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği	Spearman's Korelasyon(r)	0,085	1				
	Önem denetimi	0,14					
2.1. Sürekli Öfke	Spearman's Korelasyon(r)	,067	0,892	1			
	Önem denetimi	0,245	<0,001				
2.2. Öfkeyi Dışa Vurma	Spearman's Korelasyon(r)	0,131*	0,06	0,008	1		
	Önem denetimi	0,024	0,29	0,88			
2.3. Öfkeyi İçte Tutma	Spearman's Korelasyon(r)	-0,156	0,147	-0,03	-0,319	1	
	Önem denetimi	0,444	0,011	0,61	<0,001		
2.4. Öfkeyi Kontrol Etme	Spearman's Korelasyon(r)	0,102	0,155	0,02	-0,306	-0,340	1
	Önem denetimi	0,077	0,007	0,72	<0,001	<0,001	

Tablo 6.20 incelendiğinde, ergenlere uygulanan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ile “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği” arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan analiz testi sonucunda istatistik açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=0,085$; $p=0,14$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke alt boyutu arasındaki ilişkinin incelenmesi adına yapılan istatistik analizi sonuçlarına bakıldığında, istatistik açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=0,067$; $p=0,245$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi dışa vurma alt boyutu arasındaki ilişkinin incelenmesi adına yapılan istatistik analizi sonuçlarına göre, “düşük”

düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır ($r=0,131$; $p=0,024$). Buna göre, ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça öfkeyi dışa vurma düzeyleri artmaktadır.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi içte tutma alt boyutu arasındaki ilişkinin incelenmesi adına yapılan istatistik analizi sonuçları incelendiğinde, istatistik açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($r=-0,156$; $p=0,444$).

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi kontrol etme alt boyutu arasındaki ilişkinin incelenmesi adına yapılan istatistik analizi sonuçları ele alındığında, istatistik açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($r=0,102$; $p=0,077$).



7. TARTIŞMA

7.1. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dijital Oyun Bağımlılığının Tartışılması

Bu bölümde ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen sonuçların tartışmaları yer almaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyet açısından ele alındığında erkeklerin, kızlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde; yapılan araştırmaya paralel sonuçlar bulunmuştur (Erboy, 2010; Kars, 2010; Yılmaz, 2010; Horzum, 2011; Güllü ve ark, 2012; Gökçearsan ve Durakoğlu, 2014; Bilgin, 2015; Eni, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (2011)'nin yaptığı araştırmaya göre erkeklerin kadınlara oranla daha fazla bilgisayara kullandıkları saptanmıştır (Bilgin, 2015: 99). Ayrıca toplumumuzda kızların erkeklere oranla daha fazla baskı altında olduğu, erkeklerin oyun oynama hususunda daha rahat oldukları, istedikleri zaman internet kafeye gidebildikleri bilinmektedir. Bu gibi durumlar, erkeklerin daha fazla dijital oyun bağımlısı olmalarına sebep olabilmektedir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri, okumakta oldukları sınıfları açısından ele alındığında, anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçta göre, 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin, 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları belirlenmiştir. İlgili çalışmalarda farklı sınıflar ele alınmasına rağmen genel olarak sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılığın düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Bilgin (2015)'in "Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki" adlı çalışması ve Köksal (2015)'in "Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı çalışması bu bulguyu desteklemektedir. Sınıf düzeyi arttıkça dijital oyun bağımlılık düzeyinin azalmasının sebebi; sınıf düzeyi arttıkça ergenlerin üniversite sınavına hazırlanmasından ötürü ders çalışma saatinin artması, telefon, bilgisayar gibi

teknolojik aletleri oyun haricinde ders çalışmak için kullanılması, kimliğin ve muhakemenin ergenlik döneminin sonlarına doğru kazanılmasından dolayı olduğu düşünülebilir. Ayrıca ergenlerin ortaokulu bitirip, liseye başlaması ile yeni bir ortama girmesi ve o ortamın koşullarına alışana kadar arkadaş edinememesi, bu süreç boyunca dijital oyunlara yönelmesine sebep olabilir. Sınıf düzeyi arttıkça ergenlik dönemi için önemli olan yakın arkadaş ilişkileri kurulur ve bireyler dijital oyunlar yerine arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih edebilirler.

Ergenlerin annelerinin eğitim düzeyleri açısından dijital oyun bağımlılık düzeyleri ele alındığında, Ki-Kare Testi sonuçlarına göre, anlamlı bir fark saptanmıştır. Annelerinin eğitim düzeyi; ilkokul, lisans ve üzeri olanların dijital oyun bağımlılığı düzeyi artmış iken; okur yazan olmayan, ortaokul ve lise mezunu olanların azalmıştır. Buna göre; anneleri ilkokul ve lisans ve üzerinde mezun olanların, okuryazar olmayan, ortaokulu mezunu ve lise mezunu olanlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, annelerinin eğitim düzeylerine göre farklılaştığı görülmektedir. Gökçearslan ve Durakoğlu'nun (2014) "Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi" adlı yaptıkları çalışmada, annesi lisansüstü ve üzerinden mezun olan ergenlerin, annesi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversiteden mezun olan ergenlere oranla daha fazla oyun bağımlısı oldukları saptanmıştır. Benzer bir biçimde Şahin ve Tuğrul (2012)'un ilköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada da annelerinin eğitim seviyesi arttıkça oyun bağımlılık skorlarının arttığı bulunmuştur. Bu çalışmalar, saptanan bulguyu destekler niteliktedir. Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, annelerinin hem ilkokuldan hemde lisans ve üzerinden mezun olanlarda çıkması dikkat çekici bir sonuçtur. Böyle bir sonuç çıkmasında, eğitim seviyesi yüksek olan annenin çalışma durumu veya sosyal açıdan daha aktif olmasından dolayı çocuğuyla yeteri kadar ilgilenememesi, bakıcı ya da başka bir kişinin ilgilenmesi ve çocuğunu özgür yetiştirerek serbest bırakmasından kaynaklandığı; eğitim düzeyi düşük olan annelerin ise yine çalışmasından dolayı çocuğuyla yeteri kadar ilgilenememesi ve yeterli bilgiye sahip olmamasından dolayı çocuklarını doğru bir biçimde yönlendirememesinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Ergenlerin babalarının eğitim durumları ele alındığında ise dijital oyun bağımlılığı düzeyleri anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna göre babalarının eğitim düzeylerinin düşük veya yüksek olması dijital oyun bağımlılığını etkilememektedir. Etkilememesinin nedeni ise; ergenlerin anneleri ile babalarına oranla daha fazla vakit geçirmesi, annelerinin çocuklarının ihtiyaçlarıyla daha fazla ilgilenmesi ve ergenin davranışlarına daha fazla müdahale etmesinden kaynaklandığı düşünülebilir. İlgili literatür ele alındığında; bu sonucu destekleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Şahin ve Tuğrul (2012), 372 öğrenciyle yaptığı çalışmada bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Köksal (2015)'in "Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi" adlı yaptığı çalışmada da öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre değişmediğini saptamıştır. Benzer bir biçimde, Hazar (2016)'ın "Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığına etkisi" adlı çalışmasında da bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin babalarının eğitim düzeyleri açısından farklılaşmadığını bulunmuştur.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin evlerinde bilgisayarlarının olma/olmama durumlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin %83'ünün evinde bilgisayar olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir biçimde Bilgin (2014) ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada evinde bilgisayar olan kişilerin %85 oranında olduğunu belirtmiştir. Bu oran yapılan çalışma ile paraleldir. Elde edilen oranın çok yüksek çıkması ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyinin, evinde bilgisayar olma/olmama durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olmamasına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yapılan çalışmada ergenlerin internet kafe kullanımları da araştırılmıştır. Elde edilen sonuca göre bireylerin 18,9'unun internet kafeye gittikleri bulunmuştur. Ergenlerin evinde bilgisayar olmamasına rağmen istedikleri zaman internet kafeye gitmeleri ve istediği oyunları başka teknolojik cihazlarda oynaması ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin, evde bilgisayar olma/olmama durumları açısından anlamlı bir farklılığın olmamasına sebep olabilir. İlgili literatür incelendiğinde; Bilgin (2015)'in "Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki" adlı çalışması, Köksal (2015)'in "Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital

oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışması, Horzum (2011)’un ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı seviyelerini sosyodemografik değişkenlerine göre incelediği çalışması, Gökçearslan ve Durakoğlu’nun (2014) “Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi” adlı yaptıkları çalışma ve Eni (2017)’nin “Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının değerlendirilmesi” adlı çalışması bulunan sonucu destekler niteliktedir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri, evlerinde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde, anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde, genel olarak bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin evinde internet olmasına göre farklılaştığı; evinde internet olanların daha fazla oyun bağımlısı oldukları belirtilmiştir (Ayas ve Horzum, 2013; Köksal, 2015). Fakat Bilgin (2015)’in “Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeyleri ile iletişim becerileri arasındaki ilişki” adlı çalışması, bu çalışmadan elde bulguyu desteklemektedir. Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin evinde internet olmasına göre farklılaşmaması; bazı oyunların internetsiz oynamasına (GTA, Half Life vb), bazı oyunların ise teknolojik cihazlara indirilerek hem internette hem de internet olmadan oynanmasına (Candy Crush Saga vb) bağlı olabilir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri internette vakit geçirme süresi açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Fakat ilgili literatür incelendiğinde, Köksal (2015)’in ortaöğretim öğrencileriyle yaptığı çalışma, dijital oyun bağımlılık düzeyi ile internet kullanım süresi arasında fark olduğu saptanmıştır. Yapılan bu çalışmada farkın olmamasının sebebi, ergenlerin interneti yalnızca oyun oynama amacıyla kullanmadıkları, ders çalışmak veya sosyal medya da vakit geçirmek amacıyla kullandıkları söylenilebilir. Bu görüşü Züleyha İclal Balak (2016) “Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile somatizasyon bozukluğu ve zihin kuramı arasındaki ilişkinin incelenmesi” adlı çalışması destekler niteliktedir. Züleyha İclal Balak yaptığı çalışmada, ergenlerin internette uzun süre vakit geçirme nedenlerini araştırmıştır. Elde edilen sonuçlara göre ergenlerin en fazla Facebook’ta vakit geçirdiği, sonra sırasıyla oyun oynama, müzik dinleme, online oyun oynama ve Skype’ta vakit geçirmek için kullandığı bulunmuştur.

7.2. Ergenlerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarzlarının Tartışılması

Araştırmanın bu bölümünde ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzlarının, sosyodemografik özelliklerine (cinsiyet, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, evde bilgisayar olması, evde internet olması, günlük internet kullanımı) göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen sonuçların tartışmalarına yer verilmiştir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları cinsiyetlerine göre incelendiğinde, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma alt boyutlarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, erkeklerin kızlara oranla öfkelerini daha fazla dışa vurdukları; kızların ise erkeklere oranla öfkelerini daha fazla içte tuttukları bulunmuştur. Alanyazın taramasında benzer sonuçlara rastlanılmıştır. Kılıçarslan (2000)'nın ve Uslu (2015)'nin ergenler ile yaptıkları çalışmalarında, kızların erkeklere oranla öfkesini daha fazla bastırdıkları saptanmıştır. Savaşan (2006) ve Kuruoğlu (2009)'nun yaptıkları çalışmalarda ise, erkeklerin kızlara oranla öfkelerini daha fazla dışa vurduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin öfkelerini ifade etmelerinin cinsiyetler arasında farklılık göstermesi, öfke ifade biçimlerinin, toplumsal kurallardan etkilenmesinden kaynaklanabilir. Pery ve ark. (1989) yaptıkları araştırmada; öfkelerini dışa vuran kızların erkeklere kıyasla daha az tasvip edildiği ve daha fazla yaptırımlar uygulandığı saptanmıştır. Toplumumuzda erkeklerin öfkelerini dışa vurması normal olarak karşılanırken, kızların öfkesini dışa vurması onaylanmaz, hatta ayıplanabilir. Bireylere toplumsal normların bu şekilde aşılması, öfke ifade biçimlerini etkilediği düşünülmektedir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, sınıfları açısından incelendiğinde, 11. Sınıf öğrencilerinin, 9. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerine kıyasla sürekli öfke puanlarının daha fazla olduğu; 9. Sınıf öğrencilerinin, 10. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerine kıyasla öfkelerini daha içe attıkları; 12. Sınıfların ise, 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 11. Sınıf öğrencilerine oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri saptanmıştır. Buna göre, 11. Sınıf öğrencilerinin sürekli öfkeleri düzeylerinin daha fazla olduğu, 9. Sınıf öğrencilerinin öfkelerini daha fazla içte tuttukları ve 12. Sınıf öğrencilerinin ise öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri belirlenmiştir. 9. Sınıfların

öfkelerini daha fazla içte tutmalarının sebebi, özellikle liseye yeni başlamalarından ve ortama alışamama durumlarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. 11. Sınıfların geleceği hakkındaki belirsizliğe, meslek seçimindeki kararsızlığına ve bu meslek seçimindeki aile baskısına bağlı olarak sürekli öfke puanlarının yüksek olduğu söylenebilir. Lise son sınıf öğrencileri, çoğunlukla hangi mesleği seçeceğine karar vermiş ve bu seçtiği mesleğe yönelik kendine plan yapmakta ve belirsizlikleri ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca son sınıfta muhakemenin gelişmesi birlikte daha objektif düşünebildikleri ve öfkelerini kontrol altına alabildikleri söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde, Aydınlı (2014) “Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi” adlı tezinde 12. Sınıf öğrencilerinin, diğer sınıflara kıyasla öfkelendiğinde daha sakin davranışlar sergilediğini belirtmiştir. Çivitci (2011)’nin lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, öfke boyutlarını sınıflarına göre ele almış ve 11. Sınıf öğrencilerinin, 9. Sınıf ve 10. Sınıf öğrencilerine kıyasla daha fazla yıkıcı bir biçimde ifade ettikleri saptanmıştır. Bu çalışmalar, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının sınıflarına göre farklılaştığını desteklemektedir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, annelerinin ve babalarının eğitim düzeyleri açısından ele alındığında, annelerinin ve babalarının eğitim düzeylerinin, sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini etkilemediği bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde, Olmuş (2001)’un ergenler ile yaptığı çalışmasında, sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerinin, ebeveynlerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Dündar (2016), lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzlarını incelediği çalışmasında, öfke ifade biçimlerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığını saptamıştır. Benzer bir biçimde Fiyakalı (2008) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmasında sürekli öfke ve öfke ifade etme biçimlerini ebeveyn eğitim durumu açısından incelemiş ve anlamlı bir farklılık bulmamıştır. Bu çalışmalar, yapılan araştırmadan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzlarının ebeveynlerinin eğitim düzeyinin düşük ya da yüksek olmasına göre farklılaşmamasının nedeni, ebeveynlerin çocuğu ile olan ilişki ile alakalı olabilir. Eğitim seviyesi düşük olan biri çocuğuna karşı rahat ve sevgi dolu bir tutumla yaklaşabilir ya da eğitim seviyesi yüksek olan biri çocuğuna baskıcı ve katı bir tutum sergileyebilir. Ebeveynin çocuğuna karşı sergileyeceği tutumun eğitimle ilişkisi olmasına rağmen kişinin kendini

geliştirmesiyle de alakalı bir durumdur. Bu durumlardan dolayı ebeveynlerinin eğitim düzeyleri çocuklarının sürekli öfke ve öfke tarzlarını etkileyebilir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzları, evinde bilgisayar olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; evinde bilgisayarı olan ergenlerle, evinde bilgisayarı olmayan ergenler arasında sürekli öfke ve öfke tarzları açısından bir fark bulunmamıştır. Alanyazın taramasında ise, bu bulgu ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışmada fark bulunmamasının sebebi, ergenlerin çoğunun telefon, tablet gibi cihazlara sahip olması ve bu cihazların gerekli ihtiyaçlarını karşılaması olabilir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzları, evinde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; öfkeyi kontrol etme alt boyutunda anlamlı bir fark saptanmış; interneti olan ergenlerin, interneti olmayan ergenlere oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri bulunmuştur. Evinde internet olan ergenlerin öfkelerini daha fazla kontrol etmelerinin sebebi; öfkelendikleri zaman kendilerini sakinleştirmek adına odağını internette yönlendirerek (sosyal medya veya oyun gibi) internette vakit geçirmeleri olabilir. İlgili literatür taramasında ise, bu bulgu ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzları, internette vakit geçirme süreleri açısından incelendiğinde, sürekli öfke ve öfke alt boyutları arasındaki anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat ergenlerin “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Ölçeği”nden aldıkları toplam puan, internette vakit geçirme süreleri açısından farklılık göstermektedir. 3 saat ve üzerinde internette vakit geçirenlerin 2-3 saat vakit geçirenlere oranlar daha fazla öfkelenedikleri saptanmıştır. 3 saat ve üzerinde vakit geçiren ergenlerin daha fazla öfkelenmesinin sebebi, sorumluluklarını yerine getirememesinden dolayı yaşadığı sorunlar, internette fazla vakit geçirdiği için ailesi ile çatışmalarının olması, internette fazla zaman geçirerek sosyal ilişkilerinin zayıflaması ve kimsenin onu anlamadığını düşünmesine bağlı olabilir.

7.3. Ergenlerin Dijital Oyun Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu bölümde ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin sonuçlarına ve ilgili tartışmalara yer verilmektedir.

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fakat ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi dışa vurma arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde ergenlerin dijital oyun bağımlılıkları ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri üzerinde bir çalışma yapılmadığı, oyun bağımlılığı ile saldırganlık arasındaki ilişki üzerine çalışmalar yapıldığı görülmüştür. Şelimen (2016), “Şiddet içeren bilgisayar oyunlarının 13-14 yaş grubu çocukların saldırganlık davranışı üzerindeki etkileri”ni araştırmış ve şiddet içerikli oyunların, ergenlerin saldırgan davranışlar göstermesine sebep olacağını belirtmiştir. Solak (2012), ortaöğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun tutumları ile saldırganlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilgisayar tutumları ile saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptamıştır. Benzer bir biçimde, Sağlam (2011)’in “Bilgisayar oyunlarının ergen öğrencilerin sosyalleşme süreci ve şiddet eğilimleri üzerindeki etkileri” adlı çalışması da bilgisayar oyunları ile saldırganlık düzeyi arasında bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmalar, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkenin dışa vurumu arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin öfkelerini dışa vurmalarının sebebi, dijital oyunları uzun süre oynamasından dolayı, çevresindeki insanlarla olan ilişkilerinin zayıflaması ve yalnız kalmalarından kaynaklanabilir. Ayrıca ergenlerin uzun süre oyun oynaması, algılama sürecinin yavaşlamasına, muhakeme becerisinin zarar görmesine ve saldırgan davranışlar göstermesine neden olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, şiddet içeren oyunları fazla oynayan kişilerin, gerçek yaşamlarında karşılaştıkları sorunlara karşı daha kolay öfkelenedikleri ve bunun sonucunda daha fazla saldırgan davranışlar sergiledikleri bildirmiştir (Şelimen, 2016: 34). Ayrıca dijital oyunların çoğunda bazı hileleri bulunmakta ve kişi bu hileler sayesinde oyunda tek tuşla istediğini elde etmektedir. Ergenler oyunda karşılaştıkları problemleri tek tuşla çözerken, gerçek yaşamlarında çözemediklerinde de öfkelenebildikleri

belirtilmiştir (Kıran, 2011: 38-39). Bunların yanında dijital oyun bağımlılığı olan ergenlerin, uzun süre oyun oynamaları, aileleriyle sorunlar yaşamasına neden olmakta ve zaten zorlu geçen ergenlik döneminin, daha fırtınalı bir biçimde geçmesine, bireylerin daha çabuk öfkelenmesine ve öfkesini dışa vurmasına neden olabilir.



8. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmadan elde edilen bulguların sonuçlarına ve önerilerine yer verilecektir.

8.1. Sonuçlar

Çalışmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında;

Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri cinsiyetleri açısından incelendiğinde, ergenlerin cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin farklılık gösterdiği saptanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin, kızlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, okumakta oldukları sınıflara göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin, 11. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları belirlenmiştir. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin, annelerinin eğitim düzeyine göre değişip değişmediği incelendiğinde; anlamlı farklılık saptanmıştır. Anneleri ilkokul ve lisans ve üzerinde mezun olanların; okuryazar olmayan, ortaokulu mezunu ve lise mezunu olanlara oranla daha fazla dijital oyun bağımlısı oldukları belirlenmiştir.

Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, cinsiyetleri açısından incelendiğinde; öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma alt boyutlarında anlamlı bir fark saptanmıştır. Erkeklerin kızlara oranla daha fazla öfkelerini dışa vurdukları ve kızların erkeklere göre daha fazla öfkelerini içte tuttukları belirlenmiştir. Ergenlerin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin; sürekli öfke alt boyutunda, sınıfları açısından anlamlı bir fark gösterdiği saptanmıştır. 11. Sınıfların 9. Sınıf ve 12. Sınıflara göre daha fazla sürekli öfke duyduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma alt boyutu okumakta olduğu sınıflar açısından incelendiğinde; öfkeyi içte tutma alt boyunun sınıflara göre farklılaştığı saptanmıştır. 9. Sınıf öğrencilerinin, 10. ve 12. Sınıf öğrencilerine oranla daha fazla öfkeyi içte tuttukları bulunmuştur. Öfkeyi kontrol etme alt boyutu, okumakta oldukları sınıflar açısından incelendiğinde, anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre; 12. Sınıf öğrencilerinin, 9. Sınıf, 10. Sınıf ve 11. Sınıf öğrencilerine kıyasla öfkelerini daha fazla kontrol altına alabilmektedir. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, evde internet olma/olmama durumları açısından incelendiğinde; öfkeyi kontrol etme alt boyutunda anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Evinde internet olan

ergenlerin, evinde internet olmayan ergenlere oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri bulunmuştur.

Ergenlere uygulanan “Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ile “Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği” arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan analiz testi sonucunda istatistik açıdan anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ergenlerin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri ile sürekli öfke, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Fakat ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ile öfkeyi dışa vurma alt boyutu arasındaki ilişkinin incelenmesi adına yapılan istatistik analizi sonuçlarına göre, “düşük” düzeyde, pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Buna göre, ergenlerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri arttıkça öfkeyi dışa vurma düzeyleri artmaktadır.

8.2. Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar doğrultusunda, uygulamacılara ve bu konuya ilişkin yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

8.2.1. Uygulayıcılara İlişkin Öneriler

1. Ergenlerin, dijital oyunlar ve interneti etkin ve verimli bir biçimde kullanmaları konusunda bilinçlendirilmeleri gereklidir. Öğretmenler, ergenlere ders saatinde veya teneffüslerde dijital oyun bağımlılığı hakkında bilgiler verebilir veya veliler için bilinçlendirme toplantıları düzenleyebilir. Ayrıca proje ödevi gibi ödevlerde ergenlerin sosyalleşmesini, arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmesini hedefleyen görevler verilebilir.

2. Ebeveynlerin, dijital oyunlar konusunda ergenleri takip etmeleri ve sınır koymaları gerekmektedir. Fakat ergenlerin dijital oyunlarına sınır koyarken katı bir tutumla yaklaşımları yerine, onları ikna ederek, değer verdiğini göstererek, anlayışlı bir biçimde, doğruları ve yanlışları anlatarak, ortak bir çözüm yolu aramaları gerekmektedir. Eğer ebeveynler katı bir tutumla evde oyun oynamayı yasaklarsa, ergenler ev dışında kontrolsüz bir biçimde oyun oynamayı sürdürebilirler.

3. Öğretmenler, psikologlar veya rehberlik hocaları tarafından öfkenin normal bir duygu olduğu, herkesin öfkelenebileceği hem ailelere hem de öğrencilere anlatılmalıdır. Öfkenin ortadan kalkmasından çok öfkenin kontrol altında tutulmasının önemli olduğu vurgulanmalıdır.

4. Ergenlik dönemi bireylerin uyum sorunu yaşadığı, duygusal olarak hassas oldukları ve kimlik arayışı içinde oldukları bir dönemdir. Bireylerin yaşadıkları sorunlar ne olursa olsun ergenler çabuk öfkelenmekte ve saldırgan davranışlar sergileyebilmektedirler. Ayrıca bireylerin muhakemesinin gelişmemesi sebebiyle olaylara objektif yaklaşmamakta ve olayları farklı algılayıp hatalar yapabilmektedirler. Bu sebeplerden ötürü bireylerin çevresindeki kişilerin, özellikle ebeveynlerin, bireye karşı ılımlı yaklaşımları gerekmektedir.

8.2.2 Araştırmacılara İlişkin Öneriler

1. Araştırmacılar yapacakları çalışmada, ergenlerin oynamayı tercih ettikleri oyun türlerini ele alarak, tercih ettikleri oyun türlerine göre sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini inceleyebilir.

2. Bu çalışmada, ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve sürekli öfke ve öfke tarzları incelenmiştir. Günümüzde her yaşta bireyin dijital oyun bağımlısı olduğu ve öfke problemi yaşadığı bilinmektedir. Bu kapsamda yetişkinler üzerinde de çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Kitaplar

- Aydın, B. (2013). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cansever, B. (2013). Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.) *İnternet Bağımlılığı* (193-210). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B. ve Ayas, T. (2013). İnternet Bağımlılığının Tanımı ve Tarihçesi. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.) *İnternet Bağımlılığı* (1-16). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Köroğlu, E. (2017). *İletişim Becerileri ve Öfke Denetimi*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Kulaksızoğlu, A. (2013). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Ögel, K., Koç, C., Basabak, A. ve Evren, C. (2012). *Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA)*. İstanbul: Yeniden Yayınları.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, A. (2014). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Siyez, D. M. ve Hamart, E. (2013). İnternet Bağımlılığı ve Psikososyal Faktörler. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.) *İnternet Bağımlılığı* (115-149). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şakiroğlu, M. (2017). *Öfke*. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Şipal, K. (2002). *İnsanı Tanıma Sanatı*. İstanbul: Say.

Sürelî Yayınlar

- Adana, F., Öztaban, Ş., & Arslantaş, H. (2017). Factors Effecting Anger Expression Styles and Problem Solving Skills of High. *J. Indian Assoc. Child Adolesc. Ment. Health*, 13(3), 155-157.

- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Güllü, M., Arslan, C., Dünder, A., & Murathan, F. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı. 9, 89-100.
- Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., & Dalkıran, H. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Geleneksel Oyun ve Dijital Oyun Algılarının İncelenmesi: Karşılaştırmalı Metafor Çalışması. *Spormetre*, 15(4), 179-190.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, Cilt. 36, Sayı. 159, 56-68.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216.
- Uluyol, Ç., Demiralay, R., Şahin, S., & Eryılmaz, S. (2014). Öğretmen Adaylarının Oyun Tercihleri ve Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıklarının İncelenmesi: Gazi Üniversitesi Örneği. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, Vol. 3, No. 2, 1-7.
- Yalçın Irmak, A., & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerliliği ve Güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16, 10-18.

Tezler

- Acar, S. B. (2015). *Ön Ergenlerde Öfke ve Öfke Tarzlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumu ve Örselenme Yaşantılarının İncelenmesi*. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Akbay, M. (2015). *Kurmacılık Yaklaşımı ile Dijital Oyun Ortamında Tasarım Yapmanın, Lise Öğrencilerinin Geometri Başarı, Özyeterlilik ve Uzamsal Becerilerine Etkisi*. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.

- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerisine Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Master Tezi. Ankara.
- Akın, D. (2012). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencileri Üzerinde Etkileri ve Konu ile İlgili Okul Yöneticilerinin Görüşleri*. Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa.
- Aksu, Y. (2015). *Şiddet İçeren Suçlardan Kayıtları Olan Bireylerin Bağlanma Stilleri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Arı Apakgün, E. (2015). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek ile İlişkisi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Arslan Kuşku, A. (2015). *Erkeklerin Öfke İfade Biçimlerinin Travmatik Yaşam Olayları ile İlişkisi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aslan, S. (2011). *Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Malatya.
- Arslan, S. (2013). *Suç İşlemiş Erkek Hastaların Anne ve Babalarının Tutumlarının Öfke İfade Biçimlerine Etkisi*. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Atkıncı Elmas, H. E. (2009). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Benlik Algı Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Avcı, R. (2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Aydın, Y. (2011). *Liselerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Eğitim ve Öğretimdeki Olumsuz Etkileri*. Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aydınlı, S. (2014). *Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri ve Çatışma Çözme Yaklaşımlarının İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Aydınoglu Avcı, F. (2009). *İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.

- Aylak, U. (2017). *Tütün Kullanım Bozukluğu ile Öfke ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ayna, F. (2013). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Balak, Z. İ. (2016). *Ergenlerde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı ile Somatizasyon Bozukluğu ve Zihin Kuramı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Baydilli, Z. (2015). *Ortaokul Öğretmenlerinin Çatışma Yönetim Stilleri ile Öfke Tarz Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Bedel, A. (2011). *Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Konya.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi*. Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Burak, Y. (2013). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Birinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Edirne.
- Can Bilgin, H. (2015). *Ortaokul Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılık Düzeyleri ile İletişim Becerileri Arasındaki İlişki*. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Denizli.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin (The Multidimensional School Anger Inventory) Uyarlama Çalışması*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Cömert, E. H. (2004). *Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkenin ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Çalikoğlu, T. (2010). *Lise Öğrenimine Devam Eden Ailesinin Yanında Yaşayan Öğrencilerle, Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Öğrencilerin Çatışma Çözme Davranışı ile Öfke İfade Stillерinin Karşılaştırılması*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Çelik, N. (2013). *Bilgisayar ve Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Psikomotor Gelişim Profilleri Üzerindeki Etkisinin Tespiti*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Çelikkaleli, Ö. (2010). *Ergenlerin Yetkinlik İnançları ile Depresyon, Benlik Saygısı, İç-Dış Kontrol Odağı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Mersin.
- Çetinkaya, M. (2016). *Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Çoruh, L. (2004). *BDE (Bilgisayar Destekli Eğitim) Kapsamında Hazırlanan Bilgisayar Oyunlarının 4-6 Yaş Arası Çocuklara Temel Kavramlarının Öğretilmesindeki Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Demirci Danışık, N. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Dinç, M. (2017). *Lise Öğrencilerinde Özgül İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ve Mizaç Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.
- Diril, A. (2011). *Lise Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenler ve Öfke Düzeyi ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki Açısından İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Doğruluk, S. (2017). *Öğretmen Adaylarının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları ile İnternet Bağımlılıkları Arasındaki İlişki*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.
- Durar, H. (2017). *12-13 Yaş Ergenlerde Öfke ve Ödke Dışavurumunun Depresyon Düzeyiyle İlişkisi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Dündar, Ü. (2016). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelemesi: Gaziosmanpaşa İlçesi Örneği*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Eker, Ö. (2016). *Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları ile Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Eni, B. (2017). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Algıladıkları Ebeveyn Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Erboy, E. (2010). *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılığına Etki Eden Faktörler*. Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Aydın.
- Erdoğan, H. T. (2015). *Ergenlerin Anksiyete Düzeylerinin Öfke Yönetimi Becerileri ve Öfkeyi İfade Tarzlarına Etkisi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ergür, G. (2015). *Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunu Oynayan İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimlerinin ve Benlik Saygı Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Evcin, S. (2010). *Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık Eğilimine Etkisinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Fiyakalı, N. C. (2008). *Anne-Babası Boşanmış ve Boşanmamış Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Denizli .
- Gebeş, H. (2011). *Akran Eğitimi ile Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Genç, H. (2007). *Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Gezgin Gürbüz, A. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başaçıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

- Gökpınar, F. (2011). *Cinsel Travma Yaşantısı Olan Kadınların Kontrol Odağı İnançları ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki*. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Gönültaş, O. (2013). *Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Gülay Taşçı, B. (2010). *Sokağın Günümüz Koşullarında Çocuk Oyun Alanı Olarak Ele Alınması ve Değerlendirilmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Gümüş, H. (2015). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri ve Okula Yönelik Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Karabük.
- Günay, G. (2011). *Şiddet İçerikli Online Bilgisayar Oyunlarının İlköğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri Üzerindeki Etkisi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale.
- Günüç, S. (2009). *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Has, Z. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yaşam Kalitesine Etkisi: Sakarya İli Örneği*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Hazar, K. (2014). *Lise Öğrencilerinde İnternet ve Bilgisayar Oyun Bağımlılığının Spora Katılım Düzeyi ve Bazı Değişkenlerle İlişkinin Araştırılması*. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Niğde.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel Hareketlilik İçeren Oyunların 11-14 Yaş Grubu Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına Etkisi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- Kaçıra Çapacıoğlu, G. (2014). *Yaratıcı Dramanın Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Kaplan, N. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Kar, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin İnterneti Oyun ve Sosyal Ağ Amaçlı Kullanmaları ile Akademik Başarılarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Kars, G. B. (2010). *Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunlarının Çocuklarda Saldırganlığa Etkisi*. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Kaya, A. B. (2013). *Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Tokat.
- Kaytanlı, U. (2011). *Bilgisayar Oyunları ile Çocuk ve Ergenlerdeki Psikopatoloji Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Kıran, Ö. (2011). *Şiddet İçeren Bİlgisayar Oyunlarının Ortaöğretim Gençliği Üzerindeki Etkileri (Samsun Örneği)*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Samsun.
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Instagram Bağımlılığı, Kişilik Özellikleri ve Kendini Sevme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya.
- Kırmızı, Z. (2008). *Lise Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzlarının ve Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Koç, P. (2017). *Ana Akım Medyanın İnternet Haber Sitelerinde Çevrimiçi Oyunlara Yönelik Bağımlılık Temsili*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Köksal, B. (2015). *Ortaöğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerde Dijital Oyun Bağımlılık Düzeyleri, İnternet Bağımlılık Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Köse, Z. (2013). *13-14 Yaş Grubu Ergenlerin Bilgisayar Oyunlarını Oynama Alışkanlıklarının ve Sosyalleşme Durumlarının Araştırılması (Kütahya İli Örneği)*. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar.
- Kula, T. (2012). *Ergenlerde Öfke Duygusu; Benlik Algısı, Tanrı Algısı, Suçluluk ve Utanç Duyguları Açısından Bir Değerlendirme (Diyarbakır Örneği)*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.
- Kuşçu, Y. (2014). *Oyun Davranışını Değerlendirme Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve 36-72 Aylık Çocukların Oyun Davranışlarının İncelenmesi*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Kutlu, A. (2016). *Çatışma Çözme Psikoeğitim Programının Ortaokul Öğrencilerinin, Çatışma Çözüm Becerileri, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Etkisi*. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.
- Miçooğulları, B. O. (2007). *Özel Yetenek ve ÖSS Sınavı ile Öğrenci Alan Öğretmenlik Bölümlerinde Öğrenim Gören Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke-Öfke Tarz Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Musluoğlu, M. (2016). *15-19 Yaş Arası Öğrencilerden Oluşan Bir Lise Örneğinde Bağlanma Stilleri ile İnternet ve Dijital Oyun Bağımlılığının İlişkisinin İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Oktay, B. (2010). *Aleksitimi: Bağlanma, Kendilik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke Değişkenleri Açısından Bir Değerlendirme*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Ölçüm, H. İ. (2014). *Madde Kullanımı Olan ve Olmayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri Yönünden Karşılaştırılması*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Öz, F. S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerisine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İzmir.
- Öz, M. (2009). *Bilgisayar Oyunlarının Çocukların Bilişsel Performansına Etkisinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

- Özdemir, E. (2009). *Muş E Tipi Kapalı Ceza İnfaz Kurumunda Kasten Adam Öldürmek Suçundan Gelen Hükümlü Erkeklerde Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Saldırganlık İlişisinin İncelenmesi*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Özgen, F. (2016). *Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ile Kişilik İlişisinin İncelenmesi*. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke nedenleri ve Öfke Kontrol Yöntemleri (Elazığ İli Örneği)*. Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Elazığ.
- Sağır, D. (2016). *Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Anne Baba Tutumlarıyla İlişkisi*. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Say, F. S. (2016). *Yedinci Sınıf Fen Bilimleri Dersine Yönelik Tasarlanan Bilgisayar Oyununu Öğrencilerin Fene Yönelik Özyeterliliklerine, Motivasyonlarına ve Saldırganlıklarına Etkisi*. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Denizli.
- Sevinçler Togan, S. (2005). *Ergenlerde Öfke Değerlendirme Ölçeği (Adolescent Anger Rating Scale -Aars)'nin Türkçe Versiyonu*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Sirel Kuruoğlu, D. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeyleri, Öfke İfade Tarzları ile Obsesif Kompulsif Semptomları Arasındaki İlişki*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Solak, M. Ş. (2012). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Tutumları ile Saldırganlık ve Yalnızlık Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Soyaldın, S. Z. (2007). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları ile Mizah Tarzları Arasındaki İlişinin İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Sulak, Ş. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş.
- Şahin , A. (2014). *Spor Yapan ve Yapmayan Bedensel Engelli Bireylerin Öfke İfade Tarzlarının Araştırılması*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Ankara.

- Şahin Kırılalp, F. S. (2013). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Düzeyine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İzmir.
- Şahin, H. B. (2016). *Eğitsel Bilgisayar Oyunlarıyla Destekli Matematik Öğretiminin Öğrencilerin Akademik Başarılarına ve Duyuşsal Özelliklerine Etkisi*. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir.
- Şahin, Ö. (2017). *Madde Bağımlılığı Tanısı Almış Kişilerde Benlik Saygısı ile Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Şelimen, M. (2016). *Şiddet İçeren Bilgisayar Oyunlarının 13-14 Yaş Grubu Çocukların Saldırganlık Davranışı Üzerindeki Etkileri*. Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Şentürk, E. (2017). *İstanbul'da Özel Bir Lisede Öğrencilerin Atılganlık Düzeyi ile Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanların Öfke İfade Etme Biçimleri*. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Tansel, B. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanan Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Taşçı, D. (2011). *Psikiyatri Tanısı Alan Ergen ve Ebeveynlerinin Öfke İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Taşkent, A. (2010). *Alkol ve/veya Madde Bağımlılıkları ile Bağımlılığı Olmayan Bireylerin Savunma Mekanizmaları Açısından Karşılaştırılması, Çocukluk Çağı Travmaları, Disosiyatif Yaşantılar ve Bağımlılık Şiddetinin Savunma Mekanizmaları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Tekinsav Sütcü, G. S. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi. İzmir.
- Tolunay, T. (2015). *Madde Kullanım Öyküsü Olan Mahkumlarda Aleksitimi ve Öfke İfade Tarzlarının Psikiyatrik Komorbidite ile İlişkinin İncelenmesi*. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.

- Topşar, A. (2015). *Ortaokul 7. Sınıf Öğrencilerinde Duygusal Zeka ile Bilgisayar Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Tuna, D. (2012). *Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İzmir.
- Tunç, Ü. (2017). *Eğitsel Bilgisayar Oyunlarının Benimsenmesinde Sosyal Medya Etkisi*. Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Turnalar, Kurtaran, G. (2008). *İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Uğurlu, M. (2009). *Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Düzeyi ve Öfke Düzeyinin Komorbidite ve İşlevsellik Üzerine Etkisi*. Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara.
- Ulu, S. (2011). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Ulum, H. (2016). *Çocuklarda Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ile Duygu Ayarlayabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Çaç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Ulusoy, O. (2008). *Ergenlerde Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Saldırganlık İlişkisi*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Uslu, E. B. (2015). *14-17 Yaş Arasındaki Ergenlerin Yetiştirilme Tarzlarına Göre Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Uslu, G. (2004). *Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Usta, A. (2016). *Üstün Zekalı ve Yetenekli Öğrencilerde İnternet Bağımlılığının Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Konya.

- Ünsal, E. (2016). *Ortaokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yağcı, İ. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkide Aleksitiminin Aracı Rolü*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yalçın Irmak, A. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oynama Davranışlarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre İncelenmesi*. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. İstanbul.
- Yeni, B. (2010). *İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ile İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki*. İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Van.
- Yıldırım, M. S. (2016). *Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Obezite ve Benlik Saygısı ile İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri ile Sürekli Öfke-Öfke Tarzlarının İncelenmesi*. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Yıldız, M. (2014). *Futbol Taraftarlarının Şiddet Gösterme Davranışlarının, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Yılmaz, E. (2015). *Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları*. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Yurt, E. (2006). *Sizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon ve İçgörü ile İlişkisi*. Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Uzmanlık Tezi. İstanbul.
- Zorlu, E. (2017). *Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi*. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. Konya.

EKLER



Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma, sizin yaş grubunuzdaki ergenlerin dijital oyun bağımlılığı ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve böylece sizleri daha iyi anlamak amacıyla yapılmaktadır. Vereceğiniz içten ve doğru cevaplar bu araştırmaya çok önemli katkı sağlayacaktır. Cevaplarınız **gizli** tutulacak ve sadece bu araştırma için kullanılacaktır. Katkılarınız için şimdiden teşekkürler.

Gizem ÇAKICI

3.11.2.1. Cinsiyetiniz

Kız () Erkek ()

3.11.2.2. Sınıfınız

9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()

3. Anne ve babanızın eğitim durumu

	Anne	Baba
Okuryazar değil	()	()
İlkokul Mezunu	()	()
Ortaokul Mezunu	()	()
Lise Mezunu	()	()
Lisans ve Üzeri Mezunu	()	()

3. Evinizde bilgisayarınız var mı?

Evet () Hayır ()

4. Evinizde internetiniz var mı?

Evet () Hayır ()

5. Günde kaç saat internet kullanıyorsunuz?

0-1 saat arası () 1-2 saat arası () 2-3 saat arası () 3 saat ve üzeri ()

6. İnternet kafeye gider misiniz?

Evet () Hayır ()

7. Bugüne kadar hiç psikolojik desteğe ihtiyaç duyduunuz mu?

Evet () Hayır ()

8. Psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

Ek 2. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği (DOBÖ-7)

Aşağıdaki soruları son 6 ay içinde hangi sıklıkla yaşadığınızı işaretleyiniz.

1. Bir bilgisayar oyununu tüm gün boyunca oynamayı düşündün mü?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

2. Oyun için harcadığın zamanı giderek arttırdın mı?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

3. Günlük yaşamdan uzaklaşmak için oyun oynadığın oldu mu?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

4. Yakınındaki kişiler (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) oyun süreni azaltmada başarısız oldu mu?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

5. Oyun oynayamadığın zaman kendini kötü hissettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

6. Oyunda harcadığın zaman konusunda yakınındaki kişiler ile (aile bireyleri, arkadaşlar gibi) kavga ettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

7. Oyun oynamak için diğer önemli faaliyetleri (okul, iş, spor gibi) ihmal ettin mi?

Hiçbir zaman Nadiren Bazen Sık sık Her zaman

Ek 3. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

1. BÖLÜM

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

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- (1) Hiç Tanımlamıyor
- (2) Biraz Tanımlıyor
- (3) Oldukça Tanımlıyor
- (4) Tümüyle Tanımlıyor

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

2.BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

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

Ek 4. Etik Kurul Başvuru Dilekçesi

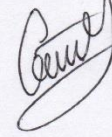
1. BAŞVURU DİLEKÇESİ

08.11.2017

HALİÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU BAŞKANLIĞI'NA

“Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”
isimli/konulu çalışmamızın/tez önerisinin etik yönden değerlendirilmesi için gereğini arz ederim.

Gizem ÇAKICI



Tel: 0543 451 87 09

Mail Adresi: gizem-ckc@hotmail.com

Adres: Fevzi Çakmak Mah. 1118. Sok. Koçanoğlu Apt.
No:67 Daire:3 Esenler/İSTANBUL

Gelen Evrak	
Kayıt No	166
Geliş Tarihi	06-11-2017
Ekler	7

Ek 5. Etik Kurul İzni



T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

SAYI : 204
KONU: Etik Kurul İzni

24.11.2017

Sayın; Gizem ÇAKICI

Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından yapılmış olduğunuz başvuru incelenmiş olup, Yrd.Doç.Dr.Ayşegül YETKİN danışmanlığında yaptığımız “Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Öfkeyi İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli araştırma kurulumuzun 24.11.2017 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr.Melek Güneş YAVUZER
Etik Kurul Başkan Yardımcısı

Ek: Etik Kurul Kararı

ÖZGEÇMİŞ

Psk. Gizem Çakıcı, 16 Mayıs 1993 yılında İstanbul'da doğdu. Lise öğrenimini Kemal Hasoğlu Lisesi'nde tamamladı. 2012 yılında Haliç Üniversitesi Psikoloji Bölümünü okumaya hak kazandı ve 2016 yılında onur belgesiyle mezun oldu. Mezun olduğu yıl okulunda başarı bursu ile Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (tezli) Programına başladı ve 3.78 ortalama ile müfredattaki derslerini başarıyla tamamladı. Lisans ve yüksek lisans eğitimi boyunca hastanelerde ve danışmanlık merkezlerinde gönüllü ve zorunlu stajlarını yaptı.



ERGENLERDE DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI ve ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLIK RAPORU

% **11**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **7**
İNTERNET
KAYNAKLARI

% **6**
YAYINLAR

% **5**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1 Submitted to Haliç Üniversitesi
Öğrenci Ödevi % **1**

2 library.cu.edu.tr
İnternet Kaynağı % **1**

3 KARABABA, Ali and DİLMAÇ, Bülent. "The Role of Human Values in Predicting Trait Anger and Anger Expression Styles Among Adolescents", Öğretmen Eğitimi Akademisi- Maya Akademi, 2015.
Yayın % **1**

4 Submitted to Konya Necmettin Erbakan University
Öğrenci Ödevi % **1**

5 acikerisim.deu.edu.tr
İnternet Kaynağı <% **1**

6 www.academia.edu
İnternet Kaynağı <% **1**

Submitted to Beykent Üniversitesi