

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI UYGULAMALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ, SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİ, UMUTSUZLUK
SEVİYELERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME
YAKLAŞIMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Seda AYDINLI**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. P. Sevda BIKMAZ**

İstanbul – 2014

**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI UYGULAMALI
PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ERGENLERİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ, SOSYAL
KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİ, UMUTSUZLUK
SEVİYELERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME
YAKLAŞIMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Seda AYDINLI**

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. P. Sevda BIKMAZ**

İstanbul – 2014

T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

...PSIKOLOJİ.....Anabilim/Anasanat Dalı UYGULAMALI PSIKOLOJİ Programı Tezli Yüksek Lisans
öğrencisiSEDA AYDINLI..... tarafından hazırlanan
“...Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk.....
Seviyeleri ve Çatışma Çözme Yaklaşımlerinin İncelenmesi”
adlı bu çalışma jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Tarihi : 23/06/2014

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

İmzası :

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. P. Sevil BİKMAZ...

Danışman: Halıç Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR

Akdemik Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi
Uygulamalı Psikoloji

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Meral ÇULHA

Halıç Üniv. ASD/ ABD Öğr. Üyesi

Jüri Üyesi:

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

Jüri Üyesi:

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

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

ÖNSÖZ

Öncelikle, bu zorlu tez sürecini atlatmamda bana olan güveni ve tüm yardımları için tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. P. Sevdâ BİKMAZ'a;

Tezimin en önemli parçası olan verilerin toplanması ayağında, anketlere katılan değerli öğrencilere ve bana bu katılımcılara ulaşma konusunda yardımcı olan bütün herkese katkılarından dolayı;

Tezimin en zorlu aşamalarında gösterdikleri destek ile bana moral veren ve her konuda kolaylık sağlayan sevgili arkadaşlarım Gamze Yılmaz, Uzm. Psk. Açelya ESEN, Uzm. Psk. Zehra Şeleci, Uzm. Psk. Adem KAYATEPE, Uzm. Psk. Danışman Asu BÜLBÜL ve Uzm. Psk. Gizem ÖZCAN'a;

Maddi ve manevi her desteği bana sağlayan, her zaman ilgi ve sevgilerini üzerimde hissettiğim, bana duydukları sonsuz güven, destek ve rehberlikleri ile şu an olduğum noktaya erişmemde büyük katkıları olan, başarılarımın en büyük mimarları, canım annem Şerife AYDINLI, canım babam Abdullah AYDINLI ve tüm aileme;

Tek bir kelimesiyle beni yüreklendirebilen, her daim arkamda olan ve beni sarıp sarmalayan canım ablam Selcan KURT ve sona yaklaşırken bana teyze olma heyecanını yaşatan biricik yeğenim Ada KURT'a;

Görüşüne ve hayata bakışına herkesten fazla değer verdiğim, doğumumdan beri eli elimden ayrılmayan, her tökezlediğimde bana destekten fazlasını veren, cümlelerimi tamamlamama gerek kalmadan anlaştığım, şen kahkahalı koca kalpli dostum, kuzenim Ayşen KIVRAK'a;

İçtenlikle teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ	VI-VII
ÖZET	VIII
ABSTRACT	IX
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem.....	3
1.2. Amaç ve Araştırma Soruları.....	4
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	6
1.5. Tanımlar.....	6
1.6. Kısaltmalar.....	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Öfke Kavramı.....	8
2.1.1. Ergenlik ve Öfke.....	9
2.1.2. Öfkenin Nedenleri.....	12
2.1.3. Öfkenin Boyutları.....	14
2.1.3.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutları.....	14
2.1.3.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutları.....	15
2.1.3.3. Öfkenin Davranışsal ve Tepkisel Boyutları.....	15
2.1.4. Öfke Duygusunun İşlevi.....	17
2.1.5. Öfke ve Diğer Duygular.....	19
2.1.6. Öfke İfade Etme Biçimleri ve Öfke İfadesini Etkileyen Faktörler.....	20
2.1.7. Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi.....	22
2.1.7.1. Öfkeye Ait Dürtü Kuramı.....	23
2.1.7.2. Engellenme ve Saldırganlık Modeli.....	23
2.1.7.3. Psikanalitik Kuram.....	23
2.1.7.4. Biyolojik Kuram.....	24
2.1.7.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	25
2.1.7.6. Davranışçı kuram.....	25
2.1.7.7. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	25

2.2. Çatışma Kavramı.....	26
2.2.1. Ergenlik Dönemi ve Çatışma.....	29
2.2.2. Çatışmanın Kaynakları	29
2.2.3. Çatışma Türleri.....	31
2.2.4. Çatışmanın Sonuçları.....	31
2.2.5. Çatışma Çözme Davranışları.....	33
2.2.6. Çatışma Çözmede Temel İlkeler.....	37
2.2.7. Çatışma Çözme Süreci.....	38
2.2.8. Çatışma ve Kuramsal Yaklaşımlar	39
2.2.8.1. Psikanalitik Kuram.....	39
2.2.8.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	40
2.2.8.3. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	41
2.3. Umutsuzluk Kavramı.....	41
2.4. Sosyal Karşılaştırma Kavramı.....	41
2.5. Öfke İfadeleri ve Çatışma Çözme Davranışı ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	42
2.5.1. Öfke İfadeleri İle İlgili Araştırmalar.....	42
2.5.2. Çatışma Çözme Davranışı İle İlgili Araştırmalar.....	45
3. YÖNTEM.....	47
3.1. Araştırma Modeli	48
3.2. Evren ve Örneklem	48
3.3. Veri Toplama Araçları	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	49
3.3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	49
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ).....	50
3.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ).....	50
3.3.5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ).....	52
3.3.6. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği (KÇÇYÖ).....	54
3.4. İşlem.....	56
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	56
4. BULGULAR.....	57
4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çok Boyutlu Öfke, Beck Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeklerine Dair Puan Ortalamaları.....	63

4.2. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	65
4.3. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	67
4.4. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması.....	67
4.5. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	69
4.6. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	71
4.7. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Babalarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	71
4.8. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması.....	75
4.9. Ebeveynlerinin Evlilik Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	78
4.10. Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	78
4.11. Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	82
4.12. Çocukluk Döneminde Travmaya Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	85
4.13. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması.....	88
4.14. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	90

4.15. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması.....	92
4.16. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	94
4.17. Psikolojik Destek Alabilme Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	96
4.18. Kendine Zarar Verici Davranışlarda Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	99
4.19. Öfkesine Hakim Olamadığı İçin Sonradan Pişman Olunan Davranışta Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	103
4.20. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi.....	106
4.21. Katılımcıların Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi.....	112
4.22. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi.....	117
4.23. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Arasındaki İlişkilerine Dair Korelasyon Analizi.....	119
5. TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	121
5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	121
5.2. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	126
5.3. Katılımcıların Ruhsal ve Fiziksel Yaşantılarına İlişkin Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi.....	130

5.4. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi.....	138
5.5. Katılımcıların Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi.....	140
5.6. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi.....	142
5.7. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Arasındaki İlişkilerine Dair Korelasyon Analizi.....	143
5.8. Sonuçlar ve Öneriler.....	143
6. KAYNAKLAR.....	148
7. EKLER.....	159
8. ÖZGEÇMİŞ.....	177

TABLolar VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

Şekil 2.1. Çatışma Çözme Stratejileri.....	34
Şekil 2.2. Çatışma Çözme Davranışları.....	35
Tablo 3.1. Araştırmaya katılan bireylerin devam ettikleri okullar.....	48
Tablo 3.2. KÇÇYÖ Alt Ölçek Maddeleri.....	55
Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri.....	58
Tablo 4.2. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı Özellikler.....	59
Tablo 4.3. Katılımcıların Ruhsal ve Fiziksel Yaşantılarına İlişkin Özellikleri.....	61
Tablo 4.4. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeğine İlişkin Değerler.....	64
Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	66
Tablo 4.6. Yaş'a Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	68
Tablo 4.7. Sınıfa Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	70
Tablo 4.8. Kardeş Sayısına Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	72
Tablo 4.9. Annelerinin Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	73
Tablo 4.10. Babalarının Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	74
Tablo 4.11. Ekonomik Duruma Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	77
Tablo 4.12. Ebeveynlerinin Evlilik Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	79

Tablo 4.13. Katılımcıların Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	81
Tablo 4.14. Katılımcıların Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	84
Tablo 4.15. Çocukluk Döneminde Travmaya Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	86
Tablo 4.16. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması.....	89
Tablo 4.17. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	91
Tablo 4.18. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması.....	93
Tablo 4.19. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	95
Tablo 4.20. Psikolojik Destek Alabilme Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	98
Tablo 4.21. Kendine Zarar Verici Davranışlarda Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	100
Tablo 4.22. Öfkesine Hakim Olamadığı İçin Sonradan Pişman Olunan Davranışlarda Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması.....	104
Tablo 4.23. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki Korelasyon.....	107
Tablo 4.24. Katılımcıların Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki Korelasyon.....	114
Tablo 4.25. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki Korelasyonu	118
Tablo 4.26. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Korelasyonu.....	120

GENEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Seda AYDINLI
Anabilim Dalı : Psikoloji
Programı :Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Pervin Sevda BIKMAZ
Tez Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans – Haziran 2014

ERGENLERİN ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ, SOSYAL KARŞILAŞTIRMA DÜZEYLERİ, UMUTSUZLUK SEVİYELERİ VE ÇATIŞMA ÇÖZME YAKLAŞIMLARININ İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmada lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Aynı zamanda cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlere göre bu puanların değişip değişmediği incelenmiştir.

Araştırma İstanbul ilinde bulunan toplam dört okuldan gerekli yazılı izinler alınarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, bu liselerde okuyan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri, örnekleme ise araştırmaya gönüllü katılmayı kabul eden 1080 öğrenci (390 erkek, 690 kız) oluşturmuştur. Veriler Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ), Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ),Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ),Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ),Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği (KÇÇYÖ) veKişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Verilerin analizinde Bağımsız Örneklem için t-testi, Kruskal Wallis testi, Tek Yönlü Varyans Analizi ve Pearson Kolerasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır.

Cinsiyet, yaş, sınıf, kardeş sayısı, ekonomik durum, ebeveynlerin evlilik durumları, anne-babanın eğitim durumu, ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve destek almış olma durumları ve diğer bazı değişkenlere göre kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmuş; bu değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra ergenlerin öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma ve kişiler arası çatışma çözme puanları arasındaki ilişki, kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişki, umutsuzluk puanları ile çok boyutlu öfke ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişki ve son olarak sosyal karşılaştırma puanları ile çok boyutlu öfke puanları arasındaki ilişkilerine dair korelasyon sonuçları anlamlı bulunmuştur. Araştırma bulguları var olan literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Öfke, Ergen, Umutsuzluk, Çatışma Çözme, Sosyal Karşılaştırma

GENERAL KNOWLEDGE

Name and Surname : Seda AYDINLI
Field : Psychology
Program : Applied Psychology
Supervisor : Assistant Profesör Pervin Sevda BIKMAZ
Degree Awarded and Date : Master – June 2014

THE INVESTIGATION OF ADOLESCENTS' ANGER EXPRESSION STYLES, SOCIAL COMPARISON LEVEL, HOPELESSNESS LEVELS AND CONFLICT SOLVING APPROACH

ABSTRACT

In this study, high school attending adolescents interpersonal conflict resolution approaches, social comparison level, hopelessness levels, multidimensional anger scale scores and trait anger and anger expression and a significant relationship between whether were examined. At the same time, gender, grade level, parent education level, socio-demographic variables such as socio-economic level than it was investigated whether these points have changed.

Research was carried out in three of the high schools located in İstanbul region taking necessary permissions from official bodies. The scope of the study was made up of first, second, third and fourth year students attending these schools and samples consisted of 1080 students (390 male, 690 female) who all participated in the investigation on a voluntary basis. Data was obtained by Social Comparison Scale, Beck Hopelessness Scale Trait Anger and Anger Expression Scale, Multidimensional Anger Inventory, Interpersonal Conflict Resolution Approaches Scale and Personal Information Form.

In the analysis of data for Independent Samples T-Test, Kruskal-Wallis Test, One-Way Analysis of Variance Analysis and Pearson Correlation Coefficient Analysis was used.

Gender, age, class, number of siblings, economic status, parents' marital status, parents' education, adolescents psychological need for support and assistance have received case and other according to some variables interpersonal conflict resolution approaches, social comparison level, hopelessness levels, very dimensional anger scale scores and the relationships between trait anger and anger expression have been significant; after controlling for these variables influence, adolescents with multidimensional anger, hopelessness, social comparison and relationship between interpersonal conflict-solving scores, interpersonal conflict solving approaches with multidimensional anger, hopelessness and the relationship between social comparison scores, hopelessness scores with multidimensional relationship between anger and social comparison scores and, finally, social comparison points with the multidimensional relationship between scores of anger that has been meaningful correlation results. The research findings are discussed in the light of existing literature.

Key Words: Anger, Adolescents, Hopelessness, Conflict Resolution, Social Comparison

1. GİRİŞ

Bireyler günlük yaşamlarında pek çok sorunla karşılaşmakta ve bunlarla baş etmek zorunda kalmaktadır. Çözümlemesi gereken sorunlar bireyin yaşına, içinde bulunduğu ortama göre farklılaşmaktadır. Belirgin ve hızlı fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişim ve gelişimlerin görüldüğü ergenlik döneminde ise kişi kendisini çoğu kez çatışma içerisinde bulabilir. Bu noktada çatışma çözme davranışının gelişmesi ortaya çıkan problemde duygu ve davranışlarını ne şekilde yönettiğiyle ilişkilidir. Genel olarak çatışma, iki veya daha fazla kişi ya da grup arasındaki anlaşmazlıklar şeklinde tanımlanabilir. Zıtlık, uyumsuzluk, ters düşme gibi kavramlar çatışmanın temel unsurları arasındadır. Bu gibi ortamlarda kişilerin kendi çıkarlarını geliştirmek veya kendi görüşlerini kabul ettirmek için çalıştıkları görülmektedir (Çalikoğlu, 2010). Öfke ise bu amaçlar doğrultusunda çatışmaya tepki olarak ortaya çıkabilen bir duygudur.

Çoğunlukla üstesinden gelinmesi gereken duygusal bir durum olarak görülmesine rağmen öfke, amaca ulaşmak ya da engelleri aşmak, kendini korumak ve bireyi motive etmek için bazen olumlu işlevleri de olan sağlıklı bir durumdur (Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Diğer bir ifadeyle öfke mesleki, eğitimsel ve sosyal yönden yararlı bir rol de oynayabilmektedir. Öfke kontrol edilmediğinde ise kişinin hem kendisine hem de çevresine zarar verebilecek bir duygu haline gelebilmektedir (Burger, 2006; Burns, 2006).

Özellikle ergenlik döneminde öfke duygusunun tanınması ve kontrol edilmesi önem kazanmaktadır; çünkü bu dönemde ergen kendini psikolojik, biyolojik ve sosyal açıdan karmaşık bir değişim içinde bulmaktadır. Erken ergenlik boyunca duygusal sistem olgunlaşmadığından dolayı ergen çabuk sevinip, üzülebilmekte ve çoğu zaman birden sinirlenebilmektedir (Danışık, 2005). Aynı zamanda ergenler kıskançlık ve üzüntü gibi duygularını bazen öfke olarak ifade edebilmektedirler. Kısa

sürekli olarak ergeni rahatlatan öfke, sonrasında getirdiği olumsuzluklarla, ergenin kendisini kötü hissetmesine neden olabilmektedir (Tambağ ve Öz, 2004).

Öfke uygun şekilde ifade edilmediğinde, öfkelenen kişinin yalnızlaşmasına, etrafındaki insanların kendisinden uzaklaşmasına, düşük benlik algısına, kişilerarası ve aile içi iletişim çatışmalarına ve suçluluk duygusuna neden olabilmektedir. Özellikle ergenlerde bazı davranışsal (ağlama, çekingenlik, sessizlik, anoreksiya, bulimia vb.) ve fizyolojik sorunlara (terleme, baş ağrısı, nefes almada güçlük vb.) öfkenin uygun şekilde ifade edilmemesinin neden olduğu ifade edilmektedir (Balkaya ve Şahin 2003).

Deffenbacher ve arkadaşları (1994) ergenlerle yaptıkları çalışmalarda yüksek düzeyde öfkenin, suç işleme, madde kullanımı, kişiler arası problemler, okulla ilişkili problemler ve diğer uyumsuz davranışlar için bir risk oluşturduğunu ortaya koymuştur. Yüksek öfke düzeyi ve öfkenin bastırılması, öfkenin çok sık yaşanması ve gözlenen bir duygu olması nedeniyle öfke konusunun daha fazla araştırılmasını gerektirmektedir.

Bunların yanı sıra yapılan araştırmalar, umutsuzluğun ya da umudun olmayışının kişinin sağlığı üzerinde ciddi ve bazen de zarar verici etkileri olduğunu göstermektedir (Abramson ve diğ. 1989, Poch ve diğ. 2004, Beck ve diğ. 1985). Umutsuzluk, geleceğe ilişkin olumsuz beklentileri içeren bir duygu durumudur. Bu beklentiler, kişinin kendine ilişkin olumsuz değerlendirmelerini (yetersiz, kabul edilemez, sevilemez gibi) ve yaşanan olumsuz durumların (başarısızlık, doyumsuzluk vs.) gelecekte dahi değişmeyeceği yönündeki inanç ve düşünceleri içerir (Beck, 2005). Ülkemizde ve yurtdışında yapılan çalışmalarda, depresyon, intihar, kişiler arası ilişkilerde sorun ve öfkenin umutsuzluk ile ilişkili olduğu görülmüştür (Yıldırım 2007, D’Zurilla 1998, Nezu 1987, Bonner ve Rich 1988, McAuliffe ve diğ. 2003, Dünder 2008).

Sosyal karşılaştırma ise insan sosyal hayatının merkezi bir özelliği olarak kabul edilmiştir. Gilbert, Price ve Allan’a göre (1995) diğerleri ile kendini karşılaştırmak bir ihtiyaç olmanın yanında pek çok diğer türde de bulunmaktadır ve kişinin rakiplerini belirlemesinde sosyal karşılaştırma, bir uyum mekanizması olarak gelişmiştir. Kendilik, kişinin diğer kişilerden gelen geri bildirimler, sosyal karşılaştırma, pekiştirmeler ve atıflarla birlikte, tecrübeleri ve çevreyi yorumlamalarıyla biçimlenen, kendisi hakkındaki bakış açıdır (Shavelson ve diğ. 1976). Ergenlik, benlik saygısını da içine alan, kişinin yaptıkları ve tepkileri ile elde

edilen ve sürdürülen, düzenlenmiş ve öğrenilmiş tepki biçimi olarak da düşünülebilen kendiliğin gelişiminde kritik noktada yer almaktadır. Yapılan çalışmalar öfke düşüncelerinin olumsuz kendilik algısı ile artış gösterdiğinin, fakat öfke tepkisi olarak “saldırgan davranışlar” sergilemenin olumlu kendilik algısı (kendine güven) ile artış gösterdiğini ortaya koymaktadır (Özen ve diğ. 2010). Aynı zamanda diğer bir araştırmaya göre kendilerini alt/ikincil olarak görenler öfkelerini dışa vurmaya daha az eğilimlidir çünkü bu dışa vurum kendilerini olduğundan daha güçlü gösterecek ve pahalıya mal olabilecektir (Allan ve Gilbert, 2002).

Sonuç olarak, ergenlerin yaşamlarında önemli faktörlerden olan umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, kişilerarası çatışma çözme davranışları ve sürekli öfke-öfke ifade biçimlerinin çalışılması, ergenlerin gelişim sürecinin daha sağlıklı olmasına yönelik bilgiler içermesi açısından, önleyici rehberlik etkinlikleri düzenlenebilmesi ve son olarak da iyileştirme çalışmalarında kullanılacak ipuçları sağlaması bakımından önemli görünmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, kişilerarası çatışma çözme davranışları ve sürekli öfke-öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkiye yönelik bulgular; ebeveynlere, eğitim-öğretim sürecinde görev alan öğretmenlere, yöneticilere ve akademik çalışmalar yapan sosyal çalışmacılara, psikologlara ve psikolojik danışmanlara önemli bilgiler sunabilecektir.

1.1. Problem

Bireylerin öfke ifade tarzları, kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, umutsuzluk seviyeleri ve sosyal karşılaştırma düzeyleri gelişim ve değişimleri üzerinde etkilidir. Bu araştırmada ergenlerin öfke ifade tarzları, kişilerarası çatışma çözme davranışları, umutsuzluk seviyeleri ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin gelişim ve değişim kapasiteleriyle ilişkisi nedeniyle lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözme davranışları, öfke ifade tarzları, umutsuzluk seviyeleri ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkinin aşağıdaki amaçlar doğrultusunda araştırılması hedeflenmiştir.

1.2. Amaç ve Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacı lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Ergenlerin öfke ifade tarzları ile kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin öfke ifade tarzları ile umutsuzluk seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?
3. Ergenlerin öfke ifade tarzları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
4. Ergenlerin öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke ölçeğinden alınan öfke puanları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
6. Ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile umutsuzluk seviyeleri arasında bir ilişki var mıdır?
7. Ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları ile çok boyutlu öfke ölçeğinden alınan öfke puanları arasında bir ilişki var mıdır?
8. Ergenlerin umutsuzluk seviyeleri ile sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
9. Ergenlerin umutsuzluk seviyeleri ile çok boyutlu öfke ölçeğinden alınan öfke puanları arasında bir ilişki var mıdır?
10. Ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile çok boyutlu öfke ölçeğinden alınan öfke puanları arasında bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın amaçlarından biri de Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilen demografik ve kişisel bilgilere göre ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarında fark olup olmadığını tespit etmektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

Kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları;

1. Cinsiyete göre değişmekte midir?
2. Yaşa göre değişmekte midir?
3. Sınıfa göre değişmekte midir?
4. Kardeş sayısına göre değişmekte midir?
5. Annelerinin çalışma durumlarına göre değişmekte midir?
6. Babalarının çalışma durumlarına göre değişmekte midir?
7. Ekonomik duruma göre değişmekte midir?
8. Ebeveynlerinin evlilik durumlarına göre değişmekte midir?
9. Katılımcıların psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumlarına göre değişmekte midir?
10. Katılımcıların psikolojik destek almış olma durumlarına göre değişmekte midir?
11. Çocukluk döneminde travmaya maruz kalma durumuna göre değişmekte midir?
12. Annelerinin eğitim durumlarına göre değişmekte midir?
13. Babalarının eğitim durumlarına göre değişmekte midir?
14. Psikolojik destek alabilme durumuna göre değişmekte midir?
15. Kendine zarar verici davranışlarda bulunma durumuna göre değişmekte midir?
16. Öfkesine hakim olamadığı için sonradan pişman olunan davranışlarda bulunma durumuna göre değişmekte midir?

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. İstanbul'un Beşiktaş ilçesindeki; Beşiktaş Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi, Rüştü Akın Kız Teknik ve Meslek Lisesi, Etiler Anadolu Lisesi ve Beşiktaş M. Ali Büyükhanlı Ticaret Meslek Lisesine devam eden lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma verileri süre olarak 2013-2014 öğretim yılı ile sınırlıdır.

3. Bu araştırma, çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinin veri toplama araçları kapsamındaki ölçeklere verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.

4. Araştırma amaçları sorulan sorular ile sınırlıdır.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları (varsayımlar)

1. Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği,
2. Araştırma katılan bireylerin, veri toplama araçlarındaki sorulara içten ve yansız olarak cevap verdikleri,
3. Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde %5 ve %1 hata payı olabileceği varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Ergenlik: Milli Eğitim Bakanlığına göre ergenlik, buluş çağına gelinmesi nedeniye biyolojik ve psikolojik bakımdan çocukluğun sonunun gelinmesi ile çocukluk ve genç yetişkinlik arasında kalan 12–24 yaşlarını kapsayan, toplum hayatında sorumluluk alma dönemidir (Kulaksızoğlu, 2002).

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

Durumluk Öfke: Belli bir duruma dayalı olarak ortaya çıkan öfkedir.

Sürekli Öfke:Çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılama ve buna bağlı olarak daha sık durumluk öfke yaşamaeğilimi.

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

Dışa Dönük Öfke:Speilberger (1991)' e göre, çevredeki insanlara veyanesnelere saldırganca davranış gösterme eğilimidir (aktaran Bridewell ve Change, 1997, s.587).

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

Umutsuzluk:Geleceğe ilişkin olumsuz beklentilerle karakterize edilen duygu durumudur (Beck, 2005).

Çatışma:İki veya daha fazla kişi ya da grup arasındaki çeşitli nedenlerden kaynaklanan anlaşmazlıklardır.

Çatışma Çözme Davranışı:Bireyin çatışma durumunda verdiği tepki örüntüsüdür.

Sosyal Karşılaştırma: Bireyin kendisi hakkında bir fikir edinebilmek veya sahip olduğu fikri korumak için kendini diğerleriyle karşılaştırma sürecidir (Yılmaz, 2010).

1.6. Kısaltmalar

SKÖ:Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

SÖÖTÖ:Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği

ÇBÖÖ: Çok Boyutlu Öfke Ölçeği

KÇÇYÖ:Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği

Ss :Standart Sapma

Ort.: Ortalama

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Öfke Kavramı

Öfke günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız bir duygudur. Değişik yoğunluklarda yaşanabilen, kişiler arası ilişkilerde, iş hayatına ve hayata yön verebilen bu duygu birçok farklı şekilde tanımlanmıştır.

Genel anlamda, öfke kişiyi rahatsız eden bilişleri ve duyuları içerdiği gibi aynı zamanda harekete geçirici, psikolojik reaksiyonları, ifadeleri ve toplumsal sonuçları içinde barındıran karmaşık bir duygusal süreçtir (Averil, 1982).

Spielberger ve arkadaşları (1991) öfkeyi basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak tanımlarken aynı zamanda öfke duygusuna “süreklilik” ve “durumsallık” kavramları ile yaklaşmaktadırlar. Buna göre durumsal öfke; amaca yönelik davranışın engellenmesi halinde veya haksızlığa uğranılması karşısında ne şiddetle gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, yaşandığını gösteren bir duygu durumudur (aktaran Saçar, 2007). Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genellikle ne sıklıkla yaşantılandığını belirten bir kavramdır (Özer, 1994).

Defenbacher (1987) ise öfkeyi, sosyal becerinin yokluğundan kaynaklanan, yaşanan çatışma durumunda ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlamaktadır.

Biaggio (1989)'ya göre öfke, bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında meydana gelen ve kişiyi rahatsız edici uyarılardan kurtulamaya iten güçlü bir duygudur. Öfke çoğu zaman engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluşmakta ve planlanmadan ortaya çıkmaktadır.

Hankins ve Hankins (1988)'e göre ise öfke, saldırı, eleştiri ya da engel karşısında yaşanan içsel bir duygudur ve ifade edilişi kişiden kişiye göre değişmektedir. Kennedy (1992)'e göre ise kısaca, “Bireyin kendisine yönelik bir

tehlike nedeniyle karşısındakini uarması sonucu meydana gelen etkili bir yaşantıdır.”

Kassinove ve Sukhodolsky (1995)’e göre öfke, hemen her yerde karşımıza çıkabilen özel kognitif ve algısal çarpıtmalar veya eksiklikler, çeşitli fizyolojik değişiklikler ve eylem eğilimleriyle ilişkili negatif duygu durumu ile karakterize bir duygudur. Öfke fizyolojik, bilişsel, fenomenolojik ve davranışsal değişkenleri de içerisinde barındıran çok boyutlu bir yapıdadır. Benzer olarak Novaco (1976)’ya göre düşmanlık içerikli düşüncelerin eşlik ettiği yoğun bir fizyolojik uyarılma durumu şeklinde tanımlamış ve bilişsel davranışçı model içinde öfkeyi açıklamıştır.

Köknel (1999)’e göre ise öfke, engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumlardan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma imkanı veren bir duygu olarak tanımlamıştır.

Budak (2003) öfkeyi; engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle bu hisse neden olan şeye ya da kişiye yönelik herhangi bir saldırgan davranışla sonuçlanabilen yoğun, olumsuz bir duygu olarak tanımlamaktadır (Budak, 2003).

Bu tanımlar doğrultusunda öfkenin, genel olarak engellenme sonucu kişinin kendisine veya diğerlerine yönelik çıktığı görülmektedir. Ne şekilde ortaya çıkarsa çıksın, öfke duygusu gerekli durumlarda kontrol edildiğinde, anlaşılmaya çalışıldığında veya etkili bir biçimde kullanıldığında; kişinin engelleri aşmasına, kendini korumasına ve motive etmesinoyardımcı olan bir duygu olduğu söylenebilir.

2.1.1. Ergenlik ve Öfke

Ergen ve öfke arasındaki ilişkiyi anlayabilmek için öncelikle ergenlik dönemi özelliklerinin ve bu dönemde yaşananların öfkeye nasıl yol açtığı üzerinde durmak gerekir.

Ergenlik, fizyolojik ve duygusal değişimlerle başlayıp, cinsel ve biyolojik olgunluğa erişilmesi ile süren ve sosyal üretkenliğini kazanmasını sağlayan bağımsızlığı ile belirlenmemiş bir zaman dilimde tamamlanan gençlik dönemi olarak da ifade edilebilir. Ergenlik kronolojik bir gelişim ve değişim dönemidir (Özby ve Öztürk, 1992). Kulaksızoğlu (2002)’nun tanımına göre ise ergenlik; insanda bedence

büyümenin, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmenin olduğu, buluş ile başlayan ve beden olarak büyümenin sona ermesiyle sonlandığı düşünülen bir evredir.

İnsan yaşamının hemen hemen onda birini kapsayan ergenlik çağı kişinin yaşamında önemli değişiklikleri de beraberinde getirmektedir. Ergenliğin başlangıcında kişinin biyolojik durumunda, sonunda ise psiko-sosyal durumunda değişiklikler yaşanmaktadır. Dolayısıyla bu dönemin başlangıcı da bitişi de kişiler için kriz demektir ve bugün artık oldukça uzun bir süre içine yerleştirdiğimiz ergenliği “erken dönem”, “orta dönem” ve “geç dönem” olarak ayırt etmek mümkündür (Koptagel, 1991).

Bu evreler ve özellikleri şöyle tanımlanabilir. Erken ergenlik (12-14 yaş), diğer bir ifadeyle erinlik (buluş), bedensel gelişimin yaşandığı evre olup boy uzaması, iç organlarda gelişme, kiloda artış ve bunlara bağlı olarak fiziksel becerilerde artışı, bilişsel gelişme ve buna bağlı olarak somut düşüncenin yerini soyut düşüncenin alması ve yetişkinlikteki cinsiyet özelliklerinin yavaş yavaş kazanılması ile ilerleyen bir evredir. Ergenin tüm bu bedende ve bilişte yaşadığı değişimlerle ilgili bilgilenmeye ihtiyacı vardır. Orta ergenlik (15-17 yaş), bedensel olarak hızla başlayan değişimin büyük ölçüde tamamlanmış olduğu bir evredir. Ergen daha çok ruhsal alandaki gelişimsel sorunları çözmeye çalışmaktadır. Arkadaş ilişkileri önem kazanır, kendisini sosyal alanlarda gösterme, ortaya koyma isteği, anne babanın değersizleştirilmesi, otoriteye karşı oluş, çatışmalar, ayrışmalar ve bireyselleşme çabası bu dönemin gelişimsel konularıdır. Grup arkadaşları önem kazanır, karşı cinsle ilişkiler artar ve cinsel kimlik gelişimi ilerler. Geç ergenlik (18 yaş ve üstü) ise kimlik gelişiminin tamamlanmadığı ancak kimlik duygusunda bir bütünlüğün kazanıldığı son evredir. “Ben kimim?” sorusuna verilen her yanıt bireyin kimliğini tanımlar. Kimlik bütünlüğü ise çocuklukta kazanılmış olan içsel aynılık ve süreklilik duygusunun toplumsal olarak da kazanılması ve buna güven duyulması ile sağlanır. Meslek seçmek, karşı cinsle sevgiye dayalı ilişkiler kurmak, yaşam tarzını belirlemek, siyasi, felsefi, dini görüşler geliştirmek, sosyal bir grup içinde olabilmek ve o gruba ait olabilmek, kendine ait bir değerler sistemi oluşturabilmek kimliğin kazanılmasında genel etmenlerdir (TÜBA-UNFPA Raporu, 2004).

Ergenlik döneminde yaşanan öfkenin nedenleri, bebeklik ve çocukluk çağından karmaşıktır. Bu dönemde yaşanan biyolojik ve psikolojik tüm değişiklikler ergenin bağımsız olmaya yönelik davranışlarını arttırır. Anne babadan ayrılma isteği

bağımsız ve ayrı bir kimlik edinme isteğiyle birleşir, ergen için bu istekler yeni ve kuvvetli bir duygu yoğunluğu yaratır. Aynı zamanda tek başına kalma düşüncesinin yarattığı güvensizlik, bağımsızlık isteğine rağmen ebeveyn desteğine olan ihtiyacın devam etmesi, bunun yanı sıra içinde bulunulan arkadaş ortamının değerlerinin önem kazanması ve onlardan gelen istek, yönlendirme ve baskılar, ergenin çatışma ve öfke yaşamasına neden olabilmektedir (Aytek, 1999).

Ergenler genellikle toplumsal uyarılar karşısında öfkelenmektedirler (Akdeniz, 2007). Ayrıca yaşanan hayal kırıklıkları, fiziksel hareketlerinin ve sosyal etkinliklerinin kısıtlanması, engellenmeler, egoya yönelik saldırılar ve eleştiriler, reddedilme duygusu ergeni öfkeli edebilmektedir. Engellenmelerle birlikte ergenlik döneminde fiziksel görünüme dair yetersizlik duygusu, hor görülme, iğneleyici sözler, kendisine büyüklük taslanması da ergende öfke yaratabilmektedir. Bu dönemde ergendeki hızlı duygu değişimleri de öfkeyi tetikleyebilmektedir. Bir an mutlu olduğu görülen ergen, bir süre sonra sıkılabilmekte, kızıp öfkelenebilmekte, kin ve nefret duyguları yaşayabilmektedir (Morgan, 1991, aktaran Ulu 2011).

Ergenlikte yaşanan öfkenin kaynağı çocuklukta yaşanan problemler de olabilmektedir; çünkü ergenlik bir bakıma çocukluk çatışmalarının tekrar canlandığı bir dönemdir. Çatışmaların doğal sonucu olarak ergen kendinden emin olamayabilir ve eğer varsa kendi yetersizliği için, içinde bulunduğu karmaşık değişimler için farkında olmadan kendisi dışındakileri suçlayarak, kendi içinde henüz bulamadığı düzeni dış dünyada arayabilir (Ekşi, 1990).

İhmal edilmişlik ve reddedilmişlik duyguları ile yetişen, ailelerinden yeterli ilgiyi göremeyen çocuklar, sürekli olarak ayrılma, yanlış anlaşılma, hayal kırıklığı, korku, kaybetme, üzüntü ve ihanet duyguları ile baş etmek durumunda kalabilmektedirler. Bu durumdaki çocuklar öfkelerini ifade etmekte zorlanabilirler çünkü ailelerinin kendilerini daha fazla ret edeceği korkusu ile baş başadırlar. Ailesi tarafından sürekli olarak istismar edilen, katı eleştirilere maruz bırakılan çocuklar ise her şekilde eleştirilecekleri inancı ile yetişebilir ve ailesinin beklentisini karşılayamadığını düşünerek suçluluk hissedebilirler. Sözel ve fiziksel istismara uğrayan çocuklarda ise bu haksızlıklara duyulan öfkenin yerini diğerlerine karşı duyulan düşmanlık hisleri alabilir. Çocuklar saldırganlık ve şiddeti evde yaşıyorlarsa ilerleyen dönemlerde güçle ilişkili baskıyı öğrenerek aynı davranışları kendileri de sergileyebilirler (Tambağ ve Öz, 2004).

Çocukluk ve gençlik çağında, engeller karşısında yaşanan öfke, kişiliğin sağlam kalabilmesinde, saygınlık kazanılmasında ve bu saygınlığın korunmasında etkili bir rol oynayabilmektedir. Ayrıca gencin özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki çizginin belirlenebilmesinde öfkenin ve çevre tarafından öfkeye verilen tepkinin önemi bulunmaktadır. Ancak bu çağlarda bir duygu patlaması ve coşku biçimi olarak yaşanan öfke, kişilik üzerinde olumsuz etkiler bırakarak kişinin daha sonraki yaşamında kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguları yaşayan kişiler daha sık ve şiddetli öfkelenabilmekte, böylece öfke kaynaklı davranışlar yine öfkeyle sonuçlanabilmektedir (Köknel, 1986).

Ergenliğin karmaşık ruhsal özelliklerine bakıldığında, ortaya sağlıksız ve son derece dengesiz seyreden bir tablo çıkabilmektedir; asabiyet, ani tepki gösterme, öfke patlamaları, dürtüsel davranışlar, çabuk sevinip çabuk üzülme, içe kapanma ile coşku arasında gidip geliş, melankoli, bencillik, kaygıda artış, güvensizlik, kararsızlık vb. Ebeveynler birden ortaya çıkabilecek olan tüm bu huzursuzluk tedirginlik ve öfke patlamalarını anlamlandıramayabilirler. Gençlerdeki öfkenin nedeninin, çevrede tanık olunan düzensizlik ve eşitsizliklere gösterilen tepkiler olduğu söylenebilir (Yörükoğlu,1988). İçinde bulunulan dönemin kendine has sorunları ve diğer yaşantılar bir araya geldiğinde ergen çok yoğun ve sık öfke duygusu yaşayabilmektedir. Çevresi tarafından anlaşılmadığını düşünen, kendini uygun şekilde ifade edemeyen ergenin öfke duygusu, içinde bulunduğu dönemin diğer tüm duyguları ve yaşantıları ile başa çıkma kapasitesi de gelişmemişse zamanla uyumsuzluk, saldırganlık, şiddet hatta intihar eğilimlerine dönüşebilmektedir. Kendini, kimliğini bulma uğraşı, duygularını anlamlandırabilme ve ortaya koyma konusunda yaşanan güçlükler, toplumsal ve gelişimsel etkenler de öfke duygusuna bağlı problemleri arttırabilmektedir (Yılmaz, 2002).

2.1.2. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin ortaya çıkışında çeşitli sözel, davranışsal ve fizyolojik biçimler bulunmaktadır. Nasıl ortaya konulursa konulsun, öfkeyi oluşturan faktörler incelendiğinde tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak bakıldığında engellenmenin, öfkenin kaynağı olarak en sık rastlanılan etmen olduğu bilinmektedir (Averill, 1983). Engellenme arzu, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir. Averill (1983)'e göre öfkeyi ortaya çıkaran durumlardan bir diğeri de

kışkırtmadır. Kışkırtma kişiyi bir davranışı yapmaya iten ve onu uyaran uyarımları içinde barındırır. Beck ise öfkenin temel nedeni olarak tehdit ve kışkırtmayı görmektedir. Öfke tepkisinin gücü benlik saygısı, kişinin değer yargıları ve beklenti ve arzuları gibi bilişsel etkenlerce belirlenir (Kennedy,1992).

İnsanın neden öfkelendiği aynı sebeplere dayansa bile her dönemin kendine has problemleri vardır. Örneğin yaşla birlikte engellenmenin içeriğinin değiştiği ileri sürülmektedir. Çocukluk döneminde, faaliyetlerin kısıtlanması, sevilen nesnelere ellerinden alınması, başarısızlık, yalnız bırakılmak, yetişkinin ilgisini kaybetmek gibi nedenler çocuğu öfkeye sürüklerken, ergenlik döneminde ise sosyal engellenmeler, düş kırıklıkları, iğneleyici laflar, büyüklük taslanması, hor görülme, bağımsız olmak isterken diğer yandan ebeveynin desteğine duyulan ihtiyaç ve çatışmalar öfke sebebi olabilmektedir. Yetişkinlikte ise rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar, ister aileden ister arkadaşlar tarafından olsun reddedilme duygusu kişide öfkeye neden olabilmektedir. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik kaygı ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği çeşitli sınırlamalar engellenmeye ve öfke duygusuna yol açabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004; Morgan, 1991).

Öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilecek diğer kaynaklar; rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, engellenme ve düşük kendilik değeridir.

Rahatsız edilme ve saldırı: İnsanlar saldırıya uğradıklarında ya da rahatsız edildiklerinde, öfkelenmektedirler (Freedman ve diğ., 1998).

Dürtüsellik: İnsanlar uyarıldıkları zaman hangi heyecanı duyduklarını anlayabilmek için çevredeki ipuçlarına bakarlar. Bu ipuçları kişiyi fizyolojik olarak uyararak onlara öfkeli olduklarını düşündürüyorsa kişiler öfke hissederler. Özellikle ergenler içinde buldukları dönem nedeniyle dürtüsel davranmaya daha yatkındırlar (Freedman ve diğ., 1998).

Engellenme: Bireyin bir amacına ulaşması geciktirildiğinde ya da önlenildiğinde kişi engellenmiş olur ve öfke duygusu ortaya çıkar. Fiziki engeller, ihtiyaç duyulan kaynakların eksikliği, yasal ya da sosyal kurallar, başkalarının doğrudan müdahalesi ve benzer birçok durum öfkeye neden olabilmektedir (Atamer ve Oral, 2004).

Düşük kendilik değeri: Johnson(1997) kendilik değerini, bireyin dünyada var olan bir insan olarak kendine duyduğu değer, saygı ve sevginin derecesi olarak tanımlamaktadır (aktaran Salmivalli, 2001). Düşük kendilik değerinin, öfke duygusu, suçlu davranış, sağlığı riske sokacak davranışlar, davranım bozuklukları, madde

kötüye kullanımı, çete üyeliği, erken yaştaki hamilelik ve intiharı yordadığı bulunmuştur (McCullough ve diğ., 1994; Salmivalli, 2001; Gudjohnsson ve diğ., 2002; Baumeister ve diğ., 2005). McCullough ve arkadaşlarına göre; düşük kendilik değeri suçu tetiklemekte ve düşük sosyo-ekonomik grup suçluluğu da kendilik değerinin de yükselmesini sağlamaktadır(McCullough ve diğ., 1994).

2.1.3. Öfkenin Boyutları

Öfkenin yaşanmasında, ortaya çıkmasında ve ifade edilmesinde etkili olan çeşitli boyutlar vardır. Aşağıda bu boyutlar sırasıyla incelenmiştir.

2.1.3.1.Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut kişinin öfke uyandıran bir durumda bedeninde ortaya çıkan fiziksel ve fizyolojik değişimlerle ilgilidir. Bu değişimler kişinin içinde bulunduğu duygu duyumu ile uyum sağlar (Sala, 1997). Diğer duygularla karşılaştığımızda öfke duygusu daha çok fizyolojik belirtilerle kendini göstermektedir.

Öfke durumunda bedende gözlenen temel fizyolojik belirtiler; kalp atışlarının birden hızlanması ve kan basıncının artmasıdır. Bunların yanı sıra adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salgılanmasına bağlı olarak enerji artışı görülebilir (Şahin, 1997).

Öfkeli bireyde oluşan genel fizyolojik belirtiler şöyle özetlenebilir:

Bireyin kendisinin fark edebileceği belirtiler; kalp atışlarının hızlanması, nabız atımının hızlanması, kasların gerilmesi, ağız kuruması, midenin kasılması, boğazda düğümlenme, nefesin daralması, boğulacakmış gibi olma hali, uyuşma ve karıncalanma hisleri, sıcak basması ve aşırı terleme, odaklanma güçlüğü.

Dışarıdan gözlemlenebilen belirtiler; kaşların çatılması, dudakların büzülmesi, yüzün kızarması, dişlerin gıcırdaması, bakışların dikleşmesi, yüzün solgunlaşması, yumrukların sıkılması, bacak ve kollarda gerginlik ile belirgin duruş değişikliği, titreme, ürperme, bazı organlarda seğirme, ses tonunda titreme ve ağlamaklı olma (Steams, 1972; Yravis, 1982; Retzinger; 1991, aktaran Yılmaz, 2004).

2.1.3.2.Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Öfkenin bu boyutu bireyin öfkeyi nasıl algıladığını ve yorumladığını belirtir. Öfke merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilip algılandıktan sonra, öfkenin yoğunluğu, kişinin öfkeye verdiği tepki ve tepkinin niteliği yani öfkenin ifade ediliş biçimi kişinin akılcı ya da akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmiş yaşantıları ve öfkeyi yaratan olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlenir. Yapılan araştırmalara göre öfke, fizyolojik (genel sempatik uyarılma, kalp atımında artış) bilişsel(otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme), davranışsal (yüz ifadeleri) değişkenlerden oluşan çok katmanlı bir yapı olarak görülür. Davranışsal tepkilerin nedeni aslında olayların kendisi değil, bireyin o olaya ilişkin yorumları, düşünceleri, o olaya verilen anlam ve bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce yapılarını, erken yaşlardan itibaren deneyimlerimizle oluşturmaya başlarız. Bu nedenle öfke ve öfke ifade biçimleri bilişsel yapılarımızın, bedenimizin, biyolojinin ve kültürün ortak etkileşimi sonucudur (Özer, 1990).

Özer (1994a) yaptığı çalışmada öfkenin bilişsel alt yapısında ‘ceza’ düşüncesine dayalı doğruluk-yanlışlık ve haklılık-haksızlık kutuplaşması olduğunu ve hatalara dair aşırı duyarlılığın etkin olduğunu vurgular. Aynı çalışmalarda öfke düzeyi yüksek kişilerde üç temel düşünce yapısı varlığından söz edilmektedir:

- 1.Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
- 2.Başkalarının gözünde edinildiği varsayılan kişilik değerini koruma çabası,
- 3.Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerinden uzak durmak için, öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.

Diğer bir çalışmada Özer(1994b:18) öfkelerini dışa vuran kişilerin, “aşırı bireysel kontrol” ve “ben bilirimcilik” eğiliminde kişiler olduğunu, öfkelerini bastıran kişilerin ise “hatalara ilişkin aşırı duyarlı” olduklarını bulmuştur. Öfke kontrolünün arka planında ise “kişiliği yüceltme veya değerli kılmak için sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiği inancı” yattığı bulunmuştur.

2.1.3.3.Öfkenin Davranışsal ve Tepki Boyutu

Öfkenin üçüncü boyutu ise, öfkenin ne şekilde ifade edildiği ile ilgilidir. Öfkenin davranışsal yönü öfkenin ortaya çıkmasına neden olan, kişiyi kışkırtan durumlara verilen tepkilerden oluşmaktadır. Kişinin verdiği bu davranışsal tepkiler,

öfke duygusunu azaltmak veya öfkenin kaynağını değiştirmek amacıyla verilmektedir (Edmonson ve Conger, 1996).

Öfke yaşantısı sırasında ortaya koyulan davranışsal tepkiler, kişilerin bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yaşadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitlilik göstermektedir. Çoğu insan için öfke ifade edilmesi güç bir duygudur bu nedenle öfkeyi bastırmayı ya da inkar etmeyi tercih etmektedirler (Alberti ve Emmons, 1998). Öfkenin bastırılması yani ifade edilmemesi kişilerin ilişkilerinde sorunlar yaşamasına; içlerinde kırgınlık, kızgınlık, gücenmişlik, kin beslemelerine sebep olabilmektedir. Öfke ifade edilmediğinde sanıldığı gibi ortadan kalkmaz. Öfke bastırıldıkça tam tersine harekete geçen, artan bir duygu durumudur. Bastırılan, dışa vurulmayan ancak içte var olmayı sürdüren öfke zamanla düşmanlık olarak ortaya çıkabilir ve beklenmedik bir anda kontrolsüz olarak ve abartılı bir biçimde öfkenin ifade edilmesine neden olabilir (Aydın 2005; Navaro, 2001; Swaffer ve Hollin, 2001; Morgon 1993: aktaran Gültekin, 2008).

Diğer yandan bazı kişiler öfkelerini dışa vurarak ifade etmektedirler. Ağlamak, yumruk atmak, havaya bir şey fırlatmak, bağırarak, saldırgan davranışlar sergilemek gibi. Bazen dışa vurulan bu öfke kişinin kendisine veya karşısındakine zarar verebilmektedir (Alberti ve Emmons, 1998). Öfkeyi bastırmak ya da saldırgan davranışlarda bulunmak öfkenin sağlıklı şekilde ifadeleridir.

Öfkenin bir diğer ifade şekli ise bu duygunun tanınması ve uygun zamanda uygun şekilde ifade edilmesidir. Öfke kontrolü dediğimiz bu yöntemde kişi öfkenin gerçek nedenini fark ederek, kendisine veya başkalarına zarar vermeden uygun bir dille ifade eder. Öfke kontrolünün bireyin kişilerarası ilişkilerini geliştirmesinde, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir hayatı devam ettirmesinde önemli bir rolü vardır (Çalikoğlu, 2010).

Öfkenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutları etkileşim halindedir ve öfkeye ilişkin sorunlar, bir ya da birden fazla boyutta ortaya çıkabilir. Örneğin; kişi herhangi bir durumla karşılaştığında yoğun bir uyarılma yaşayabilir (duyuşsal boyutta); uzun süren kin ve nefret duyguları yaşayarak, düşmanlık besleyebilir (bilişsel boyutta) ya da öfkeye neden olan durumlara saldırganca tepki gösterebilir (davranışsal boyutta). Duyuşsal, bilişsel ve davranışsal boyutların birinde ya da tümünde ortaya çıkan normal dışı tepkiler, öfke problemine işaret etmektedir (Smith ve diğ., 1998:3).

2.1.4. Öfke Duygusunun İşlevi

Öfkenin fonksiyonları konusunda birçok farklı yaklaşım vardır. Fakat yaklaşımları birleştirdiği tek nokta, öfkenin sağlıklı/olumlu ya da zararlı/olumsuz tarafları olan bir duygu olmasıdır.

Olumlu Sonuçları: Öfke genellikle olumsuz sonuçlara neden olurken, motivasyon ve kişinin hedefe yönelmesinde artış gibi olumlu davranışları ve bilişleri de arttırabilmektedir. Kişiyi zor ve tehlikeli bir durumdan kurtarıcı, onu hazırlayıcı veya koruyucu özellikleri de bulunmaktadır (Aydın,2005).

Öfke sonucunda açığa çıkan enerji yapıcı olarak kullanıldığı takdirde, öfkenin normal ve sağlıklı bir duygu olduğu kabul edilmektedir. Bu enerji kişiyi harekete geçirerek kısa veya uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesinde yardımcı olabilmektedir. Karşılaşılan engellerin aşılması ya da istenmeyen bir durumdan kurtulmak için bireyin uygun davranışlarla tepki göstermesini sağlayarak, bireye güç, üstünlük ve olayları kontrol edebilme duygusu yaşatmaktadır. Bu da kişinin olumlu bir benlik algısı geliştirmesinde önemlidir. Ayrıca savunma mekanizmalarını uyararak öfkeyi ortaya çıkartan anksiyeteye tepki gösterilmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin savunma mekanizmaları öfke duygusu ile yeterince baş edebilecek seviyede olmadığına ise, yeni baş etme mekanizmaları gerekliliğini hissettirir ve kişiye değişim için gerekli olan motivasyonu sağlar (Üstün ve Yavuzarslan, 1995).

Köknel (1997)'e göre de, öfke duygusunun bireyi etkileyen olumsuz yanları olduğu kadar olumlu yanları da bulunmaktadır. Öfke normalde sağlıklı bir duygudur. Sağlıksız olan saldırganlığa dönüşen öfkedir. Öfke aynı zamanda kişinin kendini tanıması, varlığını koruması ve kendini çevreye kabul ettirmesi için gereklidir (Köknel, 1997).

Novaco (1975) öfke duygusunun insan yaşamında yıkıcı, saldırgan davranışlarla sonuçlanmasına rağmen uyum sağlayıcı işlevleri de olduğunu belirtmiştir(Canbuldu, 2006).

Öfkenin uyum sağlayıcı işlevleri şunlardır:

- 1.Öfke enerji verir.
- 2.Saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler ve güçlendirir.
- 3.Kaygıyı dış çatışmaya çevirerek, ego tehdidine karşı kendini savunur.

- 4.Süregelen davranışın uyarıcılığını azaltarak acıya engel olur.
- 5.Diğer insanlara yönelik olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır.
- 6.Stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayırıştırır.

Olumsuz Sonuçları: Öfke uygun ve sağlıklı ifade edilmediğinde olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Öfke, kişilerarası ilişkilere zarar verdiğinde sağlıklı bir duygu haline alarak, yıkıcı, zarar verici ve saldırganca bir boyuta geçmektedir. Sağlıksız öfkenin içeriğinde zarar verme ve saldırganlık mevcuttur (Blurn, 2001).

Öfke saldırganlık davranışına dönüştüğünde çeşitli tehlikeli sonuçlara neden olabilmektedir. Bu sonuçların başında kişinin kendine verdiği zararlar gelir. Öfke yaşantısı beyin ve vücutta enerji yoğunluğuna neden olmakta ve bu enerji dışarı yanlış aktarıldığında bireyde ruhsal ve fiziksel hasara neden olabilmektedir. Yaşanan ruhsal gerilim sonucunda kişide migren, mide rahatsızlıkları, sinir bozuklukları gibi rahatsızlıklar meydana gelebilmektedir. Öfke anında seçilen davranışlar, ses yükselmesi, hakaretler, kaba kuvvet ve şiddet ya da bunların tam tersi içe kapanmalar, durumu yok saymak vb. davranışlardır ve bu davranışlarla olumlu sonuçlar elde etmek mümkün değildir. Bu tür davranışlar kişinin benliğine, aile içinde ve kişiler arasında çatışmalara neden olabilmektedir. Aşırı öfke ve saldırganlık çocuklarda da akademik fonksiyonların, aile ve arkadaş ilişkilerinin olumsuzluklara neden olabilmektedir (Yavuz, 2004).

Öfke yalnızca olumsuz psikolojik sonuçlar doğurmaz aynı zamanda kişinin hastalık direncini azaltır, bağışıklık sistemini zayıflatır, ağrılarını ve kalp rahatsızlıklarına bağlı ölüm riskini arttırır. Öfkenin bastırılmasının da çeşitli olumsuz sonuçları vardır. Öfkenin bastırılması acının değerlendirilmesi ve şiddeti, acı davranışları ve gündelik işleyişe müdahale etme konusunda olumlu iken, acıya tahammül konusunda ise olumsuz bir etkisi vardır. Ayrıca öfkenin bastırılması geçmiş yaşantıdaki acılardan, öfkenin şiddetinden ve depresyondan daha güçlü bir acı şiddeti habercisi olabilmektedir. Öfkenin bastırılması kadınlarda erkeklerde olduğundan daha fazla değişken sistolik kan basıncına neden olmaktadır (Vecchio ve O'leary, 2004).

2.1.5. Öfke ve Diğer Duygular

Öfke bazı duygularla yakından ilişkiliyken çoğu zaman ise negatif duygularla birlikte görülür. İnsanlara kötü bir durum karşısında ne hissettikleri sorulduğunda, genellikle öfke ile birlikte diğer olumsuz duygu durumlarından da söz ederler (Berkowitz, 1993). Öfke ve diğer duygu durumları arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. Pek çok kişi öfkelenildiği sırada, kaygı ve korku düzeylerinin arttığı bazen de üzüntü ve suçluluğun öfkelerine eşlik ettiği görülmektedir (Jakops ve diğ. 1997; Wickless ve Kirsch, 1988). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda olumsuz olaylar ve incinme, dolayısıyla öfkelenmek ile başkalarını suçlamak arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tangley ve diğ. 1996; aktaran Balkaya ve Şahin, 2003:193-194).

Alan yazınında öfke kelimesinin çoğu zaman saldırganlık (aggression) ve düşmanlık (hostility) ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Özellikle öfke ve saldırganlık sıklıkla birlikte değerlendirilmesine rağmen ikisi aynı anlamı taşımamaktadır. Salırganlık; karşıdaki kişiyi yaralama, zarar verme gibi belirgin bir amaç doğrultusunda kasıtlı olarak yapılan bir davranış iken, öfke, hoş olmayan sonuçlar yaratan, belirgin bir amacı olmayan bir duygu durumu olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1993). Öfke kişide duyguları harekete geçirmekte ve bazı motor tepkilere yol açmaktadır; ancak bu tepkiler (fiziksel ya da sözel saldırı, belirli psikolojik tepkiler gibi) her zaman saldırganlığı içermez (Berkowitz, 1993). Novaco(1994)'ya göre öfke saldırgan davranış için gerekli ancak yeterli değildir (aktaran Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Averill (1983) de öfkeyi ortaya çıkaran olayların çoğunun saldırgan davranışla sonuçlanmadığını bulmuştur. Daha da özele indirgersek bu olayların sadece %10'u fiziksel bir saldırı ile sonuçlanmaktadır.

Düşmanlık (hostality) ise, bir ya da daha fazla kişiye negatif ya da hoş olmayan bir tavır sergileme veya olaylar karşısında uzun dönemli negatif değerlendirmelere sahip olma olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1993). Öfke, duyguyla; saldırganlık, davranışla; düşmanlık ise bilişle (tutumlar-inançlar) belirgindir (Martin, Watson ve Wan, 2000).

Alan yazınında utanç ile öfke arasındaki ilişki de incelenmiştir. Klinik gözlemler, kuramlar ve bazı deneysel sonuçlara göre utanç duyan insan bu duygunun etkisiyle iki yoldan birini seçmektedir. İlk yol pasif bir duruma geçmek, içe kapanmak, utanca neden olan durumdan sakınmaya çalışmak, gizlenmek iken ikinci

yol ise daha aktif bir şekilde öfke duygusu ile zayıflayan ve zarar gören benliği harekete geçirmek ve öfkeyi utanca neden olan duruma yöneltmektir (Tangey ve diğ.,1996).

Öfke ile kaygı ise yine bir arada kullanılan kelimeler olup aralarındaki ilişkiye bakıldığında her ikisinin de olumsuz olmasına rağmen aralarında bazı farklar olduğu belirlenmiştir. Örneğin; öfkeyi daha çok sosyal uyaranlar ortaya çıkarmakta iken kaygıyı ortaya çıkaran uyaranlar (sosyal-kaygı hariç) sosyal olmayan uyaranlardır. Aralarındaki diğer önemli fark ise, öfke genellikle içteki kontrol kaybından kaynaklanırken kaygı aşırı davranışsal ket vurma (excessive behavioral inhibition) ile ilişkilidir (Edmonson ve Conger, 1996).

Ayrıca ölümden sonra yaşanan yas duygusuna eşlik eden öfkenin alan yazınında araştırıldığı görülmektedir. Sevilen bir kişinin ölümü ile ortaya çıkan yas duygusu gerçekte, ölen kişiye karşı hissedilen kızgınlığın içe yönltilmesidir (Geçtan, 1999). Bu konuda yapılan bir araştırmada okul arkadaşlarından ikisi öldürülen bir okulun öğrencilerinin saldırgan davranışlar sergiledikleri; öğretmenlerin de bu ölüm olayı üzerine düşündüklerinde suçluluk duygusu ve üzüntü hissetmekle kalmayıp aynı zamanda öfke duygusu da yaşadıkları tespit edilmiştir (Berkowitz, 1990).

2.1.6. Öfke İfade Etme Biçimleri ve Öfke İfadesini Etkileyen Faktörler

Öfke duygusu bazen kısa süreli, orta şiddette ve kişiye faydalı; kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Farklı nedenler dolayısıyla oluşan öfkenin ifade ediliş biçimleri de farklılık göstermektedir. Öfke, açıkça ve doğrudan gözlenebilir sözel ya da davranışsal hareketlerle gösterilebileceği gibi, doğrudan olmayan yollarla da ifade edilebilir. Öfkenin doğrudan gözlenebilir ifade biçimleri; tokat atma, yüksek sesle konuşma, küfür etme, aşırı eleştirel olma, hata arama, tartışmacı ve saldırgan bir tavır içinde olma, suçlayıcı ve alay edici konuşma, öfke nöbetleri geçirme gibi açıkça kişinin başkalarını incitmeyi ya da çevresine zarar vermeyi istediği sözel ve fiziksel davranışlardır (Soykan, 2003). Öfkenin açık bir şekilde ifade edilmesi kişiler arası ilişkilerde çatışmalara neden olabildiği gibi; kişiyi de sözel ve fiziksel saldırılara açık hale getirebilmektedir. Bu nedenle öfkenin bu şekilde ifade edilmesi çoğu toplumda olumsuz olarak değerlendirilmektedir.

Madlow(1972) ve Hankins (1993)'e göre, öfke duygusunun dolaylı olarak ifade ediliş biçimleri; başkalarından uzak durma, işbirliği yapmama, sessizlik, unutkanlık, ağlama, mutsuzluk, güceniklik, bastırma gibi ifade biçimleridir (aktaran Soykan, 2003). Öfke duygusu dolaylı olarak ifade edildiğinde yüksek tansiyon, koroner arter hastalığı, kanser gibi fiziksel hastalıklarla ve aynı zamanda intihar riski ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Balkaya ve Şahin, 2003). Özellikle 14-24 yaş grubundaki ergenlerin, problem çözme becerileri zayıf, öfke ile saldırganlık duyguları yoğun ve dürtüsel özellikleri de yüksek ise, intihar risklerinin yüksek olabileceği bulunmuştur (Durak ve Şahin, 2003).

Köknel (1999) öfkenin sözlü olarak anlatımının ifade ediliş biçimlerinin başında geldiğini belirtmiştir. Örneğin birey karşısındaki kişiyi kırıcı, küçük düşürücü sözler kullanabilir. Öfkenin diğer bir ifade biçimi ise ağlamaktır ve saldırganlıkla birlikte görülme oranı yüksektir. Bu türden anlatıma genellikle bebekler ve çocuklarda rastlanmaktadır. Çocukluk döneminde öfke; ısırma, vurma, nesne atma gibi doğrudan dışa vurulurken, yaş ilerleyip çocuk sosyal ortamlara girdikçe bu anlatım biçimi değişmekte, kontrol altına alınmaktadır; bazen ise farklı şekilde yön değiştirmekte ve devam etmektedir (Köknel, 1999).

Cüceloğlu (2000)'na göre bazı insanlar öfkelerini bastırırlar, bazıları ise imalı sözler ile diğer insanlara aktarırlar. Öfke duyduğumuz kişi kaybetmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini arzuladığımız bir kişi ise öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Averill (1983) insanların sevdikleri ve arkadaşları ile daha yakın ilişki içinde olduklarından ve öfkeye nasıl tepki vereceklerini bildiklerinden, öfkenin en çok sevilen ve arkadaş olunan kişilere yöneltildiğini belirtmiştir.

Spielberger (1991) ise öfke ifade ediliş biçimlerini içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü olarak üç boyutta incelemiştir. İçselleştirilmiş öfkede kişi öfke duygularını ve düşüncelerini bastırmaktadır, dışsallaştırılmış öfkede ise kişi çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkesini açıkça göstermektedir. Son olarak, öfke kontrolünde ise, kişi öfkenin ifade edilmesi veya hissedilmesini engelleme yeteneğine sahiptir (aktaran Bridewell ve Chang, 1997). Ayrıca Spielberger (1991) öfkenin durumsal ve süreklilik gösteren bir yapısı olduğunu ifade eder. Ona göre durumsal öfke, amaca yönelmiş bir davranışın engellenmesi veya haksızlık olarak algılanması durumunda kişinin ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaları yaşandığını gösteren bir duygu durumudur. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını açıklayan bir kavramdır

(aktaranÖzer, 1994a). Durumsal öfke, öfkenin şiddetini belirlerken sürekli öfke ise öfkenin sıklık derecesini belirtmektedir.

Yapılan çalışmalar kız ve erkeklerin öfkeyi ifade etme biçimlerinde farklılık olduğunu göstermektedir. Ancak öfke ile başa çıkma, kızlarda ve erkeklerde onun bastırılması ve saklanması ile değil tanınması ile gerçekleşmektedir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapıların, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançları, içinde yaşanılan toplum ve aile, kültür gibi çevre etkenlerinin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında onun zararlarından sakınabilmekte ve onu kendileri için yararlı bir biçimde ifade edebilmektedirler (Çoban, Bostancı ve Özen, 2006).

Araştırmalar öfke duygusunun cinsiyete göre değiştiğini göstermektedir. Averill öfkelenme sıklığı açısından kadınların erkekler kadar ve onlara benzer derecede ve benzer sebeplerle öfkelenediklerini belirtmektedir. Erkekler öfke duygularını doğrudan ifade etmekte iken kadınların ifade biçimi daha dolaylı olmaktadır. Öfke tepkisinin yaşa göre azaldığı yine pek çok çalışmada tespit edilmiştir. Öfkenin kadınlarda aşırı yemek yeme davranışını etkilediği, adolesanlarda anoreksik ve bulimik tutumların, ebeveynlerine karşı biriken öfkenin yansıması olduğu belirtilmekte; kadınlar arasında aşırı yemek yemenin ise gücü kontrol etme ve tekrar ele geçirme arzularından kaynaklandığı ileri sürülmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke, bu derece olumsuz etkiye sahip olsa da kişi tarafından kabul edilip tanındığında, uygun yerde ve zamanda, uygun kişiye, yapıcı bir şekilde aktarıldığında olumlu da bir takım işlevlere sahip olacaktır. Bu nedenlerle ergenlerde öfke duygusunun doğru yollarla ifade edilmesinin öğrenilmesi kişisel ve toplumsal sağlıkları ve gelişimleri açısından önem kazanmaktadır.

2.1.7. Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi

Bu bölümde öfke ve ilişkili olduğu kavramlara ilişkin çeşitli kuramlar ve kuramcılarının yorumlarına yer verilmiştir.

2.1.7.1. Öfkeye Ait Dürtü Kuramları

Darwin 1872 yılında öfkenin hayatta kalmak için gerekli saldırgan içgüdüleri yansıttığını öne sürmüştür (Darwin, 1972/1965). Elli beş yıl sonra Freud saldırganlığın, haz arayışına engel olan unsurlara karşı bir tepki olduğunu ortaya koyar. Ancak altı yıl sonra “ölüm içgüdü” nün varlığını da kapsamak adına saldırganlık algısını yeniden formüle eder. Bu “ölüm içgüdü” öz-yıkıcı davranışları güdüleyen biyolojik içgüdülerdir. Bu kurama göre dışa vurulamayan her türlü saldırganlık içe atılır, bu da depresyon, baş ağrıları ve diğer somatik rahatsızlıklara neden olur. Bu bakış açısı fazlasıyla eleştirilse de, bastırılmış öfkenin fiziksel rahatsızlıklara olan etkisi üzerine yapılan saptamalardan bugün hala yararlanılmaktadır. Yaklaşık 40 sene önce bir etnolojist olan Konrad Lorenz, Darwin ve Freud’un teorilerini bir araya getirmiş ve hayvan davranışları üzerine yaptığı çalışmasında öfke ve saldırganlık üzerine bir dürtü kuramı öne sürmüştür. Saldırganlığı ilk olarak dış uyarıcılara bağlı olması gerekmeyen içgüdüsel bir hareket olarak tanımlamıştır (Lorenz, 1966). Öfkenin her an açığa çıkabilecek biyolojik bir dürtü olduğunu savunmuştur (aktaran Stephen, 2004).

2.1.7.2. Engellenme-Saldırganlık Modeli

Daha önce yaratılmış dürtü kuramlarına yapılan eleştiriler araştırmacıları içgüdü temelli teoriler yerine daha denenebilecek modeller yaratmaya yöneltmiştir. Bu yeni modellerden en güçlüsü engellenme-saldırganlık hipotezidir (Dollard, Doob, Miller, Mower ve Sears, 1939). Engellenme bir amaca ulaşmaya çabalarken karşılaşılabilecek müdahalelerin tümü olarak tanımlanmıştır. Bir kişi çok fazla engellendiğinde saldırganlık kullanarak bu engelleri kaldırmaya çalışacaktır. Saldırganlığın bu zamana kadar ortaya atılmış tüm öfke teorilerinin temel bileşeni olduğu bilinmelidir. Öfke, saldırganlık ve şiddet pek çok konuda birbirine bağlı ve dönüşümlü olarak kullanılmıştır (aktaran Stephan, 2004).

2.1.7.3. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm içgüdüünün ve yaşam içgüdüünün bir ifadesi olarak görmektedir (Geçtan, 1990; Özer, 1994b).

Freud'a göre yaşam içgüdüsünün türevidir olan cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevidir olan saldırganlık, kişiye gerekli olan enerjiyi sağlar. Freud'a göre saldırganlık, insanın kendine yönelttiği yıkıcı eğilimlerinin, dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir. İnsan diğer insanlara karşı yıkıcı davranır, çünkü kendini yok etme isteği yaşam içgüdüleri tarafından engellenmiştir (Geçtan, 1997).

Bu yaklaşıma göre öfke içgüdüsel ve altında yatan sebepler bilinç dışında saklıdır. Birey öfkesinin nedenini anladığında ancak öfkesini çözebilir. Kurama göre öfkenin açık bir biçimde ortaya koyulmasını engellemek yani bastırmak mümkündür ancak bu öfkenin yok olacağı anlamını taşımamaktadır. Farklı biçimde de olsa öfke kendini gösterecektir (Gordon, 1993, aktaran Balkaya, 2001).

Freud insanı sevgi-nefret, yaşam-ölüm, cinsellik-saldırganlık gibi olumlu ve olumsuz yönlü içgüdüler arasında yol alan bir yapı olarak görür. Organizmanın bedensel dengesini bozacak herhangi bir eksiklik ya da engel ortaya çıktığında organizma bu sorunu ortadan kaldırmak amacıyla, ihtiyacını gidermesine yarayacak davranışlarda bulunur. Bilinç ve bilinç dışında işlevini sürdüren etmenler, belirli bir sınıra ulaşarak bilinç alanına girer. Durumu fark eden birey, ihtiyacını gidermek amacıyla çeşitli eylemlerde bulunur. İnsanlar ihtiyaçlarının giderilmesi engellendiğinde özellikle saldırganlık içgüdüsünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterebilmektedirler. Burada amaç, organizmanın yaşamını sürdürebilmesi ve kendisini koruyabilmesidir. Savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdü, gelişim dönemleri boyunca ve büyük oranda yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu, çeşitli savunma mekanizmaları halini alır (Köknel, 2000). Özetle öfke idin istekleri yerine getirilmediğinde veya engellendiğinde ortaya çıkmakta olan bir duygudur.

2.1.7.4. Biyolojik Kuram

Biyolojik temelli kuramlara göre saldırganlığın nedeni merkezi sinir sistemi ve endokrin sistem olmak üzere organizmanın işleyişindeki bozulmalardır. Beynin hatalı işleyişi, hormonlar ve kalıtım dahilinde saldırgan davranışlar, çevreden bir kışkırtma ya da engellenme olmaksızın kendilerine bir hedef bulabilirler. Bu araştırmacıların bazılarına göre saldırgan olma ihtiyacı ya da saldırganlık içgüdü, kişinin içinde vardır ve açığa çıkmak için beklemektedir (Okman, 1999). Yine bu alanda yapılan araştırmalarda, saldırganlığın nörolojik bazı bozukluklarla

açıklanabileceği ifade edilmiştir (Johnson 1972, aktaran Güleç, 2002). Ancak saldırganlığın oluşumunda hem bilişsel ve duygusal hem de sosyal süreçlerin önemsenmemesi bu yaklaşımın eksikliklerindedir (Okman, 1999).

2.1.7.5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu yaklaşıma göre öfke bir sosyal öğrenmedir. Saldırganlık, öfke ve öfke ifade ediliş biçimleri pekiştirme, taklit, rol alma ve model alma ile öğrenilebilen tepkilerdir (Kısaç, 1997). Modelin yaratıcısı Albert Bandura öfkeli davranışın model alma ve pekiştirmelerle ortaya çıktığını, çocukların ebeveynlerinde gördükleri öfke davranışını gözleyerek model aldıklarını ve daha sonra bunu ortaya koyduklarını belirtmiştir. Özellikle öfke davranışı cezalandırılmadığında öğrenmede ve bu modelin benimsenmesinde önemli rol oynamaktadır (Bandura, 1979). Anne babası tarafından saldırgan tutum ve davranışa maruz kalan bir çocuk bu davranışı zamanla benimseyerek tekrarlayabilir. Ebeveynlerin çocuklara karşı olan söz, hareket, tutum ve davranışlarında onları kırıncı, suçlayıcı öğelerin oluşu, çocuğun önce ebeveynlerine daha sonra ise çevresindeki kişilere karşı öfke, kin ve nefret duymasına neden olabilmektedir. Ayrıca örnek alınan kişi saldırganca davranıyorsa çocuk tarafından bu davranışı benimsenip taklit edilebilmektedir (Köknel, 1999).

2.1.7.6. Davranışçı Kuram

Bu kurama göre öfke ve saldırganlık engellenme durumuna karşı verilen tepki olarak ele alınır, öfke, uyarıcılara verilen öğrenilmiş duygusal tepkilerden biridir. Korku ve sevgi gibi öfke de koşullanma tepkisidir. Duygusal problemler insanlardaki bu üç temel duygu ile ilişkili olarak yaşamın erken yıllarında koşullanmış veya aktarılmış tepkilerden oluşmaktadır (Nelson-Jones, 1995).

2.1.7.7. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bu yaklaşım, duygu ve biliş arasındaki ilişkiye odaklanarak bilişin sadece öfke duygusunu değil diğer duyguları da etkilediğini savunmaktadır. Kişi haksızlığa uğradığında ya da kullanıldığını hissettiğinde öfke, değerli bir nesnesini ya da bir kişiyi kaybettiğinde üzüntü, kötü bir şey olacağını düşündüğünde ise kaygı hisseder

(Taylor, 1988 aktaran Balkaya, 2001).Bilişsel davranışçı kurama göre öfke akılcı olmayan inançlar, beklentiler ve içsel konuşmalar sonucu açığa çıkmaktadır. Kurama göre başka kişiler bireyin akılcı olmayan inançlarını etkinleştirdiği için öfkeye neden olmaktadır (Ford, 1991; Clark, 1998, aktaran Balkaya, 2001). Kişilere akılcı düşünmenin öğretilmesi için öncelikle mantık dışı düşüncelerin fark edilebilmesi gerekmektedir. Daha sonra ise bu mantık dışı düşüncelerin yerlerine daha akılcı düşünceler getirilmelidir.

Duygusal ve davranışsal problemlerin, işlevsel ve uygun olmayan mantıksız bilişlerin sonucu olduğunu öne süren Ellis akılcı-duygusal yaklaşımı geliştirmiştir ve öfkeyi açıklarken ABC modelinden bahsetmektedir. Öncelikle Ellis insanlarda iki temel biyolojik eğilim olduğunu öne sürer. İnsanlar kendilerini geliştirmek, gerçekleştirmek, var olmak ve yaşamlarını sürdürebilmek için akıllı- keyif verici bir yapıya sahip olma konusunda bir potansiyele sahiptirler. Diğer taraftan ise insanların akılcı olmayan düşünceler, sağlıksız duygular ve işlevsel olmayan davranışlar geliştirme eğilimleri bulunmaktadır. Kendilerine ve çevrelerindeki kişilere karşı yıkıcı olabilmektedirler.Bu potansiyeller, hatalar ve mantıksızlıklar sürdürülerek gösterilmektedir (Nelson-Jones, 1995). ABC modelinde Ellis öfkeyi şöyle açıklar: A, öfkeyi başlatan durumdur. C, öfke yaratan olaydan sonra uygun ya da uygun olmayan duygusal ya da davranışsal tepkidir. B ise, bireyin A olayı hakkındaki düşünce ya da inancıdır; yani A ile C arasında yer alan ve aslında davranışı yani C'yi yaratan gerçek etkendir. Kişiler sahip oldukları inançlar ve düşünce yapılarının etkisi ile bir olayı yorumlamakta ve buna bağlı olarak duygulanımlarını ve tepkilerini göstermektedirler (Ellis, 1992).

2.1. Çatışma Kavramı

Çatışma insan doğasının ayrılmaz bir parçası ve gelişiminin bir göstergesidir. Sosyal bir varlık olarak insanın olduğu her yerde çatışma kaçınılmazdır. Alinsky (1969), “Yaşam bir çatışmadır ve sen o çatışma içerisinde var olursun.” cümlesiyle çatışma ile yaşam arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, kişiler arası ilişkinin olduğu her alanda çatışmanın yaşanabileceğine ve bunun insan hayatında yapıcı, geliştirici bir etkiye sahip olduğuna ışık tutmaktadır.

Buna karşın çatışma ile ilgili genel inanç, çatışmanın kişiler arası ilişkilerde gelişim sağlayan bir araç olmaktan çok tehdit edici ve kaçınılması gereken bir durum

olduğu yönündedir (Bahadır, 2006). Bu sebeple çatışma ve beraberinde getirdiği şiddet ve yabancılaşma insan hayatında rastlanan olgular halini alabilmektedir (Coleman ve Yoshida, 2004). Oysa çatışmanın çözümünde şiddet ve benzeri davranışları kullanan bireylerin aksine yapıcı, yaratıcı ve barışçıl yollar da benimseyebilecek, böylece kendini ve kişilerarası ilişkilerini geliştirebilecek bireylere de gereksinim duyulmaktadır. Bu nedenle birçok araştırmacı, çatışma ve çatışma çözme becerilerine yönelik çalışma yapmış ve yapmaktadır bunların sonuçlarına göre çatışma değişik tanımlamalar almaktadır.

Genel olarak çatışma olgusu, iki veya daha fazla kişi ya da grup arasındaki çeşitli nedenlerden kaynaklanan anlaşmazlıklar olarak tanımlanabilir. Ne şekilde tanımlanırsa tanımlansın, çatışma içerisinde zıtlama, uyumsuzluk, ters düşme gibi kavramları temel unsurlar olarak barındırmaktadır. Bu unsurların olduğu bir ortamda kişiler kendi çıkarlarını korumak ve kendi görüşlerini kabul ettirebilmek amacı taşırlar (Koçel, 1999).

Çatışma, bireylerin içinde veya aralarındaki uyumsuzluk, geçimsizlik veya ahenksizlikle ortaya çıkan bir etkileşim sürecidir (Rahim, 2002). Bu açıdan bakıldığında çatışma süreci güç, statü, kaynaklar, inançlar, çıkarlar ve diğer tüm istekleri elde etme çekişmesi olarak görülebilen toplumsal bir olgudur (Karip, 1999:1).

Yavuzer (2003) çatışmayı, insan ilişkilerinde; kişilerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaç ve isteklerine müdahale etmesi halinde veya değerleri uyuşmadığı zaman, kişiler arasında ortaya çıkan uyumsuzluk, zıtlama kavga ve sürtüşme olarak ifade etmektedir.

Gordon (2001) ise insan ilişkisi modelinde çatışmayı, bir bireyin davranışı öbürünün ihtiyaçlarına ters düştüğünde, ihtiyaçlara ulaşılması engellediğinde ya da değerleri birbirine uymadığında bu bireyler arasında ortaya çıkan anlaşmazlık olarak tanımlamaktadır.

Hocker ve Wilmot (1995) da çatışmayı, en az iki bağımsız tarafın birbirlerine ters amaçlara sahip olması, kaynakların yetmemesi ve taraflardan birinin diğerinin amaçlarına ulaşmasını engellemesi halinde ortaya çıkan anlaşmazlık olarak açıklamaktadır (aktaran Longaretti ve Wilson, 2000).

Blakeway(1998)'e göre çatışma; kişilerin kimlik arayışı ya da benlik duyguları nedeniyle ortaya çıkan yapıcı ya da yıkıcı sonuçları olan doğal bir süreçtir (aktaran Güner, 2007:31).

Bununla birlikte çatışmalar, taraflar istek ve arzularını elde edemeyeceklerine dair bir inanış veya çıkar farklılığı algıladıklarında ya da bunların eylem veya hedefleri karşı tarafla uyuşacak durumda olmadığına ortaya çıkmaktadır. Uyuşmazlığın farkında olma düşüncesi veya bir şey elde etmek için tarafların çabalarının karşı tarafça kırılması düşüncesi, çatışma tanımlarının en önemli kısmını oluşturmaktadır (Lulofs ve Cahn, 2000:3).

Yapısı gereği çatışma, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlara sahip bir süreç olarak açıklanmaktadır. Bilişsel boyut bir bakış açısı olarak, bireyin ihtiyaçları, çıkarları ve isteklerinin veya değerlerinin diğer bireylerle uyuşmadığı anlayış veya düşünce olarak ifade edilmektedir. Bunun yanında çatışma, uyumsuzluğa işaret eden bir duruma karşı duygusal tepkileri de içermektedir. Bu duygular korku, kızgınlık, umutsuzluk veya üzüntü şeklinde hissedilebilmektedir. Çatışma aynı zamanda, düşüncelerimizi açıkça ifade ederek, duygularımızı göstererek, karşı tarafın amaçlarına ulaşmasını engelleyerek, kendi ihtiyaçlarımızı karşıladığımız davranışları da içermektedir (Mayer, 2000:4)

Çatışmaya diğer bir bakış açısı ise, çatışmanın sosyal ve kişisel değişimin temelinde yer aldığı fikridir. Etkileşimlerle ortaya çıkan ve sürdürülen çatışma, amacı gerçekleştirme anlamında bir işleve sahiptir. Bu yönüyle çatışmanın amacı iyi yönetildiği takdirde pozitif bir değişimi ortaya çıkarabilmektedir. İyi yönetilmediğinde ise tam tersi bir sonuç yaratabilmektedir. Bu bağlamda çatışma birçok fonksiyon ve amacı yerine getirmektedir. Bu amaç ve fonksiyonları şu şekilde sıralayabiliriz (Lulofs ve Cahn, 2000:12-13)

- Çatışma bireylerin karşılıklı ilişkilerde sınırlarını bulmasına yardım etmekte veya var olan bir ilişkinin sonlanmasını sağlamaktadır.
- Dışsal bir kaynak olarak çatışma, bir grubun etkili ve birlikte, ahenkle çalışmasını sağlamakta veya grubun duruma açık bir şekilde hakim olma yeteneği ile açık biçimde düşünebilme yetisini yok edebilmektedir. Dış çatışma, ortak bir düşmana karşı grup elemanlarının birlikte hareket etmeleri, kendilerini kurtarmaları ve diğerlerini suçlamaları için bir çıkış yolu olarak da görülebilmektedir.
- Bir grupta çatışma, grubun ihtiyaç ve hedeflerinin netleşmesine yardım etmekte veya grubu ayrı düşürebilmektedir.

- Çatışma kişilerin yasal çıkarlarının uzlaşmasını kolaylaştırmakta veya kişileri ayrı düşürebilmektedir.
- Kişisel olarak çatışmayla yüzleşmek empati doğmasını sağlamaktadır çünkü kişiler benzer durumlarda, karşı tarafın duygularını anlamaya başlamaktadırlar.

2.2.1. Ergenlik Dönemi ve Çatışma

Ergenlik döneminde genç, yetişkin olmaya hazırlanmakta ve giderek içinde yaşadığı toplumu anlamaya çalışmakta, kendini aramakta ve çoğu farkında olmadığı durumdan haberdar olmaya başlamaktadır (Yavuzer, 1999). Kızlar için genellikle 10-14, erkekler için 12-16 yaşlarını içeren ön ergenlik döneminde bilişsel bir olgunlaşmadan da söz edilmektedir (Çiftçi ve Sucuoğlu, 2003). Ergenlerin çatışma kavramı içerisinde temel olarak “kimlik kazanma” arayışı bulunmaktadır. Bununla birlikte engellenme, otorite kurma gibi etkenler de ergenlerin hayatında çatışmayı arttırabilmektedir (Atkinson ve diğ., 1996).

Ergenlik döneminde başlıca çatışma kaynağının aile olduğu söylenebilir. Ailenin ergenin bağımsızlaşmasına karşı vereceği tepki ciddi bir çatışma yaşanmasına neden olabilmektedir. Köknel(2001), ergen ile ebeveyn arasında yaşanan çatışmaları biçimsel ve içerik olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Biçimsel çatışmalar içerisinde; arkadaş seçimi, kız-erkek arkadaşlığı, eve dönüş-yemek saati gibi sebepler yer alırken, içerik çatışmaları; meslek seçimi, başarılı insanın tanımlanması, dünya görüşü, ideolojik görüşler gibi sebepleri barındırmaktadır. Okullarda da öğretmenler ile ergenler arasında otorite ve engellenmeler bir çatışma sebebi olabilmektedir. Bu çatışmalara, ergenler genellikle derse devamsızlık, öğretmeni engelleme ve şiddet gibi yıkıcı davranışlarla tepki göstermektedirler.

2.2.2.Çatışmanın Kaynakları

Çatışmaların nasıl çözümlenebileceğinin anlaşılması çatışmanın kaynağının saptanması ile başlar. Çatışmalar, hayal kırıklıkları ve küçük yanlış anlaşılımlar dahil, kişinin kendisinden veya başkalarından fazla beklentisi olmasına kadar birçok sebepten kaynaklanabilmektedir. Çatışmalar basit anlaşmazlıklardan (hangi televizyon kanalının izleneceği gibi) kavgalar ve çete savaşları gibi ciddi şiddet hareketlerine kadar uzanabilmektedir (Martin ve Greenwood, 2002).

Deutsch (1994)'a göre çatışmalar, kişiler arasındaki aktivitelerin uyumsuzluğu sonucu oluşmaktadır. Bir kimsenin yaptıkları ve davranışları diğer kişilerin amaç ve isteklerine ulaşmasını engellediğinde çatışma yaşanmaktadır (Deutsch, 1994).

Korkut (2004)'un Mc Farland'dan aktardığına göre çatışmalar açık ve net olmayan iletişimden, yanlış anlaşılmalardan, başkalarının bakış açılarına göre davranıp davranılmamasından ortaya çıkabilmektedir. Koç (2004) ise iletişim çatışmalarının asıl nedeninin, arka plana attığımız duygularımız olduğunu ileri sürmektedir. Sıradan bir konu tartışılırken bile bir kişinin bir anda tepkisindeki artışın sebebi, öfke, çaresizlik, umutsuzluk ya da kızgınlık gibi bir duygunun yoğunlaşması ve bu tür duyguların da kişileri çatışma içine soktuğunu savunmaktadır.

Schrumpf, Crawford ve Bodine (1997), çatışmanın nedenlerini üç temel durumla açıklamıştır. Bunlar temel ihtiyaçların karşılanmaması, kaynakların kıtlığı ve farklı değerlerdir (aktaran Güner, 2007:33).

1.Temel İhtiyaçların Karşılanmaması: İnsanların yaşamlarını sürdürme, ait olma, güç elde etme, özgürlük ve eğlence gereksinimlerini kapsamaktadır. Ait olma; sevme-sevilme, paylaşma ve başkalarıyla işbirliği yapılmasıyla karşılanabilmekte iken bu gereksinim sevgi ve arkadaşlık ihtiyacı olarak da ifade edilmektedir. Güç elde etme; başarıma, yerine getirme, takdir görme ve saygı görme ile gerçekleşir. Özgürlük; kendi hayatımızla ilgili seçim yapabilme gereksinimidir. Eğlence gereksinimi ise; gülme, eğlenme ve oynamayı kapsamaktadır.

2.Kaynakların Sınırlı Olması:Çoğunlukla çatışmalar kaynakların sınırlı olmasıyla birlikte ortaya çıkmaktadır. Nedeni genellikle, para, mal ve zaman kaybıdır.

3.Değerlerin Farklı Olması: İnançlar, öncelikler ilkelerin farklılığından kaynaklanan çatışmalardır. Kişilerin, yaşantılarında ve kişiler arası ilişkilerinde inanç ve değerlerini karşıdaki kişiye karşı koruma ve değiştirmemek konusunda direnç gösterme eğilimleri vardır. Değerleri, içinde yaşadığımız çevre belirler cinsiyet, ırk, sosyal statü, etnik gruplar, kültürel faktörler ve yetenekler farklıdır ve bu farklılık değerlerimiz, kültürel ve sosyal çeşitliliğimizdir. Bu nedenle çatışmanın çözümü için tarafların değer yargılarının farklı olabileceğini kabul etmesi, onları değiştirmeye çalışmaması önemli bir adımdır. Eğer taraflar inanç ve değerlerin farklı oluşundan dolayı birbirlerini reddetmemeyi öğrenirlerse, çatışmaya daha olumlu biçimde yaklaşabileceklerdir.

2.2.3. Çatışmanın Türleri

Johnson ve Johnson (1991) dört türlü çatışmadan söz etmektedir. Bunlar; tartışma, kavramsal çatışma, çıkar çatışması ve gelişimsel çatışmadır. Bu çatışmalar günlük yaşamımızda değişik zaman ve mekanlarda, çok çeşitli kişilerle yaşanabilmekte iken bazen bu çatışmalardan iki veya daha fazlası bir arada ortaya çıkabilmektedir.

1.Tartışma: Kişiler bilgi ve düşüncelerinin karşısındaki kişiye uymadığını gözlemlediklerinde bir anlaşmaya varmaya çalışırlar. Anlaşamadıkları noktada ise tartışma ortaya çıkar.

2.Kavramsal Çatışma: Kişinin zihninde bulunan bilgiye uymayan yeni bilgi edinildiğinde ortaya çıkar. Yeni gelen bilgi ve eskisi düşüncenin uzlaştırılması gerekmektedir. Kavramsal çatışma bilimsel merak doğurur, bu da kişiyi daha fazla bilgi aramaya, yeni tecrübeler kazanmaya iter. Daha uygun bilişsel görüş edinme ve akıl yürütme süreci başlar.

3.Çıkar Çatışması: Farklı amaçları olan iki kişinin bu amaçlara ulaşmak isterken sergiledikleri davranış veya gösterdikleri çabalar birbirlerini engellediğinde ortaya çıkan çatışma türüdür. Bireyler birbirleriyle sürekli bir etkileşim halinde olduğundan dolayı yapılan davranışlar başkalarını etkilemekte ve başkalarından etkilenmektedir. Bu tür çatışmaların çözümü için, kişilerin birbirlerine istek ve beklentilerini belirtmeleri ve işbirliği yapmaları gerekmektedir.

4.Gelişimsel Çatışma: Kişinin içinde bulunduğu gelişimsel döneme bağlı olarak sahip olduğu istekler, beklenti ve bakış açıları çevresindeki kişilerle çatışma yaşamasına neden olabilmektedir. Örneğin, ergenlik döneminde gencin ailesi ve arkadaşlarıyla çatışma yaşaması.

2.2.4.Çatışmanın Sonuçları

Çatışmanın nedenleri incelendiğinde kişiler arasında yaşanan çatışmaların pek çok sebebi ve bunların yaşamın doğal bir parçası olduğu söylenebilir. Dolayısıyla kişiler arası ilişkilerde çatışmanın olması olağan ve kaçınılmazdır (Korkut,2000). Bu sebeple çatışmadan kaçmak yerine onun arka planının ve uygun çözüm yollarının bilinmesi gerekmektedir; çünkü insanların yaşadığı çatışmalar ve anlaşmazlıklarda

asıl sorun çatışmanın varlığına dair değil, nasılıyönetildiği ve çözümlendiğine ilişkindir. Kişiler çatışmaların yapıcı, barışçıl ve uygun çözüm yollarını bilmediklerinden, çatışmayla karşılaştıklarında yaşanabilecek olumsuzlukları veya şiddeti düşünerek endişe yaşamaktadırlar. Oysaki çatışma nasıl yönetildiğine bağlı olarak yapıcı ya da yıkıcı olabilen, potansiyeli olan bir olgudur (Coleman ve Yoshida, 2004). Diğer bir ifadeyle kişinin sorunu çözmek isterken seçtiği yol yapıcı ya da yıkıcı, olumlu ya da olumsuz olmaktadır (Türnüklü, 2002a).

Çatışmalar yıkıcı olarak çözümlendiklerinde kızgınlık, öfke ve düşmanlık duyguları yaratırken acıya ve üzüntüye neden olmaktadır. Çatışma bu durumda ayrılık, kavga ya da hukuksal bir dava ile sonuçlanabilir. Aynı zamanda düşmanlık hissine, saldırganlık davranışına, zamanın ve enerjinin boşa harcanmasına neden olabilmektedir. Çatışmaların bu olumsuz sonuçlarının yanında, kişilere iletişim sürecinde yaptıkları hataları fark etme, nasıl iletişim kurmaları gerektiği gibi konularda iç görü kazanmalarını sağlamak gibi olumlu sonuçları da vardır (Dökmen, 2001). Bu nedenle çatışmalar insan ilişkilerinde birçok önemli ve olumlu sonuçlar için de gizil bir güce sahiptir.

Çatışmanın olumlu sonuçları Türnüklü (2002a) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir: Çatışmalar sizin nasıl bir değişime ihtiyaç duyduğunuzu belirler, sizin değer verdiğiniz, önemseydiğiniz kişileri, istek ve hedeflerinizi açığa çıkartır, kimliğimizi ve kişiliğimizi geliştirir, diğer kişilerin kimliğini ve kişiliğini görmemize yardımcı olur, yeni hedefler koyarak harekete geçmemizi sağlar, çatışmanın yapıcı çözümü, ilişkileri gücenme duygularından ve karşıdaki kişiye yönelik olumsuz duygulardan korur, çatışmaların birlikte çözümlenmesiyle kişilerin güven duyguları artar ve ilişkileri güçlenir, çatışmaların yapıcı çözümü depresyonu engellediği gibi tarafların kendi öz değerlerine dair farkındalıklarını güçlendirerek karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmalarını ve empati kurmalarını sağlar.

Çatışmanın olumlu yanları bilindiği takdirde çatışmaya yöneltilecek yanıtlar kişiyi korkulu, savunmacı ve ben merkezli olmaktan çıkartıp merhametli, sevecen, yardımsever, kendine güvenen bireyler haline dönüştürecektir. Bu durum aynı zamanda da bireylerin yaşadıkları çatışmaları yapıcı olarak çözmeye çalışmalarını sağlamaya devam etmelerini ve işbirliğine yatkınlıklarını arttıracaktır. Okullarda yaşanan çatışmalar öğrencilerin yaşam değerlerini arttırdığı, geliştirdiği sürece yapısallık kazanır (Johnson ve Johnson, 1994a).

2.2.5. Çatışma Çözme Davranışları

Duryea (1992) çatışma çözümünü bireyler arasında sonucunda uzlaşma beklenen ve çıkarlar temele alınarak yapılan bir pazarlık süreci olarak tanımlamıştır (Duryea, 1992, aktaran Smith ve diğ., 1996). Mourer (1991)'a göre ise çatışma çözme, anlaşmazlık yaşayan tarafların, başarılı bir sonuç elde etmek için birlikte yürüttükleri bir çalışmadır (Mourer, 1991, aktaran Koruklu, 2003). Korkut ise çatışma çözümünü, kişilerin sonuç başarılı oluncaya kadar aynı düşüncede olmadıkları, konu ya da durum üzerinde çatışma süreci olarak açıklamaktadır.

Çatışmaların çözümlenmesinde her iki tarafın da etkin bir rolü vardır; çatışmalar sağlıklı düşünce biçimleri ve etkileşimlerle çözümlendiği takdirde yapıcı olacaktır. Sağlıklı düşünce içerisinde, kişinin kendi farkındalığının olması, iletişim becerilerinin sağlam olmasını ve empatiyi barındırmaktadır. Bütün bu faktörler, duruma ya da olaya ilişkin düşüncelerin değerlendirilmesini ve öğrenilmesini sağlar (Özer, 1998).

Bireyler çatışmaları çoğunlukla kazan-kaybet yöntemi ile çözmeye çalışmaktadırlar. Bu yaklaşım, kişilerin yaşanan çatışmayı çözmek için kaçmasına ya da saldırgan davranışlarda bulunmasına neden olmaktadır. Bazı kişiler, insan ilişkilerini çok önemsedikleri için, çatışmadan kaynaklanan olumsuz duyguları yaşamamak adına kaçmayı ya da görmezden gelmeyi tercih etmektedirler. Bazı kişiler ise çıkarlarını ve amaçlarını ilişkilerinden önde tutmakta ve bu durum onların çıkarları söz konusu olduğunda çatışmalarda saldırganca davranmalarına neden olabilmektedir (İllez, 2006). Kazan kaybet yönteminde daha çok bir savaş ortamı hakimdir. Kendi gereksinimleri için kişi, karşıdaki kişinin gereksinimlerini baskılamaya çalışır. Bir taraf kazanırken diğer taraf kaybetmeye mahkumdur. Oysa kazan-kazanyönteminde karşılıklı saygı esastır ve her iki tarafın da gereksinimlerinin karşılanabileceği ortak bir payda bulunabilir (Çalikoğlu, 2010).

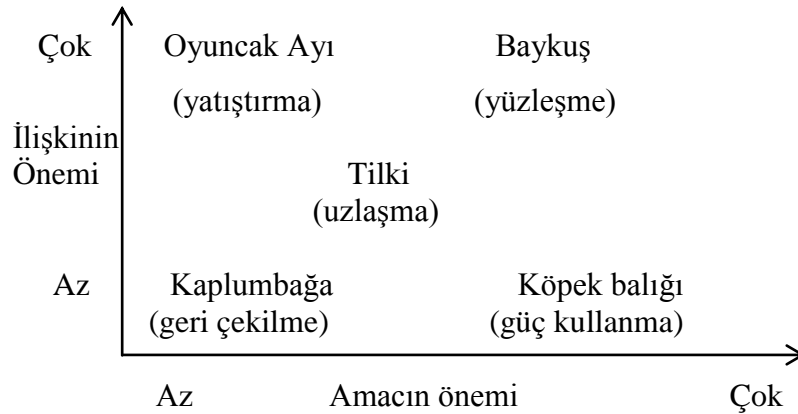
Kişilerin yaşanan çatışmayı çözebilmek adına saldırganca tepkiler sergilemesi ya da çatışmadan kaçmaları taraflardan birinin veya her ikisinin kaybetmesine yol açtığı için sağlıklı yollardır (Selçuk ve Güner, 2001). Öner (1999)'e göre bu sağlıklı çatışma çözme yollarını kullanan kişiler;

1. İstediklerini elde edemediklerinde öfke nöbeti geçirebilirler.
2. İstediklerini elde edebilmek için hiç çekinmeden şiddete başvurabilir ve çevrelerindeki tehdit edebilirler.

3. Problemi, tartışmayı reddederek çözüme ulaşabilme yollarını tıkarlar.
4. Yalnızca kendilerinden daha güçlü olduğunu düşündükleri kişiler karşısında pes ederler.
5. Yaşanan sorun ve çözüm ile ilgili olasılıkları açıkça ve dürüstçe ortaya koymayı reddederler.

Kişiler yukarıda açıklanan çatışma çözme yollarını kullanmak yerine birbirlerini suçlamazlar ve zarar vermezler ise sorunları yapıcı ve sağlıklı bir şekilde çözebilirler. Çünkü bu durumda her iki tarafın da çıkarları gözetilecek bir çözüm bulunabilecektir. Bu gibi durumlarda tarafların işbirliği yapması ve problem çözme becerisine sahip olması gereklidir (Johnson ve Johnson, 1996b). Bireylerin yaşadıkları çatışmaları işbirliği ile çözebilmeleri için eleştiri yapabilme, suçlama, tehdit etme, gözdağı verme gibi davranışlarda bulunmamaları çok önemlidir. Ayrıca çatışmaların yapıcı olarak çözülebilmesi için bireylerde dinleme, empati kurma, sonuç çıkarma, beden dilini kullanma vb. iletişim becerileri kazandırılmalıdır (Egan aktaran Davidson ve Wood, 2004).

Johnson ve Johnson (1991), bir çatışma karşısında ilişkinin önemi ve amacın önemine verilen değere bakarak insanların beş farklı çözüm stratejisinden birini izleyebileceklerini belirtmiştir. Bu çatışma çözme stratejileri Şekil 2.1’de yer almaktadır (aktaran Uysal, 2006).



Şekil 2.1 Çatışma Çözme Stratejileri (Johnson ve Johnson, 1997, 342).

Şekil 2.1’de görüldüğü gibi, bu çatışma çözme stratejilerinin hepsi bir hayvan ile simgelenmiştir. Bir çatışma anında hangi stratejinin kullanılacağı ise çatışmaya yol açan amacın önemine ve çatışma yaşanan kişilerle olan ilişkinin önemine bağlıdır.

Kaplumbağa taktiği (geri çekilme): İstek ve ilişkilerimizden vazgeçme, geri çekilmedir. Bu stratejiyi tercih edenler, çatışmayı yaratan durumdan ve kişilerden geri çekilirler. İlişkileri ve amaçları da önemli olmadığından kendilerini çaresiz hissettiklerinde uğraşmaz ve çatışma çözümünü gereksiz görürler.

Köpek balığı taktiği (güç kullanma): Bu taktikte asıl olan kazanmaktır, ilişki feda edilebilir. Bu strateji tercih edenler diğer kişilerin ihtiyaçlarıyla ilgilenmezler ve başkaları tarafından sevilme ya da değer görmek onlar için önemli değildir. Amaçlarına ulaşabilmek için güç kullanır, karşıdaki kişiyi ezmeye çalışırlar ve hep kazanan kişi olmak isterler (aktaran Uysal, 2006).

Oyuncak ayı (yatıştırma): Kendi ihtiyaçlarından vazgeçerek karşı tarafın ihtiyaçlarını karşılamasına izin vermektir. İlişkiyi korumak amaçlardan daha mühim olduğundan, taraflar çatışma sürecinde ilişkilerinin bozulmaması için kendi amaçlarından vazgeçerek çatışmayı yatıştırmaya çalışırlar. Diğer insanlar tarafından kabul görmek ve sevilme onlar için önemlidir (aktaran Uysal, 2006).

Tilki (uzlaşma): Bu stratejiyi tercih eden kişiler her iki tarafın da amaçlarına ulaşmasını sağlayacak çözüm yolunu bulmak için uzlaşmacı davranırlar. Bu nedenle amaçlarının bir kısmından vazgeçmeye hazır olup ve karşı tarafı da bu konuda ikna etmeye çalışmaktadırlar (aktaran Uysal, 2006).

Baykuş (yüzleşme): Her iki tarafın da gereksinimlerinin tümünden karşılandığı taktiktir. Yüzleşme stratejisini kullanan taraflar için hem amaçları hem ilişkileri önem taşımaktadır(aktaran Uysal, 2006).

Gordon (2005) ve Smith ve Sidwell (1990) ise, kaçınma, saldırganlık ve problem çözme olmak üzere üç çeşit çatışma çözme davranışı belirlemişlerdir. Bu çatışma çözme davranışları ve olası sonuçları Şekil 2.2' de yer almaktadır.



Şekil 2.2. Çatışma Çözme Davranışları (Simith ve Sidwell, 1990).

Şekil 2.2’de yer alan çatışma çözme davranışları ve olası sonuçları aşağıda açıklanmaktadır.

1.Kaçınma: Bir çatışma durumunda kaçınma davranışını tercih eden bir birey, sorunun varlığını reddederek kaçmayı tercih eder, çözüm için çabalamaz. Sonuçta taraflardan birisi kazanırken, diğeri kaybediyormuş gibi görünse de her iki taraf da kaybedecektir(aktaran Uysal, 2006).

2.Saldırganlık: Taraflardan biri diğ erinin üzerinde güç kurmakta ve problemi yıkıcı bir biçimde çözmeye çalışmaktadır. Böyle bir durumda çatışma yaşayan taraflar kendi çıkarlarını korumaya çalışacak ve kendi haklılıklarına inanacaklardır. Taraflar yoğun öfke duygusuyla birbirlerine fiziksel ya da sözel saldırıda bulunabilirler. Çatışma sonrasında ise taraflardan biri isteklerine ulaşırken, aradaki ilişki zarar görür ve kırgınlıklar yaşanabilir.Yıkıcı çatışmada taraflar, çatışmayı kazanılması gereken bir durum olarak görürler. Her iki taraf da kendisinin kazanması gerektiğine inanarak davranır ve birbirlerinin gereksinim ve isteklerine önem vermezler. Sonuçta her iki taraf da kaybeder(aktaran Uysal, 2006).

3.Problem Çözme: Taraflar ortada bir sorun olduğunu kabul ederler ve birbirlerine zarar vermemeye özen göstererek, sorun üzerine odaklanıp her iki taraf için de en iyi olan çözüm yolunu bulmaya çalışırlar. Sonuçta her iki taraf da kazanır(aktaran Uysal, 2006).

Çatışma çözümüne dair ortaya konulan birçok yaklaşım incelendiğinde iletişim sonuçları veya çatışmayaşayan kişilerin çıkarlarının vurgulandığı görülmektedir. Kişilerarası çatışma karşılıklı kişiler arasında olan bir etkileşim sürecidir ve bu süreç içinde bulunulan ortam, kültür veya kişisel yapılar gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Bu nedenle iletişimin bu süreçteki rolü önemlidir. Çatışmaya taraf olanların tutum ve davranışları ile çatışma sürecine dair müdahaleleri çoğaltmak için sadece çatışma sonucunun değil; çatışmadaki iletişim sürecinin de göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Goldstein, 1999). Bu bakımdan, çatışma sürecindeki etkileşimler de dikkate alınarak yaratılan ve çalışmamızın uygulama bölümünde de yer alan çatışma çözümüne yönelik bir görüş, kişilerin çatışma sürecinde iletişim biçimlerine odaklanan yüzleşme, genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma, kendini açma ve duygusal ifade gibi yaklaşımlardan oluşmaktadır (Goldstein, 1999).

Bu yaklaşımlar sırasıyla şöyledir;

Yüzleşme: Ortada bulunan uyuşmazlık ve anlaşmazlıkların çözülebilmesi için atılan ilk adım kişilerin yüzleşmesidir. Yüzleşme, kişilerin çatışma sırasında karşı tarafla ne derece yüzleştiklerini göstermenin yanı sıra kişiler arası çatışma çözümünde etkili ve olumlu bir yaklaşımdır(Goldstein, 1999).

Genel/özel davranış: Genel davranış bireylerin her ortamda kendilerini rahat hissetmeleri ve rahat davranışlarda bulduklarını göstermektedir. Özel davranış ise kişilerin davranışlarını ya belirli ortamlarda sergilediklerini ya da tam olarak sergilemediklerini göstermektedir. Bu bakımdan bu yaklaşım, kişiler arası çatışma sürecinde bireylerin davranış açısından, kendilerini rahat hissettikleri derece anlamına gelmektedir (Goldstein, 1999).

Yaklaşma/kaçınma: Bu yaklaşım bireylerin çatışmayı nasıl algıladıklarıyla ilişkilidir. Bazı bireyler çatışmayı olumlu, yapıcı ve hoşgörülü olarak algılayarak çatışmaya yaklaşırken; bazıları tam tersine yıkıcı ve olumsuz olarak algılar ve çatışmadan kaçınırlar. Bunun yanında iki tarafın da etkili bir çözüm yoluna ulaşmasında, çatışma çözümü için belirli ölçüde bir hoşgörünün gerekli olduğu düşünülmektedir (Goldstein, 1999).

Kendini açma: Çatışma çözümünde tarafların ihtiyaçlarını ortaya koymaları bakımından kendini açma önemli bir yaklaşımdır. Kişiler arası çatışmaların olumlu ve etkili bir biçimde çözümlenebilmesi için çatışma içerisinde bulunan kişilerin rolleri, geçmiş yaşantıları, geleceğe dair arzu ve ihtiyaçlarının ortaya koyulması gereklidir (Goldstein, 1999).

Duygusal ifade:Bu yaklaşıma göre çatışma çözümünde duyguları rahatlıkla ifade edebilmek çözüme katkı sağlayacak önemli unsurlardan biridir. Bu açıdan bakıldığında duygular çatışmayı beslediği kadar çatışma çözümünde de etkili olan enerjilerdir (Bodtker ve Jameson, 2001). Birçok duygu, çatışmayı azaltabilmekte ve kontrol altına alınmasını sağlamaktadır.

2.2.6. Çatışma Çözmede Temel İlkeler

Çatışma çözme sürecinde asıl amaç kişilerin kişiler arası çatışma yaşadıklarında yapıcı taktiklerden birini kullanabilmeleridir. Bunu yapabilmelerinin tek yolu ise etkili çatışma çözme sürecini sağlayan bazı temel becerilere sahip olmak veya bireyler çatışmaları yapıcı yollar ile çözmek istiyorlarsa bu becerileri geliştirmek için çaba göstermektir.

Murphy (1997), bu becerileri dört grupta özetlemektedir;

Entelektüel Beceriler: Planlama, problem tanımlama, çözümlenme, yargılama, sezgilenme ve objektiflik gibi becerileri içerir.

Duygusal Beceriler: Kararlılık, öz disiplin, sonuca yönelik hareket etme, girişkenlik gibi becerileri içerir.

Bireyler Arası Beceriler: Duyarlılık, ikna edilebilme, iletişim ve dinleme gibi bireyler arası ilişkilerde ilişkiyi sağlıklı biçimde sürdürebilmek için gerekli becerileri içerir.

Yönelimsel Beceriler: Güdüleyebilme, rehberlik edebilme, işbölümü ve görevlendirme yapabilme gibi ilişkilerin düzenlenmesinde gerekli becerileri içerir (aktaran Karip, 1999:56).

2.2.7. Çatışma Çözme Süreci

Çatışma çözme sürecinde bazı araştırmacılar, kişilerin izleyebileceği problem çözme basamakları oluşturmuşlardır. Bu süreçte kullanılacak olan bu basamaklar kişilerin olaylara bakış açısını ve sonucu etkilemektedirler. Johnson ve Johnson çatışma sürecini 4 adımda tanımlamışlardır.

Ne istediğini tanımlama: Johnson ve Johnson'a göre çatışma kişiler isteklerini gerçekleştirmek isteğinde ortaya çıkar onlara göre çatışma çözme sürecinin ilk adımı kişilerin isteklerini tanımlamaları olmalıdır.

Duyguları tanımlama: Bu basamakta problem çözerken yalnızca isteklerin tanımlanmasının yetmeyeceği duyguların da ifade edilmesi gerektiği belirtilir.

Pozisyonlara göre değişen nedenleri anlatma: Bu aşamada bireyler kişisel nedenlerini paylaşmalıdırlar.

Diğerlerinin bakış açısını anlama: Bu basamakta karşı tarafın gözüyle bakma bulunmaktadır (aktaran Rehber,2007).

Kişilerarası çatışmaları çözmek için başvurulmak üzere geliştirilen yapılandırılmış sorun çözme süreçlerinin de olduğu bilinmektedir. Müzakere, arabuluculuk, görüş birliği ya da uzlaşma ile karar verme bu süreçler içinde yer alır. Müzakere, aralarında anlaşmazlık olan tarafların kimseden yardım almadan temsilcilerinin ya da kendilerinin anlaşmazlığı çözmek amacıyla yüz yüze geldiği bir çatışma çözme sürecidir. Arabuluculuk "arabulucu" da deneni tarafsız bir 3. kişinin de yardımıyla aralarında anlaşmazlık olan tarafların kendileri ya da temsilcilerinin

anlaşmayı çözmek amacıyla yüz yüze geldiği bir sorun çözme sürecidir. Uzlaşma ile karar verme ise grupla sorun çözme sürecidir. Anlaşmazlığa taraf olan herkesin desteklediği ve hemfikir olduğu bir eylem planıyla kendileri ya da temsilcilerinin bir araya geldiği ve anlaşmazlığı işbirliği ile çözmeye çalıştıkları bir süreçtir (Öğülmüş, 2002:193).

Bu stratejilerin yanı sıra Kağıtçıbaşı da çatışma çözümünde kullanılabilecek bazı tekniklerden söz etmiştir.

Pazarlık etmek: Çatışmaya taraf olanlar birbirlerine tekliflerde bulunarak ikna etmeye çalışmakta ve sonuca varmayı istemektedir. Eğer bu süreç başarılı bir şekilde atlatılırsa çatışma çözümlenir ancak çatışma bu yolla çözülmezse olduğundan daha şiddetli devam edecektir.

Ortak amaç yaratmak: Tarafların çıkarlarını içine alacak bir üst amaç yaratılır. Eğer ortak amaç yaratılırsa varolan yargıların en temeli olan "biz ve onlar" ayrımı ortadan kalkar ve işbirliği rekabettin önüne geçer.

Karşıt yanıtlar stratejisi: Saldırganlık ve kızgınlık gibi olumsuz duygular barındıran bireylerin bu duyguların zıttı tepkiler ve duygusal ortamlar yaratılarak duygularından uzaklaşması sağlanır (Kağıtçıbaşı, 1999).

2.2.8. Çatışma ve Kuramsal Yaklaşımlar

2.2.8.1. Psikanalitik Kuram

Freud, insanların saldırganlık ve cinsellik olmak üzere iki temel içgüdüye sahip olduğunu belirtmektedir. Kişi saldırganlık içgüdüünün etkisi ile kendisi ve toplum arasında sürekli bir çatışma yaşamakta iken aynı zamanda yaşama içgüdüüsü ile bu çatışmaları çözmeye çalışmaktadır. Psikanalitik kuram, biyolojik değişimlerin hızlı seyrettiği, id ve ego arasındaki çatışmaların yoğun olduğu ergenlik döneminde bu durumun aynı zamanda içsel çatışmalara daneden olduğunu belirtmektedir. Bu içsel çatışmalar bireyde engellenme ve gerilim duygularının yaşanmasına sebep olarak bir kaygı durumu ortaya çıkartmaktadır (Geçtan, 1998:28).

Öğülmüş (2000)'e göre ergen bu ortaya çıkan kaygı ile baş edebilmek için önce ailesi sonra arkadaşları ve çevresiyle çatışma yaşamaktadır. Bu dönemde ebeveynlerden bağımsız hareket etmek isteyen ergende arkadaş ilişkileri aile ilişkilerinin yerini almaya başlar. Bu durum süreklilik göstermese de ergen ve ailesi arasında

çatışmalara neden olabilmektedir. Çatışma durumunda bireyin kaygılı olması vereceği tepkinin daha saldırganca olmasına neden olmaktadır (aktaran Uysal, 2006).

2.2.8.2. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura'nın kuramı (1986) insan davranışlarını oluştuğu veya değiştiği sosyal bir çevre içerisinde değerlendirdiği için Sosyal Öğrenme Kuramı olarak adlandırılmaktadır. Bu kurama göre insanlar başkalarını gözlemleyerek ve davranışlarını model alarak öğrenmektedirler. Bu süreç başkalarının yaşantıları yoluyla öğrenme olarak tanımlanmaktadır. Bandura'ya göre gözlem yoluyla öğrenme, kişinin sadece etkinlikleri tekrarlaması, taklit etmesiyle değil aynı zamanda olayları bilişsel olarak işlemeyle kazanılan bilgidir. Birey davranış ve çevre birbirini etkileyerek bireyin bir sonraki davranışlarını da belirlemektedir. İnsanlar özellikle de çocuklar başkalarının davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler. (aktaran Öğülmüş, 2005).

Bandura'nın (1986) insan davranışlarını etkileyen modellerin özellikleri ile ilgili yaptığı çalışmalar insanların kendileriyle aynı yaş ve cinsiyetteki insanların basit davranışlarını, daha karmaşık davranışlara göre daha çok model aldıklarını göstermektedir. Düşmanca ve saldırganca davranışlar özellikle çocuklar tarafından taklit edilmektedir. Bandura'ya göre davranışlar gözlem yolu ile öğrenilebiliyorsa, bu davranışların aynı yolla yeniden öğrenilmesi veya değiştirilmesi mümkün olmaktadır. Çünkü kişi kendi davranışlarını gözlemleyerek gerektiğinde bunları ölçütlere uydurma, kendi davranışlarını etkileme, yönlendirme ve kontrol edebilme yeteneğine sahiptir (aktaran Öğülmüş, 2005).

Ergenlik kimlik gelişiminin ön planda olduğu bir dönem olduğundan ergen bu dönemde model alabileceği bir yetişkin arar. Eğer çevresinde bulunan yetişkinler yaşadıkları çatışmaları sağlıklı davranışlarla çözmekleerse, ergen de bu modelleri gözlemleyerek taklit etmeye başlayacaktır. Dolayısıyla saldırgan davranışları öğrenip kendi yaşadığı çatışmaları da bu yolla çözüme ulaştırmaya çalışacaktır (Uysal,2006).

2.2.8.3. Bilişsel Davranışçı Kuram

Laursen ve Collins (1994)'e göre; bilişsel-davranışçı ergenin kendini ve çevresini anlayabilmesinde çeşitli değişimlerin olduğunu ve bunun bilişsel gelişimle gerçekleştiğini savunmaktadır. Özellikle orta ve geç ergenlikte bilişsel yeniden yapılanma görülmektedir.

Ergenlerin bilişsel yapısındaki gelişim ve değişimler çatışma çözme süreçlerini etkilemektedir. Ergen, başlıca çatışma çözme yolu olarak müzakere ve uzlaşmayı kullanmaya başlar. Bilişsel kapasite arttıkça uzlaşmacı tutumda da bir artış olmaktadır. Piaget sosyal ilişkiler ve arkadaşlık ilişkilerinin birincil süreçler olarak geliştiğini ve bu durumda ergenin ebeveyne kıyasla akranlarına daha uzlaşmacı yaklaşacağını belirtmektedir (aktaran Taştan, 2004).

2.2. Umutsuzluk Kavramı

Umut, Türk Dil Kurumu'nun Türkçe Sözlüğünde, kişide ummaktan doğan güven duygusu olarak tanımlanmaktadır. Umutsuzluk ise bu güven duygusunun olmadığı durum olarak ifade edilebilir.

Amerikan Psikoloji Birliği'nin (1997) tanımına göre umutsuzluk, kişinin seçim şansının sınırlı olduğu ya da seçme özgürlüğünün olmadığı ve kendi enerjisini aktive edemediği öznel bir duygu durumudur.

Cassidy (1957)'e göre ise umutsuzluk, bireyin toplumsal, fiziksel veya zihinsel durumun düzelmeyeceğine dair yaşanan bir ruh halidir. Umutsuz olan kişi, kendi hayatını ilgilendiren önemli durumlarda kötü gelişmeler olacağı ya da iyi şeylerin gerçekleşmeyeceği beklentisini taşımaktadır. Ona göre bu durumu kimse değiştiremez ya da engelleyemez.

2.3. Sosyal Karşılaştırma Kavramı

Kişiler kendileri hakkında fikir edinebilmek ve sahip oldukları bu fikirleri koruyabilmek için kendilerini diğer insanlarla karşılaştırırlar. Bu süreç sosyal karşılaştırma olarak adlandırılır (Bilgin, 2003:348). Kişinin kendi yeteneklerini, bedensel özelliklerini, başarı ve başarısızlıklarını ve bilişsel özelliklerini diğer insanlarla karşılaştırarak sahip olduğu nitelikler, kendisi hakkındaki

değerlendirmeleryapması ve yargılara varması onun sosyal hayat içinde kendi yerini belirleyebilmesinde önemlidir.

Bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinde iki temel eğilimden söz edilmektedir. Birincisi, kişiler diğer insanlara benzemek, onlar gibi olmak, diğerlerinden geride kalma eğilimi iken ikincisi diğer insanlardan üstün ve önde olmak, tamamıyla farklı olmak eğilimidir. Bu eğilim kendisini diğerleriyle kıyaslaması, sosyal karşılaştırma ile gerçekleşir. Sosyal karşılaştırma gerekli ve insani bir süreçtir (Bilgin, 2007).

Kişi çeşitli sebeplerden dolayı sosyal karşılaştırma yapabilir. Bunlardan bazıları ise şunlardır: Kendini değerlendirme ihtiyacı, kendini geliştirme ihtiyacı, benliğini güçlendirme veya olumlu görme ihtiyacı ve ilişki kurma ihtiyacı (Teközel, 2007).

2.4. Öfke İfadeleri ve Çatışma Çözme Davranışı İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Bu bölümde öfke ve öfke ifade tarzları ve çatışma çözme davranışı ile ilgili yurtiçi ve yurtdışında yapılmış çalışmalar sunulmaktadır.

2.5.1. Öfke İfadeleri İle İlgili Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri merkez türlerine göre inceleyen Kısaç (1997), 712 örneklemeden oluşan araştırmasında öğrencilerin öfke düzeylerini ölçmek için, veri toplama aracı olarak Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, cinsiyet ile öfke kontrol arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, erkeklerin öfkelerini kızlara göre daha fazla kontrol ettiklerini göstermektedir. Ayrıca yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yeri ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma arasında yine anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Köylerde yaşayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyi en yüksekken, küçük kentlerde yaşayanların öfkelerini en fazla içerde tutan öğrenciler olduğu görülmüştür. Aylık gelir kazanç ile öfkeyi dışa vurma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfkelerini dışa vurmaları artmaktadır. Anne babanın eğitim durumu da öfkeyi dışa vurma ile ilişkili bulunmuştur. Sonuçlar, baba eğitim düzeyi için, babaları ortaokul mezunu olan öğrencilerin öfkelerini en fazla

dışa vuran grup olduğunu; anne eğitim düzeyi için ise anneleri üniversite mezunu olanların en fazla öfkelerini dışa vuranlar oldukları görülmüştür.

Ergenlerin öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştıran Baygöl (1997) araştırmasında eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme, 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim öğrencilerini almıştır. Araştırma bulguları ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepkisinde fark yaratmadığını ancak ekonomik düzeyin, anne babanın eğitim durumunun yüksek oluşunun ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığı, kardeş sayısının artmasının ise içe yönelik öfkeyi arttırdığı görülmüştür.

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade tarzları ile kendilik imgeleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, örnekleme 15-16 yaş grubu devlet ve Anadolu liselerine devam eden 428 ergeni dahil etmiştir. Araştırmada Türkçe'ye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği ve Kendilik İmgesi ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğunu ve öfkelerini kontrol edebildikleri göstermektedir. Ayrıca, sürekli öfkede okul türüne göre farklılık yaşanmasına rağmen, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne-baba eğitim düzeylerinin yüksek olmasının, öfke dışa vurulması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu da bulunan bulgular arasındadır.

Aytek (1999) araştırmasında lise birinci sınıf öğrencilerinin öfke düzeylerini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli becerileri kazanabilmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir grup rehberliği programlamıştır. Eşit sayıda erkek ve kız öğrenciden oluşan 20 kişilik deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Sonuçta, Bilişsel davranışçı tekniklerle hazırlanan etkinliklerin öğrencilerde istenilen becerileri geliştirdiği görülmüştür.

Olmuş (2001), ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ortaöğretim, hazırlık, lise bir ve lise ikinci sınıflarda öğrenimine devam eden 15,16,17 yaşlarında toplam 419 öğrenci ile incelemiştir. Sonuçlara göre sıcak bir aile ortamı ve ailesinden destek gördüğü algısına sahip ergenlerin öfkelerini daha sağlıklı bir biçimde ifade ettikleri, uygun bir şekilde kontrol edebildikleri görülmüştür. Aile ortamını denetleyici ve kontrol edici bulan ergenler ise öfke duygusuna daha fazla kapılmakta ve duygularını rahat ifade edememektedirler. Ayrıca öfke duygusunu kontrol etme ihtiyacı duymakta ancak öfkelerini daha çok kendilerine yöneltmektedirler.

Balkaya ve Şahin (2003), 14-50 yaş arasındaki 756 kişilik bir örneklem ile “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışması yapmışlardır. Ölçeğin bazı boyutlarına göre öfke ile ilgili değişkenler ve duygular hakkında bilgi alabilmemiz mümkündür. Buna göre, Öfke Belirtileri boyutunda, cinsiyetler arasında fark olmadığı, Öfke ile İlgili Davranışlar boyutunda, erkeklerde saldırganlık düzeylerinin kadınlara oranla fazla olduğu anlaşılmıştır. Öfke ile İlgili Düşünceler boyutunda, öfkenin kaygı, depresyon, düşmanlık, olumsuz benlik, somatizasyon ve intihar eğilimi ile yüksek bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca Ciddiye Alınmama alt ölçeği hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin öfkeyi belirleyici olduğu ve yaş ilerledikçe öfkede düşme olduğu gözlenmiştir. Yine 14-19 yaş arası ergenlerin tüm gruplara göre daha fazla İntikam Tepkileri puanı aldıkları da belirlenmiştir.

Cautin, Robin, Overholser, James, Goetz, Patricia (2001), yatılı olmayan 92 ergen psikiyatri hastası üzerinde içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış öfkeyi araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara göre, öfkelerini içselleştiren ergenlerin bunalımlı ve çaresizlik hissini taşımaya daha çok eğilimli oldukları görülmüştür. Diğer taraftan ise öfkelerini içselleştiren kişilerin öfkelerini dışsallaştıranlara oranla daha fazla ciddi intihar teşebbüsünde buldukları saptanmıştır. Bunun tam tersine ise öfkesini dışsallaştıran ergenlerde alkol ile ilgili sorunlar daha fazla görülmektedir. Böylelikle öfkeyi ifade etmenin farklı şekillerinin, farklı psikopatolojiler ile bağlantılı olduğu görülmektedir.

Spigelman ve arkadaşlarının (1991) 10-12 yaş grubundaki boşanmış ve boşanmamış aile çocuklarının öfke, saldırganlık ve kaygı düzeylerindeki farklılıkları inceledikleri araştırmalarında, boşanmış anne-baba çocuklarının boşanmamış anne-baba çocuklarına oranla daha fazla öfke, kaygı ve saldırgan tepkiler sergiledikleri bulunmuştur. Cinsiyet açısından bakıldığında ise, saldırganlığın türü ve yönü açısından farklılık olduğu görülmüştür. Erkek çocuklar, daha fazla dışsal saldırganlık ve savunma tepkileri vermekte iken kız çocuklarının, öfke duygularını daha örtük şekilde yansıttıkları bulunmuştur(Spigelman ve Engleson, 1991).

Sala (1997), üniversite öğrencilerinin öfke ifade biçimlerini birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşan 424 öğrenci ile araştırmıştır. Öfke ifade tarzları incelendiğinde; öğrencilerin öncelikle öfkelerini kontrol ettikleri, daha sonra ise içe ve son olarak da dışa vurdukları gözlenmiştir. Cinsiyet açısından kız öğrencilerin erkeklere göre sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu ve erkek öğrencilerin kızlara oranla öfkeyi kontrol etmede daha başarılı oldukları

bulunmuştur. Yaş değişkeni, sürekli öfke, bastırılmış öfke ve öfke kontrolünde farklılık yaratmıştır. Bunların dışında okunan bölüm, istediği bölümde okuma, cinsiyet, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, anne-babanın hayatta olması, kalınan yer, aile üyeleri ile sorun yaşam, sorunların aile üyeleri ile paylaşılması ve anne-baba tutumlarının öfke düzeyini ve öfke ifadesini etkileyen değişkenler olduğu bulunmuştur.

2.5.2. Çatışma Çözme Davranışı ile İlgili Araştırmalar

Goldstein (1999) tarafından çatışma iletişimi ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının yapıldığı araştırmada kişilerin çatışma çözmede kullandıkları iletişim yaklaşımlarını ölçmek amacıyla, yüzleşme, genel/özel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma ve kendini açma alt ölçeklerinden oluşan bir ölçek geliştirilmiştir. Yapılan çalışmada cinsiyet açısından bakıldığında anlamlı farkın duygusal ifade ve kendini açma alt ölçeklerinde kızların erkeklere göre daha yüksek puanlar almasından kaynaklandığı bulunmuştur. Ayrıca etnik köken ile ilgili karşılaştırmalarda da anlamlı fark çıkmış ve Japon asıllı Amerikalıların, Avrupa asıllı Amerikalılara göre bütün ölçek de düşük puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Tezer ve Demir (2001), 326'sı erkek ve 175'i kız toplam 501 öğrenci üzerinde aynı cins ve karşı cins arkadaşlar arasındaki çatışma davranışlarını inceledikleri araştırmalarında; rekabet, kaçınma, uyum ve işbirliğinde anlamlı farklar bulmuşlardır. Elde edilen sonuçlara göre bir çatışma durumunda erkekler rekabet davranışını kızlardan çok yine erkeklere yani hemcinslerine göstermekte iken, kaçınma davranışlarını ise karşı cinse daha çok göstermektedirler. Ayrıca çatışma durumunda erkeklerin, kızlara göre uyum davranışını hem karşı cins hem aynı cins arkadaşlarına sergiledikleri ve öğrencilerin işbirliği davranışını karşı cinsten çok aynı cins arkadaşına gösterdikleri ortaya çıkmıştır.

Haferkamp (1992) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde cinsiyetle, çatışma algısı, ilişkilerin kalitesi ve kullanılan çatışma çözme biçimi arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma sonucuna göre kullanılan çatışma çözme biçimi, cinsiyet, ilişkinin kalitesi ve çatışma algıları arasında anlamlı farklılıklar göstermektedir. İlişkilerde erkeklerin kızlara göre daha az samimiyet kurduğu, kızların kızlarla daha samimi ilişkiler kurduğu görülmüştür. Çatışma çözme biçimleri

açısından ise kızların dolaylı çatışma çözme biçimlerini daha fazla kullandıkları ve özellikle kaçınma biçimini erkeklere oranlar daha fazla sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Erkekler ise daha çok yadsıma-kaçınma biçimini kullanmaktadırlar (aktaran Kavalcı, 2001).

Yapılan diğer bir araştırmada ise çatışma ile kişilik arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre bireylerin çatışma fikirlerine destek sağlamak amacıyla, karşıdaki kişiler, geçmiş çatışmalar ve durumlar üzerine değişmeyen yüklemeler yaptıkları ve bu nedenle çatışma yapılan yüklemelerle kişilik arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Bono ve diğ., 2002).

Ergenlerin en yakın arkadaşları ile çatışma çözme davranışlarında cinsiyetin farklılık yaratıp yaratmadığının incelendiği bir araştırmada, ergenlerin yakın arkadaşları ile çözümlenmemiş problemlerine ilişkin tartışmaları kayıt edilmiştir. 13-18 yaşlarında 39 ergenin katıldığı bu araştırma da video kayıtlarının yanı sıra Arkadaşlık Soru Listesi (Friendship Questionnaire) kullanılmıştır. Sonuçlar, erkeklerin kızlardan daha fazla çatışmadan kaçmakta olduğunu göstermiştir. Kızlara oranla erkeklerin geri çekilme puanları daha yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan kızlar, erkeklerden daha fazla yakınlık kurmakta; iletişim becerileri ve destek geçerlikten daha fazla puan almış bulunmaktadırlar. Ancak istatistiki olarak anlamlı farklara ulaşılamamıştır (Black aktaran Yıldırım, 2006).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmalığe öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözmeye yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçęęi puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını test etmek üzere ilişkisel tarama modeline göre hazırlanmıştır.

Tarama modelleri araştırmaya dahil edilen olay, durum, birey veya nesneyi değişkenlerde herhangi bir müdahalede bulunmaksızın kendi koşullarında betimlemeyi içerir. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını, varsa derecesini bulmayı amaçlayan modellerdir.

İlişkisel tarama modellerinde, değişkenler arası ilişkiler kolerasyon ve karşılaştırma türü olarak ikiye ayrılır. Kolerasyon türü ilişkisel taramalarda, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği, birlikte değişim mevcutsa bunun nasıl olduğunu belirlemeye çalışılır. Karşılaştırma türü ilişkisel taramada ise, en az iki değişken belirlenir ve bunlardan birine (sınanmak istenen bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, diğer değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir farklılık olup olmadığını incelenir (Karasar, 1994:77).

Bu araştırmada da lise öğrenimine devam eden ergenlerin öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma ve kişiler arası çatışma çözmeye puanları arasındaki ilişkiler, kişiler arası çatışma çözmeye yaklaşımları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişkiler, umutsuzluk puanları ile çok boyutlu öfke ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişkiler ve

sosyal karşılaştırma puanları ile çok boyutlu öfke puanları arasındaki ilişkiler kolerasyon türü tarama modeline göre incelenirken;cinsiyet, yaş, anne-babanın eğitim durumu gibi bağımsız değişkenler açısından kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığı da karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli çerçevesinde incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da Beşiktaş ilçesine bağlı 4 okulda 2013-2014 öğretim yılında öğrenimine devam etmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise tesadüfi (Random) örnekleme yöntemi ile seçilen 2 Anadolu lisesi(Beşiktaş Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi,Etiler Anadolu Lisesi)ve biri kız diğeri ticaret olmak üzere 2 meslek lisesi (Rüştü Akın Kız Teknik ve Meslek Lisesi, Beşiktaş M. Ali Büyükhanlı Ticaret Meslek Lisesi)öğrencilerinden başta seçilmiş olan 1500 öğrenci oluşturmuştur.Daha sonra ise 420 öğrenci ölçekleri eksik doldurduğu için çıkarılmıştır. Bunun sonucunda örneklem 390 erkek, 690 kız toplam 1080 öğrenciden oluşmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan bireylerin devam ettikleri okullar.

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Okul		
Beşiktaş Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi	275	25,5
Beşiktaş M. Ali Büyükhanlı Ticaret Meslek Lisesi	246	22,8
Rüştü Akın Kız Teknik ve Meslek Lisesi	281	26,0
Etiler Anadolu Lisesi	278	25,7
Toplam	1080	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği, Çok Boyutlu

Öfke Ölçeği ve Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin öncelikle Kişisel Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir (Bkz.Ek.2). Bu formda katılımcıların cinsiyet, yaş, kaçınıcı sınıfa gittikleri, kaç kardeş ve kaçınıcı çocuk oldukları, kiminle birlikte yaşadıkları, ekonomik durumları ve anne babalarının hayatta olup olmadığı, evlilik durumları, eğitim durumları, çalışma durumları sorulmuştur. Ayrıca katılımcıların bugüne kadar herhangi bir fiziksel veya psikolojik rahatsızlık geçirip geçirmediği, psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymadığı, psikolojik destek alıp almadığı ve yine bugüne kadar kendilerine zarar verecek, yaralayacak tarzda davranışlarda bulunup bulunmadıkları ile hiç öfkelerine hakim olamadıkları için sonradan pişman olacakları bir şey yapıp yapmadıkları sorulmuştur. Stres yaşadığında kimden destek aldıkları, bugüne kadar hiç önceden hareket edip sonradan düşündükleri olup olmadıkları ve ilk çocukluk dönemlerinde aile içinde fiziksel olarak incitici ya da yaralayan tutumlara maruz kalıp kalmadıkları sorulmuştur. “Psikolojik destek almaya her insan ihtiyaç duyabilir.” ve “İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim.” ifadeleri ise yine katılımcılara yöneltilen sorular arasındadır.

3.3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)

Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kişilerin, başkasıyla kıyasladığında kendisini çeşitli boyutlarıyla nasıl gördüğüne ilişkin kendilik algısını ölçmektedir. Olumlu ve olumsuz iki kutup halinde sunulan ve 18 maddeden oluşan, her maddesi 1- 6 arası puan alan Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınan puanlar 18 ile 108 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar olumlu kendilik algısını, düşük puanlar ise olumsuz kendilik algısını göstermektedir. Ölçeğin 501 denek üzerinde yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa: 0.89 bulunmuştur. Yapılan farklı çalışmalarda, ölçüt bağıntılı geçerlik karşılaştırmasında Sosyal Karşılaştırma Ölçeğinin Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonu : -.19, ($p<.000$), Kısa semptom Envanterinin alt ölçekleri ile korelasyonlarının 0.14 ile 0.34 arasında değişmektedir. Yapı geçerliği ile ilgili yapılan çalışmada, Beck Depresyon

Envanterinden 9 altı ve 17 üstü puan alan grupların Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine göre ayrıştırılabildiği saptanmıştır (Savaşır ve Şahin, 1997)(SKÖ için bkz. Ek.3).

3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)

Beck Umutsuzluk Ölçeği, Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilen, bireylerin geleceğe dönük beklentilerini ve karamsarlık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Beck umutsuzluk ölçeği, geleceğe dair duygu ve düşünceleri belirten ifadelerin olduğu 20 maddeden oluşmaktadır. Bireylerden kendilerine uygun gelen ifadeler için “evet”, kendilerine uygun gelmeyen ifadeler için “hayır” şıkkını işaretlemeleri istenmektedir. Bunlardan 2,4,7, 9, 11, 12, 14, 16, 17,18,20. sorulara verilen yanıtlar evet ise 1 puan; 1, 2, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19. sorulara verilen cevaplar hayır ise yine 1 puan verilmektedir. Bunların aksi verilen cevaplar ise “0” puan almaktadır (Seber, 1991). Ölçekten alınabilecek puanlar 0-20 arasında değişmektedir (Seber, 1993; Öner, 1997). Alınan puanların yüksek olması bireyin umutsuzluğunun yüksek olduğunu göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Beck Umutsuzluk ölçeği ilk olarak Beck ve arkadaşları (1974) tarafından geliştirilmiş ve Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .93, madde-toplam puan korelasyonlarının .39 ile .76 arasında değiştiği bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması Seber (1991) ve Durak (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durak (1993) ölçeğin geçerliliğini ve güvenirliliğini belirlemeye yönelik çalışmasında Cronbach alpha güvenirlik katsayısını .85, madde-test korelasyonlarını tüm örneklem üzerinden incelemiş ve en düşük korelasyon kat sayısını $r=.31$, en yüksek korelasyon katsayısını $r=.67$ bulmuştur. Seber ve arkadaşları (1993) Umutsuzluk ölçeğinin Türkçe formunun güvenirliğine ilişkin çalışmalarıyla Cronbach alfa katsayısı .86, madde-toplam puan korelasyonlarının .07 ile .72 arasında değiştiğini, üniversite öğrencilerinde test-tekrar test güvenirliğinin .74 olduğunu ortaya koymuşlardır (Seber, 1991; Durak, 1993)(BUÖ için bkz. Ek.4).

3.3.4. Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Orijinal adı The State Trait Anger Scale (STAS) olan ölçek, Spielberger(1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek durumluk ve süreklilik açısından

öfke duygusu ve ifadesini ele almaktadır. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek kendi kendine uygulanabildiği gibi grup olarak da kullanılabilir. Asıl formunda 44 maddelik bir ölçektir. Ancak Türkçeye Durumluk Öfke altesti çevrilmemiştir (Savaşır ve Şahin, 1997:71).

Sürekli Öfke Tarz Ölçeği, 4 alt testten oluşmaktadır. Bunlar; sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt testleridir. Sürekli öfke(ilk 10 madde), öfke oluşturacak bir durum olmadığı durumlardaki öfke yaşantıları ve öfke ifade stilini, öfke içte alt testi (13,15,16,20,23,26,27 ve 31. madde), öfke yaratacak durumlarda öfkeyi bastırma buna karşın öfke dışta alt testi (12,17,19,22,24,29,32 ve33 madde) de öfkeyi dışa yansıtma ve saldırgan davranışlar gösterme eğilimini, öfke kontrol alt testi (11,14,18,21,25,28,30, ve 34. madde), ne sıklıkla öfkenin kontrol edildiğini ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997:71-72).

34 itemden oluşan ölçekte, ilk 10 item Sürekli Öfke boyutuna aittir. Öfke-içte,öfke-dışa ve öfke kontrol boyutlarının her biri de 8'er maddeyi kapsamaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde geliştirilmiş olup, bireylerden ifadelerin kendilerini ne kadar tanımladığı sorusuna "Hiç Tanımlamıyor" dan "Tümüyle Tanımlıyor"a kadar uygun seçenekten birini işaretlemeleri istenir. Böylece her alt testin kendi puanı olmaktadır. Yüksek puan, o alt test için yüksek öfke eğilimi anlamına gelmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Geçerlilik çalışmasında, asıl formun ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışmasında Buss-Durke Hostubte Ölçeği ile benzer ölçekler katsayısı .66 ve .73 arasında Shultz Açık Hostolite Ölçeği ile korelasyonu .27 ve .32 arasında, Durumluk öfke ölçeği ile korelasyonu .22 ve .44 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonuna bakılmış, .01 ve .001 düzeyinde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Yapı geçerliliğinde her bir boyut bir faktör olarak ele alınmış, alt testlerde gruplar arasındaki farklılık ANOVA ile sınanmış ve $p<.001$ düzeyine anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Özer, Erer, Kocabaş ve Canberk(1994) bu ölçeklerin kriter geçerliliğini; yönetici, nörotik, hemşirelik okulu, lise ve üniversite öğrencilerini kapsayan örneklemeler ile yaptıkları çalışmalarla göstermişlerdir (Özer, 1994:14). Her bir alt testin iç tutarlığı ayrı ayrı hesaplanmış olup, sürekli öfke için .79, öfke içte alt testi için .62, öfke dışta için .78 ve öfke kontrol alt testi için .84 değeri elde edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997)(SÖÖTÖ için bkz. Ek.5).

3.3.5. Çok Boyutlu Öfke Ölçeği (ÇBÖÖ)

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Türk kültüründe öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ölçmek amacıyla Balkaya ve Şahin tarafından geliştirilmiştir. ÇBÖÖ, sadece öfkeyle ilişkili belirtileri değil, kişide öfke yaratan durumları ve kişileri, öfkeyle ilişkili düşünceleri ve davranışları da değerlendiren bir ölçektir. Ölçekte toplam 158 madde yer almaktadır (Balkaya, 2000).

Beşli Likert tipi olarak hazırlanan bu ölçekte beş boyut olduğu saptanmıştır. Bu boyutlar “Öfke Belirtileri”, “Öfkeye Yol Açan Durumlar”, “Öfkeyle İlişkili Düşünceler”, “Öfkeyle İlişkili Davranışlar” ve “Kişilerarası Öfke” olarak belirlenmiştir. İlk boyut 14 maddeden oluşmakta ve öfkenin fiziksel belirtileri araştırılmaktadır. İkinci boyutta 41 madde ile öfkenin oluşmasına neden olan etmenler tanımlanarak, bu ifadelerin uyandırdığı öfke yoğunluğu sorulmaktadır. Üçüncü boyutta, öfke ile ilişkili düşünceleri içeren 30 madde verilerek, bireye bu düşüncelerin aklından ne kadar sıklıkla geçtiği sorulmaktadır. Dördüncü boyutta 47 madde yer almaktadır. Bu boyutta bireyi öfkeliendiren bir insan karşısında bu maddelerdeki davranışları ne sıklıkla gösterdiği sorulmaktadır. 26 maddeden oluşan beşinci boyutta ise öfke ile başa çıkma yolları araştırılmaktadır (Balkaya, 2000).

ÇBÖÖ'nin her boyutu için yapılan faktör analizleri sonucunda ortaya çıkan faktörlerden oluşturulan alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları, ayrı ayrı hesaplanmıştır. Analiz sonucunda söz konusu 5 temel boyutun güvenilirlik .83 ve .93 arasında; toplam 15 faktör alt ölçeğinin güvenilirlik katsayılarının da .64 ve .95 arasında değiştiği görülmüştür.

ÇBÖÖ'nün güvenilirliğine ilişkin yapılan analiz sonuçları, ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin analizler sonucunda da alt ölçekleri arasında $-.11$ ($p < .01$) ile $.76$ ($p < .001$) arasında değişen anlamlı korelasyonlar bulunmuştur (Balkaya ve Şahin, 2000). Batıgün'ün (2002) gençlerde intiharı yordayıcı değişkenleri araştırdığı çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları yeniden hesaplanmış ve elde edilen katsayılar tamamen aynı çıkmıştır ($\alpha = .64$ ile $.95$ arasında).

Öfkenin suçluluk, utanç, depresyon, kaygı gibi duygularla ve somatizasyon, olumsuz benlik ve düşmanlık gibi belirtiler ile anlamlı ilişkileri söz konusudur. Bu nedenle geliştirilen ÇBÖÖ'nin geçerliğini sınamak amacıyla, sayılan değişkenleri

ölçen ve ülkemizde standardizasyonu üzerinde çalışılmış olan, Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ) ile Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılmıştır. KSE toplam puanıyla ÇBÖÖ faktörleri arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı .01 ile .67 arasında değişmektedir. En yüksek oranların “öfkeyle ilişkili düşünceler” boyutuyla ilgili olduğu bulunmuştur (Balkaya ve Şahin, 2003).

ÇBÖÖ'nün alt ölçeklerinin, Suçluluk-Utanç Ölçeği (SUTÖ) ile arasındaki korelasyona bakıldığında da değişkenler arasında anlamlı düzeyde pek çok korelasyon olduğu görülmektedir. Öfkeyle İlişkili Düşünceler boyutu, utanç ile pozitif korelasyon gösterirken ($r=.12$, $p<.001$), Suçluluk ile, düşük bir seviyede de olsa, anlamlı bir şekilde negatif bir korelasyon göstermektedir ($r=-.08$, $p<.05$). Diğer bir deyişle, öfkeye yönelik düşünceler arttıkça, utanç duygusu artarken, suçluluk duygusunun azaldığı söylenebilir. Suçluluk puanı “Pasif Agresif Tepkiler” ($r=.26$, $p<.001$) ve “İçedönük Tepkiler” ($r=.25$, $p<.001$) ile anlamlı ilişkiler içindedir. “İntikam Tepkileri” ile anlamlı düzeyde olmasa da ters yönde bir korelasyon göstermesi dikkat çekicidir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği'nin (Spielberger, Jacobs, Russell ve diğ., 1983), “Öfke İçte” alt ölçeği bu çalışmada “İçe dönük Tepkiler” alt ölçeği ile; “Öfke Dışta” alt ölçeği ise yine bu çalışmadaki “İntikam Tepkileri” ve “Saldırgan Davranışlar” alt ölçekleriyle; “Öfke Kontrol” alt ölçeğinin de bu çalışmadaki “Sakin Davranışlar” alt ölçeğiyle benzeşmektedir (Balkaya ve Şahin, 2003).

Yukarıda verilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda ÇBÖÖ'nin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ileri sürülebilir. Bundan yola çıkılarak ÇBÖÖ'nin bu araştırma için kullanılabilecek bir ölçek olduğu kararına varılmıştır.

Ölçek, kişilerin kendilerini genel olarak nasıl hissettiklerine dayalı olarak cevaplamalarını gerektirecek şekilde düzenlenmiştir. Öfke Belirtileri, ölçeğin ilk 14 maddesi ile belirlenmektedir. Kırk bir maddelik Öfkeye Yol Açan Durumlar Ölçeğinde ise Ciddiye Alınmama 9, 17, 18, 19, 20, 23,27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41 maddeleriyle; Haksızlığa Uğrama 4, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 24, 25, 26, 34 maddeleriyle; Eleştirilme ise 1, 2, 3, 7, 10 maddeleriyle belirlenmektedir. Yirmi altı maddelik Öfkeyle İlişkili Davranışlar Ölçeğinde ise Saldırgan 2, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 23, 24, 26 maddeleriyle; Sakin ise 1, 8, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 25 maddeleriyle; Kaygılı ise 3, 4, 5, 6 maddeleriyle değerlendirilmektedir.

Otuz maddelik Öfkeyle İlişkili Düşünceler Ölçeğinde ise Öfkesine Yönelik Düşünceler 6, 8, 10, 11, 12, 13, 19, 21, 28 maddeleriyle; Diğerlerine Yönelik Öfke Düşünceleri 7, 14, 15, 20, 22, 24, 26, 27, 30 maddeleriyle; Kendine Yönelik Öfke Düşünceleri 1, 2, 3, 4, 5, 23, 29 maddeleriyle; Dünyaya Yönelik Öfke Düşünceleri 9, 16, 17, 18, 25 maddeleriyle belirlenmektedir. Kırk yedi maddelik Kişilerarası Öfke Ölçeği ise İntikam Tepkileri 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 27, 28, 35, 38, 39, 40, 41, 47 maddeleriyle; Pasif Agresif Tepkileri 2, 4, 10, 20, 21, 25, 33, 34, 36, 37 maddeleriyle; İçedönük Tepkiler 13, 14, 19, 23, 29, 30, 31, 32, 42, 46 maddeleriyle; Umursamaz Tepkiler 43, 44, 45 maddeleriyle değerlendirilmektedir.

Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'ndeki maddelerin tümü düzdür. Likert tipi beşli derecelendirmeye göre verilen cevaplar şu şekilde puanlanmaktadır; Her zaman (5), Sıklıkla (4), Arada Sırada (3), Nadiren (2), Hiç (1). Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan hesaplanamamakta, alt ölçeklere ilişkin puan hesaplanmaktadır. Öfkeyle ilişkili davranışlar sakın puanının yüksek olması olumlu değerlendirilirken, diğerlerinin yüksek olması olumsuz olarak değerlendirilmektedir(ÇBÖÖ için bkz. Ek.6).

3.3.6. Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği (KÇÇYÖ)

Goldstein (1999) tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı "Conflict Communication Scale"dir (Yılmaz, 2005).

Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği 75 madde içeren 7'li likert tipi (kesinlikle katılmıyorum=1, kesinlikle katılıyorum=7) bir ölçektir. "Yüzleşme", "özel/genel davranış", "duygusal ifade", "yaklaşma/kaçınma" ve "kendini açma" olmak üzere 5 alt ölçekten oluşmaktadır ve her alt ölçek 15 madde içermektedir. Her bir alt ölçekten alınan puanların yüksekliği, o alt ölçeğin içerdiği stratejinin daha yüksek düzeyde kullanıldığını gösterir.

Ölçeğin orijinal çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği için, ölçek 51 öğrenciye 3,5 hafta arayla uygulanmıştır. Sonuçlar yüzleşme alt ölçeği için .90, özel/genel davranış alt ölçeği için .90, duygusal ifade alt ölçeği için .82, yaklaşma/kaçınma alt ölçeği için .95, kendini açma alt ölçeği için .81 olarak hesaplanmıştır. Birleşici geçerlik için Mcfall ve Lillesand (1971) tarafından geliştirilen "Çatışma Çözme Ölçeği" ve Jourard (1979) tarafından geliştirilen "Kendini Açma Ölçeği" kullanılmıştır. Analiz sonuçları, yüzleşme alt ölçeğiyle Çatışma Çözme Ölçeğinin "iddiacılık" alt ölçeği arasında pozitif bir ilişki ($r = .35$,

$p < .005$), “iddiacılık yapmama” alt ölçeğiyle ise negatif bir ilişki ($r = -.39$, $p < .001$) olduğunu göstermiştir.

Tablo 3.2. KÇÇYÖ Alt Ölçek Maddeleri

Alt ölçek	Maddeler
Yüzleşme	1*, 8*, 12*, 20, 22, 25*, 29*, 31*, 38, 43, 48, 53, 57*, 61, 67*
Genel/Özel Davranış	2*, 11*, 16, 21, 24, 26*, 30*, 35*, 45, 49, 51*, 59, 63, 70, 74.
Duygusal İfade	5*, 9*, 14*, 19*, 27*, 37*, 42*, 47, 50*, 54, 58, 62, 64*, 68, 72
Yaklaşma/Kaçınma	4*, 6*, 15*, 18, 23*, 33, 40, 46, 52, 55, 66, 69, 71, 73*, 75*
Kendini Açma	3*, 7*, 10*, 13*, 17*, 28*, 32*, 34, 36, 39, 41, 44, 56*, 60, 65*

(* olan maddeler ters puanlanan maddelerdir)

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması Yılmaz (2005) tarafından yapılmıştır. Her bir alt boyuta ait Cronbach Alfa İç Tutarlılık katsayısı ve madde bazında madde-test korelasyonları hesaplanmıştır. Cronbach Alfa İç Tutarlılık katsayısı Yüzleşme için .70, Genel/özel davranış için .83, Duygusal İfade için .75, Yaklaşma/Kaçınma için .83 ve Kendini Açma için .75 olarak hesaplanmıştır. Yılmaz (2005)’in çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği için ölçek, 111 öğrenciye 25-30 gün aralıklarla iki kez uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları; yüzleşme alt ölçeği için .68, özel/genel davranış alt ölçeği için .82, duygusal ifade alt ölçeği için .77, yaklaşma/kaçınma alt ölçeği için .66 ve kendini açma alt ölçeği için .50 olarak elde edilmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır(KÇÇYÖ için bkz. Ek.7).

3.4. İşlem

Araştırmada veri toplamak için kullanılan ölçme araçları, araştırmada uygulama yapmak için seçilen İstanbul ili Beşiktaş ilçesindeki liselerde uygulanmıştır. Uygulamaya geçilmeden önce İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne Sosyal Bilimler Enstitüsünden götürülen bir üst yazı ile başvurulmuş, gerekli izin oluru alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir.

Uygulamaya başlanmadan önce, veri toplama araçları her öğrenci grubuna dağıtıldıktan sonra araştırma hakkında bilgi verilmiş ve araştırmanın önemi vurgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerden ölçeklerin üzerlerine kimlik bilgilerini yazmamaları istenmiş ve elde edilen bilgilerin sadece araştırmacı tarafından kullanılacağı belirtilmiştir. Böylece öğrencilerin ölçekleri içtenlikle yanıtlayacakları düşünülmüştür. Uygulamalar sınıfların normal ders saatlerinde ve sınıf ortamında gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar için bazı okullarda rehberlik dersleri seçilerek rehber öğretmenlerden, bazı okullarda ise normal ders saatlerinde dersin öğretmeninden yardım alınmıştır. Uygulamalarda araştırmacı olabildiğince çoğu sınıfa kendisi uygulama yapmak için girmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 40-45 dk. sürmüştür.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21 paket programı kullanılarak tanımlayıcı istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ise iki kategorili değişkenlerde parametrik bir test olan Bağımsız Örneklemeler için t-testi kullanılmıştır. İki'den fazla kategorili değişkenlerde ölçek puanlarını karşılaştırmak için ise nonparametrik Kruskal Wallis testi ve parametrik Tek Yönlü (One way) Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizleri sonucunda elde edilen farkların yönünü belirlemek için ise LSD Post Hoc testi yapılmıştır. Son olarak ölçek puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Kolerasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır.

Elde edilen istatistiklerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmış bulgular araştırmanın amaçlarının veriliş sırasına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur. $p < .001$ ve $p < .01$ düzeylerindeki anlamlılıklar da ayrıca belirtilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete, yaşa, sınıfa, kardeş sayısına, annelerinin çalışma durumlarına, babalarının çalışma durumlarına, ekonomik duruma, ebeveynlerinin evlilik durumlarına, katılımcıların psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumlarına, katılımcıların psikolojik destek almış olma durumlarına, çocukluk döneminde travmaya maruz kalma durumuna, annelerinin eğitim durumlarına, babalarının eğitim durumlarına, psikolojik destek alabilme durumuna, kendine zarar verici davranışlarda bulunma durumuna, öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumuna göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem için t testi, Kruskal Wallis testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına yer verilecektir.

Ardından katılımcıların öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşım puanları arasındaki ilişkiyi, katılımcıların kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişkiyi, katılımcıların umutsuzluk puanları ile çok boyutlu öfke ve sosyal karşılaştırma puanları arasındaki ilişkiyi ve son olarak katılımcıların sosyal karşılaştırma puanları ile çok boyutlu öfke puanları arasındaki ilişkiyi saptamaya yönelik yapılan Pearson Korelasyon Katsayısı değerleri aktarılacaktır.

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi, araştırmaya toplam 1080 kişi katılmıştır. Katılımcıların 690’ı kız (%63,9), 390’ı erkektir (%36,1).

Katılımcıların yaşları 14 ile 18 yaş ve üstü arasında değişmekte olup; 50 kişi (%4,6) 14 yaşında, 281 kişi (%26,0) 15 yaşında, 262 kişi (%24,3) 16 yaşında, 321 kişi (%29,7) 17 yaşında ve son olarak 166 kişi ise (%15,4) 18 yaş ve üzerinde olduğunu belirtmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin sınıf dağılımlarına bakıldığında 313'ünün (%29,0) 9. sınıf, 224'ünün (%20,7) 10.sınıf, 280'inin (%25,9) 11. sınıf ve 263'ünün (%24,4) 12. sınıf olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri

		Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	690	63,9
	Erkek	390	36,1
Yaş	14 yaş	50	4,6
	15 yaş	281	26,0
	16 yaş	262	24,3
	17 yaş	321	29,7
	18 yaş ve üzeri	166	15,4
Sınıf	9. sınıf	313	29,0
	10. sınıf	224	20,7
	11. sınıf	280	25,9
	12. sınıf	263	24,4
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	142	13,1
	2 çocuk	599	55,5
	3 çocuk	246	22,8
	4 çocuk	68	6,3
	4'ten fazla çocuk	25	2,3
Birlikte Yaşanılan Kişi	Ailemle	977	90,5
	Annemle	77	7,1
	Babamla	18	1,7
	Diğer	8	,7
Gelir Durumu	0-750 TL	25	2,3
	751-1500 TL	259	24,0
	1501-3000 TL	459	42,5
	3000 TL üzeri	337	31,2

Katılımcıların kardeş sayılarına göre dağılımlarında bakıldığında; tek çocuk olduğunu beyan edenlerin 142 kişi (%13,1), 2 çocuk 599 kişi (%55,5), 3 çocuk 246 kişi (%22,8), 4 çocuk 68 kişi (%6,3) ve 4'ten fazla çocuk 25 kişi (%2,3) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların birlikte yaşadıkları kişilere bakıldığında ailesiyle yaşayan kişilerin 977 (%90,5), annesiyle yaşayanların 77 (%7,1), babasıyla yaşayanların 18 (%1,7) ve diğer seçeneğini seçen kişilerin 8 (%0,7) kişi olduğu görülmektedir.

Katılımcıların %2,3'ünün (25 kişi) aylık geliri 0-759 TL arasında, %24'ünün (259 kişi) 751-1500 TL arasında, %42,5'inin (459 kişi) 1501-3000 TL arasında ve %31,2'sinin (337 kişi) 3000 TL ve üzerindedir.

Katılımcıların ebeveynlerine dair tanımlayıcı özellikler Tablo 4.2'de yer almaktadır. Anne babalarının öz olma durumlarına bakıldığında katılımcıların %99,5'inin (1075 kişi) annesi ve %99,2'sinin (1071 kişi) babası öz iken %0,5'inin (5 kişi) annesi ve %0,8'inin (9 kişi) de babası üveydir.

Tablo4.2. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı Özellikler

		Anne		Baba	
		Frekans(N)	Yüzde (%)	Frekans(N)	Yüzde (%)
Öz Olma Durumu	Öz	1075	99,5	1071	99,2
	Üvey	5	0,5	9	0,8
Hayatta Olma Durumu	Sağ	1074	99,4	1066	98,7
	Vefat	6	0,6	14	1,3
Eğitim Durumu	Okuryazar değil	10	0,9	2	0,2
	Okuryazar	65	6,0	47	4,4
	İlkokul mezunu	314	29,1	216	20,0
	Ortaokul mezunu	197	18,2	240	22,2
	Lise mezunu	295	27,3	300	27,8
	Üniversite mezunu	161	14,9	217	20,1
	Yüksek lisans/Doktora	38	3,5	58	5,4
Çalışma Durumu	Çalışıyor	448	41,5	885	81,9
	Çalışmıyor	537	49,7	25	2,3
	Emekli	74	6,9	109	10,1
	Emekli ve çalışıyor	17	1,6	50	4,6
Evlilik Durumu	Evlilikleri sürüyor	964	89,3	964	89,3
	Boşandılar	86	8,0	86	8,0
	Ayrı Yaşıyorlar	10	0,9	10	0,9

Anne babalarının hayatta olma durumuna bakıldığında, katılımcıların %99,4'ünün (1074 kişi) annesi ve %98,7'sinin (1066 kişi) babası hayatta iken %0,6'sının (6 kişi) annesi ile %1,3'ünün (14 kişi) babası vefat etmiştir.

Katılımcıların anne babalarının eğitim durumlarına bakıldığında, annelerin %0,9'u (10 kişi) ve babaların %0,2'si (2 kişi) okuryazar değilken, annelerin %6'sı (65 kişi) ve babaların %4,4'ü (47 kişi) okuryazardır. Annelerin %29,1'i (314 kişi), babaların %26'sı (216 kişi) ilkokul mezunu, annelerin %18,2'si (197 kişi), babaların %22,2'si (240 kişi) ortaokul mezunu, annelerin %27,3'ü (295 kişi), babaların %27,8'i (300 kişi) lise mezunu, annelerin %14,9'u (161 kişi), babaların %20,1'i (217 kişi) üniversite mezunu ve son olarak annelerin %3,5'inin (38 kişi), babaların ise %5,4'ünün (58 kişi) yüksek lisans/doktora yapmış olduğu görülmektedir.

Katılımcıların anne babalarının çalışma durumlarına bakıldığında, annelerin %41,5'i (448 kişi) ve babaların %81,9'u (885 kişi) çalışmakta iken, annelerin %49,7'si (537 kişi) ile babaların %2,3'ü (25 kişi) çalışmamaktadır. Annelerin %6,9'u emekli iken %1,6'sı hem emekli hem çalışmaktadır. Babaların ise %10,1'nin emekli ve %4,6'sının emekli ve çalışmaya devam ettiği görülmektedir.

Katılımcıların anne babalarının evlilik durumlarına bakıldığında, katılımcıların %89,3'ünün (964 kişi) anne ve babasının evliliklerinin devam etmekte olduğu, %8'inin (86 kişi) boşandığı ve %0,9'unun (10 kişi) ayrı yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 4.3'te katılımcıların ruhsal ve fiziksel yaşantılarına ilişkin özelliklerde görüldüğü gibi katılımcıların %87,9'u (942 kişi) bugüne kadar fiziksel bir rahatsızlık geçirdiğini belirtirken (kırık, ameliyat, astım vb.) %12,8'i (138 kişi) ise herhangi bir rahatsızlık geçirmemiştir.

Katılımcıların bugüne kadar ruhsal rahatsızlık geçirme durumlarına bakıldığında, ergenlerin yalnızca %2,3'ü ruhsal bir rahatsızlık geçirdiklerini belirtirken (depresyon, panik atak vb.) %97,7'si ise herhangi bir ruhsal rahatsızlık geçirmediğini belirtmiştir.

Katılımcıların bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyup duymadıklarına bakıldığında, ergenlerin %72,6'sı (784 kişi) desteğe ihtiyaç duyarken %27,4'ünün (296 kişi) ise desteğe ihtiyaç duymadıkları görülmektedir.

Tablo 4.3.Katılımcıların Ruhsal ve Fiziksel Yaşantılarına İlişkin Özellikleri

		Frekans (N)	Yüzde (%)
Fiziksel rahatsızlık geçirme durumu	Evet	942	87,2
	Hayır	138	12,8
Ruhsal rahatsızlık geçirme durumu	Evet	1055	97,7
	Hayır	25	2,3
Bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumu	Evet	784	72,6
	Hayır	296	27,4
Bugüne kadar psikolojik destek alma durumu	Evet	892	82,6
	Hayır	188	17,4
Bugüne kadar kendine zarar verici davranışta bulunma durumu	Hiçbir zaman	736	68,1
	Nadiren	223	20,6
	Bazen	95	8,8
	Oldukça sık	14	1,3
	Çok sık	12	1,1
Bugüne kadar öfke sonrası pişmanlık doğurucu davranışta bulunma durumu	Hiçbir zaman	140	13,0
	Nadiren	368	34,1
	Bazen	385	35,6
	Oldukça sık	118	10,9
	Çok sık	69	6,4
Stres durumunda destek alınan kişi	Arkadaşlar	402	37,2
	Aile	333	30,8
	Diğer	11	1,0
	Aile ve arkadaş	217	20,1
	Kimseden	117	10,8
“Psikolojik destek almaya her insan ihtiyaç duyabilir”	Evet	80	7,4
	Hayır	1000	92,6
“İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim”	Evet	171	15,8
	Hayır	909	84,2
Çocukluk döneminde travmaya maruz kalınma durumu	Evet	905	83,8
	Hayır	175	16,2
Düşünmeden hareket etme davranışı	Hiçbir zaman	87	8,1
	Nadiren	381	35,3
	Bazen	412	38,1
	Oldukça sık	160	14,8
	Çok sık	40	3,7

Katılımcıların bugüne kadar hiç psikolojik destek alıp almadığına bakıldığında, ergenlerin %17,4'ü (188 kişi) herhangi biri destek almazken %82,6'sının (892 kişi) daha önce psikolojik destek aldığı görülmektedir.

Katılımcıların bugüne kadar kendilerine zarar verecek-yaralayacak tarzda davranışlarda bulunma durumuna bakıldığında, ergenler arasında kendisine çok sık zarar verenlerin %1,1 (12 kişi), oldukça sık zarar verenlerin %1,3 (14 kişi), bazen zarar verenlerin %8,8 (95 kişi), nadiren zarar verenlerin %20,6 (223 kişi) ve kendisine hiçbir zaman zarar vermeyenlerin %68,1 (736) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bugüne kadar öfkelerine hakim olamayarak sonradan pişman olacağı davranışlarda bulunma durumlarına bakıldığında, ergenler arasında pişman olacağı davranışlarda çok sık bulunanların %6,4 (60 kişi), oldukça sık bulunanların %10,9 (118), bazen bu tarz davranışlarda bulunanların %35,6 (385 kişi), nadiren bulunanların %34,1 (368 kişi) ve hiçbir zaman öfke sonrası pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirtenlerin %13 (140 kişi) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların stres durumunda kimden destek aldıklarına bakıldığında, ergenlerin %37,2'si (402 kişi) arkadaşlarından, %30,8'i (333 kişi) ailelerinden, %20,1'i (217 kişi) aile ve arkadaşlarından birlikte, %1'i diğerlerinden (rehberlik servisi, psikolog vb.) yardım aldığını belirtirken ergenlerin %10,8'inin (117 kişi) kimseden yardım almadığı görülmektedir.

Katılımcıların çocukluk döneminde ve geçmişte aile içinde fiziksel olarak değerlendirilecek, incitecek ya da yaralayacak tutumlara (travmaya) maruz kalma durumlarına göre bakıldığında, travmaya maruz kalanların %83,8 (905 kişi), travmaya maruz kalmayanların ise %16,2 (175 kişi) olduğu görülmektedir.

Katılımcıların bugüne kadar düşünmeden hareket etme durumlarına bakıldığında, ergenlerin %3,7'sinin (40 kişi) çok sık, %14,8'inin (160 kişi) oldukça sık, %38,1'inin (412 kişi) bazen ve %35,3'ünün (381 kişi) nadiren düşünmeden hareket ettikleri görülmüştür. Ergenlerin %8,1'i (87 kişi) ise hiçbir zaman düşünmeden hareket etmediklerini belirtmişlerdir.

Katılımcıların "Psikolojik destek almaya her insan ihtiyaç duyabilir." ve "İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim." beyanlarına bakıldığında ise ergenlerin %7,4'ü (80 kişi) psikolojik desteğe her insanın ihtiyaç duyabileceğini belirtirken, % 92,6'si (1000 kişi) her insanın psikolojik desteğe ihtiyacı olmadığını belirtmiştir. Son olarak ergenlerin %15,8'i (171 kişi) ihtiyaç

duyduğunda psikolojik destek alabileceğini belirtirken, %84,2'si (909 kişi) ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacağını belirtmiştir.

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeklerine Dair Puan Ortalamaları

Araştırmaya katılan tüm bireylerin Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nde öfke belirti puanları ($38,75 \pm 11,60$), “öfkeye yol açan durumlar” alt ölçeğinde; ciddiye alınmama ($70,85 \pm 15,13$), haksızlığa uğrama ($67,44 \pm 9,60$) ve eleştirilme puanları ($16,57 \pm 3,92$), “öfkeyle ilişkili düşünceler” alt ölçeğinde; öfkesine yönelik düşünceler ($21,66 \pm 8,78$), diğerlerine yönelik öfke düşünceleri ($21,70 \pm 6,95$), kendisine yönelik öfke düşünceleri ($15,43 \pm 5,45$) ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları ($10,91 \pm 4,89$), “öfkeyle ilişkili davranışlar” alt ölçeğinde; saldırgan davranışlar ($30,19 \pm 10,24$), sakin davranışlar ($28,13 \pm 8,37$) ve kaygılı davranışlar puanları ($12,43 \pm 3,78$) ile “kişiler arası öfke” alt ölçeğinde; intikama yönelik tepkiler ($65,47 \pm 22,09$), pasif-agresif tepkiler ($33,11 \pm 8,31$), içe dönük tepkiler ($28,49 \pm 7,66$) ve umursamaz tepkiler puanları ($8,55 \pm 3,64$) saptanmıştır.

Araştırmaya katılan tüm bireylerin Beck Umutsuzluk Ölçeğine göre umutsuzluk düzeyleri ($4,73 \pm 4,15$) ve Sosyal Karşılaştırma Ölçeğine göre sosyal karşılaştırma seviyeleri ($81,60 \pm 13,49$) saptanmıştır.

Ayrıca araştırmaya katılan tüm bireylerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinde; sürekli öfke ($24,27 \pm 6,28$), öfke içe ($19,03 \pm 4,57$), öfke dışı ($19,54 \pm 5,10$), öfke kontrol ($20,46 \pm 5,66$) puanları ile Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeğinde; yüzleşme ($69,18 \pm 10,65$), genel / özel davranış ($55,59 \pm 13,43$), duygusal ifade ($69,14 \pm 13,52$), yaklaşma/kaçınma ($56,86 \pm 11,54$), kendini açma ($66,84 \pm 10,79$) puanları da saptanmıştır ve Tablo 4.4'te görüldüğü gibidir.

Tablo 4.4. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği'ne İlişkin Değerler

	N	Ort.	Ss	Min.	Max.
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği					
1-Öfke belirtileri-Toplam	1080	38,75	11,60	14	70
2-Öfkeye yol açan durumlar					
Ciddiye alınmama	1080	70,85	15,13	24	100
Haksızlığa uğrama	1080	67,44	9,60	24	80
Eleştirilme	1080	16,57	3,92	5	25
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler					
Öfkesine yönelik	1080	21,66	8,78	9	45
Diğerlerine yönelik	1080	21,70	6,95	9	45
Kendisine yönelik	1080	15,43	5,45	7	34
Dünyaya yönelik	1080	10,91	4,89	5	25
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar					
Saldırgan davranışlar	1080	30,19	10,24	12	60
Sakin davranışlar	1080	28,13	8,37	10	50
Kaygılı davranışlar	1080	12,43	3,78	4	20
5-Kişiler arası öfke					
İntikama yönelik tepkiler	1080	65,47	22,09	24	120
Pasif-agresif tepkiler	1080	33,11	8,31	10	50
İçe dönük tepkiler	1080	28,49	7,66	10	47
Umursamaz tepkiler	1080	8,55	3,64	3	15
Beck Umutsuzluk Ölçeği	1080	4,73	4,15	0	20
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	1080	81,60	13,49	27	108
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği					
Sürekli öfke	1080	24,27	6,28	10	40
Öfke içe	1080	19,03	4,57	8	32
Öfke dışı	1080	19,54	5,10	8	32
Öfke kontrol	1080	20,46	5,66	8	32
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği					
Yüzleşme	1080	69,18	10,65	37	100
Genel / özel davranış	1080	55,59	13,43	16	103
Duygusal ifade	1080	69,14	13,52	21	103
Yaklaşma / kaçınma	1080	56,86	11,54	19	97
Kendini açma	1080	66,84	10,79	28	105

4.2. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin cinsiyetlerine göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Çok Boyutlu Öfke Ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin öfke belirti puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı fark vardır ($t(1078)=6,126$, $p<0.001$) (Tablo 4.5). Kız öğrencilerin öfke belirti puan ortalamalarının erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. Sonuçlara göre öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puan ortalamaları arasında yüksek düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078)=9,147$, $p<0.001$; $t(1078)=7,399$, $p<0.001$; $t(1078)=5,848$, $p<0.001$) (Tablo 4.5). Buna göre kız öğrencilerin ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puan ortalamaları erkeklere oranla anlamlı derecede yüksektir. Öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin saldırgan davranışlar ve kaygılı davranışlar puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078)=-5,947$, $p<0.001$; $t(1078)=3,184$, $p<0.01$) (Tablo 4.5). Buna göre kız öğrencilerin saldırgan davranışlar puanlarının erkeklere oranla anlamlı derecede düşük olduğu görülürken, kaygılı davranışlar puanlarının ise erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Yine sonuçlara göre kişiler arası öfke alt ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078)=5,110$, $p<0.001$; $t(1078)=5,945$, $p<0.001$) (Tablo 4.5).

Analiz sonuçlarına göre Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin öfke kontrol puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır ($t(1078)=-2,292$, $p<0.05$) (Tablo 4.5). Buna göre kız öğrencilerin öfke kontrol puanları erkek öğrencilere oranla anlamlı derecede düşüktür. Kişiler Arası Çatışma Çözme Ölçeğinde ise yine sonuçlara göre kız ve erkeklerin çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme, genel/özel davranış, duygusal ifade, yaklaşma/kaçınma ve kendini açma boyutlarında farklılaştıkları ortaya çıkmıştır (sırasıyla $t(1078)=6,527$, $p<0.001$; $t(1078)=-6,122$, $p<0.001$; $t(1078)=10,216$, $p<0.001$;

Tablo 4.5. Cinsiyete Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Kız Ort ± Ss	Erkek Ort ± Ss	t	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği				
1-Öfke belirtileri-Toplam	40,35±11,92	35,93±10,44	6,126**	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar				
Ciddiye alınmama	73,91±11,34	65,45±15,01	9,147***	.000
Haksızlığa uğrama	69,03±8,85	64,64±10,22	7,399***	.000
Eleştirilme	17,09±3,84	15,65±3,94	5,848***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler				
Öfkesine yönelik	21,80±8,94	21,41±8,49	0,705	.481
Diğerlerine yönelik	21,99±6,83	21,19±7,14	1,812	.070
Kendisine yönelik	15,66±5,59	15,02±5,17	1,854	.064
Dünyaya yönelik	11,00±4,95	10,76±4,79	0,782	.434
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar				
Saldırgan davranışlar	28,82±9,85	32,62±10,49	-5,947***	.000
Sakin davranışlar	28,01±8,11	28,35±8,82	-0,643	.521
Kaygılı davranışlar	12,71±3,76	11,95±3,77	3,184**	.001
5-Kişiler arası öfke				
İntikama yönelik tepkiler	65,27±22,44	65,82±21,50	-0,397	.691
Pasif-agresif tepkiler	34,07±8,15	31,41±8,34	5,110***	.000
İçe dönük tepkiler	29,51±7,40	26,67±7,79	5,945***	.000
Umursamaz tepkiler	8,54±3,62	8,58±3,69	-0,157	.875
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,67±4,22	4,83±4,02	-0,628	.530
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	81,42±13,88	81,91±12,79	-0,572	.567
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği				
Sürekli öfke	24,38±6,18	24,09±6,46	0,724	.469
Öfke içe	19,01±4,57	19,06±4,58	-0,169	.865
Öfke dışı	19,63±5,23	19,38±4,87	0,775	.439
Öfke kontrol	20,17±5,71	20,99±5,55	-2,292*	.022
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği				
Yüzleşme	70,74±10,80	66,42±9,79	6,527***	.000
Genel / özel davranış	53,74±13,97	58,86±11,73	-6,122***	.000
Duygusal ifade	72,16±13,52	63,80±11,76	10,216***	.000
Yaklaşma / kaçınma	54,68±11,85	60,72±9,88	-8,538***	.000
Kendini açma	68,79±11,11	63,40±9,24	8,116***	.000

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

$t(1078) = -8,538, p < 0.001$; $t(1078) = 8,116, p < 0.001$ (Tablo 4.5). Buna göre kız öğrencilerin yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma puan ortalamaları erkeklere oranla anlamlı derecede yüksek iken genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma puanları erkeklere oranla anlamlı derecede düşüktür.

4.3. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin yaşlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin yaşları arasında öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde sakin davranışlar puanları bakımından anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(4) = 13,86, p < 0.01$) (Tablo 4.6). Sakin davranışlar puanının en yüksek olduğu grup 14 yaş grubu iken en düşük olduğu grup 16 yaş grubudur. Sonuçlara göre ergenlerin yaşları arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(4) = 14,72, p < 0.01$) (Tablo 4.6). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları en yüksek grup 16 yaşındaki ergenler iken en düşük grubun 17 yaşındaki ergenler olduğu görülmüştür. 16 yaşındaki ergenler olumlu kendilik algısına sahipken 17 yaşındaki ergenler kendilerini diğerlerine göre daha olumsuz algılamaktadırlar. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları arasında öfke tarzlarından öfke içe puanları bakımından anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($X^2(4) = 10,41, p < 0.05$) (Tablo 4.6). Öfke içe puanının en yüksek olduğu yaş grubu 17 yaş iken en düşük olduğu grup 18 yaş ve üstü grubudur.

4.4. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Sınıfa Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin öğrenim görmekte oldukları sınıfta göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve

Tablo4.6. Yaşa Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	14 Ort ± Ss	15 Ort ± Ss	16 Ort ± Ss	17 Ort ± Ss	18 ve üstü Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği							
1-Öfke belirtileri-Toplam	37,28±12,52	38,46±12,30	38,18±11,46	38,73±10,80	40,64±11,71	7,836	.098
2-Öfkeye yol açan durumlar							
Ciddiye alınmama	72,84±13,86	69,50±15,44	71,27±15,48	70,39±14,68	72,80±15,17	5,457	.244
Haksızlığa uğrama	67,74±9,88	66,83±9,64	67,21±9,61	67,17±9,97	69,29±8,50	7,599	.107
Eleştirilme	16,98±4,01	16,26±4,16	16,54±3,77	16,50±3,78	17,14±3,94	4,634	.327
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler							
Öfkesine yönelik	21,84±9,38	21,08±8,98	21,73±8,88	21,67±8,65	22,45±8,34	4,544	.337
Diğerlerine yönelik	21,24±7,49	21,36±7,28	21,73±7,12	22,19±6,53	21,41±6,73	5,092	.278
Kendisine yönelik	14,66±5,64	15,79±5,69	15,00±5,37	15,61±5,34	15,36±5,33	4,399	.355
Dünyaya yönelik	11,42±5,68	10,77±4,94	10,80±5,08	11,06±4,74	10,91±4,56	2,289	.683
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar							
Saldırgan davranışlar	29,34±11,29	30,37±10,17	30,11±10,37	29,73±10,37	31,20±9,63	4,488	.344
Sakin davranışlar	29,48±8,70	27,86±8,04	26,94±8,27	28,97±8,69	28,46±8,21	13,86**	.008
Kaygılı davranışlar	12,14±4,06	12,36±3,62	12,13±3,93	12,64±3,76	12,71±3,72	4,607	.330
5-Kişiler arası öfke							
İntikama yönelik tepkiler	65,68±23,09	65,49±23,12	66,92±21,88	64,59±22,00	64,78±20,62	1,810	.771
Pasif-agresif tepkiler	33,40±8,04	33,16±8,39	32,97±8,23	33,17±8,48	33,08±8,13	0,131	.998
İçe dönük tepkiler	28,72±6,75	27,70±7,51	28,18±7,85	29,17±7,86	28,91±7,42	6,395	.172
Umursamaz tepkiler	8,56±3,94	8,60±3,67	8,25±3,64	8,63±3,68	8,80±3,44	2,995	.559
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,00±3,74	4,86±4,33	5,00±4,49	4,69±4,07	4,36±3,45	1,871	.759
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	84,38±13,94	81,73±13,88	87,22±13,33	80,96±13,06	83,97±13,49	14,72**	.005
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği							
Sürekli öfke	23,60±5,79	24,12±6,13	24,45±6,65	24,13±6,14	24,73±6,40	1,590	.811
Öfke içe	18,84±4,92	18,67±4,41	19,04±4,64	19,60±4,44	18,56±4,82	10,41*	.034
Öfke dışı	19,18±5,79	19,27±5,20	19,71±5,21	19,43±5,01	20,03±4,70	3,672	.452
Öfke kontrol	20,78±6,25	20,71±5,68	19,85±5,52	20,63±5,74	20,61±5,53	3,953	.412
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği							
Yüzleşme	71,86±10,06	68,96±10,28	68,45±11,11	69,55±10,32	69,17±11,28	7,086	.131
Genel / özel davranış	55,24±18,43	56,21±13,94	55,54±12,74	54,86±13,38	56,14±11,93	3,477	.481
Duygusal ifade	72,46±13,86	69,11±13,99	69,26±13,25	69,00±13,51	68,28±13,02	3,998	.406
Yaklaşma / kaçınma	56,86±14,43	57,74±12,21	57,21±11,15	55,89±11,43	56,70±10,15	3,251	.517
Kendini açma	69,40±10,94	67,79±10,41	66,57±11,57	66,40±10,52	65,72±10,46	8,395	.078

*p<.05 **p<.01

kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kişiler arası öfke alt ölçeğinden umursamaz tepkiler puanları bakımından öğrenim görülen sınıflar arasında yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($F(3,1076)=4,114$, $p<0.01$) (Tablo 4.7). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre 9. sınıfların umursamaz tepki puanlarının 10. sınıflara oranla, 12. sınıfların umursamaz tepki puanlarının ise 10. ve 11. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçlarına göre öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden sakin davranışlar puanları bakımından öğrenim görülen sınıflar arasında anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($F(3,1076)=2,948$, $p<0.05$) (Tablo 4.7). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre yalnızca 12. sınıf öğrencilerinin sakin davranışlar puanının 10. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıflar arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı fark vardır ($F(3,1076)=3,767$, $p<0.05$) (Tablo 4.7). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre 9. sınıfların sosyal karşılaştırma puanlarının 11. sınıflara oranla yüksektir. 12. sınıfların sosyal karşılaştırma puanlarının ise 10. ve 11. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıflar arasında çatışma çözme yaklaşımlarından kendini açma puanları bakımından anlamlı fark vardır ($F(3,1076)=2,790$, $p<0.05$) (Tablo 4.7). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre 9. Sınıfların kendini açma puan ortalaması 10, 11 ve 12. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksektir.

4.5. Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin kardeş sayılarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır (Tablo 4.8). Analiz sonuçlarına göre öfke belirtileri puanları bakımından

Tablo4.7. Sınıfa Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	9. sınıf Ort ± Ss	10. sınıf Ort ± Ss	11. sınıf Ort ± Ss	12. sınıf Ort ± Ss	F	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği						
1-Öfke belirtileri-Toplam	38,39±12,64	38,95±11,71	38,10±11,03	39,72±10,75	1,023	.382
2-Öfkeye yol açan durumlar						
Ciddiyeye alınmama	70,10±15,45	70,42±14,54	71,81±14,76	71,11±15,65	0,723	.539
Haksızlığa uğrama	66,90±10,03	67,41±9,02	67,75±9,29	67,79±9,88	0,542	.654
Eleştirilme	16,43±4,19	16,20±3,81	16,85±3,65	16,75±3,94	1,443	.229
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler						
Öfkesine yönelik	21,50±9,30	21,43±8,72	21,40±8,68	22,32±8,28	0,656	.579
Diğerlerine yönelik	21,17±7,25	22,04±7,12	21,99±6,96	21,73±6,39	0,959	.412
Kendisine yönelik	15,49±5,61	15,14±5,58	15,44±5,56	15,58±5,04	0,287	.834
Dünyaya yönelik	10,84±5,11	10,93±5,18	10,96±4,81	10,94±4,46	0,038	.990
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar						
Saldırgan davranışlar	30,85±10,69	29,55±10,50	29,55±9,86	30,64±9,86	1,260	.287
Sakin davranışlar	28,02±8,46	26,90±7,83	28,31±8,68	29,13±8,29	2,948*	.032
Kaygılı davranışlar	12,31±3,71	12,17±4,05	12,45±3,82	12,78±3,55	1,233	.296
5-Kişiler arası öfke						
İntikama yönelik tepkiler	66,60±23,16	64,53±22,93	66,00±21,43	64,35±20,76	0,687	.560
Pasif-agresif tepkiler	33,15±8,28	32,71±8,87	33,32±8,22	33,19±7,98	0,243	.866
İçer dönük tepkiler	27,66±7,47	28,30±7,72	29,17±7,96	28,91±7,46	2,264	.079
Umursamaz tepkiler	8,74±3,75	7,94±3,63	8,39±3,59	9,03±3,51	4,114**	.006
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,73±4,21	4,96±4,51	4,76±4,08	4,49±3,82	0,533	.660
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği						
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği	82,23±13,64	80,71±13,55	79,87±13,08	83,45±13,48	3,767*	.010
Sürekli öfke	24,34±6,14	24,19±6,83	24,10±6,17	24,45±6,12	0,168	.918
Öfke içe	18,71±4,39	18,71±4,62	19,54±4,71	19,12±4,57	2,060	.104
Öfke dışı	19,45±5,37	19,58±5,44	19,25±4,86	19,91±4,71	0,798	.495
Öfke kontrol	20,66±5,90	19,87±5,44	20,41±5,71	20,80±5,50	1,260	.287
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği						
Yüzleşme	69,35±10,29	68,67±11,35	69,59±10,55	68,98±10,58	0,367	.777
Genel / özel davranış	56,54±14,80	54,94±13,25	55,31±12,34	55,31±12,98	0,778	.506
Duygusal ifade	69,82±14,17	69,38±13,41	68,48±13,56	68,83±12,78	0,562	.640
Yaklaşma / kaçınma	58,18±12,78	56,24±10,95	55,94±11,02	56,80±10,94	2,172	.090
Kendini açma	68,29±10,57	66,34±11,78	66,47±10,61	65,93±10,22	2,790*	.039

*p<.05 **p<.01

kardeş sayısı kategorileri arasında anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır($F(4,1075)=3,094, p<0.05$)(Tablo 4.8). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre 3 çocuklu ailelerde yaşayan ergenlerin öfke belirti düzeylerinin 2 çocuklu ailelerde yaşayan ve kardeşi olmayan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır. 4'ten fazla çocuğu olan ailelerde yaşayan ergenlerin ise kardeşi olmayan ergenlere oranla öfke belirti puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca analiz sonuçlarına göre öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden haksızlığa uğramapuanları bakımından kardeş sayısı kategorileri arasında anlamlı fark vardır ($F(4,1075)=2,783, p<0.05$)(Tablo 4.8). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre 3 ve 4 çocuklu ailelerde yaşayan ergenlerin haksızlığa uğramaya öfkelenme puanlarının tek kardeşi olan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

4.6. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin annelerinin çalışma durumlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.9).

4.7. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Babalarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin babalarının çalışma durumlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının anlamlı bir farklılık gösterip

Tablo4.8. Kardeş Sayısına Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Tek çocuk Ort ± Ss	2 çocuk Ort ± Ss	3 çocuk Ort ± Ss	4 çocuk Ort ± Ss	4'ten fazla çocuk Ort ± Ss	F	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği							
1-Öfke belirtileri-Toplam	36,95±10,99	38,26±11,82	40,30±11,41	39,84±11,18	42,64±10,47	3,094*	.015
2-Öfkeye yol açan durumlar							
Ciddiye alınmama	70,25±14,99	70,19±15,54	72,08±14,36	72,71±14,69	73,04±14,52	1,132	.340
Haksızlığa uğrama	67,10±9,06	66,76±10,33	68,49±8,04	69,44±9,61	70,12±6,45	2,783*	.026
Eleştirilme	16,71±3,70	16,40±3,98	16,82±4,00	17,09±3,64	15,92±3,58	1,037	.387
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler							
Öfkesine yönelik	21,54±8,97	21,60±9,00	21,41±8,18	23,15±8,40	22,04±9,23	0,561	.691
Diğerlerine yönelik	21,62±7,14	21,62±6,98	21,82±6,84	21,65±6,65	22,96±7,23	0,248	.911
Kendisine yönelik	14,96±5,62	15,25±5,48	16,22±5,42	14,94±4,68	15,88±5,79	1,899	.108
Dünyaya yönelik	11,12±5,01	10,66±4,91	11,21±4,87	11,41±4,89	11,52±3,90	0,949	.434
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar							
Saldırgan davranışlar	30,20±9,34	30,67±10,64	29,62±9,97	28,22±10,08	29,72±7,97	1,160	.327
Sakin davranışlar	28,80±7,84	27,86±8,38	28,68±8,35	27,00±8,68	28,48±10,48	0,969	.424
Kaygılı davranışlar	12,36±3,69	12,38±3,70	12,78±3,90	11,87±4,24	12,16±3,48	0,974	.421
5-Kişiler arası öfke							
İntikama yönelik tepkiler	65,56±21,18	66,49±22,51	64,59±21,60	60,59±21,60	62,40±22,54	1,368	.243
Pasif-agresif tepkiler	32,50±7,98	33,41±8,27	33,40±8,54	31,44±8,25	31,20±8,74	1,478	.207
İçe dönük tepkiler	28,06±8,49	28,23±7,50	29,58±7,78	28,00±6,34	27,72±8,18	1,657	.158
Umursamaz tepkiler	9,06±3,80	8,53±3,56	8,44±3,67	8,40±3,84	7,84±3,88	1,029	.391
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,76±4,33	4,59±4,07	5,06±4,35	4,62±3,74	4,76±4,12	0,565	.688
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	80,20±13,69	81,82±13,37	81,27±13,79	82,65±13,12	84,60±13,31	0,867	.483
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği							
Sürekli öfke	23,82±5,74	24,37±6,53	34,30±5,95	34,31±6,45	24,24±6,41	0,217	.929
Öfke içe	19,01±5,10	18,96±4,44	19,16±4,52	19,18±4,81	19,00±4,80	0,104	.981
Öfke dışı	19,37±5,07	19,79±5,20	19,32±4,71	18,84±5,62	18,44±4,95	1,121	.345
Öfke kontrol	21,04±6,16	20,24±5,63	20,72±5,48	19,96±5,34	21,52±6,13	1,083	.363
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği							
Yüzleşme	70,87±11,55	68,73±10,44	69,25±9,98	69,05±11,00	69,84±14,91	1,188	.314
Genel / özel davranış	54,97±13,46	55,98±13,04	55,23±13,69	54,12±16,17	57,20±12,12	0,542	.705
Duygusal ifade	69,94±14,51	69,24±12,94	68,85±14,00	68,50±14,12	66,92±15,34	0,364	.834
Yaklaşma / kaçınma	56,16±12,33	57,22±11,30	56,38±11,65	56,88±12,29	56,88±10,19	0,377	.825
Kendini açma	67,76±11,46	67,07±10,50	66,16±10,84	65,41±11,08	66,60±12,40	0,870	.481

*p<.05

Tablo 4.9. Annelerinin Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışıyor Ort ± Ss	Çalışmıyor Ort ± Ss	Emekli Ort ± Ss	Emekli ve Çalışıyor Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği						
1-Öfke belirtileri-Toplam	38,27±11,83	38,98±11,33	38,62±11,26	42,53±12,34	3,154	.368
2-Öfkeye yol açan durumlar						
Ciddiye alınmama	70,04±15,03	71,63±14,85	69,45±16,67	71,53±19,17	3,163	.367
Haksızlığa uğrama	67,27±9,36	67,70±9,60	66,65±18,89	66,71±10,44	0,924	.820
Eleştirilme	16,22±3,88	16,85±3,91	16,50±4,05	16,65±4,32	6,663	.083
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler						
Öfkesine yönelik	21,60±8,89	21,84±8,60	19,46±8,25	24,47±10,23	6,869	.076
Diğerlerine yönelik	21,63±6,84	21,87±6,96	20,07±6,77	24,12±9,38	5,579	.134
Kendisine yönelik	15,23±5,32	15,47±5,46	15,54±5,44	17,71±7,49	1,931	.587
Dünyaya yönelik	11,10±5,03	10,74±4,73	10,20±4,63	12,88±5,72	4,731	.193
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar						
Saldırgan davranışlar	30,31±10,08	30,15±10,30	28,14±9,77	35,59±12,09	7,366	.061
Sakin davranışlar	28,40±8,47	27,69±8,18	29,65±9,09	28,82±9,22	3,405	.333
Kaygılı davranışlar	12,45±3,82	12,33±3,80	12,78±3,26	13,41±3,41	1,806	.614
5-Kişiler arası öfke						
İntikama yönelik tepkiler	65,54±22,22	65,23±21,99	64,61±20,92	71,29±25,89	1,07	.784
Pasif-agresif tepkiler	33,17±8,32	33,12±8,39	32,69±7,97	33,94±7,42	0,289	.962
İçe dönük tepkiler	27,91±7,65	28,78±7,64	29,51±8,09	28,71±6,61	4,634	.201
Umursamaz tepkiler	8,72±3,72	8,39±3,58	8,53±3,67	9,41±3,12	2,636	.451
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,85±4,21	4,56±4,05	4,65±4,20	6,53±5,07	4,954	.175
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	81,09±13,90	81,81±13,29	84,99±11,49	76,24±13,84	7,461	.059
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği						
Sürekli öfke	24,25±6,27	24,43±6,32	22,74±5,32	24,82±6,80	5,935	.115
Öfke içe	19,05±4,64	18,90±4,54	19,42±4,62	19,76±3,58	1,291	.731
Öfke dışa	19,74±5,16	19,33±5,04	19,12±4,71	20,88±5,86	2,5	.475
Öfke kontrol	20,66±5,61	20,15±5,55	21,88±6,26	20,53±6,94	6,246	.100
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği						
Yüzleşme	69,39±10,64	69,03±10,67	68,91±11,12	68,76±8,28	0,565	.904
Genel / özel davranış	56,19±13,78	55,34±13,23	52,88±11,83	59,12±14,95	4,632	.201
Duygusal ifade	69,37±3,72	68,71±13,22	70,92±14,87	67,24±11,07	2,067	.559
Yaklaşma / kaçınma	57,66±11,78	56,24±11,19	55,11±12,25	60,88±10,62	6,001	.112
Kendini açma	67,31±10,69	66,27±10,83	67,82±11,37	67,71±9,94	2,641	.450

Tablo 4.10. Babalarının Çalışma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Çalışıyor Ort ± Ss	Çalışmıyor Ort ± Ss	Emekli Ort ± Ss	Emekli ve Çalışıyor Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği						
1-Öfke belirtileri-Toplam	38,63±11,56	37,76±13,57	39,43±11,47	40,70±11,53	2,169	.538
2-Öfkeye yol açan durumlar						
Ciddiye alınmama	70,81±14,84	76,76±13,43	70,73±16,06	71,34±18,19	3,296	.348
Haksızlığa uğrama	67,43±9,36	70,84±5,94	67,62±10,80	67,18±11,44	3,007	.391
Eleştirilme	16,59±3,91	16,32±3,66	16,21±4,00	17,58±3,69	4,541	.209
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler						
Öfkesine yönelik	21,68±8,79	19,40±9,84	21,65±8,64	22,86±8,60	4,083	.253
Diğerlerine yönelik	21,74±6,95	19,80±6,85	21,34±5,94	22,94±8,55	3,332	.343
Kendisine yönelik	15,41±5,44	15,36±5,78	15,34±5,44	16,06±6,04	0,275	.965
Dünyaya yönelik	10,94±4,94	10,96±5,19	10,29±4,16	12,08±5,10	3,619	.306
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar						
Saldırgan davranışlar	30,34±10,39	27,44±10,10	29,37±9,61	31,30±9,23	4,061	.255
Sakin davranışlar	28,08±8,37	28,64±7,98	28,39±8,53	27,98±8,08	0,332	.954
Kaygılı davranışlar	12,39±3,73	13,24±4,48	12,72±3,92	12,22±4,08	2,215	.529
5-Kişiler arası öfke						
İntikama yönelik tepkiler	65,60±22,06	60,64±25,29	65,75±22,32	67,50±20,57	2,097	.553
Pasif-agresif tepkiler	33,16±8,29	32,12±9,50	33,17±8,35	33,10±8,11	0,379	.944
İçe dönük tepkiler	28,55±7,66	27,76±7,02	28,44±7,88	27,80±7,86	0,989	.804
Umursamaz tepkiler	8,57±3,65	8,56±4,14	8,51±3,54	8,22±3,70	0,425	.935
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,67±4,07	4,04±3,52	4,95±4,39	5,40±5,06	0,779	.854
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	81,77±13,39	78,20±14,50	81,83±13,02	80,30±15,67	2,251	.522
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği						
Sürekli öfke	24,34±6,27	23,44±7,32	23,83±6,16	25,42±5,99	2,820	.420
Öfke içe	19,01±4,52	17,96±4,63	19,28±4,85	19,46±4,91	1,065	.785
Öfke dışı	19,63±5,13	18,32±6,07	18,82±4,78	20,62±4,26	7,733	.052
Öfke kontrol	20,37±5,67	21,08±5,97	20,55±5,38	21,00±5,91	1,502	.682
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği						
Yüzleşme	69,27±10,57	71,88±9,97	68,19±10,81	67,66±11,05	3,910	.271
Genel / özel davranış	55,71±13,28	57,48±14,67	55,38±13,52	52,50±14,87	2,316	.509
Duygusal ifade	69,28±13,61	69,24±13,84	68,59±13,87	67,38±11,62	1,411	.703
Yaklaşma / kaçınma	56,84±11,63	54,16±11,60	57,41±11,60	57,34±9,56	2,123	.547
Kendini açma	67,11±10,85	64,76±11,93	66,54±10,64	63,86±8,41	5,216	.157

göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.10).

4.8. Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanları, Umutsuzluk Seviyeleri, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımlarının Ekonomik Duruma Göre Karşılaştırılması

Ergenlerin ekonomik durumlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında öfke belirtileri toplam puanları bakımından düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($F(3,1076)=3,623$, $p<0.05$) (Tablo 4.11). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre kazancı 0-750 TL, 751-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olanların öfke belirti puan ortalamalarının kazancı 3000 TL ve üzerinde olanlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, eleştirilme ve haksızlığa uğrama puanları bakımından ise düşük düzeyde anlamlı farklılıklar bulgulanmıştır (sırasıyla $F(3,1076)=6,440$, $p<0.001$; $F(3,1076)=3,340$, $p<0.001$; $F(3,1076)=3,349$, $p<0.05$) (Tablo 4.11). Farkların yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre öncelikle ciddiye alınmama puanları bakımından; kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlerin ciddiye alınmama puanları kazancı 750-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlere oranla yüksektir. Sonuçlara göre kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenleri haksızlığa uğramaya öfkelenme puanları kazancı 0-750 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Son olarak öfkeye yol açan durumlardan eleştirilme puanları açısından ise kazancı 751-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlerin eleştirilme puan ortalamaları kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla daha yüksektir.

Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan dünyaya yönelik öfke düşünceleri ile diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $F(3,1076)=7,843$, $p<0.001$; $F(3,1076)=7,353$, $p<0.001$) (Tablo 4.11). Farkların yönünü belirlemek için yapılan

LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre kazancı 751-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlerin dünyaya yönelik öfke düşünceleri ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puan ortalamaları kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur.

Tek Yönlü Varyans Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($F(3,1076)=3,582, p<0.05$) (Tablo 4.11). Farkın yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre kazancı 0-750 TL ve 751-1500 TL arasında olan ergenlerin öfkelendiklerinde kaygılı davranışlar sergileme puan ortalamaları kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinden intikama yönelik tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $F(3,1076)=2,837, p<0.05$; $F(3,1076)=2,834, p<0.05$) (Tablo 4.11). Farkların yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre kazancı 1501-3000 TL arasında olan ergenlerin intikama yönelik tepkiler puanları kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla daha yüksektir. Ayrıca kazancı 0-750 TL arasında olan ergenlerin içe dönük tepkiler puanlarının, kazancı 751-1500 TL, 1501-3000 TL arasında ve 3000 TL'nin üzerinde olan ergenlere oranla yüksek olduğu görülmüştür.

Son olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarından sürekli öfke ve öfke kontrol puanları yapılan analizler sonucu, ekonomik durum kategorileri arasında anlamlı farklılık göstermektedir (sırasıyla $F(3,1076)=3,725, p<0.05$; $F(3,1076)=4,863, p<0.01$) (Tablo 4.11). Farkların yönünü belirlemek için yapılan LSD Post-hoc Testinin sonuçlarına göre kazancı 751-1500 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlerin sürekli öfke puan ortalamaları, kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla daha yüksektir. Ayrıca kazancı 0-750 TL arasında olan ergenlerin öfke kontrol puanlarının, kazancı 751-1500 TL, 1501-3000 TL arasında ve 3000 TL ve üzerinde olan ergenlere oranla yüksek olduğu görülmüştür. Kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlerin öfke kontrol puanları ise kazancı 1501-3000 TL arasında olan ergenlere oranla daha yüksektir.

Tablo 4.11 .Ekonomik Duruma Göre Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	0-750 t1 Ort ± Ss	751-1500 t1 Ort ± Ss	1501-3000 t1 Ort ± Ss	3000 t1 ve üzeri Ort ± Ss	F	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği						
1-Öfke belirtileri-Toplam	42,96±12,96	39,34±10,93	39,31±11,79	37,23±11,58	3,623*	.013
2-Öfkeye yol açan durumlar						
Ciddiye alınmama	73,52±14,14	72,32±15,12	72,06±14,56	67,89±15,61	6,440***	.000
Haksızlığa uğrama	70,16±7,25	67,67±9,62	68,09±9,17	66,19±10,17	3,349*	.019
Eleştirilme	17,28±4,66	17,05±3,82	16,81±3,87	15,82±3,91	3,340***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler						
Öfkesine yönelik	23,04±9,70	22,13±8,36	21,97±8,82	20,77±8,92	1,796	.146
Diğerlerine yönelik	22,52±7,83	22,79±7,04	22,07±6,90	20,30±6,67	7,353***	.000
Kendisine yönelik	16,76±5,12	15,67±5,25	15,54±5,53	14,98±5,51	1,485	.217
Dünyaya yönelik	11,32±4,58	11,76±5,01	11,15±4,94	9,91±4,59	7,843***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar						
Saldırgan davranışlar	30,68±11,72	30,35±10,38	30,43±10,15	29,72±10,18	0,361	.781
Sakin davranışlar	31,28±8,83	28,12±8,57	27,70±8,29	28,50±8,27	1,796	.146
Kaygılı davranışlar	13,52±4,02	12,89±3,72	12,44±3,84	11,98±3,68	3,582*	.013
5-Kişiler arası öfke						
İntikama yönelik tepkiler						
Pasif-agresif tepkiler	32,80±10,24	32,87±8,15	33,84±8,50	32,34±7,97	2,228	.083
İçe dönük tepkiler	32,72±8,53	28,59±7,64	28,47±7,68	28,12±7,52	2,834*	.037
Umursamaz tepkiler	9,44±3,88	8,52±3,58	8,33±3,67	8,82±3,69	1,692	.167
Beck Umutsuzluk Ölçeği	5,48±4,78	4,87±3,93	4,79±4,23	4,48±4,14	0,819	.483
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	80,84±14,20	81,14±13,75	81,07±13,85	82,73±12,71	1,555	.326
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği						
Sürekli öfke	24,92±6,61	24,67±6,29	24,71±6,18	23,33±6,32	3,725*	.011
Öfke içe	19,32±4,98	19,17±4,41	19,15±4,59	18,72±4,65	0,758	.518
Öfke dışı	18,40±5,97	19,57±5,23	19,78±5,08	19,26±4,95	1,104	.347
Öfke kontrol	23,80±4,61	20,42±5,49	19,97±5,57	20,93±5,89	4,863***	.002
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği						
Yüzleşme	71,00±11,53	68,94±10,36	69,19±10,59	69,21±10,92	0,288	.834
Genel / özel davranış	52,68±10,72	56,01±13,15	56,04±13,15	54,87±14,17	0,968	.407
Duygusal ifade	67,76±15,76	68,41±12,95	69,19±13,48	69,74±13,84	0,564	.639
Yaklaşma / kaçınma	55,00±11,35	56,45±11,48	57,45±11,17	56,50±12,10	0,836	.474
Kendini açma	66,64±12,94	66,54±11,29	66,54±10,33	67,50±10,85	0,609	.609

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

4.9. Ebeveynlerinin Evlilik Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Ebeveynlerinin evlilik durumlarına göre ergenlerin çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından ergenlerin ebeveynlerinin evlilik durumları arasında düşük düzeyde anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(2)=7,915, p<0.05$) (Tablo 4.12). Dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanı en yüksek olan grup ebeveynleri boşanmış ergenler iken en düşük olduğu grup ise ebeveynlerinin evliliği süren ergenlerdir. Sonuçlara göre ergenlerin ebeveynlerinin evlilik durumları arasında çatışma çözme yaklaşımlarından kendini açma puanları bakımından orta düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(2)=11,408, p<0.01$) (Tablo 4.12). Buna göre kendini açma puanları en yüksek olan grup ebeveynleri ayrı yaşayan ergenler iken en düşük grup ise ebeveynlerinin evliliği süren ergenlerdir.

4.10. Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu ve ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlerin öfke belirti puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı fark vardır ($t(1078)= -10,190, p<0.001$) (Tablo 4.13). Bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söyleyen ergenlerin öfke belirti puan ortalamalarının psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 4.12. Ebeveynlerinin Evlilik Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Evlilik Sürüyor Ort ± Ss	Boşanmış Ort ± Ss	Ayrı yaşıyor Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği					
1-Öfke belirtileri-Toplam	38,64±11,46	39,70±12,33	42,00±16,02	0,524	.770
2-Öfkeye yol açan durumlar					
Ciddiye alınmama	71,01±15,01	69,62±16,75	70,90±13,07	0,266	.867
Haksızlığa uğrama	67,57±9,54	66,91±10,105	67,770±8,88	0,338	.845
Eleştirilme	16,61±3,91	16,21±4,02	17,10±3,31	0,537	.765
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler					
Öfkesine yönelik	21,52±8,75	22,98±8,91	21,80±7,71	2,634	.268
Diğerlerine yönelik	21,59±6,89	22,98±7,69	20,40±5,77	2,336	.311
Kendisine yönelik	15,42±5,44	15,42±5,89	14,90±3,51	0,079	.961
Dünyaya yönelik	10,74±4,78	12,56±5,64	11,20±3,15	7,915*	.019
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar					
Saldırgan davranışlar	30,17±10,28	30,49±9,77	30,30±12,75	0,220	.896
Sakin davranışlar	28,13±8,44	28,36±8,03	26,80±4,15	0,317	.853
Kaygılı davranışlar	12,44±3,76	12,26±3,94	13,30±3,88	1,097	.578
5-Kişiler arası öfke					
İntikama yönelik tepkiler	65,20±22,12	69,26±21,14	61,00±23,99	3,147	.207
Pasif-agresif tepkiler	33,03±8,36	34,50±17,94	32,40±6,53	2,576	.276
İçe dönük tepkiler	28,46±7,67	28,42±8,20	28,40±4,83	0,014	.993
Umursamaz tepkiler	8,52±3,65	8,81±3,58	8,40±4,11	0,403	.817
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,61±4,09	5,56±4,44	5,40±4,27	4,557	.102
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	81,87±13,41	79,80±14,35	76,80±9,79	3,611	.164
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği					
Sürekli öfke	24,31±6,30	24,22±5,77	23,40±6,20	0,260	.878
Öfke içe	19,04±4,54	19,00±4,83	16,60±4,69	2,240	.326
Öfke dışı	19,57±5,03	19,29±5,54	19,60±5,19	0,554	.758
Öfke kontrol	20,42±5,67	21,01±5,75	18,30±3,23	2,829	.243
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği					
Yüzleşme	69,01±10,61	70,84±10,72	67,90±7,49	2,611	.271
Genel / özel davranış	55,35±13,17	56,67±15,96	62,20±10,78	4,148	.126
Duyusal ifade	68,94±13,55	70,69±14,14	72,00±8,79	2,370	.306
Yaklaşma / kaçınma	56,63±11,19	58,37±14,89	61,40±8,60	3,440	.179
Kendini açma	66,55±10,79	69,84±10,29	73,00±8,60	11,408**	.003

*p<.05 **p<.01

Sonuçlara göre psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında, öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; ciddiye alınmama ve eleştirilme puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde, haksızlığa uğrama puanları bakımından ise orta düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078) = -4,673$, $p < 0.001$; $t(1078) = -5,240$, $p < 0.001$; $t(1078) = -2,625$, $p < 0.01$) (Tablo 4.13). Buna göre ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilmenin en çok öfkeye neden olduğu grup psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten gruptur.

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan öfkesine yönelik düşünceler, diğerlerine yönelik, kendisine yönelik vedünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078) = -7,054$, $p < 0.001$; $t(1078) = -5,870$, $p < 0.001$; $t(1078) = -8,461$, $p < 0.001$; $t(1078) = -7,948$, $p < 0.001$) (Tablo 4.13). Bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söyleyen ergenlerin öfkesine, diğerlerine, kendisine vedünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında, öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -4,400$, $p < 0.001$; $t(1078) = -5,791$, $p < 0.001$) (Tablo 4.13). Bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla düşüktür.

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler, içe dönük tepkilervepasif-agresif tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -4,015$, $p < 0.001$; $t(1078) = -4,338$, $p < 0.001$; $t(1078) = -3,019$, $p < 0.01$) (Tablo 4.13). Bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin intikama yönelik tepkiler, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla düşüktür.

Tablo 4.13. Katılımcıların Psikolojik Desteğe İhtiyaç Duyma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Bugüne kadar hiç psikolojik desteğe ihtiyaç duyduunuz mu?			
	Hayır Ort ± Ss	Evet Ort ± Ss	t	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği				
1-Öfke belirtileri-Toplam	36,64±10,78	44,35±11,84	-10,190***	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar				
Ciddiye alınmama	69,54±15,00	74,32±14,97	-4,673***	.000
Haksızlığa uğrama	66,97±9,56	68,69±9,60	-2,625**	.009
Eleştirilme	16,19±3,93	17,57±3,72	-5,240***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler				
Öfkesine yönelik	20,53±8,33	24,66±9,23	-7,054***	.000
Diğerlerine yönelik	20,95±6,83	23,69±6,87	-5,870***	.000
Kendisine yönelik	14,59±5,14	17,64±5,65	-8,461***	.000
Dünyaya yönelik	10,21±4,53	12,79±5,30	-7,948***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar				
Saldırgan davranışlar	29,36±9,86	32,41±10,91	-4,400***	.000
Sakin davranışlar	28,29±8,47	27,71±8,11	1,030	.303
Kaygılı davranışlar	12,03±3,68	13,50±3,84	-5,791***	.000
5-Kişiler arası öfke				
İntikama yönelik tepkiler	63,82±21,67	69,83±22,65	-4,015***	.000
Pasif-agresif tepkiler	32,65±8,35	34,35±8,08	-3,019**	.003
İçe dönük tepkiler	27,87±7,58	30,12±7,66	-4,338***	.000
Umursamaz tepkiler	8,65±3,67	8,31±3,56	1,345	.179
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,16±3,72	6,22±4,80	-7,438***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	83,51±12,36	76,54±14,99	7,770***	.000
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği				
Sürekli öfke	23,66±6,18	25,89±6,27	-5,247***	.000
Öfke içe	18,74±4,61	19,79±4,39	-3,393**	.001
Öfke dışı	19,08±4,91	20,76±5,39	-4,875***	.000
Öfke kontrol	20,92±5,62	19,26±5,63	4,326***	.000
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği				
Yüzleşme	68,72±10,68	70,42±10,50	-2,328*	.020
Genel / özel davranış	55,93±13,36	54,69±13,58	1,351	.177
Duygusal ifade	68,78±13,56	70,09±13,37	-1,420	.156
Yaklaşma / kaçınma	57,01±11,27	56,46±12,25	0,693	.488
Kendini açma	66,71±10,70	67,19±11,01	-0,647	.518

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

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı, öfke kontrol ve öfke içe puanları bakımından yüksek düzeyde, anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -5,247, p < 0.001$; $t(1078) = -4,875, p < 0.001$; $t(1078) = 4,326, p < 0.001$; $t(1078) = -3,393, p < 0.01$) (Tablo 4.13). Bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla düşük öfke kontrol puanları yüksektir. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında sosyal karşılaştırma puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = 7,770, p < 0.001$) (Tablo 4.13). Buna göre bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla daha yüksektir. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında umutsuzluk puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -7,438, p < 0.001$) (Tablo 4.13). Buna göre bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla daha düşüktür.

Son olarak analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma ve duymama kategorileri arasında çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme puan ortalamaları bakımından düşük düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -2,328, p < 0.05$) (Tablo 4.13). Buna göre bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin yüzleşme puan ortalamaları psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla daha düşüktür.

4.11. Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenlerin psikolojik destek almış olma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında ergenlerin öfke belirti puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark vardır ($t(1078) = -7,097, p < 0.001$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik almış olan ergenlerin öfke belirti puan ortalamalarının destek almamış olan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Sonuçlara göre psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; eleştirilme puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -2,010, p < 0.05$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin öfkeye yol açan eleştirilme boyutu puan ortalamaları, destek almış olan ergenlere oranla anlamlı derecede düşüktür.

Analiz sonuçlarına göre psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan öfkesine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünce puanları bakımından yüksek düzeyde, diğerlerine yönelik öfke düşünce puanları bakımından ise orta düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078) = -4,323, p < 0.001$; $t(1078) = -5,175, p < 0.001$; $t(1078) = -4,976, p < 0.001$; $t(1078) = -2,879, p < 0.01$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almış olan ergenlerin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının destek almamış olan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -4,740, p < 0.001$; $t(1078) = -3,625, p < 0.001$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları destek almış olan ergenlere oranla anlamlı derecede düşüktür.

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler puanları bakımından yüksek düzeyde, içe dönük tepkiler ve pasif-agresif tepkiler bakımından ise düşük düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır

Tablo 4.14. Katılımcıların Psikolojik Destek Almış Olma Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Bugüne kadar hiç psikolojik destek aldınız mı?			
	Hayır Ort ± Ss	Evet Ort ± Ss	t	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği				
1-Öfke belirtileri-Toplam	37,63±11,14	44,09±12,25	-7,097***	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar				
Ciddiye alınmama	70,50±15,07	72,54±15,37	-1,678	.094
Haksızlığa uğrama	67,41±9,56	67,62±9,79	-0,279	.780
Eleştirilme	16,46±3,97	17,09±3,61	-2,010*	.045
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler				
Öfkesine yönelik	21,13±8,60	24,15±9,18	-4,323***	.000
Diğerlerine yönelik	21,42±6,89	23,02±7,08	-2,879**	.004
Kendisine yönelik	15,04±5,26	17,28±5,96	-5,175***	.000
Dünyaya yönelik	10,58±4,74	12,51±5,29	-4,976***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar				
Saldırgan davranışlar	29,52±9,92	33,38±11,15	-4,740***	.000
Sakin davranışlar	28,27±8,54	27,48±7,54	1,179	.239
Kaygılı davranışlar	12,24±3,75	13,34±3,76	-3,625***	.000
5-Kişiler arası öfke				
İntikama yönelik tepkiler	64,37±21,70	70,65±23,22	-3,560***	.000
Pasif-agresif tepkiler	32,88±8,36	34,23±7,98	-2,027*	.043
İçe dönük tepkiler	28,27±7,65	29,52±7,65	-2,026*	.043
Umursamaz tepkiler	8,48±3,66	8,89±3,56	-1,406	.160
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,42±3,96	6,16±4,69	-5,288***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	82,42±12,98	77,73±15,14	4,364***	.000
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği				
Sürekli öfke	23,92±6,28	25,96±6,06	-4,067***	.000
Öfke içe	18,92±4,61	19,52±4,35	-1,637	.102
Öfke dışı	19,21±5,01	21,08±5,24	-4,602***	.000
Öfke kontrol	20,73±5,65	19,20±5,58	3,377**	.001
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği				
Yüzleşme	68,90±10,64	70,52±10,60	-1,895	.058
Genel / özel davranış	55,61±13,46	55,52±13,29	0,078	.938
Duygusal ifade	68,86±13,49	70,49±13,58	-1,512	.131
Yaklaşma / kaçınma	56,71±11,49	57,57±11,79	-0,927	.354
Kendini açma	66,80±10,75	67,03±10,97	-0,261	.794

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

(sırasıyla $t(1078) = -3,560$, $p < 0.001$; $t(1078) = -2,027$, $p < 0.05$; $t(1078) = -2,026$, $p < 0.05$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin intikama yönelik tepkiler, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları destek almış olan ergenlere oranla daha düşüktür.

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -4,067$, $p < 0.001$; $t(1078) = -4,602$, $p < 0.001$; $t(1078) = 3,377$, $p < 0.01$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin sürekli öfke ve öfke dışı puanları destek almış olan ergenlere oranla düşük iken öfke kontrol puanları yüksektir.

Sonuçlara göre ergenlerin psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında sosyal karşılaştırma puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = 4,364$, $p < 0.001$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) destek almış olan ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre ergenlerin psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında umutsuzluk puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -5,288$, $p < 0.001$) (Tablo 4.14). Bugüne kadar psikolojik destek almamış olan ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları psikolojik destek almış olan ergenlere oranla daha düşüktür.

4.12.Çocukluk Döneminde Travmaya Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenlerin çocukluk dönemlerinde travmaya maruz kalma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Tablo 4.15. Çocukluk Döneminde Travmaya Maruz Kalma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	İlk çocukluk döneminde travmaya maruz kalma			
	Hayır Ort ± Ss	Evet Ort ± Ss	t	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği				
1-Öfke belirtileri-Toplam	37,70±11,14	44,23±12,36	-6,968***	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar				
Ciddiye alınmama	70,01±15,15	75,23±14,28	-4,208***	.000
Haksızlığa uğrama	67,13±9,59	69,07±9,46	-2,459*	.014
Eleştirilme	16,36±3,90	17,63±3,84	-3,952***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler				
Öfkesine yönelik	20,99±8,51	25,12±9,35	-5,782***	.000
Diğerlerine yönelik	21,12±6,76	24,69±7,13	-6,320***	.000
Kendisine yönelik	15,06±5,34	17,35±5,64	-5,150***	.000
Dünyaya yönelik	10,34±4,58	13,86±5,36	-9,025***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar				
Saldırgan davranışlar	29,66±9,97	32,97±11,20	-3,934***	.000
Sakin davranışlar	28,19±8,37	27,86±8,38	0,466	.641
Kaygılı davranışlar	12,27±3,69	13,28±4,10	-3,257**	.001
5-Kişiler arası öfke				
İntikama yönelik tepkiler	64,30±21,76	71,51±22,85	-3,978***	.000
Pasif-agresif tepkiler	32,73±8,38	35,07±7,70	-3,415**	.001
İçe dönük tepkiler	28,20±7,71	29,95±7,23	-2,772**	.006
Umursamaz tepkiler	8,63±3,63	8,15±3,68	1,583	.114
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,53±4,01	5,74±4,66	-3,553***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	82,03±13,42	79,39±13,66	2,367*	.018
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği				
Sürekli öfke	23,90±6,29	26,23±5,91	-4,531***	.000
Öfke içe	18,83±4,47	20,06±4,96	-3,273**	.001
Öfke dışı	19,23±4,98	21,13±5,44	-4,554***	.000
Öfke kontrol	20,60±5,58	19,75±6,06	1,828	.068
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği				
Yüzleşme	69,12±10,71	69,50±10,37	-0,431	.667
Genel / özel davranış	55,47±13,31	56,22±14,02	-0,674	.501
Duygusal ifade	69,07±13,33	69,52±14,48	-0,405	.685
Yaklaşma / kaçınma	56,56±11,36	58,38±12,36	-1,909	.057
Kendini açma	66,85±10,78	66,80±10,82	0,053	.958

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

Analiz sonuçlarına göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında ergenlerin öfke belirti puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark vardır ($t(1078) = -6,968$, $p < 0.001$) (Tablo 4.15). Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin öfke belirti puan ortalamaları travma yaşamayan ergenlere oranla daha yüksektir.

Sonuçlara göre, çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; ciddiye alınmama, eleştirilme ve haksızlığa uğrama puanları bakımından anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078) = -4,208$, $p < 0.001$; $t(1078) = -3,952$, $p < 0.001$; $t(1078) = -2,459$, $p < 0.05$) (Tablo 4.15). Buna göre ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilmenin en çok öfkeye neden olduğu grup çocukluk döneminde travmaya maruz kaldığını belirten gruptur.

Analiz sonuçlarına göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünce puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078) = -5,782$, $p < 0.001$; $t(1078) = -6,320$, $p < 0.001$; $t(1078) = -5,150$, $p < 0.001$; $t(1078) = -9,025$, $p < 0.001$) (Tablo 4.15). Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının travma yaşamayan ergenlere oranla yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında ergenlerin öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde; saldırgan davranışlar puanları bakımından yüksek düzeyde, kaygılı davranışlar puanları bakımından ise orta düzeyde anlamlı fark bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -3,934$, $p < 0.001$; $t(1078) = -3,257$, $p < 0.01$) (Tablo 4.15). Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin saldırgan davranışlar ve kaygılı davranışlar puan ortalamalarının travma yaşamayan ergenlere oranla yüksek olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarına çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında, ergenlerin kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -3,978$, $p < 0.001$; $t(1078) = -3,415$, $p < 0.01$; $t(1078) = -2,772$, $p < 0.01$) (Tablo 4.15). Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin intikama yönelik tepkiler, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları travma yaşamayan ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında, ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içe puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $t(1078) = -4,531$, $p < 0.001$; $t(1078) = -4,554$, $p < 0.001$; $t(1078) = -3,273$, $p < 0.01$) (Tablo 4.15). Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içe puanları travma yaşamayan ergenlere oranla daha yüksektir.

Sonuçlara göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında, ergenlerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları bakımından düşük düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = 2,367$, $p < 0.05$) (Tablo 4.15). Bugüne kadar çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalmayan ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) travmaya maruz kalan ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına ergenlerin çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında umutsuzluk puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -3,553$, $p < 0.001$) (Tablo 4.15). Bugüne kadar çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları travma yaşamayan ergenlere oranla daha yüksektir.

4.13. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Annelerinin eğitim durumlarına göre ergenlerin çok boyutlu öfke puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik bir test olan Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(6) = 38,737$, $p < 0.001$; $X^2(6) = 32,621$, $p < 0.001$; $X^2(6) = 28,139$, $p < 0.001$) (Tablo 4.16). Buna göre ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olmayan grup iken en düşük olduğu grup anneleri üniversite mezunu olan ergenlerdir. Eleştirilme puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup yine anneleri üniversite mezunu olan ergenlerdir.

Tablo 4.16. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

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

	Okuryazar değil Ort ± Ss	Okuryazar Ort ± Ss	İlkokul mezunu Ort ± Ss	Ortaokul mezunu Ort ± Ss	Lise mezunu Ort ± Ss	Üniversite mezunu Ort ± Ss	Yüksek lisans / Doktora Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği									
1-Öfke belirtileri-Toplam	36,50±9,75	41,37±12,45	38,97±11,67	39,24±10,63	39,14±12,28	36,62±10,20	36,58±13,78	11,854	.065
2-Öfkeye yol açan durumlar									
Ciddiye alınmama	73,20±17,32	73,08±16,80	72,66±14,20	72,92±14,88	70,69±15,00	64,51±14,51	69,00±17,35	38,737***	.000
Haksızlığa uğrama	70,00±8,62	67,37±11,87	68,41±9,01	68,72±8,94	67,69±9,38	64,07±9,94	64,63±10,47	32,621***	.000
Eleştirilme	16,20±3,49	17,58±4,60	16,97±3,80	17,16±3,86	16,32±3,82	15,40±3,69	15,42±4,43	28,139***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler									
Öfkesine yönelik	17,20±7,68	22,75±9,29	22,32±8,79	22,12±8,51	21,86±9,42	19,71±7,28	19,63±8,77	15,463*	.017
Diğerlerine yönelik	22,90±9,81	23,74±7,40	21,95±7,03	21,91±6,32	21,64±7,03	20,47±6,70	20,45±7,54	11,725	.068
Kendisine yönelik	16,60±5,71	15,94±4,91	15,59±5,45	15,30±5,21	15,32±5,61	15,37±5,43	14,63±6,53	4,714	.581
Dünyaya yönelik	12,40±5,79	11,74±4,56	11,05±5,05	10,90±4,53	10,99±5,01	10,37±4,79	9,79±5,07	10,308	.112
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar									
Saldırgan davranışlar	28,20±9,01	31,86±10,75	30,23±10,46	30,45±10,30	30,87±10,31	28,54±9,39	28,03±10,10	9,949	.127
Sakin davranışlar	37,10±5,51	28,65±8,28	28,04±8,51	26,47±8,02	28,12±8,29	29,32±8,15	29,34±8,77	10,841**	.006
Kaygılı davranışlar	12,50±4,17	13,48±3,85	12,62±3,79	12,36±3,95	12,34±3,67	12,07±3,57	11,68±4,05	8,995	.174
5-Kişiler arası öfke									
İntikama yönelik tepkiler	60,70±24,95	70,72±3,23	64,32±22,23	67,30±22,59	67,14±22,05	61,85±19,88	60,00±22,37	13,745*	.033
Pasif-agresif tepkiler	33,90±8,85	34,45±8,51	32,75±8,36	33,65±8,92	33,81±8,13	31,86±6,94	30,68±10,00	10,851	.093
İçe dönük tepkiler	33,30±5,69	29,94±6,58	28,21±7,97	28,05±7,91	28,65±7,33	28,46±7,74	28,18±7,91	7,714	.260
Umursamaz tepkiler	9,40±4,24	8,92±3,58	8,27±3,56	8,40±3,87	8,76±3,59	8,65±3,60	8,84±3,67	4,958	.549

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında öfkesine yönelik öfke düşünce puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(6) = 15,463$, $p < 0.05$) (Tablo 4.16). Buna göre öfkesine yönelik öfke düşünce puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri okuryazar olmayan ergenlerdir. Sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında sakin davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(6) = 10,841$, $p < 0.01$) (Tablo 4.16). Buna göre sakin davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olmayan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri ortaokul mezunu olan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında intikama yönelik tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(6) = 13,745$, $p < 0.05$) (Tablo 4.16). Buna göre intikama yönelik tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir.

4.14. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Annelerinin eğitim durumlarına göre ergenlerin umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparametrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke dışı puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla ($X^2(6) = 27,750$, $p < 0.001$; $X^2(6) = 21,478$, $p < 0.01$; $X^2(6) = 15,660$, $p < 0.05$) (Tablo 4.17). Buna göre sürekli öfke puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise anneleri yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Öfke dışı puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise anneleri okuryazar olmayan ergenlerdir. Son olarak ise öfke kontrol puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olmayan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri ortaokul mezunu ergenlerdir.

Tablo 4.17. Annelerinin Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Okuryazar değil Ort ± Ss	Okuryazar Ort ± Ss	İlkokul mezunu Ort ± Ss	Ortaokul mezunu Ort ± Ss	Lise mezunu Ort ± Ss	Üniversite mezunu Ort ± Ss	Yüksek lisans / Doktora Ort ± Ss	X ²	p
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,30±4,13	4,60±3,52	4,40±3,77	4,79±4,29	4,77±4,24	5,29±4,56	4,79±4,81	3,088	.798
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	82,70±14,87	82,62±13,92	82,40±13,50	81,07±13,00	82,25±13,54	78,95±13,34	81,92±14,55	10,138	.119
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği									
Sürekli öfke	22,30±6,00	26,28±7,52	24,68±6,29	24,82±6,11	24,40±6,34	22,38±5,36	22,21±6,15	27,750***	.000
Öfke içe	18,00±5,69	19,35±4,24	19,06±4,54	18,78±4,05	18,89±4,77	19,49±5,12	18,76±3,73	4,265	.641
Öfke dışı	17,70±5,96	20,57±5,94	19,60±5,08	19,91±5,96	19,82±5,31	18,55±4,32	17,71±4,90	15,660*	.016
Öfke kontrol	24,50±5,74	20,28±5,28	20,35±5,40	19,58±5,98	20,19±5,89	22,11±5,11	20,42±5,81	21,478**	.002
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği									
Yüzleşme	73,80±16,27	68,85±10,28	68,89±10,27	69,14±10,57	69,28±11,03	69,60±10,38	68,50±11,57	2,734	.841
Genel / özel davranış	48,20±15,23	58,28±13,03	55,07±14,47	55,82±12,41	56,12±12,53	54,16±13,65	57,76±14,86	7,635	.266
Duygusal ifade	78,80±16,59	66,51±13,25	69,22±12,83	67,83±13,70	70,37±13,92	68,73±13,31	69,50±14,36	10,567	.103
Yaklaşma / kaçınma	53,60±15,37	58,74±10,91	56,61±11,21	57,01±11,17	57,09±11,56	56,47±12,71	55,68±11,25	4,016	.674
Kendini açma	78,30±14,52	65,03±10,14	66,51±10,45	66,27±11,09	67,42±10,88	67,24±10,13	66,47±12,53	10,688	.099

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

1.15. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

Babalarının eğitim durumlarına göre ergenlerin çok boyutlu öfke puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Okuryazar olmayan babaların 2 kişi olması sebebiyle o kategori analize katılmamıştır.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(5)=30,993$, $p<0.001$; $X^2(5)=42,895$, $p<0.001$; $X^2(5)=36,414$, $p<0.001$) (Tablo 4.18). Buna göre eleştirilme ve haksızlığa uğrama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup babaları ilkokul mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Ciddiye alınmama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup yine babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine yönelik, dünyaya yönelik ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(5)=26,630$, $p<0.001$; $X^2(5)=18,772$, $p<0.01$; $X^2(5)=13,915$, $p<0.05$) (Tablo 4.18). Buna göre öfkesine yönelik öfke düşünce puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları ilkokul mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Son olarak ise diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(5)=17,948$, $p<0.01$; $X^2(5)=11,652$, $p<0.05$; $X^2(5)=12,118$, $p<0.05$) (Tablo 4.18).

Tablo4.18. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke Puanlarının Karşılaştırılması

	Okuryazar Ort ± Ss	İlkokul mezunu Ort ± Ss	Ortaokul mezunu Ort ± Ss	Lise mezunu Ort ± Ss	Üniversite mezunu Ort ± Ss	Yüksek lisans / Doktora Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği								
1-Öfke belirtileri-Toplam	41,02±10,19	39,59±11,34	37,82±11,79	39,64±12,02	37,65±11,13	37,50±11,94	10,554	.061
2-Öfkeye yol açan durumlar								
Ciddiyeye alınmama	73,02±15,56	72,92±14,63	72,00±14,71	71,92±15,20	67,06±14,95	65,16±15,67	30,993***	.000
Haksızlığa uğrama	66,60±10,76	68,87±8,78	68,40±9,51	68,39±9,41	64,97±9,60	63,00±10,13	42,895***	.000
Eleştirilme	17,04±4,49	17,39±3,80	16,54±6,08	16,93±3,66	15,60±3,73	14,97±4,12	36,414***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler								
Öfkesine yönelik	24,02±8,75	23,53±9,19	20,72±8,55	22,23±8,94	19,92±7,80	20,41±9,12	26,630***	.000
Diğerlerine yönelik	23,36±7,26	22,85±7,01	21,18±6,95	21,88±6,73	20,74±7,05	20,98±6,63	13,915*	.016
Kendisine yönelik	15,74±4,36	15,80±5,40	15,15±5,42	15,30±5,35	15,49±5,84	15,40±5,71	2,925	.712
Dünyaya yönelik	11,68±4,89	11,88±5,07	10,48±4,75	11,01±4,87	10,43±4,88	9,79±4,54	18,772**	.002
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar								
Saldırgan davranışlar	31,85±10,92	31,59±10,25	29,25±10,57	31,13±10,30	28,29±9,04	30,26±11,09	17,948**	.003
Sakin davranışlar	29,28±9,22	28,35±8,80	29,96±7,95	27,55±8,21	29,17±8,09	29,88±8,66	11,652*	.040
Kaygılı davranışlar	12,83±3,79	12,99±3,83	12,06±3,88	12,59±3,71	12,07±3,64	12,03±3,88	12,118*	.033
5-Kişiler arası öfke								
İntikama yönelik tepkiler	67,45±22,23	67,40±21,94	63,44±23,09	68,54±22,13	62,13±20,34	62,79±21,92	16,879**	.005
Pasif-agresif tepkiler	33,89±7,88	33,68±8,20	32,47±9,11	33,87±8,09	32,50±7,56	31,60±9,11	8,568	.128
İçe dönük tepkiler	28,64±7,57	28,65±7,81	28,30±8,06	27,95±7,30	29,16±7,64	28,67±7,63	3,612	.606
Umursamaz tepkiler	8,53±3,81	8,57±3,067	8,18±3,70	8,95±3,67	8,28±3,41	9,05±3,80	7,720	.172

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

Buna göre saldırgan davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Sakin davranışlar puan ortalamaları bakımından ise babaları ortaokul mezunu olan ergenlerin, babaları lise mezunu olan ergenlere oranla daha sakin davranışlar sergilediği görülmüştür. Son olarak ise kaygılı davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları ilkokul mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan intikama yönelik tepkiler puan ortalamaları bakımından anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(5) = 16,879$, $p < 0.01$) (Tablo 4.18). Bu sonuca göre intikama yönelik tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları lise mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir.

1.16. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Babalarının eğitim durumlarına göre ergenlerin umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparametrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Okuryazar olmayan babaların 2 kişi olması sebebiyle o kategori analize dahil edilmemiştir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durum kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke puanları bakımından yüksek düzeyde, öfke dışı puanları bakımından orta düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(5) = 35,283$, $p < 0.001$; $X^2(5) = 17,884$, $p < 0.01$) (Tablo 4.19). Buna göre sürekli öfke puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup babaları okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise babalar üniversite mezunu olan ergenlerdir. Öfke dışı puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise babaları lise mezunu olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir.

Tablo 4.19. Babalarının Eğitim Durumlarına Göre Katılımcıların Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Okuryazar Ort ± Ss	İlkokul mezunu Ort ± Ss	Ortaokul mezunu Ort ± Ss	Lise mezunu Ort ± Ss	Üniversite mezunu Ort ± Ss	Yüksek lisans / Doktora Ort ± Ss	X ²	p
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,74±4,12	4,76±3,87	4,60±4,15	4,54±4,03	5,00±4,56	5,14±4,24	2,321	.803
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	83,36±15,42	81,55±13,23	82,04±13,43	81,47±14,15	80,62±13,05	82,28±11,12	3,498	.624
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği								
Sürekli öfke	26,32±6,91	25,28±,26	24,20±6,47	24,86±6,32	22,59±5,46	22,67±6,30	35,283**	000
Öfke içe	18,60±,67	19,05±4,50	18,94±4,53	18,85±4,55	19,33±4,90	19,48±3,88	2,606	.760
Öfke dışı	20,17±5,83	19,95±5,19	19,20±5,12	20,26±5,17	18,76±4,63	18,22±4,83	17,884*	.003
Öfke kontrol	20,49±5,94	20,09±5,43	20,10±5,74	20,16±5,72	21,28±5,45	21,55±6,00	8,455	.133
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği								
Yüzleşme	68,98±12,11	68,23±10,38	69,08±10,56	70,14±10,52	69,33±10,88	67,31±10,30	4,828	.437
Genel / özel davranış	57,23±13,60	56,04±14,02	55,75±12,68	56,11±13,77	53,51±12,92	57,59±13,21	9,466	.092
Duygusal ifade	70,09±13,70	69,11±13,52	68,15±13,05	69,38±14,11	69,83±12,93	68,10±14,29	3,451	.631
Yaklaşma / kaçınma	59,09±12,28	57,22±11,00	56,80±11,15	57,05±11,70	55,49±11,49	58,57±13,46	8,780	.118
Kendini açma	65,83±11,05	67,09±11,27	66,44±9,92	67,09±10,79	66,92±10,86	66,33±12,04	1,556	.907

*p<.01 **p<.001

1.17. Psikolojik Destek Alabilme Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Ergenlerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında ergenlerin öfke belirti puanları bakımından anlamlı fark vardır ($t(1078)= 2,202, p<0.05$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin öfke belirti puan ortalamaları ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha yüksektir.

Sonuçlara göre, ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında ergenlerin öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; eleştirilme puanları bakımından anlamlı fark vardır ($t(1078)= 2,209, p<0.05$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin eleştirilme puan ortalamaları ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında ergenlerin öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan, diğerlerine, kendisine, dünyaya ve öfkesine yönelik öfke düşünce puanları bakımından anlamlı fark vardır (sırasıyla $t(1078)= 3,635, p<0.001$; $t(1078)= 3,766, p<0.001$; $t(1078)= 5,964, p<0.001$; $t(1078)= 3,342, p<0.01$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim diyen ergenlerin öfkesine yönelik düşünceler, diğerlerine yönelik, kendisine yönelik ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının destek alamam diyen ergenlere oranla daha düşük olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında, ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır

($t(1078) = -4,531, p < 0.01$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin öfke kontrol puan ortalamaları ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha düşüktür.

Sonuçlara göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında, ergenlerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -5,744, p < 0.001$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim diyen ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) destek alamam diyen ergenlere oranla daha yüksektir.

Analiz sonuçlarına ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında, ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = 6,967, p < 0.001$) (Tablo 4.20). İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin umutsuzluk puan ortalamaları ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha yüksektir.

Son olarak analiz sonuçlarına göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma kategorileri arasında çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme ve kendini açma puan ortalamaları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($t(1078) = -3,156, p < 0.01$; $t(1078) = -2,078, p < 0.05$) (Tablo 4.20). Buna göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin yüzleşme ve kendini açma puan ortalamaları ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha düşüktür.

Tablo 4.20. Psikolojik Destek Alabilme Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim.			
	Hayır Ort ± Ss	Evet Ort ± Ss	t	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği				
1-Öfke belirtileri-Toplam	40,54±11,34	38,42±11,62	2,202*	.028
2-Öfkeye yol açan durumlar				
Ciddiye alınmama	71,92±15,32	70,65±15,10	1,007	.314
Haksızlığa uğrama	666,60±9,94	67,60±9,53	-1,259	.208
Eleştirilme	17,18±3,96	16,45±3,90	2,209*	.027
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler				
Öfkesine yönelik	23,71±9,20	21,27±8,65	3,342**	.001
Diğerlerine yönelik	23,46±7,42	21,37±6,81	3,635***	.000
Kendisine yönelik	16,86±5,51	15,16±5,40	3,766***	.000
Dünyaya yönelik	12,93±5,46	10,53±4,68	5,964***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar				
Saldırgan davranışlar	31,54±10,65	29,94±10,15	1,871	.062
Sakin davranışlar	27,00±8,55	28,35±8,33	-1,931	.054
Kaygılı davranışlar	12,27±3,92	12,46±3,75	-0,612	.541
5-Kişiler arası öfke				
İntikama yönelik tepkiler	67,86±21,71	65,02±22,15	1,544	.123
Pasif-agresif tepkiler	32,33±8,16	33,26±8,34	-1,347	.178
İçe dönük tepkiler	28,37±7,91	28,51±7,62	-0,211	.833
Umursamaz tepkiler	8,42±3,64	8,58±3,64	-0,541	.589
Beck Umutsuzluk Ölçeği	6,71±4,62	4,35±3,94	6,967***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	76,24±13,73	82,61±13,21	-5,744***	.000
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği				
Sürekli öfke	24,96±6,31	24,14±6,28	1,567	.117
Öfke içe	19,56±4,59	18,92±4,57	1,672	.095
Öfke dışı	19,77±5,31	19,49±5,06	0,639	.523
Öfke kontrol	19,29±5,52	20,69±5,67	-2,958**	.003
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği				
Yüzleşme	66,83±10,80	69,62±10,57	-3,156**	.002
Genel / özel davranış	56,91±13,31	55,34±13,44	1,397	.163
Duygusal ifade	67,72±14,08	69,41±13,40	-1,499	.134
Yaklaşma / kaçınma	58,24±12,12	56,60±11,42	1,705	.088
Kendini açma	65,27±11,14	67,14±10,70	-2,078*	.038

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

1.18. Kendine Zarar Verici Davranışlarda Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Kendine zarar verici davranışlarda bulunma durumuna göre ergenlerin çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin öfke belirti puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(4) = 133,09$, $p < 0.001$) (Tablo 4.21). Buna göre öfke belirti puanlarının en yüksek olduğu grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.

Analiz sonuçlarına göre kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin öfkeye yol açan durumlardan; eleştirilme puanları ve ciddiye alınmama puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4) = 15,211$, $p < 0.01$; $X^2(4) = 15,211$, $p < 0.05$) (Tablo 4.21). Buna göre ciddiye alınmama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenlerdir. Eleştirilme puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup ise kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4) = 125,10$, $p < 0.001$; $X^2(4) = 103,95$, $p < 0.001$; $X^2(4) = 80,89$, $p < 0.001$; $X^2(4) = 86,952$, $p < 0.001$) (Tablo 4.21). Öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup ise kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir

Tablo 4.21. Kendine Zarar Verici Davranışlarda Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Hiçbir zaman Ort ± Ss	Nadiren Ort ± Ss	Bazen Ort ± Ss	Oldukça sık Ort ± Ss	Çok sık Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği							
1-Öfke belirtileri-Toplam	36,11±10,70	42,49±10,97	46,51±10,83	53,86±9,91	52,67±14,66	133,09**	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar							
Ciddiye alınmama	70,17±14,83	71,47±14,92	74,71±16,80	70,14±20,16	71,58±14,39	9,659*	.047
Haksızlığa uğrama	67,30±9,55	67,34±9,40	69,08±9,50	65,21±14,67	67,67±10,03	4,795	.309
Eleştirilme	16,28±3,92	16,91±3,85	17,80±3,73	16,64±4,50	18,17±3,51	15,211**	.004
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler							
Öfkesine yönelik	19,74±7,91	24,08±8,67	28,29±9,20	33,86±6,59	27,58±10,75	125,10**	.000
Diğerlerine yönelik	20,32±6,57	23,90±6,95	25,76±6,55	29,29±5,91	24,67±4,37	103,95**	.000
Kendisine yönelik	14,53±5,18	16,56±5,21	18,20±5,66	21,29±6,23	20,38±6,05	80,89**	.000
Dünyaya yönelik	10,07±4,59	12,13±4,88	13,65±5,13	17,07±4,87	11,17±3,58	86,952**	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar							
Saldırgan davranışlar	28,52±9,64	32,50±10,61	35,16±10,07	38,00±10,79	41,50±9,22	74,252**	.000
Sakin davranışlar	28,51±8,33	27,77±8,23	27,04±8,81	24,21±8,98	24,67±7,72	4,012	.061
Kaygılı davranışlar	12,08±3,62	12,95±3,95	13,66±4,12	14,57±4,10	12,33±3,36	27,007**	.000
5-Kişiler arası öfke							
İntikama yönelik tepkiler	62,27±21,49	70,82±21,82	74,08±21,12	75,71±26,16	82,08±21,26	50,652**	.000
Pasif-agresif tepkiler	32,70±8,31	33,59±8,31	35,31±7,97	33,71±9,05	31,42±8,27	8,880	.064
İçe dönük tepkiler	28,10±7,77	29,28±7,33	30,12±7,40	28,00±6,39	25,42±8,53	10,33*	.035
Umursamaz tepkiler	8,64±3,68	8,39±3,50	8,31±3,72	7,57±3,93	9,33±3,17	2,918	.572
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,12±3,80	5,76±4,34	6,26±4,64	6,93±6,36	8,33±4,37	57,909**	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	82,86±12,93	80,02±14,16	77,28±14,57	78,50±11,42	71,67±15,26	22,116**	.000
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği							
Sürekli öfke	23,35±6,06	25,31±6,19	37,98±5,99	27,79±7,37	28,08±6,97	67,422**	.000
Öfke içe	18,63±4,66	19,97±4,26	19,91±4,20	20,43±3,43	17,25±5,22	20,741**	.000
Öfke dışı	18,92±4,94	20,24±4,88	21,68±5,49	23,21±5,72	22,92±6,17	42,988**	.000
Öfke kontrol	20,91±5,64	20,18±5,36	18,87±6,03	17,21±4,59	14,58±4,60	33,139**	.000
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği							
Yüzleşme	69,85±10,83	67,29±9,50	68,72±10,97	69,57±10,47	66,58±13,82	10,23*	.037
Genel / özel davranış	55,35±13,78	55,64±11,88	56,11±13,46	59,57±16,74	61,08±14,32	3,251	.517
Duygusal ifade	69,94±13,35	67,44±13,81	68,00±13,48	63,57±12,81	67,33±16,12	8,131	.087
Yaklaşma / kaçınma	55,89±11,68	58,28±11,60	59,69±9,23	65,86±10,93	57,17±9,96	23,472**	.000
Kendini açma	67,28±10,69	65,34±10,62	67,07±12,06	67,21±8,08	65,75±10,81	6,209	.184

*p<.05 **p<.001

Sonuçlarına göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)=74,252$, $p<0.001$; $X^2(4)=27,007$, $p<0.001$) (Tablo 4.21). Buna göre saldırgan davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Kaygılı davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise, kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup yine kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.

Katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik tepkiler puanları ve içe dönük tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)=50,652$, $p<0.001$; $X^2(4)=10,33$, $p<0.05$) (Tablo 4.21). Buna göre intikama yönelik tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. İçe dönük tepkiler ortalamalarının ise en yüksek olduğu grup, kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük olduğu grup kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunduğunu belirten ergenlerdir.

Sonuçlara göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(4)=22,116$, $p<0.001$) (Tablo 4.21). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları en yüksek grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür.

Sonuçlara göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında umutsuzluk puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(4)=57,909$, $p<0.001$) (Tablo 4.21). Buna göre umutsuzluk puanları en yüksek grup kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür.

Katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)= 67,422$, $p<0.001$; $X^2(4)= 20,741$, $p<0.001$; $X^2(4)= 42,988$, $p<0.001$; $X^2(4)= 33,139$, $p<0.001$) (Tablo 4.21). Buna göre sürekli öfke puanları en yüksek grup kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür. Öfke içe puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür. Öfke dışa puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür. Öfke kontrol puanları en yüksek grup ise kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin çatışma çözme davranışlarından yüzleşme ve yaklaşma/kaçınma davranış puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)= 10,23$, $p<0.05$; $X^2(4)= 23,472$, $p<0.001$) (Tablo 4.21). Yüzleşme puanları en yüksek grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür. Yaklaşma/kaçınma puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür.

4.19. Öfkesine Hakim Olamadığı İçin Sonradan Pişman Olunan Davranışta Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

Öfkesine hakim olamadığı için sonradan pişman olunan davranışlarda bulunma durumuna göre ergenlerin çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, ergenlerin öfke belirti puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır ($X^2(4)=226,091$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin öfke belirti puanlarının en yüksek olduğu görülürken, nadiren pişman olan ergenlerin öfke belirti puanları daha düşüktür. Analiz sonuçlarına göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, ergenlerin öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla ($X^2(4)=32,336$, $p<0.001$; $X^2(4)=35,441$, $p<0.001$; $X^2(4)=55,691$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanlarının en yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise en düşüktür.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)=238,884$, $p<0.001$; $X^2(4)=113,144$, $p<0.001$; $X^2(4)=140,896$, $p<0.001$; $X^2(4)=84,850$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin diğerlerine yönelik, kendisine yönelik ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise en düşüktür.

Tablo 4.22. Öfkesine Hakim Olamadığı İçin Sonradan Pişman Olunan Davranışta Bulunma Durumuna Göre Katılımcıların Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma, Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Puanlarının Karşılaştırılması

	Hiçbir zaman Ort ± Ss	Nadiren Ort ± Ss	Bazen Ort ± Ss	Oldukça sık Ort ± Ss	Çok sık Ort ± Ss	X ²	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği							
1-Öfke belirtileri-Toplam	32,04±10,84	35,03±9,52	39,72±10,04	46,47±10,27	53,67±12,31	226,091*	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar							
Ciddiyeye alınmama	67,08±17,25	69,80±4,64	71,03±14,38	73,46±14,16	78,72±15,67	32,336*	.000
Haksızlığa uğrama	64,71±11,38	66,95±9,53	67,58±8,82	69,19±9,16	71,90±8,95	35,441*	.000
Eleştirilme	15,45±4,26	16,08±3,85	16,61±3,63	17,99±3,63	18,77±4,13	55,691*	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler							
Öfkesine yönelik	16,85±7,99	18,64±7,07	22,47±7,65	27,24±8,24	23,46±8,86	238,884*	.000
Diğerlerine yönelik	18,62±7,13	20,12±1,14	22,45±6,73	25,10±6,55	26,39±7,11	113,144*	.000
Kendisine yönelik	12,18±4,48	14,37±4,84	16,05±5,24	18,06±5,64	19,70±5,83	140,896*	.000
Dünyaya yönelik	8,94±4,40	10,01±4,34	11,37±4,76	12,64±5,23	14,23±5,80	84,850*	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar							
Saldırgan davranışlar	26,64±9,97	27,36±9,11	31,15±9,61	34,69±9,85	39,51±11,74	118,714*	.000
Sakin davranışlar	29,28±9,11	28,32±8,38	28,46±7,95	25,58±7,77	27,38±9,39	16,372**	.003
Kaygılı davranışlar	10,87±3,51	11,61±3,60	12,95±3,53	13,87±3,74	14,67±4,24	87,804*	.000
5-Kişiler arası öfke							
İntikama yönelik tepkiler	54,95±21,45	61,28±19,96	67,30±20,62	76,14±2,13	80,65±25,25	98,334*	.000
Pasif-agresif tepkiler	30,01±8,66	31,74±7,96	33,96±7,76	36,34±8,16	36,51±9,09	60,343*	.000
İçe dönük tepkiler	26,59±8,45	28,17±7,58	28,96±7,28	29,13±7,31	30,32±8,42	13,664**	.008
Umursamaz tepkiler	9,16±3,96	8,39±3,53	8,61±3,59	8,09±3,39	8,68±4,17	6,114	.191
Beck Umutsuzluk Ölçeği	4,49±4,49	4,20±4,14	4,89±3,90	5,02±3,66	6,65±4,93	30,745*	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	83,55±13,57	83,78±12,66	80,46±13,49	77,34±13,34	79,64±15,43	29,481*	.000
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği							
Sürekli öfke	20,94±6,64	22,22±5,37	25,09±5,55	28,13±5,47	30,84±6,05	204,404*	.000
Öfke içe	18,24±4,79	18,32±4,48	19,53±4,61	20,10±4,19	19,71±4,29	26,674*	.000
Öfke dışı	17,44±5,37	18,06±4,46	20,03±4,52	22,25±4,66	24,30±5,97	139,289*	.000
Öfke kontrol	22,93±5,77	21,33±5,59	20,25±5,14	17,97±5,11	16,30±5,76	95,505*	.000
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği							
Yüzleşme	68,82±10,68	69,13±10,34	69,41±10,76	68,57±10,72	69,97±11,67	1,278	.865
Genel / özel davranış	54,79±13,49	54,69±12,94	55,97±13,94	56,19±13,28	58,90±12,91	6,073	.194
Duygusal ifade	67,71±14,59	69,69±13,06	69,55±13,41	69,19±13,81	6,77±13,63	4,402	.354
Yaklaşma / kaçınma	55,61±12,13	55,38±11,24	57,83±11,66	58,38±10,63	59,30±11,83	15,827**	.003
Kendini açma	64,56±10,25	66,30±10,52	67,63±10,68	67,80±11,24	68,26±12,36	10,55***	.032

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

Öfkesine yönelik düşünceler puanının en yüksek olduğu grubun, yaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenler, en düşük olduğu grubun ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür.

Sonuçlarına göre katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)= 118,714$, $p<0.001$; $X^2(4)= 16,372$, $p<0.01$; $X^2(4)= 87,804$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin saldırgan ve kaygılı davranışlar puanlarının en yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise en düşüktür. Sakin davranışlar puan ortalamalarının ise en yüksek olduğu grup, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken en düşük olduğu grup yaptıkları davranıştan oldukça sık pişman olan ergenlerdir. Katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, kişiler arasında öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik tepkiler, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)=98,334$, $p<0.001$; $X^2(4)=60,343$, $p<0.001$; $X^2(4)=13,664$, $p<0.01$) (Tablo 4.22). Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise en düşüktür.

Sonuçlara göre katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, sosyal karşılaştırma puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(4)= 29,481$, $p<0.001$) (Tablo 23). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları en yüksek grup, öfkesine hakim olamadığı için sonradan pişman olunan davranışlardan adiren bulunan ergenler iken en düşük grup yaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenlerdir.

Sonuçlara göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, umutsuzluk puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2(4)= 30,745$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Buna göre umutsuzluk puanları en yüksek grup, yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük grup, öfkesine hakim olamadığı için sonradan pişman olunan davranışlardan adiren bulunan ergenlerdir.

Katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)= 204,404$, $p<0.001$; $X^2(4)= 26,674$, $p<0.001$; $X^2(4)= 139,289$, $p<0.001$; $X^2(4)= 95,505$, $p<0.001$) (Tablo 4.22). Buna göre sürekli öfke ve öfke dışa puanları en yüksek grup,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.Öfke içe puanları en yüksek grup,yaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Öfke kontrol puanlarının ise en yüksek grup, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken en düşük olduğu grup ise,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerdir.Analiz sonuçlarına göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, çatışma çözme davranışlarından yaklaşma/kaçınma ve kendini açma davranış puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $X^2(4)= 15,827$, $p<0.01$; $X^2(4)= 10,55$, $p<0.05$) (Tablo 4.22). Buna göre kendini açma puanları en yüksek grup,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Yaklaşma/kaçınma puanlarının en yüksek olduğu grup,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise sonradan pişman olunan davranışlardanadiren bulunan ergenler.

4.20. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma ve kişiler arası çatışma çözme puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi sonuçları Tablo 4.23'te verilmiştir.

Tablo 4.23. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki Korelasyon

	Sürekli Öfke		Öfke İççe		Öfke Dışa		Öfke Kontrol	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği								
1-Öfke belirtileri-Toplam	,521***	.000	,288***	.000	,491***	.000	-,326***	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar								
Ciddiye alınmama	,418***	.000	,150***	.000	,301***	.000	-,190***	.000
Haksızlığa uğrama	,343***	.000	,069*	.024	,260***	.000	-,140***	.000
Eleştirilme	,431***	.000	,195***	.000	,317***	.000	-,200***	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler								
Öfkesine yönelik	,666***	.000	,310***	.000	,573***	.000	-,422***	.000
Diğerlerine yönelik	,456***	.000	,450***	.000	,364***	.000	-,112***	.000
Kendisine yönelik	,335***	.000	,388***	.000	,267***	.000	-,110***	.000
Dünyaya yönelik	,357***	.000	,412***	.000	,291***	.000	-,128***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar								
Saldırgan davranışlar	,650***	.000	,245***	.000	,672***	.000	-,362***	.000
Sakin davranışlar	-,186***	.000	,217***	.000	-,226***	.000	,597***	.000
Kaygılı davranışlar	,286***	.000	,307***	.000	,259***	.000	,032	.297
5-Kişiler arası öfke								
İntikama yönelik tepkiler	,651***	.000	,368***	.000	,652***	.000	-,351***	.000
Pasif-agresif tepkiler	,446***	.000	,293***	.000	,472***	.000	-,097**	.001
İçe dönük tepkiler	,106***	.000	,391***	.000	,046	.135	,273***	.000
Umursamaz tepkiler	-,021	.485	,046	.128	-,034	.271	,262***	.000
Beck Umutsuzluk Ölçeği	,140***	.000	,207***	.000	,146***	.000	-,135***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	-,087**	.004	-,241***	.000	-,046	.130	,072*	.018
Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımı Ölçeği								
Yüzleşme	-,074*	.015	-,198***	.000	,000	.993	,026	.385
Genel / özel davranış	,209***	.000	-,006	.840	,273***	.000	-,215***	.000
Duygusal ifade	-,111***	.000	-,205***	.000	-,029	.338	,035	.256
Yaklaşma / kaçınma	,259***	.000	,032	.298	,303***	.000	-,237***	.000
Kendini açma	,003	.921	-,189***	.000	,104**	.001	-,078*	.010

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

Analiz sonuçlarına göre sürekli öfke puanları ile öfke belirtileri toplam puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = ,521$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Başka bir deyişle sürekli öfke puanı arttıkça öfke belirtileri puanları da artmaktadır. Sürekli öfke puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = ,418$, $p < 0.001$; $r = ,343$, $p < 0.001$; $r = ,413$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Bir başka deyişle Sürekli öfke puanları arttıkça ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları da artmaktadır. Sürekli öfke puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = ,666$, $p < 0.001$; $r = ,456$, $p < 0.001$; $r = ,335$, $p < 0.001$; $r = ,357$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Diğer bir deyişle sürekli öfke puanları yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları da yükselmektedir. Sürekli öfke puanları ile saldırgan davranışlar ve kaygılı davranışlar puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken (sırasıyla $r = ,650$, $p < 0.001$; $r = ,286$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23), sürekli öfke ile sakin davranışlar puanları arasında yüksek düzeyde ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -186$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke puanları arttıkça, saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları artarken, sakin davranışlar puanı azalmaktadır. Sürekli öfke puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r = ,651$, $p < 0.001$; $r = ,446$, $p < 0.001$; $r = ,106$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke puanları arttıkça intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanları da artmaktadır. Sürekli öfke puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r = ,140$, $p < 0.001$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke puanları yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları da yükselmektedir. Sürekli öfke puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında orta düzeyde ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = -,087$, $p < 0.01$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke düzeyi arttıkça olumlu kendilik algısı azalmaktadır. Sürekli öfke ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken (sırasıyla $r = ,209$, $p < 0.001$; $r = ,259$, $p < 0.001$), duygusal ifade

puanları ile yüksek düzeyde anlamlı ancak negatif yönde bir kolerasyon olduğu bulunmuştur ($r = -0,111$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke puanları arttıkça kişiler çatışma çözme davranışı olarak genel/özel ve yaklaşma/kaçınma davranışlarını daha çok kullanmakta iken, duygusal ifade davranışları azalmaktadır. Aynı zamanda sürekli öfke ile yüzleşme puanları arasında düşük düzeyde anlamlı negatif yönde bir kolerasyon olduğu bulunmuştur ($r = -0,074$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Sürekli öfke puanları arttıkça yüzleşme davranışı azalmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre öfke içe puanları ile öfke belirtileri toplam puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = 0,288$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Başka bir deyişle öfke içe puanı arttıkça öfke belirtileri puanları da artmaktadır. Öfke içe puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; ciddiye alınmama ve eleştirilme puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, haksızlığa uğrama puanıyla ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = 0,150$, $p < 0,001$; $r = 0,195$, $p < 0,001$; $r = 0,069$, $p < 0,05$) (Tablo 4.23). Bir başka deyişle öfke içe puanları arttıkça ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları da artmaktadır. Öfke içe puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = 0,310$, $p < 0,001$; $r = 0,450$, $p < 0,001$; $r = 0,388$, $p < 0,001$; $r = 0,412$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Diğer bir deyişle öfke içe puanları yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları da yükselmektedir. Öfke içe puanları ile saldırgan davranışlar, sakin ve kaygılı davranışlar puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r = 0,245$, $p < 0,001$; $r = 0,217$, $p < 0,001$; $r = 0,307$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Öfke içe puanları arttıkça, saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar puanları da artmaktadır. Öfke içe puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. (sırasıyla $r = 0,368$, $p < 0,001$; $r = 0,293$, $p < 0,001$; $r = 0,391$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Öfke içe puanları arttıkça intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanları da artmaktadır. Öfke içe puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. ($r = 0,207$, $p < 0,001$) (Tablo 4.23). Öfke içe puanları yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları da yükselmektedir. Öfke içe puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında yüksek düzeyde

ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,241$, $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke içe puanları arttıkça olumlu kendilik algısı azalmaktadır. Öfke içe puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken (sırasıyla $r=-,198$, $p<0.001$; $r=-,205$, $p<0.001$; $r=-,189$, $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke içe puanları arttıkça kişilerin yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma davranış puanları azalmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre öfke dışı puanları ile öfke belirtileri toplam puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=,491$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Başka bir deyişle öfke dışı puanı arttıkça öfke belirtileri puanları da artmaktadır. Öfke dışı puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,301$, $p<0.001$; $r=,260$, $p<0.001$; $r=,317$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Bir başka deyişle öfke dışı puanları arttıkça ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları da artmaktadır. Öfke dışı puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,573$, $p<0.001$; $r=,364$, $p<0.001$; $r=,267$, $p<0.001$; $r=,291$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Diğer bir deyişle öfke dışı puanları yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları da yükselmektedir. Öfke dışı puanları ile saldırgan davranışlar ve kaygılı davranışlar puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken (sırasıyla $r=,672$, $p<0.001$; $r=,259$, $p<0.001$) (Tablo 4.23), öfke dışı ile sakin davranışlar puanları arasında yüksek düzeyde ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,226$ $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke dışı puanları arttıkça, saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları artarken, sakin davranışlar puanı azalmaktadır. Öfke dışı puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=,652$, $p<0.001$; $r=,472$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Öfke dışı puanları arttıkça intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları da artmaktadır. Öfke dışı puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=,146$, $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke dışı puanları yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları da

yükselmektedir. Öfke dışı puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, kendini açma puanları ile ise pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=,273$ $p<0.001$; $r=,303$, $p<0.001$; $r=,104$, $p<0.01$). Öfke dışı puanları arttıkça kişilerin genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma ve kendini açma davranış puanları da artmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre öfke kontrol puanları ile öfke belirtileri toplam puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-,326$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Başka bir deyişle öfke kontrol puanı arttıkça öfke belirtileri puanları azalmaktadır. Öfke kontrol puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,190$, $p<0.001$; $r=-,140$, $p<0.001$; $r=-,200$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Bir başka deyişle öfke dışı puanları arttıkça ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları azalmaktadır. Öfke kontrol puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,422$, $p<0.001$; $r=-,112$, $p<0.001$; $r=-,110$, $p<0.001$; $r=-,128$, $p<0.001$) (Tablo 4.23). Diğer bir deyişle öfke kontrol puanları yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları düşmektedir. Öfke kontrol puanları ile sakin davranışlar puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken ($r=,597$, $p<0.001$) (Tablo 4.23), öfke kontrol ile saldırgan davranışlar puanları arasında yüksek düzeyde ancak negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,362$ $p<0.001$) (Tablo 4.23). Öfke kontrol puanları arttıkça sakin davranışlar artmakta, saldırgan davranışlar ise azalmaktadır. Öfke kontrol puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; içe dönük tepkiler ve umursamaz tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki görülürken (sırasıyla $r=,273$, $p<0.001$; $r=,262$, $p<0.001$) (Tablo 4.23), öfke kontrol ile intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları arasında ise negatif yönde, sırasıyla yüksek ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,351$, $p<0.001$; $r=-,097$, $p<0.01$) (Tablo 4.23). Öfke kontrolü arttıkça intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları azalmakta, içe dönük tepkiler ve umursamaz tepkiler ise artmaktadır. Öfke kontrol puanları ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki

olduğu bulgulanmıştır. ($r=-,135$, $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke kontrol puanları yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları düşmektedir. Öfke kontrol puanları ile sosyal karşılaştırma puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=,072$, $p<0.001$)(Tablo 4.23). Öfke kontrolü arttıkça kişilerin olumlu kendilik algısı da artmaktadır. Öfke kontrol puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülürken, kendini açma puanları ile isenegatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=-,215$ $p<0.001$; $r=-,237$, $p<0.001$; $r=,104$, $p<0.05$) (Tablo 4.23). Öfke kontrol puanları arttıkça kişilerin genel/özel davranış, yaklaşma/kaçınma ve kendini açma davranış puanları azalmaktadır.

4.21. Katılımcıların Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi sonuçları Tablo 4.24'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre yüzleşme puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; haksızlığa uğrama puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, eleştirilme puanı ile ise negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,126$, $p<0.001$; $r=-,087$ $p<0.01$) (Tablo 4.24). Bir başka deyişle yüzleşme davranışı puanı arttıkça haksızlığa uğramaya öfkelenme puanı da artmakta ancak eleştirilmeye öfkelenme puanları azalmaktadır. Yüzleşme puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,082$, $p<0.001$; $r=-,132$, $p<0.001$; $r=-,128$, $p<0.001$; $r=-,137$ $p<0.001$) (Tablo 4.24). Diğer bir deyişle yüzleşme davranış puanı yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları azalmaktadır. Yüzleşme puanları ile saldırgan davranışlar puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,120$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Yüzleşme puanları arttıkça, saldırgan davranışlar puanları

azalmaktadır. Yüzleşme puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler puanları arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı, pasif-agresif tepkiler puanları ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=-,083$, $p<0.01$; $r=,104$, $p<0.01$) (Tablo 4.24). Yüzleşme davranış puanı arttıkça pasif-agresif tepkiler artmakta iken intikama yönelik tepkiler azalmaktadır. Yüzleşme puanları ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=-,155$, $p<0.001$)(Tablo 4.24). Yüzleşme davranış puanı yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları düşmektedir. Yüzleşme puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r=,188$, $p<0.001$)(Tablo 4.24). Yüzleşme puanları arttıkça olumlu kendilik algısı da artmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre genel/özel davranış puanları ile öfke belirti toplam puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir kolerasyon bulgulanmıştır ($r=,089$, $p<0.01$) (Tablo 4.24). Buna göre genel/özel davranış puanları arttıkça öfke belirti puanları da artmaktadır. Genel/özel davranış puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, kendisine yönelik öfke düşünceleri ile ise negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,189$, $p<0.001$; $r=-,060$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Diğer bir deyişle genel/özel davranış puanı yükseldikçe kişinin öfkesine yönelik öfke düşünceleri puanları artmakta iken kendisine yönelik öfke düşünceleri azalmaktadır. Genel/özel davranış puanları ile saldırgan davranışlar puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı, sakin davranışlar puanları ile ise negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=,318$, $p<0.001$; $r=-,223$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Genel/özel davranış puanları arttıkça, saldırgan davranışlar artmakta iken sakin davranışlar azalmaktadır. Genel/özel davranış puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler ve pasif-agresif tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki var iken, genel/özel davranış ile içe dönük tepkiler puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=,239$, $p<0.001$; $r=,123$, $p<0.001$; $r=-,183$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Genel/özel davranış puanı arttıkça intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler artmakta iken içe dönük tepkiler azalmaktadır.

Tablo 4.24. Katılımcıların Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki Korelasyon

	Yüzleşme		Genel / Özel Davranış		Duygusal İfade		Yaklaşma / Kaçınma		Kendini Açma	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği										
1-Öfke belirtileri-Toplam	-,045	.135	,089**	.003	-,073*	.016	,139***	.000	,000	.995
2-Öfkeye yol açan durumlar										
Ciddiye alınmama	,036	.236	-,018	.549	,073*	.016	-,029	.341	,066*	.030
Haksızlığa uğrama	,126***	.000	-,005	.876	,148***	.000	-,023	.447	,136***	.000
Eleştirilme	-,087**	.004	,009	.761	-,024	.433	,011	.717	-,074*	.016
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler										
Öfkesine yönelik	-,082**	.007	,189***	.000	-,128***	.000	,224***	.000	-,009	.765
Diğerlerine yönelik	-,132***	.000	,031	.301	-,150***	.000	,110***	.000	-,104**	.001
Kendisine yönelik	-,128***	.000	-,060*	.047	-,119***	.000	,023	.442	-,113***	.000
Dünyaya yönelik	-,137***	.000	,041	.174	-,123***	.000	,105**	.001	-,099**	.001
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar										
Saldırgan davranışlar	-,120***	.000	,318***	.000	-,179***	.000	,358***	.000	-,052	.085
Sakin davranışlar	,004	.886	-,223***	.000	,013	.659	-,195***	.000	-,046	.130
Kaygılı davranışlar	,051	.093	-,060	.050	,035	.255	,012	.694	,091**	.003
5-Kişiler arası öfke										
İntikama yönelik tepkiler	-,083**	.006	,239***	.000	-,119***	.000	,272***	.000	-,009	.779
Pasif-agresif tepkiler	,104**	.001	,123***	.000	,084**	.006	,141***	.000	,156***	.000
İçe dönük tepkiler	,014	.650	-,183***	.000	,060*	.048	-,184***	.000	,025	.420
Umursamaz tepkiler	,012	.691	,024	.434	-,002	.936	,076*	.012	-,012	.698
Beck Umutsuzluk Ölçeği	-,155***	.000	,062*	.040	-,143***	.000	,070*	.021	-,135***	.000
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	,188***	.000	,083**	.007	,141***	.000	,025	.416	,161***	.000

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

Genel/özel davranış puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=,062$, $p<0.05$)(Tablo 4.24). Genel/özel davranış puanı yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları da yükselmektedir. Genel/özel davranış puanları ile sosyal karşılaştırma puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r=,083$, $p<0.001$)(Tablo 4.24). Genel/özel davranış arttıkça olumlu kendilik algısı da artmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre duygusal ifade puanı ile öfke belirti toplam puanları arasında negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir kolerasyon bulgulanmıştır ($r=-,073$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Buna göre Duygusal ifade puanları arttıkça öfke belirti puanları azalmaktadır. Duygusal ifade puanı ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; haksızlığa uğrama puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, ciddiye alınmama puanı ile ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,148$, $p<0.001$; $r=-,073$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Bir başka deyişle duygusal ifade puanı arttıkça haksızlığa uğramaya ve ciddiye alınmamaya öfkelenme puanı da artmaktadır. Duygusal ifade puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,128$, $p<0.001$; $r=-,150$, $p<0.001$; $r=-,119$, $p<0.001$; $r=-,123$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Diğer bir deyişle duygusal ifade puanı yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları azalmaktadır. Duygusal ifade puanları ile saldırgan davranışlar puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r=-,179$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Buna göre duygusal ifade puanları arttıkça, saldırgan davranışlar puanları azalmaktadır. Duygusal ifade puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler puanları arasında negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı, pasif-agresif tepkiler puanları ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ve içe dönük tepkiler puanları ile de pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=-,119$, $p<0.001$; $r=,084$, $p<0.01$; $r=,060$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Buna göre duygusal ifade puanı arttıkça intikama yönelik tepkiler azalmakta iken pasif-agresif ve içe dönük tepkiler artmaktadır. Duygusal ifade puanları ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=-,143$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Duygusal ifade puanı yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları düşmektedir. Duygusal ifade puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r=,141$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Duygusal ifade puanları arttıkça olumlu kendilik algısı da artmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre yaklaşma/kaçınma davranış puanları ile öfke belirti toplam puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir kolerasyon bulgulanmıştır ($r=,139$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Buna göre yaklaşma/kaçınma davranış puanları arttıkça öfke belirti puanları da artmaktadır. Yaklaşma/kaçınma

davranış puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, dünyaya yönelik öfke düşünceleri ile ise pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,224$, $p<0.001$; $r=,110$, $p<0.001$; $r=,105$, $p<0.01$) (Tablo 4.24). Diğer bir deyişle yaklaşma/kaçınma davranış puanı yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları artmaktadır. Yaklaşma/kaçınma davranış puanları ile saldırgan davranışlar puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı, sakin davranışlar puanları ile ise negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=,358$, $p<0.001$; $r=-,195$, $p<0.001$) (Tablo 4.24). Yaklaşma/kaçınma davranış puanları arttıkça, saldırgan davranışlar artmakta iken sakin davranışlar azalmaktadır. Yaklaşma/kaçınma davranış puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik tepkiler ve pasif-agresif tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ve umursamaz tepkiler ile pozitif yönde ancak düşük düzeyde anlamlı bir ilişki var iken, yaklaşma/kaçınma davranış ile içe dönük tepkiler puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=,272$, $p<0.001$; $r=,141$, $p<0.001$; $r=,076$, $p<0.05$; $r=-,184$, $p<0.001$;) (Tablo 4.24). Yaklaşma/kaçınma davranış puanı arttıkça intikama yönelik, pasif-agresif ve umursamaz tepkiler artmakta iken içe dönük tepkiler azalmaktadır. Yaklaşma/kaçınma davranış puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r=,070$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Yaklaşma/kaçınma davranışı arttıkça kişilerde umutsuzluk puanları artmaktadır.

Analiz sonuçlarına göre kendini açma puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; haksızlığa uğrama puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, ciddiye alınmama puanı ile pozitif yönde düşük düzeyde ve eleştirilme puanı ile ise negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=,136$, $p<0.001$; $r=,066$, $p<0.05$; $r=-,074$, $p<0.05$) (Tablo 4.24). Bir başka deyişle kendini açma davranış puanı arttıkça haksızlığa uğrama ve ciddiye alınmama öfkelenme puanı artmakta iken eleştirilmeye öfkelenme puanları azalmaktadır.

Kendini açma puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; kendisine yönelik öfke düşünceleri puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, diğerlerine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında ise negatif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,113$,

$p < 0.001$; $r = -0.104$, $p < 0.01$; $r = -0.099$, $p < 0.01$) (Tablo 4.24). Diğer bir deyişle kendini açma davranış puanı yükseldikçe kişinin, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları azalmaktadır. Kendini açma puanları ile kaygılı davranışlar puanları arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ($r = 0.091$, $p < 0.01$) (Tablo 4.24). Kendini açma puanları arttıkça, kaygılı davranışlar puanları da artmaktadır. Kendini açma puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; pasif-agresif tepkiler puanları ile pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r = 0.156$, $p < 0.001$) (Tablo 4.24). Kendini açma davranış puanı arttıkça pasif-agresif tepkiler de artmaktadır. Kendini açma puanları ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. ($r = -0.135$, $p < 0.001$) (Tablo 4.24). Kendini açma davranış puanı yükseldikçe kişilerde umutsuzluk puanları düşmektedir. Kendini açma puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır ($r = 0.161$, $p < 0.001$) (Tablo 4.24). Kendini açma puanları arttıkça olumlu kendilik algısı da artmaktadır.

4.22. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ile çok boyutlu öfke puanları ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi sonuçları Tablo 4.25'te verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre umutsuzluk puanları ile öfke belirti toplam puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir korelasyon bulgulanmıştır ($r = 0.280$, $p < 0.001$) (Tablo 4.25). Buna göre umutsuzluk puanları arttıkça öfke belirti puanları da artmaktadır. Umutsuzluk puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; eleştirilme puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = 0.114$, $p < 0.001$) (Tablo 4.25). Buna göre umutsuzluk seviyeleri arttıkça kişilerin eleştirilmeye öfkelenme puanları da artmaktadır. Umutsuzluk puanları ile öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r = 0.255$, $p < 0.001$; $r = 0.354$, $p < 0.001$; $r = 0.399$, $p < 0.001$; $r = 0.453$, $p < 0.001$) (Tablo 4.25).

Tablo 4.25. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki Korelasyonu

	Beck Umutsuzluk Ölçeği	
	r	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği		
1-Öfke belirtileri-Toplam	,280**	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar		
Ciddiye alınmama	,054	.077
Haksızlığa uğrama	-,037	.221
Eleştirilme	,114**	.000
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler		
Öfkesine yönelik	,255**	.000
Diğerlerine yönelik	,354**	.000
Kendisine yönelik	,399**	.000
Dünyaya yönelik	,453**	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar		
Saldırgan davranışlar	,192**	.000
Sakin davranışlar	-,062*	.042
Kaygılı davranışlar	,035	.251
5-Kişiler arası öfke		
İntikama yönelik tepkiler	,192**	.000
Pasif-agresif tepkiler	,059	.052
İçe dönük tepkiler	,074*	.014
Umursamaz tepkiler	-,042	.166
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	-,451**	.000

*p<.05 **p<.001

Diğer bir deyişle umutsuzluk puanı yükseldikçe kişinin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları artmaktadır. Umutsuzluk puanları ile saldırgan davranışlar puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı, sakin davranışlar puanları ile ise negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=,192$, $p<0.001$; $r=-,062$, $p<0.05$) (Tablo 4.25). Umutsuzluk puanları arttıkça, saldırgan davranışlar artmakta iken sakin davranışlar azalmaktadır. Umutsuzluk puanları ile intikama yönelik ve içe dönük tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır. (sırasıyla $r=,192$, $p<0.001$; $r=,074$, $p<0.001$) (Tablo 4.25). Umutsuzluk puanı arttıkça intikama yönelik ve içe dönük tepkiler de artmaktadır. Son olarak ise umutsuzluk ile sosyal karşılaştırma puanları arasında negatif yönde,

yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-,451$, $p<0.001$) (Tablo 4.25). Umutsuzluk puanları arttıkça kişilerin olumlu kendilik algıları düşmektedir.

4.23. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Arasındaki İlişkilerine Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri ile çok boyutlu öfke puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi sonuçları Tablo 4.26'da verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre sosyal karşılaştırma düzeyleri ile öfke belirti toplam puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ($r=-,200$, $p<0.001$) (Tablo 4.26). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları arttıkça (olumlu kendilik algısı arttıkça) öfke belirti puanları azalmaktadır. Sosyal karşılaştırma puanları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; haksızlığa uğrama puanı arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, eleştirilme puanı ile ise negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,110$, $p<0.001$; $r=-,076$, $p<0.05$) (Tablo 4.26). Buna göre ergenlerin olumlu kendilik algıları arttıkça haksızlığa uğrama puanları artmakta iken, eleştirilmeye öfkelenme puanları azalmaktadır. Sosyal karşılaştırma puanları ile öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-,175$, $p<0.001$; $r=-,348$, $p<0.001$; $r=-,395$, $p<0.001$; $r=-,343$, $p<0.001$) (Tablo 4.26). Diğer bir deyişle olumlu kendilik algısı arttıkça ergenlerin öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünce puanları azalmaktadır. Sosyal karşılaştırma puanları ile saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları arasında negatif yönde, sırasıyla orta ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (sırasıyla $r=-,081$, $p<0.01$; $r=-,098$, $p<0.05$) (Tablo 4.26). Buna göre olumlu kendilik algısı arttıkça saldırgan ve kaygılı davranışlar azalmaktadır. Sosyal karşılaştırma puanları ile intikama yönelik ve içe dönük tepkiler puanları arasında negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı, umursamaz tepkiler puanı ile ise pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. (sırasıyla $r=-,135$, $p<0.001$; $r=-,157$, $p<0.001$; $r=,090$, $p<0.01$) (Tablo 4.26). Buna göre olumlu kendilik algısı arttıkça intikama yönelik ve içe dönük tepkiler azalmakta iken umursamaz tepkiler artmaktadır.

Tablo 4.26. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Korelasyonu

	Sosyal Karşılaştırma Ölçeği	
	r	p
Çok Boyutlu Öfke Ölçeği		
1-Öfke belirtileri-Toplam	-,200***	.000
2-Öfkeye yol açan durumlar		
Ciddiye alınmama	,024	.424
Haksızlığa uğrama	,110***	.000
Eleştirilme	-,076*	.013
3-Öfkeyle ilişkili düşünceler		
Öfkesine yönelik	-,175***	.000
Diğerlerine yönelik	-,348***	.000
Kendisine yönelik	-,395***	.000
Dünyaya yönelik	-,343***	.000
4-Öfkeyle ilişkili davranışlar		
Saldırgan davranışlar	-,081**	.007
Sakin davranışlar	,009	.769
Kaygılı davranışlar	-,098*	.001
5-Kişiler arası öfke		
İntikama yönelik tepkiler	-,135***	.000
Pasif-agresif tepkiler	-,022	.478
İçe dönük tepkiler	-,157***	.000
Umursamaz tepkiler	,090**	.003

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

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözüme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Bu bölümde ise, 1080 öğrenci ile gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular literatür bilgileri doğrultusunda tartışılmıştır.

5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

- Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında, çok boyutlu öfke ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin öfke belirti puanları arasında yüksek düzeyde anlamlı bir fark saptanmıştır (Tablo 4.5, $p(.000)<.001$). Kız öğrencilerin öfke belirtisini fiziksel olarak gösterme düzeyleri erkeklere oranla daha yüksektir. Sala (1997) yapmış olduğu çalışmada; öfkelenliklerinde fiziksel belirti yaşayanların çoğunlukla kız öğrenciler olduğunu bulmuştur. Öte yandan ise Balkaya ve şahin (2003) ve Baygöl (1997), cinsiyet değişkeni açısından fizyolojik değişimleri içeren öfke belirtileri puanı açısından anlamlı bir fark bulamamışlardır. Ancak öfkeye neden olan durumlar alt ölçeğinde ciddiye alınmama, haksızlığauğrama ve eleştirilme durumlarında kadınların erkeklere oranla daha fazla etkilendiği bulgusu bu çalışmayı destekler niteliktedir. Analiz sonuçlarına göre öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.5, sırasıyla $p(.000)<.001$, $p(.000)<.001$, $p(.000)<.001$). Buna göre kız öğrenciler ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme durumlarına erkek öğrencilere göre daha fazla öfkelenmektedirler.

Araştırmalarda erkeklerin öfkelerini kadınlara oranla daha çok fiziksel olarak ortaya koydukları (Biaggio 1989, Sharkin 1993), kadınların ise daha gizli yolları tercih ettikleri (Lerner 1996) ileri sürölmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre de öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde kız ve erkek öğrencilerin saldırgan davranışlar (Tablo 4.5, $p(.000)<.001$) ve kaygılı davranışlar (Tablo 4.5, $p(.001)<.01$) sergileme durumları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha saldırgan davranış davranırken, kızların erkek öğrencilere göre daha fazla kaygılı davrandıkları görölmüştür. Analiz sonuçlarına göre kişiler arası öfke alt ölçeğinde ise kız ve erkek öğrencilerin pasif agresif tepkiler(Tablo 4.5, $p(.000)<.001$) ve ie dönük tepkiler (Tablo 4.5, $p(.000)<.001$) puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görölmüştür. Kız öğrenciler öfke yaşadıklarında erkek öğrencilere oranla daha çok ie dönük ve pasif-agresif tepkiler sergilemektedirler. Balkaya ve şahin (2003) de çok boyutlu öfke ölçeğini geliştirirken bu bulguları destekler nitelikte sonuçlar elde etmişlerdir.

Analiz sonuçlarına göre cinsiyet açısından sürekli öfke ve öfke tarzlarına bakıldığında ise yalnızca kız ve erkek öğrencilerin öfke kontrol puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur (Tablo 4.5, $p(.022)<.05$). Buna göre erkek öğrenciler kızlara göre öfkelerini daha çok kontrol altında tutabilmektedirler. Bu bulguyu destekler nitelikte Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini araştırdığı çalışmasında erkeklerin öfkelerini kızlara göre daha fazla kontrol ettiğini bulmuştur.

Cinsiyet açısından kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları incelendiğinde ise kız öğrencilerin erkelere oranla yüzleşme(Tablo 4.5, $p(.000)<.001$), duygusal ifade(Tablo 4.5, $p(.000)<.001$) ve kendini açma (Tablo 4.5, $p(.000)<.001$) davranışlarını daha çok kullandıkları göröürken, genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma davranışlarını erkelere oranla daha az sergiledikleri bulunmuştur. Goldstein (1999) tarafından çatışma iletişimi ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışmasının yapıldığı araştırmada bu bulguları destekler niteliktedir. Kadınlar yaşamın diğer alanlarında olduğu gibi çatışma çözümünde de duygularını erkeklerden daha fazla ortaya koymaktadırlar. atışmalarda özel davranışta bulunmak, kişinin toplum içinde çatışmayı özzerken özel yaşantısında olduğu kadar rahat ve açık bir şekilde davranamaması anlamına gelmektedir. Özellikle cinsiyet bağlamında bakıldığında çatışma halinde kadınlardan beklenen daha sessiz ve yapıcı şekilde davranmaları iken erkeklerin hakkını savunmak hususunda daha özđüvenli

yetiştirildiği bilinmektedir. Bu nedenle kız öğrencilerin çatışmayı daha çok özel alanlarda çözmeyi tercih edip genel ortamlardan kaçtığı düşünülebilir. Basım, Çetin ve Meydan (2009) da çalışmalarında cinsiyetin çatışma çözümünde önemli bir rol oynadığını ve kadınların daha çok yüzleşmeci davranarak kendilerini açtıklarını ve duygularını daha fazla ifade ederek çatışma sürecini yürüttüklerini ortaya koymuştur.

- Ergenlerin yaş kategorileri arasında çok boyutlu öfke ölçeğinde sakin davranışlar puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.6, $p(0.008) < 0.01$). Buna göre 14 yaş grubu tüm diğer yaş gruplarına göre öfkelenildiğinde daha fazla sakin davranabilmektedir. Analiz sonuçlarına göre ergenlerin yaşları arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.6, $p(0.005) < 0.01$). Buna göre 16 yaşındaki ergenler kendilerini diğer yaş guruplarına göre daha olumlu görmekte iken, 17 yaş grubu ergenler ise kendilerini diğerlerine göre daha olumsuz algılamaktadırlar. Araştırmaya katılan ergenlerin yaşları arasında öfke ifade tarzları bakımından ise öfke içe puanlarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Tablo 4.6, $p(0.034) < 0.05$). Buna göre 17 yaşındaki ergenler diğer yaş grubundakilere göre öfkelerini daha çok içe atmaktadır. İçe dönük öfke tepkilerinin düşük benlik algısına işaret ediyor oluşunun yaş faktörüyle desteklendiği görülmüştür. Olumsuz bir kendilik algısıyla birlikte, içe dönük yoğun öfkenin oluşu 17 yaş grubunda gözlenmiştir.

- Ergenlerin öğrenim görmekte oldukları sınıflara göre çok boyutlu öfke ölçeğinde öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde sakin davranışlar bakımından anlamlı bir fark vardır (Tablo 4.7, $p(0.032) < 0.05$). Buna göre 12. sınıf öğrencilerinin 10. sınıf öğrencilerine oranla öfke karşısında daha sakin davranışlarda bulunduğu görülmüştür. Kişiler arası öfke alt ölçeğinde ise umursamaz tepkiler puanları bakımından ergenlerin öğrenim gördükleri sınıflar arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 4.7, $p(0.006) < 0.01$). Sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıflar arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından anlamlı fark vardır (Tablo 4.7, $p(0.010) < 0.05$). Buna göre 9. sınıfların sosyal karşılaştırma puanlarının 11. sınıflara oranla yüksektir. 12. sınıfların sosyal karşılaştırma puanlarının ise 10. ve 11. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal karşılaştırma ve sakin davranışlar açısından değerlendirildiğinde anlamlı farkın lise son sınıf öğrencilerinde çıkması diğer sınıflara kıyasla, hem duygusal hem kişilerarası ilişkilerinde daha net olabilmeleri ve yaşamlarını daha pozitif algılayabilmelerinden

kaynaklandığı varsayılabilir. Üniversite sınavına hazırlanıyor oluş kişide başarı isteği, kendini daha yeterli görme, aktif ve kararlı davranma isteği yaratabilmekte ve bu bakımdan diğer sınıflara kıyasla daha olumlu bir kendilik algısına sahip olabildikleri ve öfke karşısında daha sakin davranabildikleri düşünülebilmektedir. Erözkan (2004) de bu çalışmayla benzer olarak lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi isimli 300 lise öğrencisinden oluşan araştırmasında sosyal karşılaştırma düzeylerinin lise son sınıf öğrencilerinde daha yüksek olduğu bulgusunu edinmiştir. Analiz sonuçlarına göre öğrenim görülen sınıflar arasında çatışma çözme yaklaşımlarından kendini açma puanları bakımından anlamlı fark vardır (Tablo 4.7, $p(.039) < 0.05$). Buna göre 9. Sınıfların kendini açma puan ortalaması 10, 11 ve 12. sınıflara oranla anlamlı derecede yüksektir. Kendilerini diğerlerine göre daha olumlu algılayan ergenlerin çatışma çözümünde tarafların ihtiyaçlarını ortaya koymaları bakımından kendini açma yöntemini kullanıyor oluşu çalışmanın beklenen sonuçlarındandır. Kişiler arası çatışmaların olumlu ve etkili bir biçimde çözümlenebilmesi için çatışma içerisinde bulunan kişilerin rolleri, geçmiş yaşantıları, geleceğe dair arzu ve ihtiyaçlarının ortaya koyulması gereklidir. Bunun için de kişinin kendini nasıl değerlendirdiğinin, olumlu kendilik algısına sahip oluşun ve kendini tanımasının önemli olduğu düşünülmektedir.

- Ergenlerin kardeş sayısı kategorisine göre çok boyutlu öfke ölçeğinde öfke belirtileri puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulunmuştur (Tablo 4.8, $p(.015) < 0.05$). Buna göre 3 çocuklu ailelerde yaşayan ergenlerin öfke belirti düzeylerinin 2 çocuklu ailelerde yaşayan ve kardeşi olmayan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. 4'ten fazla çocuğu olan ailelerde yaşayan ergenlerin ise kardeşi olmayan ergenlere oranla öfke belirti puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca analiz sonuçlarına göre öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden haksızlığa uğrama puanları bakımından kardeş sayısı kategorileri arasında anlamlı fark vardır (Tablo 4.8, $p(.026) < 0.05$). Buna göre 3 ve 4 çocuklu ailelerde yaşayan ergenlerin haksızlığa uğramaya öfkelenme puanları tek kardeşi olan ergenlere oranla daha yüksektir. Kişilerin kardeşleri ile paylaşımları yeri geldiğinde ebeveynlerinden daha fazla olabilmekte ve ebeveynlerine oranla kardeşleriyle daha fazla vakit geçirmektedirler (Harris,1995). Stormshak ve Bellanti (1996) yaptıkları çalışmada, öfkeli ve saldırgan çocukların bazılarının kardeş

ilişkilerinin iyi olmasına rağmen, birçoğunun kardeşleri ile çatışma içerisinde olduğunu belirtmiştir. Ergenlik döneminde de kardeşler arası ilişkilerin kalitesine göre, kardeşler ya rekabet, çatışma ya da paylaşım, destek kaynağı olarak görülmekte ve çoğu zaman öfke duygusunun yansıdığı nokta olabilmektedirler. Bu nedenle 3 ve daha fazla çocuklu ailelerde büyüyen ergenlerin tek çocuk olanlara kıyasla öfke belirti puanlarının yüksek oluşu bu görüşle örtüşmektedir.

- Ergenlerin ekonomik durumlarına göre çok boyutlu öfke ölçeğinde öfke belirtileri toplam puanları (Tablo 4.11, $p(.013)<0.05$), öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde yer alan dünyaya yönelik ile diğerlerine yönelik öfke düşünceleri (Tablo 4.11, $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$), öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden kaygılı davranışlar puanları (Tablo 4.11, $p(.013)<0.05$) kişiler arası öfke alt ölçeğinden intikama yönelik tepkiler ve içe dönük tepkiler puanları (Tablo 4.11, sırasıyla $p(.037)<0.05$; $p(.037)<0.05$) ve öfkeye yol açan durumlardan eleştirilmepuanları (Tablo 4.11, $p(.000)<0.001$) bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır. Buna göre kazancı 3000 TL ve altında olan ergenlerin öfke belirti puan ortalamaları, dünyaya yönelik ile diğerlerine yönelik öfke düşünceleri, intikama yönelik ile içe dönük tepkiler, kaygılı davranışlar ve eleştirilmeye öfkelenme puanları, kazancı 3000 TL ve üzerinde olanlara oranla anlamlı derecede yüksektir.

Analiz sonuçlarına göre ekonomik durum kategorileri arasında öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, eleştirilme ve haksızlığa uğrama puanları bakımından anlamlı farklılıklar bulgulanmıştır (Tablo 4.11, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.019)<0.05$). Buna göre öncelikle ciddiye alınmama puanları bakımından; kazancı 3000 TL ve üzerinde olan ergenlerin ciddiye alınmama puanları ve haksızlığa uğramaya öfkelenme puanları kazancı 0-750 TL ve 1501-3000 TL arasında olan ergenlere oranla daha yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyinin yüksek oluşu kişilerde ciddiye alınmamaya ve haksızlığa uğramaya öfkelenme hususunda hassasiyeti arttırırken eleştirilme konusunda ise bir etki yaratmamıştır.

Son olarak sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarından sürekli öfke ve öfke kontrol puanları yapılan analizler sonucu, ekonomik durum kategorileri arasında anlamlı farklılık göstermektedir (Tablo 4.11, sırasıyla $p(.011)<0.05$; $p(.002)<0.01$). Buna göre aylık gelir düzeyi düşük olan ergenlerin sürekli öfke puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen öfke kontrol puanları da yüksektir. Başka bir deyişle aylık gelir düzeyi düşük olan ergenler çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da

engelleyici olarak algılamakta ve buna bağı olarak daha sık durumluk öfke yaşamakta iken aynı zamanda bu öfkelerini kontrol altında tutabilmektedirler. Kısaç (1997), üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini incelediği 712 örneklemeden oluşan araştırmada aylık gelir kazanç ile öfkeyi dışa vurma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aylık gelir düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfkelerini dışa vurmaları artmaktadır. Aylık gelir düzeyi azaldığında ise kişiler öfkeyi daha çok kontrol etmektedirler.

5.2. Katılımcıların Ebeveynlerine İlişkin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

- Ergenlerin annelerinin çalışma durumlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.9).

- Ergenlerin babalarının çalışma durumlarına göre çok boyutlu öfke puanları, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, sürekli öfke ve öfke tarzları ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis testi sonuçlarına göre grup ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.10).

- Ergenlerin ebeveynlerinin evlilik durumlarına göre çok boyutlu öfke ölçeğinde, öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından ergenlerin ebeveynlerinin evlilik durumları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Tablo 4.12, $p(0.019)<0.05$). Buna göre ebeveynleri boşanmış ergenler, ebeveynlerinin evliliği süren ergenlere kıyasla daha çok dünyaya yönelik öfke düşüncelerine sahiptirler. Literatüre bakıldığında buna benzer bir sonuç Spigelman ve arkadaşlarının (1991) 10-12 yaş grubundaki boşanmış ve boşanmamış aile çocuklarının öfke, saldırganlık ve kaygı düzeylerindeki farklılıkları inceledikleri araştırmalarında bulunmuştur. Boşanmış anne-baba çocuklarının boşanmamış anne-baba çocuklarına oranla daha fazla öfke, kaygı ve

saldırgan tepkiler sergiledikleri görülmüştür (Spigelman ve Engleson, 1991). Sonuçlara göre ergenlerin ebeveynlerinin evlilik durumları arasında çatışma çözüme yaklaşımlarından kendini açma puanları bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.12, $p(.003)<0.01$). Buna göre kendini açma puanları en yüksek olan grup ebeveynleri ayrı yaşayan ergenler iken en düşük grup ise ebeveynlerinin evliliği süren ergenlerdir. Kendini açma, çatışmadankaçmak ya da yıkıcı davranışlar sergilemek yerine kişinin kendi duygu ve düşüncesinin ifade edilmesi demektir. Dolayısıyla bir empati becerisi ve özgüvenle de ilişkilidir.

- Ergenlerin babalarının eğitim durumlarına göre çok boyutlu öfke puanlarının, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözüme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Okuryazar olmayan babaların 2 kişi olması sebebiyle o kategori analize katılmamıştır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.18, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$). Buna göre eleştirilme, haksızlığa uğrama ve ciddiye alınmamaya en çok babaları okuryazar ve ilkokul mezunu olan ergenler öfkelenirken en az babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenler öfkelenmektedirler. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine yönelik, dünyaya yönelik ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.18, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.002)<0.01$; $p(.016)<0.05$). Buna göre öfkesine yönelik öfke düşünce puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları ilkokul mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Son olarak ise diğerlerine yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.18, sırasıyla

$p(.003)<0.01$; $p(040).<0.05$; $p(.033)<0.05$). Buna göre saldırgan davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Sakin davranışlar puan ortalamaları bakımından ise babaları ortaokul mezunu olan ergenlerin, babaları lise mezunu olan ergenlere oranla daha sakin davranışlar sergilediği görülmüştür. Son olarak ise kaygılı davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları ilkokul mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durumları kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan intikama yönelik tepkiler puan ortalamaları bakımından anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.18, $p(.005)<0.01$). Bu sonuca göre intikama yönelik tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, babaları lise mezunu olan ergenler iken en düşük olduğu grup babaları üniversite mezunu olan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların babalarının eğitim durum kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke puanları ve öfke dışı puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.003)<0.01$) (Tablo 4.19). Buna göre sürekli öfke puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup babaları okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise babalar üniversite mezunu olan ergenlerdir. Öfke dışı puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise babaları lise mezunu olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise babaları yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir.

- Ergenlerin annelerinin eğitim durumlarına göre çok boyutlu öfke puanlarının, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre çok boyutlu öfke ölçeğinde öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.16, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<<0.001$). Buna göre ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olmayan grup iken en düşük olduğu grup anneleri üniversite mezunu olan ergenlerdir. Eleştirilme puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup yine anneleri üniversite mezunu olan ergenlerdir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine yönelik öfke düşünce puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.16, $p(.017)<0.05$). Buna göre öfkesine yönelik öfke düşünce puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri okuryazar olmayan ergenlerdir. Sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlardan; sakin davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.16, $p(.006)<0.01$). Buna göre sakin davranışlar puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olmayan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri ortaokul mezunu olan ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik tepkiler puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.16, $p(.033)<0.05$). Buna göre intikama yönelik tepkiler puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların annelerinin eğitim durumları kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke kontrol ve öfke dışı puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (sırasıyla (Tablo 4.17, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.002)<0.01$; $p(.016)<0.05$). Buna göre sürekli öfke puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise anneleri yüksek lisans/doktora yapan ergenlerdir. Öfke dışı puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup anneleri okuryazar olan ergenler iken, en düşük olduğu grup ise anneleri okuryazar olmayan ergenlerdir. Son olarak ise öfke kontrol puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, anneleri okuryazar olmayan ergenler iken en düşük olduğu grup ise anneleri ortaokul mezunu ergenlerdir.

Anne babaları okuryazar olan ergenlerde sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının arttığı, anne babası okuryazar olmayan ergenlerin ise öfkelerini kontrol ederek baş etmeye çalıştıkları ve sakin davranışlar sergiledikleri görülmektedir. İlk eğitimin aile içerisinde başladığı düşünüldüğünde, çocuğun çoğu özelliğini kazandıran anne ve babanın birçok niteliği de çocuğun gelişiminde önemli yere sahiptir. Bu açıdan bakıldığında ebeveynlerin eğitim düzeyi de önem taşımaktadır. Belli bir düzeyde eğitim almış anne babaların bakış açıları, eğitim düzeyi düşük anne babalara oranla

daha farklı ve geniş olacaktır. Zengin deneyimlerle birlikte farklı kültür ve insanları tanıyan bireylerin kendilerini geliştirme ve değişik değerlere sahip olma hususunda belirli bir eğitim almamış kişilere göre daha ileri bir noktada olabildikleri bilinmektedir. Bu nedenle eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin kazandıkları bilgi ve donanımları karar verme, çatışma çözme, karşılaşılan problemle etkili başa çıkma stratejileri geliştirme becerileri kazanmada kullanacakları ve tüm bu kazanımları yeri geldiğinde çocuklarına da aktaracakları düşünülmektedir.

5.3. Katılımcıların Ruhsal ve Fiziksel Yaşantılarına İlişkin Özelliklerine Göre Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımları, Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri, Umutsuzluk Seviyeleri, Çok Boyutlu Öfke Ölçeği Puanları ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Değerlendirilmesi

- Ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu ve ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlerin, öfke belirti puanları (Tablo 4.13, $p(.000) < 0.001$), öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, eleştirilme vehaksızlığa uğrama puanları (Tablo 4.13, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.009) < 0.01$), öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine vedünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları (Tablo 4.13, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$), öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler puanları, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları (Tablo 4.13, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.001) < 0.01$), umutsuzluk düzeyi, sosyal karşılaştırma puanı (Tablo 4.13, $p(.000) < 0.001$) ve son olarak çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme puanı (Tablo 4.13, $p(.020) < 0.05$) bakımından anlamı bir fark olduğu görülmüştür. Bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söyleyen ergenlerin öfke belirti puanları, öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, eleştirilme vehaksızlığa uğrama puanları, öfkeyle

ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları, öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler puanları, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları, umutsuzluk düzeyleri ve çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme puan ortalamalarının psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlere oranla anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla daha yüksektir.

- Ergenlerin psikolojik destek almış olma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemelerde t Testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre psikolojik destek almış olma ve olmama kategorileri arasında ergenlerin öfke belirti puanları (Tablo 4.14, $p(0.000) < 0.001$), öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; eleştirilme puanı (Tablo 4.14, $p(0.045) < 0.05$), öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan öfkesine, kendisine, dünyaya ve diğerlerine yönelik öfke düşünce puanları (Tablo 4.14, sırasıyla $p(0.000) < 0.001$; $p(0.000) < 0.001$; $p(0.000) < 0.001$; $p(0.004) < 0.01$), öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde; saldırgan ve kaygılı davranışlar (Tablo 4.14, sırasıyla $p(0.000) < 0.001$; $p(0.000) < 0.001$), kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler (Tablo 4.14, sırasıyla $p(0.000) < 0.001$; $p(0.043) < 0.05$; $p(0.043) < 0.05$), sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları (Tablo 4.14, sırasıyla $p(0.000) < 0.001$; $p(0.000) < 0.001$; $p(0.001) < 0.01$), sosyal karşılaştırma puanı (Tablo 4.14, $p(0.000) < 0.001$) ve umutsuzluk puanı (Tablo 4.14, $p(0.000) < 0.001$) ortalamaları bakımından anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bugüne kadar psikolojik destek almış olan ergenlerin öfke belirti puanları, öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinde; eleştirilme puanı, öfkeyle ilişkili düşünceler alt ölçeğinde bulunan öfkesine, kendisine, dünyaya ve diğerlerine yönelik öfke düşünce puanları, öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinde; saldırgan ve kaygılı davranışlar, kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler,

sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke ve öfke dışı puanları ve umutsuzluk puan ortalamalarının destek almamış olan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksektir. Ancak bugüne kadar psikolojik destek almış olan ergenlerin sosyal karşılaştırma (olumlu kendilik algısı) ve öfke kontrol puanları destek almamış olan ergenlere oranla anlamlı derecede düşüktür.

- Ergenlerin çocukluk dönemlerinde travmaya maruz kalma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklerde t Testi yapılmıştır (Tablo 4.15).

Analiz sonuçlarına göre çocukluk döneminde travmaya maruz kalmama kalmama kategorileri arasında ergenlerin öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama puanları, öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, dünyaya, kendine ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri, öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfkeden; intikama yönelik, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri ve son olarak sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları bakımından anlamlı fark olduğu görülmüştür. Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama puanları, öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, dünyaya, kendine ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri, öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfkeden; intikama yönelik, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler, umutsuzluk seviyeleri, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları travma yaşamadığını belirten ergenlere oranla daha yüksektir. Uluğtekin (1977), ana-baba tutumlarıyla çocukta saldırganlık ve bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında çocuğa karşı yargılayıcı olan, fiziksel şiddet kullanan, çocuğu dinleyip anlamaya çalışmayan ailelerin çocuklarının güvensiz, tedirgin ve saldırgan davranışlar gösterdiğini bulmuştur. Bu sonuç araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ayrıca bugüne kadar çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalmayan ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) travmaya maruz kalan ergenlere oranla daha yüksektir. Özen ve arkadaşlarının (2010) öfkelenme anında cama yumruk atarak kendini yaralayan hastalarda problem çözme becerileri ve çocukluk çağı travmalarını inceledikleri

araştırmalarında çocukluk ve ergenlik çağı travma öyküsü fazla olanlarda şiddet eğiliminin daha fazla olduğuve problem çözme becerilerinin yetersiz olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olaraktravmaya uğramış kişilerde çevreye ve kendine karşı öfke ve intikam hislerinin yüksek düzeyde olması, uzun bir süre içinde bulunduğu korku, nefret ve öfke atmosferinden kolayca sıyrılamamaları, insan kaynaklı problemlere karşı mantıklı ve yapıcı çözüm üretme becerilerinin zayıf kalması gösterilmiştir. Travmaya uğrayışın öfke duygusu ve intikam tepkilerinde artış yarattığı bulgusu bu araştırmayı destekler niteliktedir.

Sonuç olarak çocukluk çağı travmaları, ergenlik dönemindeki bireylerde etkilerini sürdürmektedir. Bu yaşantılar öğrencilerde, sürekli öfke, kendine, dünyaya ve diğerlerine yönelik bitmeyen bir öfke düşüncesi, umutsuzluk, olumsuz bir kendilik algısı, intikam alma isteği ve saldırgan davranışlarla birlikte aynı zamanda içe dönük tepkilerde artışlara yol açmaktadır.

- Ergenlerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olma durumlarına göre çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Bağımsız Örneklemlerde t Testi yapılmıştır (Tablo 4.20).

Analiz sonuçlarına göre ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabilme ve alamayacak olmakategorileri arasında ergenlerin öfke belirtileri, eleştirilme puanları, öfkesine, dünyaya, diğerlerine ve kendisine yönelik öfke düşünceleri, umutsuzluk seviyeleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, öfke kontrol puanı, ve son olarak çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme ve kendini açma puanları bakımından anlamlı fark bulgulanmıştır. İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin öfke belirtileri, eleştirilme puanları, öfkesine, dünyaya, diğerlerine ve kendisine yönelik öfke düşünceleri ve umutsuzluk seviyeleri ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha yüksektir. İhtiyaç duyduklarında psikolojik destek alamayacaklarını belirten ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeyleri (olumlu kendilik algıları), öfke kontrol puanları ve son olarak çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme ve kendini açma puanları ise ihtiyaç duyduklarında psikolojik destek alabileceklerini belirten ergenlere oranla daha düşüktür.

- Kendine zarar verici davranışlarda bulunma durumuna göre ergenlerin çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla nonparapetrik Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin öfke belirti puanları (Tablo 4.21, $p(.000) < 0.001$), öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$) puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır. Buna göre öfke belirtileri, öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Analiz sonuçlarına göre kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin öfkeye yol açan durumlardan; eleştirilme puanları ve ciddiye alınmama puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.000) < 0.01$; $p(.047) < 0.05$). Buna göre ciddiye alınmama puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenlerdir. Eleştirilme puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup ise kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.

Sonuçlarına göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$), kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik tepkiler puanları ve içe dönük tepkiler puanları (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.035) < 0.05$) ve umutsuzluk puanları (Tablo 4.21, $p(.000) < 0.001$) bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır. Buna göre saldırgan davranışlar, intikama yönelik tepkiler ve umutsuzluk puan ortalamalarının en yüksek olduğu grup, kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Kaygılı davranışlar puan

ortalamalarının en yüksek olduğu grup ise, kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken en düşük olduğu grup yine kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir.İçe dönük tepkiler ortalamalarının ise en yüksek olduğu grup, kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük olduğu grup kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunduğunu belirten ergenlerdir.

Kendilerine zarar veren ya da sıkıntı yaşatan durumlarla başa çıkamayan bireyler kontrolü ele almak için ya da o anıyı düşüncelerinden atabilmek amacıyla öfkesinin bir sonucu olarak ailesinden intikam almak isteyebilirler. Özellikle çocukluk ya da ergenlikte istismar söz konusu ise kendine zarar verme davranışının sebebi öfke olabilmektedir.

Sonuçlara göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında sosyal karşılaştırma puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.21, $p(.000)<0.001$). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları en yüksek grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür. Beklenildiği gibi olumsuz kendilik algısına sahip bireylerin kendilerine daha fazla zarar verdikleri görülmektedir.

Katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$). Buna göre sürekli öfke puanları en yüksek grup kendisine bazen zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür. Öfke içe puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür. Öfke dışa puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür. Öfke kontrol puanları en yüksek grup ise kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür.

Kendisine çok sık ve oldukça sık zarar veren ergenlerin sürekli öfke yaşadıkları, öfkelerini dışı vurarak ifade ettikleri ve öfkelerini içerde tutamadıkları görülürken, beklenildiği gibi kendisine hiç zarar vermeyenlerin öfke kontrol etmede başarılı oldukları bulunmuştur.

Analiz sonuçlarına göre katılımcıların kendine zarar verici davranışta bulunma durum kategorileri arasında, ergenlerin çatışma çözme davranışlarından yüzleşme ve yaklaşma/kaçınma davranış puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.21, sırasıyla $p(.037) < 0.05$; $p(.000) < 0.001$). Buna göre yüzleşme puanları en yüksek grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan ergenler olduğu görülmüştür. Yaklaşma/kaçınma puanları en yüksek grup kendisine oldukça sık zarar verici davranışta bulunan ergenler iken, en düşük grubun kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür.

- Öfkesine hakim olamadığı için sonradan pişman olunan davranışlarda bulunma durumuna göre ergenlerin çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma, sürekli öfke ve öfke tarzı ve kişiler arası çatışma çözme yaklaşımı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis testi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, ergenlerin öfke belirti puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.22, $p(.000) < 0.001$). Yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin öfke belirti puanlarının en yüksek olduğu görülürken, nadiren pişman olan ergenlerin öfke belirti puanları daha düşüktür. Analiz sonuçlarına göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, ergenlerin öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanları (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$), öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$), kişiler arasında öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanları (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.000) < 0.001$; $p(.000) < 0.001$; $p(.008) < 0.01$) ve çatışma çözme davranışlarından yaklaşma/kaçınma ve kendini açma davranış puanları (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.003) < 0.01$; $p(.032) < 0.05$) bakımından anlamlı fark

olduğu bulgulanmıştır. Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme puanlarının,diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanlarının,intikama yönelik, pasif-agresif ve içe dönük tepkiler puanlarının yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise düşüktür. Öfkesine yönelik düşünceler puanının en yüksek olduğu grubun, yaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenler, en düşük olduğu grubun ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler olduğu görülmüştür.Yaklaşma/kaçınma puanlarının en yüksek olduğu grup,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise sonradan pişman olunan davranışlardanadiren bulunan ergenler.

Sonuçlarına göre katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan, sakin ve kaygılı davranışlar puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$).Buna göre yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerin saldırgan ve kaygılı davranışlar puanlarının en yüksek olduğu görülürken, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerin ise en düşüktür. Sakin davranışlar puan ortalamalarının ise en yüksek olduğu grup, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken en düşük olduğu grup yaptıkları davranıştan oldukça sık pişman olan ergenlerdir.

Sonuçlara göre katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, sosyal karşılaştırma puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.22, $p(.000)<0.001$). Buna göre sosyal karşılaştırma puanları en yüksek grup, öfkesine hakim olamadığı içinsonradan pişman olunan davranışlardanadiren bulunan ergenler iken en düşük grupyaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenlerdir.

Sonuçlara göre öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, umutsuzluk puanları bakımından yüksek düzeyde anlamlı bir fark bulunmuştur (Tablo 4.22, $p(.000)<0.001$). Buna göre umutsuzluk puanları en yüksek grup,yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük grup,öfkesine hakim olamadığı içinsonradan pişman olunan davranışlardanadiren bulunan ergenlerdir.

Katılımcıların öfke nedeniyle yapılan davranıştan pişman olma durumu kategorileri arasında, sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanları bakımından anlamlı fark olduğu bulgulanmıştır (Tablo 4.22, sırasıyla $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$; $p(.000)<0.001$). Buna göre sürekli öfke ve öfke dışa puanları en yüksek grup, yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Öfke içe puanları en yüksek grup, yaptıkları davranışlardan oldukça sık pişman olan ergenler iken en düşük olduğu grup ise hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenlerdir. Öfke kontrol puanlarının ise en yüksek grup, hiçbir zaman öfke nedeniyle sonradan pişman olacağı davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken en düşük olduğu grup ise, yaptıkları davranışlardan çok sık pişman olan ergenlerdir.

5.4. Katılımcıların Öfke İfade Tarzları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk, Sosyal Karşılaştırma ve Kişiler Arası Çatışma Çözme Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Bulgularının Değerlendirilmesi

Katılımcıların öfke ifade tarzları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk, sosyal karşılaştırma ve kişiler arası çatışma çözme puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi yapılmıştır (Tablo 4.23).

Sonuçlarına göre sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa puanları ile öfke belirtileri toplam puanları arasında pozitif yönde yüksek düzeyde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Başka bir deyişle ergenlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa puanları arttıkça fizyolojik olarak öfke belirtisi gösterme oranları artmakta iken öfke kontrol puanları yükseldikçe fizyolojik öfke belirtileri düşmektedir.

Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa puanları ile öfkeye yol açan durumlardan ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme arasında pozitif yönde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa puanları arttıkça ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilmeye daha çok öfkelenmekte iken öfke kontrolü arttıkça tüm öfkeye yol açan durumlarda bir düşüş görülmektedir.

Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları ile öfkeyle ilişkili düşüncelerden öfkesine, diğerlerine, dünyaya ve kendisine yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif yönde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları arttıkça öfkesine, diğerlerine, dünyaya ve kendisine yönelik öfke düşünceleri de artmaktadır. Öfke kontrolleri arttığında ise öfkeye yönelik düşünce puanları düşmektedir.

Sürekli öfke ve öfke dışı puanları ile öfkeyle ilişkili davranışlardan saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki var iken sakin davranış puanları ile ise negatif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Başka bir deyişle ergende sürekli öfke ve öfke dışı vurumu arttıkça saldırgan davranışlar ve kaygılı davranışlar artmakta, sakin davranışlar ise azalmaktadır. Öfke kontrolü ile saldırgan davranışlar puanları arasında negatif yönde, sakin davranışlar puanları arasında ise pozitif yönde, yüksek düzeyde bir ilişki vardır. Ergende öfke kontrolü arttıkça beklendiği gibi öfkeye sakin davranışlarla yaklaşım artar iken saldırgan davranışlar azalmaktadır.

Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları arasında pozitif yönde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları arttıkça intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler puanları artmakta, öfke kontrolleri arttıkça ise intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler azalmaktadır. Sürekli öfke, öfke içe ve öfke kontrol puanları ile kişiler arası öfke alt ölçeğinde yer alan; içe dönük tepkiler puanları arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerde öfke kontrolü, öfkenin içe atımı ve sürekli öfke arttıkça kişilerin içe dönük tepkileri de artmaktadır. Ayrıca öfke kontrolü arttıkça kişiler arasında yaşanan öfke yaratan olaylara ergenler daha çok umursamaz tepkiler vermektedirler.

Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları ile umutsuzluk puanları arasında pozitif yönde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre ergenlerin sürekli öfke düzeyleri, öfke içe atımları ve öfkeyi dışı atımları arttıkça umutsuzlukları da artmaktadır. Öfkeyi kontrol ediş arttığında ise kişide umutsuzluk azalmaktadır.

Sürekli öfke ve öfke içe puanları ile sosyal karşılaştırma düzeyleri puanları arasında negatif yönde, öfke kontrolü ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerde öfke kontrolündeki artış olumlu kendilik algısında artışı sağlarken,

sürekli öfke düzeyinde ve öfkenin içe atımındaki artış kişide olumlu belik algısında bir düşüşe neden olmaktadır.

Sürekli öfke ve öfke dışı puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma puanları arasında pozitif yönde, öfke kontrolü ile ise negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerde sürekli öfke ve öfke dışı puanları artarken genel davranış ve çatışmaya yaklaşma davranışları artarken, öfke kontrolü arttığında bu davranışlar azalmaktadır. Sürekli öfke ile öfke içe puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme ve duygusal ifade yaklaşımları arasında negatif yönde bir ilişki vardır. Ergenlerde sürekli öfke düzeyi ve öfke içe atımı arttıkça kişiler çatışmayı çözmede yüzleşme ve duygusal ifadeden uzaklaşmaktadırlar. Öfke içe ve öfke kontrol puanları ile kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından kendini açma davranışı arasında negatif yönde, öfke dışı puanı ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergende öfke kontrolü ve öfke içe atımı arttıkça kendini açma davranışı azalırken, öfkesini dışı vuran ergenlerde kendini açma davranışı artmaktadır.

Özetle ergenlerin yüzleşme ve duygusal ifadeden uzaklaşmaları, öfke kontrolünde zorluk yaşadıkları ve öfkelerini içerde tutarak baş etmeye çalıştıkları anlamına gelmektedir. Öfkeyi dışı vuruş, başka bir deyişle eyleme geçme ise kendini açma ile ortaya çıkarak, hem kendine zarar veriş hem de çevreden zarar görüş açısından kişinin saldırılara da açık hale gelmesine neden olabilmektedir.

5.5. Katılımcıların Kişiler Arası Çatışma Çözme Yaklaşımları ile Çok Boyutlu Öfke, Umutsuzluk ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların kişiler arası çatışma çözme yaklaşımları ile çok boyutlu öfke, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi yapılmıştır (Tablo 4.24).

Çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış, duygusal ifade ve yaklaşma/kaçınma yaklaşımları ile öfke belirtileri puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre ergenler çatışma çözümünde genel/özel davranış, duygusal ifade ve yaklaşma/kaçınma yaklaşımlarını kullandıklarında fizyolojik olarak öfke belirtisini daha çok sergilemektedirler.

Çatışma çözme yaklaşımlarından duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımları ile öfkeye yol açan durumlar alt ölçeğinden; haksızlığa uğrama ve ciddiye alınmama puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenler çatışma çözümünde duygusal ifade ve kendini açma puanları arttıkça haksızlığa uğramaya ve ciddiye alınmamaya öfkelenme puanları da artmaktadır. Aynı zamanda ergenlerin yüzleşme yaklaşım puanı arttıkça haksızlığa uğramaya daha çok öfkelenmekte ancak eleştirilmeye öfkelenme puanları düşmektedir. Kendini açarak çatışmayı çözmeyi tercih eden ergenlerin eleştirilmeye öfkelenmedikleri görülmektedir.

Çatışma çözme yaklaşımlarından yaklaşma/kaçınma yaklaşımı ile öfkeyle ilişkili düşüncelerden öfkesine, diğerlerine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları arasında pozitif, yüzleşme ve duygusal ifade yaklaşımları ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerin yaklaşma davranışları arttıkça ökelerine, diğerlerine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri artar iken, yüzleşme ve duygusal ifade yaklaşımları arttıkça bu düşünceler azalmaktadır. Yüzleşme, genel davranış, duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımları arttıkça kişinin kendisine yönelik öfke düşünceleri azalmaktadır. Kendini açan ergenlerin diğerlerine, dünyaya ve kendilerine yönelik öfke düşüncelerinde de azalma görülmektedir.

Yüzleşme ve duygusal ifadeyi çatışma çözme yaklaşımı olarak kullanan ergenlerin saldırgan davranışlar azalırken, yaklaşma ve genel davranış kullananlarda saldırgan davranış artmakta, sakin davranış ise azalmaktadır. Kendini açan ergenin kaygılı davranışlarının da arttığı görülmektedir. Birey kendi duygu ve düşüncelerini açığa vurduğundan dolayı kaygılı davranması doğaldır.

Yüzleşme ve duygusal ifade puanları ile intikama yönelik tepkiler puanları arasında negatif, pasif-agresif tepkiler ile ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerin yüzleşme ve duygusal ifade yaklaşımlarını kullanmaları intikama yönelik tepkilerde bir azalış sağlamakta iken pasif-agresif tepkiler göstermelerinde bir artışa neden olmaktadır. Genel davranış ve yaklaşma puanları arttıkça intikama yönelik ve pasif-agresif tepkiler artarken içe dönük tepkiler azalmaktadır. Aynı zamanda kendini açarak çatışma çözmeye çalışan ergenin pasif-agresif tepkilerinin de arttığı görülmektedir.

Çatışma çözme yaklaşımlarından genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma yaklaşımı ile umutsuzluk puanları arasında negatif yönde, yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma ile umutsuzluk arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Ergenlerin çatışma çözme yaklaşımı olarak yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımlarını kullanması umutsuzluklarını düşürmekte iken, genel/özel davranış ve yaklaşma/kaçınma umutsuzluklarını arttırmaktadır.

Çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme, genel/özel davranış, duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımları ile sosyal karşılaştırma puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin çatışma çözümündeyüzleşme, genel/özel davranış, duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımları arttıkça olumlu kendilik algıları da artmaktadır. Yapılan çalışmalar dikkate alındığında; kişilerarası ilişkilerde, olumlu kendilik algısına sahip kişilerin kendilerini daha fazla açtıkları, kendilik algısı konularında daha esnek davrandıkları ve daha iyi arkadaşlık ilişkileri yaşadıkları da ileri sürülmektedir. Bu özelliklere sahip kişilerin ayrıca, daha popüler, işbirliğine daha yakın, daha ısrarcı, konuşkan ve baskın oldukları, buna karşın kendilik algıları olumsuz olanların, daha sessiz ve içe dönük oldukları belirtilmektedir(aktaran Şahin, N. ve diğ. 2009). Anılan tüm bu çalışma bulguları, mevcut çalışmada elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir.

Bir diğer çatışma çözme yaklaşımı, çatışma süreçle rinde duyguları rahat biçimde sergilemenin, çözüme katkı yapacağı düşüncesinden (Bodtker ve Jameson 2001) hareketle ortaya konan duygusal ifadedir. Duygular, hem çatışmanın ortaya çıkışında hem de çatışma çözümünde, çatışmaları hafifletebilmekte, önleyebilmekte veya kontrol altına alabilmektedir. Bu çalışmada da kişilerin olumlu kendilik algıları ile duygularını ifade edebilmeleri arasında benzer bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

5.6. Katılımcıların Umutsuzluk Puanları ile Çok Boyutlu Öfke ve Sosyal Karşılaştırma Puanları Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ile çok boyutlu öfke puanları ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi yapılmıştır (Tablo 4.25).

Katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ile çok boyutlu öfke ölçeğinde yer alan öfke belirtileri, eleştirilme puanları, öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri, saldırgan davranışlar, intikama yönelik ve içe dönük tepkiler arasında pozitif yönde, sakin davranışlar ile ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin umutsuzluk seviyeleri yükseldikçe öfke belirtileri,

eleştirilme puanları, öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri, saldırgan davranışları, intikama yönelik ve içe dönük tepkileri artmakta iken öfkeye karşı sakin davranabilme puanları azalmaktadır.

Katılımcıların umutsuzluk seviyeleri ile sosyal karşılaştırma puanları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerin umutsuzlukları arttıkça olumlu kendilik algıları düşmektedir. Ergenlerin umutsuzluklarının yüksek olmasının en önemli sebebinin ise ergenlerin içinde buldukları durum ve gelecekle ilgili, beklentileri ve kaygı yaşamaları olduğu düşünülebilir. Tüm bu etkenler öfkeyi arttırmakta ve aynı zamanda kişide bir geri çekilmeye neden olabilmektedir.

5.7. Katılımcıların Sosyal Karşılaştırma Puanları ile Çok Boyutlu Öfke Puanları Arasındaki İlişkilerine Dair Korelasyon Analizi

Katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri ile çok boyutlu öfke puanları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Değişmezlik Katsayısı Analizi yapılmıştır (Tablo 4.26).

Katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri ile çok boyutlu öfke ölçeğinde yer alan öfkeye yol açan durumlardan haksızlığa uğrama puanı arasında pozitif yönde, öfke belirtileri, eleştirilme, öfkesine, diğerlerine, dünyaya ve kendisine yönelik öfke düşünceleri, saldırgan ve kaygılı davranışlar, intikama yönelik ve içe dönük tepkiler arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerde olumlu kendilik algısı arttıkça öfke belirtileri, eleştirilmeye öfkelenme puanları, öfkesine, diğerlerine, dünyaya ve kendisine yönelik öfke düşünceleri, saldırgan ve kaygılı davranışlar, intikama yönelik ve içe dönük tepkiler azalmakta iken haksızlığa uğramaya öfkelenme puanları artmaktadır.

5.8. Sonuçlar ve Öneriler

Ergenlik birçok insanın hayatında eşsiz bir zaman dilimini temsil eder. Biyolojik, psikolojik, sosyal ve fiziksel değişimler belki de insan hayatında yalnızca bir kez ergenlik döneminde örtüşür. Kişiler arası ilişkilerden, ötekini anlamaya, kişinin kendisini bulma çabasından, önemli fiziksel değişimlerin şaşırtıcılığına kadar uzanan bu süreç aslında tümüyle bir altüst oluş dönemidir. Değişiklikten korkmak ya da ona direnmek ergenin bu dönemde yapabileceği akabinde ise kendini

savunmalarla güçlendirmeye çalışacağı yegane hareketlerdir. Hoş olmayan ya da acı verici deneyimlerle karşı karşıya kalmamak adına (aile ya da arkadaşlarla yaşanan çatışmalar gibi) birey çocukluktan kalma savunmalarının yanına (unutma, bastırma, yer değiştirme) yeni savunmalar eklemeye (entelektüalizasyon, rasyonalizasyon vb.) başlar. Ancak kimi zaman bu savunmalar eyleme dökme halini de alabilmektedir. Eylem duyguyla birlikte kısa devre yapar ve kişi ya karşısındakine ya da kendine zarar verici davranışlarda bulunabilir.

Öfke duygusuyla hareket ediş bu noktada ergenin hayatında birçok sıkıntıya neden olacaktır. Karşı koyuşun, kendini diğerlerine göre hayatta bir yer edinmesini sağlandığı bu dönemde ergen, hiç karşılaşmadığı kadar çatışma ile karşı karşıya kalacaktır. Bu çatışma durumlarında kullanılan yöntem kadar kendini nasıl algıladığı, geleceğe dair beklentileri ve duygusunu nasıl ifade ettiği de önem kazanmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada ergenlerin öfkelerini nasıl ifade ettikleri, en çok neye öfkelenip öfkendikleri zaman nasıl davrandıkları, umutsuzlukları, kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve çatışma çözümünde ne tür yöntemler kullandıkları çeşitli değişkenler yardımı ile incelenmiştir.

Araştırma sonuçlarında da görüleceği üzere ergenlerde cinsiyet açısından bakıldığında kız öğrenciler ciddiye alınmama, haksızlığa uğrama ve eleştirilme durumlarına erkek öğrencilere göre daha fazla öfkelenmektedirler. Erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha saldırgan davranışlarda bulunurken, kızların erkek öğrencilere göre daha fazla kaygılı davrandıkları görülmüştür. Aynı zamanda kız öğrenciler öfke yaşadıklarında erkek öğrencilere oranla daha çok içe dönük ve pasif-agresif tepkiler sergilemektedirler. Erkek öğrencilerin kızlara göre öfkelerini daha çok kontrol altında tutabildikleri ise araştırmadan elde edilen diğer bir sonuçtur. Çatışma çözümünde ise kız öğrencilerin erkelere oranla yüzleşme, duygusal ifadeve kendini açma davranışlarını daha çok kullandıkları görülmektedir.

Yaş değişkeni açısından bakıldığında, ergenlerin yaşları ilerledikçe öfke karşısında daha sakin davrandıkları ve kendilerini diğer insanlara göre daha olumlu algıladıkları görülmektedir. Ancak yine yaş ilerledikçe kişilerin daha az yüzleşme, kendini açma ve duygusal ifade yaklaşımlarını kullandıklarını görmekteyiz.

Kardeş sayısı bakımından incelendiğinde, 3 ve 4'ten fazla çocuğu olan ailelerde yaşayan ergenlerin öfke belirti puanları ve haksızlığa uğramaya öfkelenme puanlarının kardeşi olmayan ergenlere oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür.

Ekonomik duruma göre incelendiğinde, göre kazancı 3000 TL ve altında olan ergenlerin öfke belirti puan ortalamaları, dünyaya yönelik ile diğerlerine yönelik öfke düşünceleri, intikama yönelik ile içe dönük tepkiler, kaygılı davranışlar ve eleştirilmeye öfkelenme puanlarının, kazancı 3000 TL ve üzerinde olanlara oranla anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Ancak gelir düzeyinin yüksek oluşu kişilerde ciddiye alınmamaya ve haksızlığa uğramaya öfkelenme hususunda hassasiyeti arttırırken eleştirilme konusunda ise bir etki yaratmamıştır. Ayrıca aylık gelir düzeyi düşük olan ergenlerin sürekli öfke puan ortalamaları yüksek olmasına rağmen öfke kontrol puanları da yüksektir. Başka bir deyişle aylık gelir düzeyi düşük olan ergenler çok sayıda durum ya da ortamı can sıkıcı ya da engelleyici olarak algılamakta ve buna bağlı olarak daha sık durumluk öfke yaşamakta iken aynı zamanda bu öfkelerini kontrol altında tutabilmektedirler.

Anne-babanın çalışma durumlarına göre ise ergenlerin çatışma çözme yaklaşımları, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma düzeyleri ve öfke tarzları arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Anne-babanın eğitim durumlarına göre ise anne babaları yalnızca okuryazar olan ergenlerde sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının arttığı, anne babası okuryazar olmayan ergenlerin ise öfkelerini kontrol ederek baş etmeye çalıştıkları ve sakin davranışlar sergiledikleri görülmektedir.

Bugüne kadar psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu söyleyen ergenlerin öfke belirti puanları, öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama, eleştirilme vehaksızlığa uğrama puanları, öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, diğerlerine, kendisine vedünyaya yönelik öfke düşünceleri puanları, öfkeyle ilişkili davranışlar alt ölçeğinden; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfke alt ölçeğinden; intikama yönelik, içe dönük ve pasif-agresif tepkiler puanları,sürekli öfke ve öfke tarz ölçeğinde yer alan; sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrol puanları, umutsuzluk düzeyleriveçatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme puan ortalamalarının psikolojik desteğe ihtiyaç duymadığını söyleyen ergenlere oranla anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca bugüne kadar psikolojik desteğe hiç ihtiyaç duymadığını belirten ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunu belirten ergenlere oranla daha yüksektir. Psikolojik destek almış olma durumları da buna benzer sonuçlar ortaya çıkartmıştır.

Çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalan ergenlerin öfke belirtileri, öfkeye yol açan durumlardan; ciddiye alınmama ve haksızlığa uğrama puanları, öfkeyle ilişkili düşüncelerden; öfkesine, dünyaya, kendine ve diğerlerine yönelik öfke düşünceleri, öfkeyle ilişkili davranışlardan; saldırgan ve kaygılı davranışlar puanları, kişiler arası öfkeden; intikama yönelik, pasif-agresif tepkiler ve içe dönük tepkiler, umutsuzluk seviyeleri, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanları travma yaşamadığını belirten ergenlere oranla daha yüksektir. Ayrıca bugüne kadar çocukluk döneminde veya geçmişte travmaya maruz kalmayan ergenlerin sosyal karşılaştırma puanları (kendilerini diğerlerine göre olumlu algılamaları/olumlu kendilik algısı) travmaya maruz kalan ergenlere oranla daha yüksektir.

Kendisine çok sık ve oldukça sık zarar veren ergenlerin sürekli öfke yaşadıkları, öfkelerini dışı vurarak ifade ettikleri ve öfkelerini içerde tutamadıkları görülürken, beklenildiği gibi kendisine hiç zarar vermeyenlerin öfke kontrol etmede başarılı oldukları bulunmuştur. Yüzleşme puanları en yüksek grup kendisine hiçbir zaman zarar verici davranışta bulunmadığını belirten ergenler iken, en düşük grubun kendisine çok sık zarar verici davranışta bulunan grup olduğu görülmektedir.

Ergenlerin umutsuzluk seviyeleri yükseldikçe öfke belirtileri, eleştirilme puanları, öfkesine, diğerlerine, kendisine ve dünyaya yönelik öfke düşünceleri, saldırgan davranışları, intikama yönelik ve içe dönük tepkileri artmakta iken öfkeye karşı sakin davranabilme düzeyleri ise azalmaktadır.

Ergenlerde olumlu kendilik algısı arttıkça öfke belirtileri, eleştirilmeye öfkelenme puanları, öfkesine, diğerlerine, dünyaya ve kendisine yönelik öfke düşünceleri, saldırgan ve kaygılı davranışlar, intikama yönelik ve içe dönük tepkiler azalmakta iken haksızlığa uğramaya öfkelenme puanları artmaktadır.

Son olarak ise ergenlerin kişiler arası çatışma çözme yaklaşımlarından yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma yaklaşımlarını tercih ettiği görülmektedir.

Bu çalışmada, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, çok boyutlu öfke ölçeğinden alınan puanlar, çatışma çözme davranışları, umutsuzluk ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişkiye veriler doğrultusunda açıklamalar getirilmiştir. Bu yönüyle bu çalışmanın bundan sonra yapılacak olan öfkenin, çatışmanın, umutsuzluğun ve kişinin kendisini nasıl algıladığının ergenler üzerindeki etkilerine ilişkin diğer çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm sonuçlar ışığında ergenlerin içinde buldukları bu karmaşık süreci kolay atlatabilmeleri, kendi duygularını daha iyi tanımları ve geleceğe dair

beklentilerinin umutlu olmasını sağlayabilmek için gençlerin daha çok psikolojik destek alması, özellikle ihtiyaç duyduklarında buna erişebilmeleri önem kazanmaktadır.

Rehber öğretmenleri ve branş öğretmenlerinin psikolojik danışmanla birlikte öğrencilerini ilgi ve yetenekleri doğrultusunda desteklemesi, kişinin kendisini tanıması, kişilik özelliklerini bilmesi amacıyla uygun ölçme araçlarının kullanılması yararlı olacaktır. Böylece bireyin kendine ait birtakım özelliklerinin nesnel ölçütlerle belirlenmesi yine kendisi hakkında yanlış değerlendirmeler yapmasını önleyebilir. Yetenekleri konusunda daha gerçekçi sonuçlara varıp benzer özellikte bireylerle kendisini karşılaştırmaya devam edebilir.

Bir diğer nokta ise ergenlerin kendilerine zarar veriş ve çocukluk travmaları üzerine hem aileleri bilgilendirme hem de gençlerin farkındalığını arttırmak amaçlı önleyici çalışmaların rehberlik servisleri tarafından yapılmasına önem verilmesidir. Öfke kontrolü konusunda okullarda eğitimler verilmesi de yine araştırma sonunda göze çarpan gerekli bir durumdur.

Araştırmanın, İstanbul'da bulunan 4 okuldan 1080 ergen üzerinde yapılmasının, genellenebilirliğinin çok yüksek olmaması sebebiyle Türkiye'nin farklı bölgelerinde daha geniş bir örneklem üzerinden daha ayrıntılı bir araştırma yapılabilir.

6. KAYNAKLAR

Abramson, L.Y., Metalsky G.I. ve Alloy, L.B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96: 358-372.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*.Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Alberti, R.ve Emmons, M. (1998).*Atılganlık*. Serap Katlan (Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.

Alberti, R. ve Emmons, M. (1998). *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Living*.San Luis Obispo, California: Impact Publishers.

Allan, S. ve Gilbert, P. (2002). Anger And Anger Expression in Relation To Perceptions of Social Rank, Entrapment And Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 551–565.

Arslan, C. (2005). *Kişilerarası Çatışma Çözme ve Problem Çözme Yaklaşımlarının Yükleme Karmaşıklığı Açısından İncelenmesi*.Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk ÜniversitesiSosyal Bilimler Enstitüsü.

Atamer, A. ve Oral, G. (2004). Psikolojik Kuramlar ve Agresyon Üzerine Bir Derleme, *Adli Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 43-58.

Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. N. (1996). *Psikolojiye Giriş*. Yavuz Alogan (Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Averill, J.R. (1982). *Anger and Agression: An Essay on Emotion*. New York: Springer-Verlag.

Averill, J.R. (1983). Studies on anger and aggression: implacations for theories of emotion. *American Psychologist*, 38, 1145-1160.

Aydın, B. (2005). Boşanmış Ailelerden Gelen Ergenlerle Grup Çalışması, Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aytek, H. (1999). *Grup Rehberliğinin Orta öğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik İlişkilerde Bağlanma Stilleri, Çatışma Çözme Stratejileri ve Olumsuz Duygudurumunu Düzenleme Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Balkaya, F. (2001). *Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Balkaya, F. (2001).Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 4 (7), 21-45.

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

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bandura, A. (1979). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Basım, H.N., Çetin, F. ve Medyan, C.H. (2009). Kşilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kontrol Odağının Rolü. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 57-69.

Batıgün, A.D. ve Şahin, N.H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?.*Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 37-52

Baumeister,R.F., Campbell,J.D., Krueger,J.I. ve Vohs,K.D.(2005). Exploding The Self- Esteem Myth. *Scientific American Mind*,16(4),50-57.

Beck A.T., Ster R.A., Kovacs M. ve ark. (1985). Hopelessness And Eventual Suicide. A 10 Year Prospective Study of Patients Hospitalized With Suicidal İdeation. *Am J Psychiatry*, 142: 559-563.

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

Berkowitz, L. (1990). On the Information and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis. *American Psychologist*, 45, 494–503.

Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences and Control*. McGraw-Hill Education.

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

- Bilgin, N. (2007). *Kimlik İnşası*. Aşina Yayınları, İzmir.
- Blum, P. (2001). *A Teacher's Guide to Anger Management*. London: Routledge Falmer.
- Bodtker, A.M. ve Jameson, J.K. (2001). Emotion in Conflict Formation and Its Transformation: Application to Organizational Conflict Management. *International Journal of Conflict Management*, 12(3), 259-276.
- Bonner R.I. ve Rich A. (1988). Negative Life Stres, Social Problem Solving Self-Appraisal, and Hopelessness: Implications for Suicide Research. *Cognitive Therapy And Research*, 12: 549-556.
- Bono, J.E., Boles, T.L., Judge, T.A. ve Lauver, K.J. (2002). The Role of Personality in Task and Relationship Conflict. *Journal Of Personality*. 70 (3), 311-344.
- Bridewell, B.W. ve Change, E.C. (1997). Distinguishing Between Anxiety, Depression and Hostility: Relations to Anger-in, Anger-out And Anger Control, *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik*. İ. Deniz Erguvan Sarıoğlu (Çev). İstanbul:İstanbul Kaknüs Yayınları.
- Burns, D. (2006). *İyi hissetmek, yeni duygudurum tedavisi*. H. A. Karaosmanoğlu (Çev.). Bilişsel Davranışçı Terapiler Serisi-3, İstanbul, Psikonet yayınları.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok Boyutlu Okul Öfke Envanterinin (the multidimensional school anger inventory) Uyarlama Çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Fakültesi.
- Cautin, R., Overholser, J., ve Goetz, P. (2001). Adolescence, Assessment of mode of anger Expression in Adolescent Psychiatric Inpatients. *Adolescence* , 163-171.
- Coleman, P.T. ve Yoshida, B. F. (2004). *Conflict Resolution Across The Lifespan The Work Of The ICCCR*. Theory Into Practice, College Of Education, The Ohio A State Universty, 43(1),31-38.
- Cornell, D. G., Peterson, C. S. ve Richards, H. (1999). Anger As a Predictor of Aggression Among Incarcerated Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67(1) 108-119.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalikoğlu, T. (2010). *Lise Öğrenimine Devam Eden Ailesinin Yanında Yaşayan Öğrencilerle, Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Öğrencilerin Çatışma Çözme Davranışı İle Öfke İfade Stilllerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çifci, İ. ve Sucuoğlu, B. (2004). *Bilişsel Süreç Yaklaşımıyla Sosyal Beceri Öğretimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.

Çoban Ş., Bostancı N., Tekin Z. ve Özen A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14 (3),9-18.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Davidson, J. Ve Wood. C. (2004). *A Conflict Resolution Model*. Theory Into Practice, College Of Education, The Ohio A State Universty, 43(1), 6-13.

Defenbacher, J.L., Thwaties, G.A, Wallace, T.L. ve Oetting, E.R. (1994). Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction, *Journal of Counseling Psychology*,41:386-396.

Defenbacher, J.L., Story, D.A., Stark, R.S., Hogg, J.A. ve Brandon, A.D. (1987). "Cognitive- Relaxation and Social Skills Interventions in the Treatments of General Anger," *Journal of Counseling Psychology*. vol: 34, no:2, , ss.171–176.

Deutsch, M. (1994). Constructive Conflict Resolution: Principles, Training And Research. *Journal of Social Issues*, 50 (1), 13-32.

Dilbaz, N. ve Seber, G. (1998). Umutsuzluk Kavramı: Depresyon ve İntiharda Önemi, *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.

Dökmen, Ü. (2001). *İletişim Çalışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Durak, A. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 1-11.

Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği Geçerlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.

Dündar, S. (2008). Polislerin Umutsuzluk Düzeyi ile Problem Çözme Becerisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 10:77-92.

D'Zurilla T.J., Chang E.C., Nottinham E.J. ve ark. (1998). Social Problem-Solving Deficits and Hopelessness, Depression and Suicidal Risk in College Students and Psychiatric İnpatients. *Journal of Clinical Psychology*, 54:1091-1107.

Edmondson, C.B. ve Conger, J.C. (1996). A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, And Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*. 16 (3), 251–275.

Ekşi, A. (1990). *Genç Ana - Babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.

Ekşi, A. (1990). *Gençlik Döneminde Uyum ve Davranış Sorunları*. Ankara: TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.

Ellis, A. (1992). *Anger: how to live with and without it*. New York: Citadel. Ellis.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *SBE Dergisi*, 13, 1-18.

Freedman, J.L., Sears, D.O. ve Carlsmith, J.M. (1998). *Sosyal Psikoloji*, Ali Dönmez (Çev.). Ankara: İmge Yayınları.

Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. (3. Basım). Maya Yayınları.

Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve Sonrası* (8.Basım). Remzi Kitabevi: İstanbul, s28.

Gençtan, E. (1999). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gilbert, P., Price, J., ve Allan, S. (1995). Social Comparison, Social Attractiveness and Evolution: How Might They Be Related? . *New Ideas in Psychology*, 13, 149–165.

Goldstein, S.B. (1999). Construction and Validation of a Conflict Communication Scale. *Journal of Applied Social Psychology*. 29(9), 1803-1832.

Gordon, T. (2005). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. Sistem Yayıncılık: İstanbul

Gudjonsson, H., Sigmundsson, J.F., Brynjolfsdottir, B. ve Hreinsdottir, H. (2002). The Relationship of Compliance with Anxiety, Self-Esteem, Paranoid Thinking and Anger. *Psychology, Crime & Law*, 8, 145-153

Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik alguları ve akademik başarı ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve öfkeyi azaltma programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeyleri üzerindeki etkisi*. Doktora tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Güner, İ. (2007). *Çatışma Çözme Becerilerini Çözmeye Yönelik Grup Rehberliğinin Lise Öğrencilerinin Saldırganlık ve Problem Çözme Becerileri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi.

Hankins, G. ve Hankins, C. (1988). *Prescription for Anger*. New York: VVarner.

İlleez, M. (2006). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin yaşadığı çatışmalar ve bu çatışmaların çözüm stratejilerinin sosyal yapılandırıcılık kuramına dayalı olarak incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Johnson, D. W. ve Johnson, R. T. (1994a). Effects of Conflict Managers in an Inner-City Elementary School. *Journal of Social Research*, 89(5), 280-286.

Johnson, D. W. ve Johnson, R. T.(1996b). Training Elementary School Students to Manage Conflict. *Journal Of Group Psychotherapy, Psychodrama And Sociometry*, 49(1), 15-27.

Johnson, D.W. ve Johnson, R.T. (1991, 1995). *Teaching Children To Be Peacemakers*. Edina, Minnesota, Interaction Book Company.

Johnson, D.W. ve Johnson, R.T. (1997). The Impact of Conflict Resolution Training in Middle School Students.*Journal of Social Psychology*, No: 137.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999).*Yeni İnsan ve İnsanlar*, Evrim Yayınevi ve Bilgisayar San. Tic. Ltd. Şti, (10. Basım) İstanbul, ss316-317.

Karasar, N. (1994). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (5. Basım). Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.

Karip, E. (1999). *Çatışma Yönetimi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Kassinove, H., ve Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment*(pp. 1–26). Washington, DC: Taylor & Francis.

Kavalcı, Z. (2001). *Çatışma Çözme Becerileri Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Çatışma Çözme Biçimleri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kennedy H.G. (1992). Anger and irritability. *British Journal of Psychiatry*; 161: 145-153

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleriyle İlgili Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Koç, S. (2004). *İletişimde Ustalaşmak*. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.

Koçel, T. (1999).*İşletme Yöneticiliği*. Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.

Koptagel İ.G. (1991).*Tıpsal Psikoloji- Tıpta Davranış Bilimleri*, 3.Baskı. Ankara: Güneş Kitabevi.

Korkut, F. (2000). İletişim Becerileri ve Sendikal Eğitim. Eğitici ve Yönetici Eğitimi Seminer Notları. Ankara Eğitim Sen Eğitim, Bilim ve Kültür Emekçileri Sendikası, 2. Baskı.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Koruklu, N.Ö. (2003). *Arabuluculuk Eğitiminin İletişim ve Çatışma Çözme Becerisine Etkisi: Bir Grup Üniversite Öğrencisi Üzerinde Çalışma*. Doktora Tezi, İzmir: D.E.Ü.
- Köknel, Ö. (1987). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitabevi.
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. (2. Basım). Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul.
- Köknel, Ö.(Ed.). (2001). *Ana-Baba Okulu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A (1985). Anne ve Baba Tutumları Açısından Gençlik Sorunları, *Aile ve Çocuk Dergisi*, (4), 48-53.
- Kulaksızoğlu, A. (2002).*Ergenlik Psikolojisi*.(4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Laursen, B. ve Collins, W.A. (1994). Interpersonal conflict during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115 (2), 197-209.
- Lerner, H. (1996).Öfke Dansı (Çev: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları.
- Longaretti, L. ve Wilson, J. (2000). "I've Sorted It Out, I Told Them What to Do" *The Role of The Teacher in Student Conflict*. Paper Presented at The AARE Conference Sydney, Faculty of Education, The Universty of Melbourne.
- Lulofs, R.S. ve Cahn, D.D. (2000). *Conflict from Theory to Action*, Boston: Allyn and Bacon.
- Martin, M.,ve Greenwood, C.W. (2002). *Çocuğunuzun Okulla İlgili Sorunlarını Çözebilirsiniz*.İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Mayer, B. (2000). *The Dynamics of Conflict Resolution*, San Francisco: Jossey-Bass.
- McAuliffe C, Corcoran P, Keeley H.S. ve ark. (2003) Risk of Suicide İdeation Associated With Problem-Solving Ability and Attitudes Toward Suicidal Behavior in University Students. *Crisis*. 24: 160-167.
- Mccullough,P.M. ve Ashbridge,D. (1994). The Effect of Self-Esteem, Family Structure, Locus of Control, and Career Goals on Adolescent Leadership Behavior.*Adolescence*, 29(115), 605.
- Morgan, Clifford T. (1991). *Psikolojiye Giriş*. (Yayın Sorumlusu: Karakaş, Sibel) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Nelson-Jones, R. (1995). *Danışma psikolojisi kuramları*. Ankara: Nobel Yayınları.

Nezu, A.M. (1987). A Problem Solving Formulation of Depression: A Literature Review And Proposal of a Pluralistic Model. *Clinical Psychology Review*, 7: 121-144.

Novaco, W.R. (1976). Anger Control: The development and evaluation of an experimental treatment. Lexington, MA: Lexington Books, D.C. Health. Reviewed by Konecni, V. Good news for angry people. *Contemporary Psychology*; 21, 397-398.

Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development Evaluation Of An Experimental Treatment*. Lexington Books.

Okman, S. (1999). *Ergenlik Dönemindeki Öfke ifade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Olmuş, G.Ö. (2001). *Ergenlerin Aile İçi Psikolojik Örüntülerine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Öğülmüş, S. (2002). Ailede Çatışma Çözme Eğitimi, 2001 Yılı Aile Raporu (Yayına Hazırlayan: İrfan Çayboylu), T. C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları, 120, s193.

Öğülmüş, S. (2005). “Güdülenme Kuramları” Dersi İçin Hazırlanan Doktora Ders Notları: Ankara Üniversitesi.

Öner, N. (1994). Türkiye’de Kullanılan Psikolojik Testler Bir Başvuru Kaynağı, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Öner, U. (1999). *İlköğretimde Rehberlik*. Editör: Yıldız Kuzgun, Ankara: Nobel Yayınları.

Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992).*Gençlik*, İstanbul: İletişim Yayıncılık.

Özen, S., Bez, Y., Ari, M., ve Özkan, M. (2010). Examination of anger reactions and psychiatric diagnoses in a group of university students experiencing difficulty in anger control. *Turkish Journal of Psychiatry*, 21(4), 319–330.

Özer, A.K. (1994a). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 12-25.

Özer, A.K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31), 25 – 35.

Özer, A.K. (1990). “Ben” Değeri Tiryakiliği, Duygusal Gerilimle Baş edebilme. İstanbul:Varlık Yayınları A.Ş.

Özer, A. K. (1998). *İletişimsizlik Becerisi*. İstanbul: Varlık /Özel Yayınları.

Poch F.V., Villar E., Caparros B., Juan J., Cornella M., ve Perez I. (2004) Feelings of hopelessness in a Spanish university population. Descriptive analysis and its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 39:326–334.

Rahim, M.A.(2002). Toward a Theory of Managing Organizational Conflict, *The International Journal of Conflict Management*, 13(3), 206-235.

Rene M., Watson D. ve Wan, C.K. (2000). A Three-Factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behavior and Cognition. *Journal of Personality*, 68(5), 868–897.

Saçar, B. (2007). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.

Sala, G. (1997). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerinin Öfke İfade Etme Biçimlerinin Belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Salmivalli, C. (2001). Feeling good about oneself, being bad to others? Remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Agression and Violent Behaviour* , 375-393.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1998). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139–142.

Selçuk, Z. ve Güner, N. (2001). *Sınıf İçi Rehberlik Uygulamaları*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Sharkin, B.S. (1993). Anger and gender: theory, research and implications. *J Couns Dev*, 71: 386-389.

Shavelson R.J., Hubner J.J., Stanton G.C. ve ark. (1976) Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Rev Educational Res*, 46(3): 407- 441.

Smith, D.C., Furlong, M., Bates, M. ve Laughlin, J.D. (1998). Development of the multidimensional school anger inventory for males. *Psychology in the Schools*, 35 (1), 1-15.

Smith, M. ve Sidwell, J. (1990). *Training And Implementation Guide For Student Meditation In Secondary Schools*. New Mexico Center For Dispute Resolution.

Smith, S. W., Daunic, A. P., Miller, D. M. ve Robinson, T. R. (2002). Conflict Resolution and Peer Mediation in Middle Schools: Extending the Process and Outcome Knowledge Base. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 567- 586.

Soykan, Ç.(2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2),19-27.

Spielberger C.D., Crane R.S., Kearns W.D. ve ark. (1991). Anger and Anxiety in Essential Hypertension. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*. Spielberger CD (Ed), New York, Taylor & Francis; s. 265-279.

Spigelman, G., Spigelman, A. ve Engleson, I. (1991). Hostility, Aggression, and Anxiety levels of Divorce and Nondivorce Children as Manifested in Their Responses to Projective Tests .*Journal of Personality Assessment* , 438-452.

Stephen, D.S. (2004). Anger Experiens in Violent and Non-Violent Male Offenders. PhD. University of Miami, Florida.

Şahin, N.H. (1997) .Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin. *Türk Psikoloji Bülteni*, 3(7), 79-85.

Şahin, N.H., Basim, H. N., ve Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı, *Türk Psikiyatri Dergisi*,20(2), 153–163.

Tambağ, H. ve Öz, F. (2004).Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 1,11-21.

Tangey, J.P., Wagner, P.E., Barlow, D.H., Marschall, D.E. ve Gramzow, R. (1996). Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger across the Lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*. 70(4),797-809.

Taştan, N. (2004). *İlköğretim 6. Sınıf Öğrencilerine Uygulanan Çatışma Çözme Eğitim Programı ve Akran Arabuluculuğu Eğitimi Programının Olumlu Çatışma Çözme Becerilerine ve Akran Çatışmalarını Çözmeye Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Teközel, M. (2007).*Gerçekliği İnşa Etkinliği Olarak Sosyal Karşılaştırma: Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Gerçekçi ve Kurgusal Karşılaştırma Enformasyonu Kullanma Eğilimlerinin İncelenmesi*, Basılmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tezer, E. ve Demir, A. (2001). Conflict Behaviors Toward Same-Sex and Opposite-Sex Peers Among Male and Female Late Adolescents. *Adolescence*. Volume 36, Issue 143, p. 525-534.

TÜBA – UNFPA Nüfus ve Kalkınma Stratejileri Alt Programı, Türkiye Bilimler Akademisi Raporları. “Ergen ve Ruhsal Sorunları - Durum Saptama Çalışması” (Sayı:4), Ankara, 20. 2004.

Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2002a). İlköğretim Okullarında Öğrenci Çatışmaları ve Öğretmenlerin Bu Çatışmalarla Başa Çıkma Stratejileri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 8(30), 283-302.

Ulu, S. (2011). *Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uluğtekin, S. (1977). *Çocuk yetiştirme yöntemleri açısından ana baba çocuk ilişkileri, ana baba davranışları ile çocuğun saldırganlık ve bağımlılık eğilimi arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmış Doktora Tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uysal, Z. (2006). *Çatışma çözme eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf düzeyindeki öğrencilerin çatışma çözme becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Üstün, B. ve Yavuzarslan, F. (1995). Öfkenin Gücü. *Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 42- 46.

Vecchio, T., ve O'lear, D. K. (2004). Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review. *Clinical Psychology Review*. 24 (1), 15–34.

Yavuz, K. (2004). *Duygusal Zeka Gelişimi*. Ankara: Özel Ceceli Yayınları Eğitim Dizisi.

Yavuzer, H. (1999). *Ana-Baba ve Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2003). *Çocuk Eğitimi El Kitabı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yıldırım, E., (2006). *Yetiştirme Yurtlarında ve Ailesinin Yanında Kalan İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Çatışma Çözme ve Öfke İfade Stillerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.

Yıldırım, S. (2007). *Anaokulu Öğretmenlerinde Tükenmişlik Düzeyi ve Umutsuzluk Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, B. (2002). Çocuklarda Cinsel İstismar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 24-25.

Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

7. EKLER

EK1: VALİLİK İZİNİ



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411/44/573865
Konu: Araştırma (Seda AYDINLI)

10/02/2014

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
(Sosyal Bilimleri Enstitüsü)

İlgi: a)29.01.2014 tarih ve 40 sayılı yazınız.
b)Valilik Makamının 07.02.2014 tarih ve 562307 sayılı oluru.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Seda AYDINLI'nın "*Ergenlerde Öfke İfade Biçimleri Sosyal Karşılaştırma Düzeyleri Umutsuzluk Seviyeleri ve çatışma Çözme Davranışlarının İncelenmesi*" konulu tezine dair araştırma çalışması hakkındaki ilgi (a) yazınız ilgi (b) valilik onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda gerekli duyurunun araştırmacı tarafından yapılmasını, işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

M. Nurettin ARAS
Müdür a.
Şube Müdürü

EK:1- Valilik Onayı
2- Ölçekler

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5 inci maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak teyidi <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden a180-d488-3494-b998-6161 kodu ile yapılabilir.

İl Millî Eğitim Müdürlüğü D/Blok Bab-ı Alı Cad. No:13 Çağaloğlu
E-Posta: Sgb34@meb.gov.tr

A.BALTA VİHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

EK2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma, sizin yaş grubunuzdaki ergenlerin çatışma çözme davranışları, öfke ifade tarzları, sosyal karşılaştırma düzeyleri ve umutsuzluk seviyeleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek ve böylece sizleri daha iyi tanımak 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.

Seda Aydınlı
Psikolog

1. Cinsiyetiniz: Kız () Erkek ()

2. Yaşınız

14 () 15 () 16 () 17 () 18 ve üstü ()

3. Sınıfınız

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

4.Kaç kardeşsiniz ?

Tek Çocuk () 2 () 3 () 4 () 4 ten daha fazla ()

5. Siz kaçınıcı çocuksunuz ?.....

6.Anne

a)Öz b) Üvey

Baba

a)Öz b) Üvey

7.Anne

a)Sağ b) Vefat etti

Baba

a)Sağ b) Vefat etti

8.Anne Babanızın evlilik durumu

Evlilikleri sürüyor () Boşandılar () Ayrı yaşıyorlar ()

9. Kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

Ailemle () Annemle () Babamla () Diğer (Belirtiniz).....

10. Anne babanızın eğitim durumu:	Anne	Baba
Okuryazar değil	()	()
Okuryazar	()	()
İlkokul Terk	()	()
İlkokul Mezunu	()	()
Ortaokul Terk	()	()
Ortaokul Mezunu	()	()
Lise Terk	()	()
Lise Mezunu	()	()
Üniversite Terk	()	()
Üniversite Mezunu	()	()
Yüksek lisans/Doktora	()	()

11. Anne babanızın iş durumu:	Anne	Baba
Çalışıyor	()	()
Çalışmıyor	()	()
Emekli	()	()

12. Ailenizin ekonomik durumu aşağıdaki gruplardan hangisine uygundur?

(0-750 TL)	()
(751-1500 TL)	()
(1501-3000 TL)	()
(3000 TL ve üzeri)	()

13. Bugüne kadar herhangi bir fiziksel rahatsızlık geçirdiniz mi?

Evet ise (Belirtiniz) Hayır ()

14. Bugüne kadar herhangi bir ruhsal rahatsızlık geçirdiniz mi?

Evet ise (Belirtiniz) Hayır ()

15. Bugüne kadar hiç psikolojik desteğe ihtiyaç duydunuz mu?

Evet () Hayır ()

16. Bugüne kadar hiç psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

17. Bugüne kadar kendinize zarar verecek-yaralayacak tarzda davranışlarda bulundunuz mu?

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1	2	3	4	5

18. Bugüne kadar hiç öfkenize hakim olamadığınız için sonradan pişman olacağınız şeyler yaptığınız oldu mu?

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1	2	3	4	5

19. Stres yaşadığınız zamanlarda kimlerden destek alırsınız?

Arkadaşlarımdan () Ailemden () Diğer (Belirtiniz)....

20. Psikolojik destek almaya her insan ihtiyaç duyabilir.

Evet () Hayır ()

21. İhtiyaç duyduğumda yeterince psikolojik destek alabilirim.

Evet () Hayır ()

22. İlk çocukluk döneminizi ve geçmişinizi düşündüğünüzde, aile içinde fiziksel olarak, aşırı olarak değerlendirdiğiniz, sizi inciten ya da yaralayan tutumlara maruz kaldınız mı?

Evet () Hayır ()

23. Bugüne kadar hiç önce hareket edip, sonra düşündüğünüz oldu mu?

Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çok sık
1	2	3	4	5

EK 3: SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ (SKÖ)

Sizinde bildiğiniz gibi, hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizinde kendinizle ilişkili bazı görüşleriniz mutlaka vardır. Lütfen aşağıda sıfatlardan her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın üzerine (X) işareti koyunuz.

- (1). Sol taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.
(6). Sağ taraftaki boyuta en yakın olmayı ifade eder.

Yetersiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yeterli/Üstün
Beceriksiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Becerikli
Başarısız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Başarılı
Sevilmeyen biri	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sevilen biri
İçe dönük	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Dışadönük
Yalnız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kabul edilmiş
Sabırsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sabırlı
Hoşgörüsüz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	İnisiyatif sahibi
Korkak	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Cesur
Kendine güvensiz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kendine güvenli
Çekingen	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Atılgan
Dağınık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Düzenli
Pasif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Aktif
Kararsız	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Kararlı
Antipatik	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Sempatik
Boyun eğici	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	Hakkını arayıcı

EK 4: BECK UMUTSUZLUK ÖLÇEĞİ (BUÖ)

Aşağıda geleceğe ait düşünceleri ifade eden bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların size ne kadar uygun olduğuna karar veriniz. Size uygun olanlar için "Evet", uygun olmayanlar için ise "Hayır" sütununun altındaki kutuyu (X) işaretleyiniz.

	Evet	Hayır
1. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum		
2. Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur		
3. İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor		
4. Gelecek on yıl içinde hayatımın nasıl olacağını hayal bile edemiyorum		
5. Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var		
6. Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum		
7. Geleceğimi karanlık görüyorum		
8. Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum		
9. İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiçbir neden yok		
10. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı		
11. Gelecek, benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor		
12. Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum		
13. Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum		
14. İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor		
15. Geleceğe büyük inancım var		
16. Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur		
17. Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi		
18. Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor		
19. Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum		
20. İsteddiğim her şeyi elde etmek için çaba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim		

EK 5: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ)

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ 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

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

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 surat asarım.	(1)	(2) (3) (4)
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?

- (1) Hiç Tanımlamıyor
- (2) Biraz Tanımlıyor
- (3) Oldukça Tanımlıyor
- (4) Tümüyle 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 çıkararak her neyse saldırırım.	(1)	(2) (3) (4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2) (3) (4)
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2) (3) (4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2) (3) (4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2) (3) (4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2) (3) (4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2) (3) (4)
31. İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2) (3) (4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2) (3) (4)
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2) (3) (4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2) (3) (4)

EK6: ÇOK BOYUTLU ÖFKE ÖLÇEĞİ (ÇBÖÖ)

Aşağıda, genel olarak, kişilerin öfke durumunda gösterebileceği fiziksel belirti, düşünce ve davranışlarına ilişkin bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuyup, yandaki cevap bölümünde size uygun olan alanı işaretleyin. Her sayfanın başında yer alan kısa açıklamayı mutlaka okuyun. Cevaplarınızı bu açıklamaya göre vermeniz gerekmektedir. Her madde için size en uygun olan cevabı işaretleyin. Hiçbir maddenin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Size en uygun gelen cevap doğru olan cevaptır.

Öfkelendiğinizde aşağıdaki belirtiler sizde ne sıklıkla ortaya çıkar?

	Hiç	Nadiren	Arada sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-Kendi kendine söylenmek					
2-Kontrol kaybı					
3-Kanın beyne fırladığını hissetmek					
4-Yumruklarını sıkmak					
5-Dişlerini sıkmak					
6-Beynin zonklaması					
7-Elin-ayağın titremesi					
8-Hareketlerin hızlanması					
9-Nefesin daralması					
10-Baş ağrısı					
11-Burnundan solunak					
12-Zihnin allak bullak olması					
13-Mantıklı düşünememek					
14-Dudaklarını ısırma başlamak					

Aşağıdaki durumlarda ne kadar kızarsınız?

	0%	25%	50%	75%	100%
1-Başkalarının önünde eleştirildiğinizde					
2-Eleştirildiğinizde					
3-Geçmişte sizi öfkelendiren bir şeyi hatırladığımızda					
4-Bir işi yaparken engellendiğinizde					
5-Tehdit edildiğinizde					
6-Haksızlığa uğradığımızda					
7-Birisi sizi hep aynı konuda kızdırdığında					
8-Önem verdiğiniz şeyler küçümsendiğinde					
9-Söylediğiniz bir şey yapılmadığında					
10-Azarlandığımızda					
11-Size hakaret edildiğinde					

	0%	25%	50%	75%	100%
12-Aldatıldığımızda					
13-Yapmadığınız bir şeyden dolayı suçlandığımızda					
14-Sizin adınıza kararlar verildiğinde					
15-Ailenize hakaret edildiğinde					
16-Size saldırıldığında					
17-Sizin için değerli bir şeyi karşınızdaki anlamadığında					
18-Sudan sebepler yüzünden istedikleriniz yapılmadığında					
19-Sizinle dalga geçildiğinde					
20-Randevulara sadık kalınmadığında					
21-İnsanlar yetkilerini kötüye kullandıklarında					
22- Size saygısız davranıldığında					
23- Önemsenmediğinizde					
24- Yalan söylendiğinde					
25- Arkanızdan konuşulduğunda					
26- Sizi sömürmeye çalıştıklarında					
27- Sizi görmezden geldiklerinde					
28- Karşınızdaki kendi sorumluluğunu almadığında					
29- Düşüncelerinizi ifade edemediğinizde					
30- İnsanlar başımızın etini yediklerinde					
31- Size değer verilmediğini hissettiğinizde					
32- Düşüncelerinize değer verilmediğinde					
33- İnsanlar hadlerini bilmediğinde					
34- Kişisel haklarınıza saldırıldığında					
35- Söylediklerinizin tam tersi yapıldığında					
36- Yaptığımız bir iş takdir edilmediğinde					
37- Değiştiremeyeceğiniz şeyler olduğunda					
38- Birisi sizinle konuşurken konuşmasını bölüp başkasıyla konuştuğunda					
39- İşler ters gittiğinde					
40- Söyledikleriniz ters algılandığında					
41-İnsanlar üzerlerine aldıkları bir işi yapmadıklarında					

Aşağıdaki düşünceler, aklınızdan ne sıklıkla geçer?

	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-İnsanlar beni olduğum gibi görürlerse, geçinilmesi zor biri olduğumu anlarlar.					
2-Ne kadar çok pişmanlık duyacağım şey yapıyorum.					
3-Bana neler oluyor?					
4-Kendimden utanıyorum.					
5-Ailem için yeterince bir şey yapamadım.					
6-Hemen hemen her gün bir şeye öfkeleniyorum.					
7-İnsanlar nedense hep arkamdan konuşuyorlar.					
8-Zaman zaman başkalarına zarar verme dürtümü kontrol edemeyebilirim.					
9-İstediğim gibi bir hayat sürdüremedim.					
10-Düşündüğümde daha da öfkeliyim.					
11-Aslında insanların zannettiğinden daha çok öfkeliyim.					
12-Sevmediğim insanlara karşı kabalaşıyorum.					
13-Öyle öfkeliyim ki kontrolümü kaybedeceğimi hissediyorum.					
14-İnsanlar bana genellikle patronluk taslıyor.					
15-İnsanlar sınırlarımı çok zorluyorlar.					
17-İçimde öyle çok kin var ki kimseye anlatamam.					
18-Hak etmediğim şekilde yaşıyorum.					
19-Son zamanlarda kendimi çok aksi birisi gibi hissediyorum.					
20-Başkalarına asla güvenmemeliyim.					
21-Patlamaya hazır bir barut gibiyim.					
22-Ne kadar çok sevmediğim insan var.					
23-Günahlarımdan dolayı affedilebilecek miyim?					
25-Sanki bütün dünyanın yükünü ben taşıyorum.					

	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
26-Bu yapılan iyi şeylerin altında acaba ne var?					
27-Hoşlanmadığım kurallara neden uyayım diye düşünürüm.					
28-Son günlerde ne kadar çok şeye öfkelendiğimi fark ettim.					
29-Başarısızlıklarım beni utandırıyor.					
30-Herkes benim hiç öfkelenmediğimi sanır.					

Sizi öfkeliendiren bir insan karşısında, aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-Kendini suçlu hissetmesi için uğraşırım.					
2-Beni bu şekilde sınırlendirmeye hakkı yok diye düşünürüm.					
3-Onu mahvetmek isterim.					
4-Onu hiç önemsemediğimi gösteren bir davranış yaparım.					
5-Anında parlarım.					
6-Sonuna kadar götüremeyeceğim tehditleri sıkça savururum.					
7-Hakaret ederim.					
8-Karşımdakini cezalandırmak isterim.					
9-Dedikodusunu yaparım.					
10-Hakkında düşündüklerimi ona söylerim.					
11-Burnunun ortasına bir yumruk hak ediyor diye düşünürüm.					
12-Bunu kasıtlı yapıyor diye düşünürüm.					
13-Beni sevmediğini düşünürüm.					
14-Beni önemsemediğini düşünürüm.					
15-Karşımdakinden intikam almak isterim.					
16-Ona her türlü kötülüğü yapmak isterim.					

	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
17-O anda öcümü almak isterim					
18-Onu aşağılamak isterim.					
19-Bana böyle acı çektirmemeliydi diye düşünürüm.					
20-İstediklerinin tam tersini yaparım.					
21-Gerekmedikçe konuşmam, ilgi göstermem.					
22-Saatlerce öfkeli kalırım.					
23-Beni hayal kırıklığına uğrattı diye düşünürüm.					
24-Bana patronluk taslıyor diye düşünürüm.					
25-Kendimi savunarak konuşurum.					
26-Onu yaptığına pişman ettirmek isterim.					
27-Kendini ne sanıyor diye düşünürüm.					
28-Yüksek sesle bağırırım.					
29-Aklımdan neyi yanlış yaptım diye geçer.					
30-Nasıl tepkiler vereceğimi düşünürüm.					
31-Sakin olmaya çalışırım.					
32-Kendimi kontrol etmem gerektiğini düşünürüm.					
33-Onu yenmeye çalışırım.					
34-Ona, neye yol açtığımı iyice göstermeye çalışırım.					
35-İçimden onun ne kadar aşağılık biri olduğu geçer.					
36-Benden istediklerini yapmam.					
37-Ona mutlaka bir şeyler söylemem gerektiğini düşünürüm.					
38-Kim olduğumu ona gösteririm.					
39-Benimle alay ettiğini düşünürüm.					
40-Ona gününü göstermek isterim.					
41-Canı kavga istiyor diye düşünürüm.					
42-İçime kapanırım.					
43-Gülerim.					
44-Hiç aldımam.					
45-Görmezden gelirim.					
46-Suçu kendimde ararım.					
47-Ben ondan bunun acısını çıkarırım diye düşünürüm.					

Sizi öfkeleniren bir durumda kaldığınızda, aşağıdaki davranışları ne sıklıkla gösterirsiniz?

	Hiç	Nadiren	Arada Sırada	Sıklıkla	Her Zaman
1-Soğukkanlılığımı korurum.					
2-Sinirimi boşaltmaya çalışırım.					
3-Bana nasıl böyle bir haksızlık yapıldığını düşünürüm.					
4-Kontrolümü kaybedeceğim düşüncesine kapılırım.					
5-Bunlar başıma neden geliyor diye düşünürüm.					
6-Ne yapacağımı düşünürüm.					
7-Sağa-sola vururum.					
8-Çözüme yönelik düşünmeye başlarım.					
9-İnsanlar bana bağırırsa bende onlara bağırırım.					
10-Benimle aynı fikirde olmayan insanlarla tartışmaya girmekten kendimi alamam.					
11-Şiddet gösteririm.					
12-Gözüme bir şey gözükmmez.					
13-En iyi savunma saldırıdır diye düşünürüm.					
14-Unutmaya çalışırım.					
15-Herkes kadar ben de kavga ederim.					
16-Haklarımı korumak için fiziksel şiddete başvurmam gerekirse yaparım.					
17-Daha da sakinleşmeye çalışırım.					
18-Kendime sürekli sakin ol diye telkinlerde bulunurum.					
19-Sakinleşmek için olayın nedenlerini sorgularım.					
20-Kendi kendine geçmesini beklerim.					
21-Kendimi sakinleştirmeye çalışırım.					
22-Hoşlanmadığım fikirlerimi örtbas etmeye çalışırım.					
23-Umitsuzluğa düşerim.					
24-Kendimden başka bir şey düşünemem.					
25-Öfkemi göstermem.					
26-Soğukkanlılığımı kaybettiğim zaman, birine tokat atabilirim.					

**EK 7: KİŞİLERARASI ÇATIŞMA
ÇÖZME YAKLAŞIMI ÖLÇEĞİ
(KÇÇYÖ)**

- A) Kesinlikle Katılmıyorum**
B) Katılmıyorum
C) Biraz Katılmıyorum
D) Kararsızım
E) Biraz Katılıyorum
F) Katılıyorum
G) Kesinlikle Katılıyorum

1. Bir kimse ile telefonda tartışmak benim için, yüz yüze tartışmaktan daha rahattır.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
2. Ailemden birisi ile tartışmamı, komşular duysalardı utanırdım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
3. Tartışma sırasında, benim ne düşündüğümü diğer kişilerin bilmesine izin vermemeye çalışırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
4. Bir tartışmayı çözmek için harekete geçmeden önce, tartışmanın kendi kendine hallolup olmayacağını görmek için beklerim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
5. Bir tartışma sırasında duyguları ifade etmek bir zaman kaybıdır.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
6. Tartışmalardan nefret ederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)
7. Kendisi ile aynı fikirde olmadığımı rahatça söyleyebileceğim pek fazla insan yoktur.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

8. Bir kimse ile tartışırken, yüz yüze oturmaktan çok yan yana oturmayı daha rahat bulurum.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

9. Duyguları ortaya koymak, sadece çatışmaları daha kötü hale getirir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

10. Bir tartışmada, kendi bakış açımı mümkün olduğu kadar az açığa vurmaya çalışırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

11. Toplum içinde tartışan diğer insanları gördüğümde rahatsız olurum.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

12. Komşularım çok fazla gürültü yaparlarsa, komşularıyla kendim konuşmaktansa, polisi aramayı tercih ederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

13. Tartıştığım insan, beni inançlarım ve düşüncelerim hakkında konuşmaya zorladığı zaman sinirlenirim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

14. Sinirliysen, bu kontrolü kaybettiğim içindir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

15. Arkadaşlarımla nadiren tartışırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

16. Bir lokantada tartışma yapmaktan rahatsız olmam.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

17. Bir tartışmada, kendimle ilgili tartışılmayacak pek çok şey vardır.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

- A) Kesinlikle **Katılmıyorum**
B) **Katılmıyorum**
C) Biraz **Katılmıyorum**
D) Kararsızım
E) Biraz Katılıyorum
F) Katılıyorum
G) Kesinlikle Katılıyorum

18. Tartışmalar eğlenceli olabilir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

19. Tartışmada duygularınızı göstermek, güçsüzlüğün işaretidir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

20. İnsanlarla anlaşmazlık noktalarımı, onlara yazı yazarak ifade etmektense, onlarla doğrudan konuşarak ifade etmeyi tercih ederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F)

21. Halka açık bir yerde bir tartışma içerisine girmekten çekinmem.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

22. Bir arkadaşımın bana borcu olursa, borcunu ödemesini doğrudan kendisine söyleyerek isterim.
A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

23. Tartışmalardan kaçınıyorum.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

24. Birisi ile tartışma yaptığımda, etrafta diğerlerinin olup olmadığına dikkat etmem.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

25. Bir tartışma sırasında, tartıştığım insanlarla göz göze gelmekten hoşlanmam.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

26. Benim bulunduğum yerde diğer kişilerin birbirleriyle tartışmasından hoşlanmam.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

27. Diğer kişilerin duygularımı ifade etmesi, beni rahatsız eder.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

28. Bir tartışma sırasında diğer insanların kişisel inanç ya da düşüncelerini açıklaması beni rahatsız eder.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

29. Bir arkadaşım beni üzerse, bunu beni üzen arkadaşımından çok, başka bir arkadaşım ile tartışmayı tercih ederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

30. Tartıştığım konu hakkında bilgisi olması gerekenlerin dışında hiç kimsenin yanımda bulunmasını istemem.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

31. Bir insanın neden üzgün olduğunu sormak yerine bunu tahmin etmeyi tercih ederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

32. Bana sorulmadığı sürece, fikrimi nadiren kendiliğimden açıklarım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

33. Çatışma durumlarında tarafsızımdır.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

34. Tartışma sırasında, görüşlerimi açıkça belirtirim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

35. Halka açık yerlerde tartışmaktan çekinirim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

36. Bir tartışmada, ilgilerimi ve ihtiyaçlarımı ifade etmede rahatımdır.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

A) Kesinlikle **Katılmıyorum**

B)Katılmıyorum

C) Biraz **Katılmıyorum**

D) Kararsızım

E) Biraz Katılıyorum

F) Katılıyorum

G) Kesinlikle Katılıyorum

37. Bir tartışmada duygularımı saklarım.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

38. Bir arkadaşımın yaptığı bir şeyden dolayı üzülürsem, onunla hemen bunu tartışırım.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

39. Bir tartışmada diğer kişilerin düşünceleri ve inançları hakkındaki her şeyi bilmek isterim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

40. Başkalarının, benimle tartışma başlatmasını pek önemsemem.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

41. Bir tartışmada diğer kişiler, bana düşüncelerimi ve fikirlerimi sorduğunda memnun olurum.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

42. Tartışma sırasında insanlar duygularını göstermeye başladığında kaçmak isterim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

43. Bir insanla çatıştığında, sorunu ona karşı daha nazik olarak çözmeye çalışırım.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

44. Çatışma durumunda diğerleri kim olursa olsun düşüncelerimi ifade etmede kendimi rahat hissederim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

45. Diğer kişilerin tartıştığı bir çatışma ortamında bulunmak benim canımı sıkmaz.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

46. Diğer kişilerin fikirlerine karşı çıkmaktan hoşlanırım.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

47. Bana göre, duyguları açıklamak, tartışmaları çözmeye önemli bir bölümdür.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

48. Tartışmaları, yüz yüze tartışarak çözmeyi tercih ederim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

49. Bir kişi, diğer kişiler etrafta olduğu için benimle bir anlaşmazlığı tartışmayı reddettiğinde sinirlenirim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

50. Duygularımı kolayca ifade eden insanlardan çekinirim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

51. Diğer bir arkadaşın bulunduğu bir yerde başka bir arkadaşla tartışmaktan rahatsız olurum.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

52. Sık sık tartışmalar başlatırım.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

53. Eğer bir iş arkadaşım, benim yaptığım bir işe karışsa, durumu patrona anlatmaktansa bunu doğrudan kendisine söylemeyi tercih ederim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

54. Bir tartışmada, duygularımı açıkça ifade ederim.

(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

- A) Kesinlikle **Katılmıyorum**
B) **Katılmıyorum**
C) Biraz **Katılmıyorum**
D) Kararsızım
E) Biraz Katılıyorum
F) Katılıyorum
G) Kesinlikle Katılıyorum

55. Çatışmaları ilginç bulurum.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

56. İnsanların, bir münakaşa sırasında, duygularımı anlatmamı istemesinden hoşlanmam.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

57. Bir aile üyesinin, ne düşündüğümü ben söylemeden bilmesini umarım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

58. Bir tartışmada, duygular dahil her şey açık olmalı.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

59. Toplum içinde tartışırken özel bir yerde tartıştığım kadar rahat olurum.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

60. Birisinin, bana kızgın olduğu halde konuyu benimle tartışmak istemediğini öğrenince üzülürüm.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

61. Satın aldığım bir şey defolu olduğunda, onu geri veririm.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

62. Duyguları açık bir şekilde ifade etmek gücü gösterir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

63. Eğer bir arkadaş, yapmış olduğumuz bir tartışmayı, diğer insanlara söylerse bunu önemsemem.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

64. Diğer insanlar, duygularımı ifade etmede cesaretimi kırdığında hayal kırıklığına uğramış hissederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

65. Bir tartışma sırasında genellikle sessiz kalırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

66. Tartışmalar, benim canımı sıkmaz
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

67. Arkadaşımın bir tartışmadan sonra, çatışma çözülmüş olsa bile, tekrar arkadaşımı görmek beni rahatsız eder.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

68. İnsanlar kendi duygularını açıkladığında tartışma daha kolay çözülebilir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

69. Çatışmalar ilişkileri ilginç hale getirir.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

70. Bulduğum yerde yabancıların tartışmalarını önemsemem.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

71. Diğer insanların fikirlerime meydan okumalarından hoşlanırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

72. Bir tartışma sırasında, diğer insanlar kendi duygularını ifade ettiğinde, kendimi rahat hissederim.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

73. Çatışmadan kaçınırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

74. Toplum içinde tartışırım.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

75. Bir tartışmadan sonra çok üzülürüm.
(A) (B) (C) (D) (E) (F) (G)

8. ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Seda AYDINLI

Doğum Yeri: Beyoğlu/İstanbul

Doğum Tarihi: 04.12.1988

EĞİTİM DURUMU:

Yüksek Lisans	Haliç Üniversitesi
2012-2014	Uygulamalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
Üniversite	İstanbul Üniversitesi
2006 - 2010	Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü (3,21/4)
Lise	Ahmet Buhan Lisesi (4,69/5)
2002-2006	

İŞ/STAJ TECRÜBELERİ:

07.04.2014-23.05.2014 Balıklı Rum Hastanesi (Alan Stajı) Anatolia-1 Madde Bağımlılığı Kliniği

Ocak 2010-Şubat 2010 Cerrahpaşa Tıp Fakültesi (Stajyer)

Kasım 2008- Temmuz 2009 Çapa Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Anabilim Dalı (Proje Gönüllüsü)

Ekim 2008-Haziran 2009 Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi (Proje Gönüllüsü)

EĞİTİMLER

-İngilizce Kursu Bitirme Sertifikası Embassy CES/New York - 28.08.2009

-Temel Portage Eğitimi 21.01.2012 - 22.01.2012

-Mesleğe Hazırlık ve Staj Programı 14.10.2011 - 17.01.2012 (106Saat) / Davranış Bilimleri Enstitüsü Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi

-Çocuk Değerlendirme Paketi 12.10.2012 -14.10.2012 / Türk Psikologlar Derneği.

-Ergen Psikopatolojileri ve Rorschach Testi Eğitimi/ Başlangıç: Eylül 2013- (2 sene sürecektir). Eğitimi Rorschach ve Projektif Testler Derneği kapsamında Yrd. Doç Dr. Bengi Pirim Düşgör'den almaktadır.

İLETİŞİM

e-mail: sedaydinli@hotmail.com