



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
GENEL PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**ERGENLERDE ANKSİYETE DÜZEYİNİN ÖFKE
KONTROLÜ VE ÖFKE İFADE ETME BİÇİMLERİ
ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Merve Ecem KİBAR
155201102

Danışman
Prof. Dr. Pınar TINAZ

İstanbul, 2017

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum '*Ergenlerde Anksiyete Düzeyinin Öfke Kontrolü ve Öfke İfade Etme Biçimleri Üzerindeki Etkisi*' başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../2017

**Merve Ecem
KİBAR**



ÖNSÖZ

Mesleki ve akademik birikimime büyük katkıları olan bu çalışmayı yapmış olmaktan büyük memnuniyet duymaktayım. Bu çalışmanın oluşum ve gelişim süresinde şüphesiz ki en büyük katkı tez danışmanıma aittir. Kendisinin bu sıkıntılı süreçte göstermiş olduğu ilgi alaka ve destekle beraber beni yönlendiren engin birikimi, hem akademik alana hem de bu çalışmaya bakışımı daha da pozitif hale getirmiştir. Süreçte beni manen ve madden yalnız bırakmayan tez danışmanım ve değerli hocam Sayın Prof. Dr. Pınar TINAZ'a sonsuz saygılarımı ve teşekkürlerimi arz ederim.

Ayrıca, eğitim sürecimin ve hayatımın en önemli destekçisi olan sevgili aileme de teşekkürü borç bilir ve bu vesile ile çok teşekkür ederim. Ayrıca, süreçte yanımda olan ve maddi manevi desteğini benimle paylaşan hocalarım, arkadaşlarım ve yardımı olan herkese teşekkür ederim.

Merve Ecem KİBAR

İstanbul, 2017

ÖZET

Ergenlik, dönem itibariyle gelişimin ve değişimin en etkin sonuçlarla gerçekleştiği bir dönem olup bu dönemde birey şekillenmenin en geniş boyutunu yaşamaktadır. Dolayısıyla olaylara karşı algısal yaklaşımı ve tepkileri de o derece geniş yelpazede gerçekleşmektedir. Bu süreçte çevresel unsurların etkisi büyük önem taşımaktadır. Aile ve okul gibi en üst sırada öneme sahip sosyalleşme çevreleri, çocuğun şekillenmesinde önemli rol oynar. Ergenlik sürecinde birey, kendi algısı ve yorumsal yaklaşımı ile olayları değerlendirmektedir. Bu değerlendirmelere bağlı olarak da tepkiler üretmektedir. Bu tepkiler içerisinde yer alan anksiyete ise yine çevresel faktörlerin etkisinde farklı düzeylerde kendini gösterir. Öte yandan öfke, ergenin içerisinde bulunduğu duruma yönelik tepkiler arasında da yer almaktadır. Öfke, negatif algılanan durumlara karşı verilen bir tepki olmakla birlikte araçsal ve tepkisel boyutlarda gerçekleşebilir. Bunun yanı sıra ergenin gelişim özelliklerine bağlı olarak öfke kontrol düzeyi de farklılaşacaktır.

Bu araştırmada, ergen bireyin cinsiyet, aile durumu ve çevreye göre öfke düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte ergen bireylerdeki anksiyete düzeyinin de öfke ifade biçimlerini ve öfke kontrolünü etkileyen durumlardan olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete ile öfke arasında orta seviye üzerinde bir ilişkinin varlığı söz konusu iken öfke altboyutları ile arasında orta seviyede ve öfke kontrolü ile de düşük seviyede bir ilişki sergilediği analiz edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Anksiyete, Öfke, Öfke İfade Biçimleri, Öfke Kontrolü.

ABSTRACT

Adolescence is a period in which development and change are realized with the most effective results in the period and the individual is living the widest dimension of shaping in this period. Hence, perceptual approach and reaction to the events take place in such a wide range. In this process, the influence of environmental elements is of great importance, and the circles of socialization with the highest priority, such as family and school, have a significant role in shaping the child. During adolescence, the individual evaluates events with his own perceptions and interpretive approach. It also produces reactions depending on these evaluations. Anxiety in these reactions also manifests itself at different levels under the influence of environmental factors. On the other hand there is anger in the reactions to the situation in the adolescent. Anger can take place in instrumental and reactive dimensions, with a response to negative perceptions. In addition to this, depending on the developmental characteristics of the adolescent, the level of anger control will also vary.

In this study, the anger level of the adult individual differed according to gender, family status and environment. However, the level of anxiety in adolescent individuals has been reached as a result of the forms of anger expression and situations that affect the anger control. It is analyzed that there is a relation between anxiety and anger on the middle level, whereas there is a low level relationship with anger subscale in middle level and anger control.

Keywords: Adolescence, Anxiety, Anger, Anger Expression Forms, Anger Control.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Kapsam ve Sınırlılıklar	7
BÖLÜM II: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	8
2.1. Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Gelişim	8
2.1.1. Toplumsal ve Sosyal Gelişim.....	9
2.1.2. Bedensel ve Cinsel Gelişim.....	11
2.1.3. Duygusal ve Ahlaki Gelişim	12
2.1.4. Ergenlik Döneminin Psikolojik Boyutları.....	13
2.1.5. Ergenliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	17
2.1.5.1. Erikson'un Kuramı	17
2.1.5.2. G.Stanley Hall Kuramı	18
2.1.5.3. Psikanalitik Kuram ve Ergenlik Gelişimi.....	19
2.1.5.4. Öğrenme Kuramında Ergenlik	21
2.1.5.5. Lewin'in Kuramı	22

2.1.5.6. Sullivan'ın Kuramı	22
2.1.5.7. Antropoloji Kuramı	23
2.1.5.8. Sosyolojik Kuram.....	23
2.1.6. Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar	24
2.2. Anksiyete Kavramı	27
2.2.1. Anksiyetenin Tanımı ve Bileşenleri.....	27
2.2.3. Normal Anksiyete ile Patolojik Anksiyetenin Ayrımı	29
2.2.4. Anksiyete Bozukluğunun Tanımı ve Sınıflandırılması	29
2.2.4.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu	31
2.2.4.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu.....	33
2.3. Öfke ve Öfke İfade Biçimleri.....	35
2.3.1. Kavram Olarak Öfke	35
2.3.2. Öfkenin Özellikleri.....	37
2.3.3. Öfkenin İşlevleri.....	38
2.3.4. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler	44
2.3.5. Öfkenin Boyutları.....	45
2.3.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu	45
2.3.5.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu.....	46
2.3.5.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu.....	47
2.3.6. Öfkenin İfade Edilmesi	49
2.3.7. Öfkeyle Başa Çıkma Yolları	50
2.3.8. Öfkeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	51
2.3.8.1. Psikanalitik Kuram	51
2.3.8.2. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	53

2.3.8.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	54
2.3.8.4. Akılcı Duygusal Terapi Kuramı	56
2.3.8.5. Davranışçı Kuram.....	56
2.3.8.6. Durumluluk Sürekli ilişki Kuramı.....	57
2.3.8.7. Varoluşçu Yaklaşım	58
2.3.8.8. Etolojik Kuram	58
2.3.8.9. Diğer Kuramlar.....	59
BÖLÜM III: GEREÇ VE YÖNTEM.....	62
2.1. Araştırma Modeli	62
2.2. Evren ve Örneklem	62
2.3. Veri Toplama Araçları	63
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	63
2.3.2. Anksiyete Ölçeği.....	65
2.3.3. Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği.....	65
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	66
BÖLÜM III: BULGULAR.....	67
3.1. Anksiyeteye İlişkin Bulgular	67
3.2. Öfkeye İlişkin Bulgular.....	73
3.3. Anksiyete Öfke İlişisine Yönelik Bulgular	84
BÖLÜM IV: TARTIŞMA VE SONUÇ.....	87
KAYNAKÇA	94
EKLER.....	104
ÖZGEÇMİŞ.....	109

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	63
Tablo 2: Anksiyete Düzeyi Okul Türü İlişkisi T-testi	67
Tablo 3: Anksiyete Düzeyi Cinsiyet İlişkisi T-testi.....	68
Tablo 4: Anksiyete Düzeyi-Sınıf Değişkeni İlişkisi Karşılaştırma Tablosu.....	68
Tablo 5: Anksiyete Düzeyi-Anne Baba Durumu Değişkeni İlişkisi Karşılaştırma Tablosu	69
Tablo 6: Anksiyete Düzeyi-Anne Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu..	71
Tablo 7: Anksiyete Düzeyi-Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu ..	73
Tablo 8: Öfke Alt Boyutları Okul Türü İlişkisi	74
Tablo 9: Öfke Alt Boyutları Cinsiyet İlişkisi.....	75
Tablo 10: Öfke Alt Boyutları Sınıf İlişkisi Karşılaştırma Tablosu	76
Tablo 11: Öfke Alt Boyutları Anne Baba Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu ...	77
Tablo 12: Özel Okul İçin Öfke Alt Boyutları Anne Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu.....	79
Tablo 13: Devlet Okulu İçin Öfke Alt Boyutları Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu.....	80
Tablo 14: Özel Okul İçin Öfke Alt Boyutları Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu.....	81
Tablo 15: Devlet Okulu İçin Öfke Alt Boyutları Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu.....	83
Tablo 16: Değişkenler Arası Korelasyon İlişkisi.....	85
Tablo 17: Anksiyetenin Öfke Değişkeni Üzerindeki Etkisi.....	86

BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, yeni tavır ve hallerin denendiği, kişide biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere köklü değişikliklerin gözlemlendiği, karmaşık bir dönemdir. Ergenlik dönemi; benzersiz bir meydan okuma ve hayata yeni kapıların açıldığı bir dönemdir.

Birey, hayatı süresince devamlı değişim ve gelişim içindedir. Ergenlik dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli aşamasını meydana getirmektedir. Çocuklukla yetişkinlik arasında bulunan ergenlik döneminin, topluma, kültüre ve kişiye göre değişik özellikler barındırması sebebiyle tanımını yapmak çok zordur. Ergenlik dönemi ile ilgili günümüze kadar birçok tanım yapılmıştır (Dinçer, 2008). Buluş (eril-ön ergenlik) ergenliğin başlarındaki biyolojik-cinsel gelişme dönemidir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olan ergenlik, yeni tavır ve hallerin denendiği, kişide biyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere köklü değişikliklerin gözlemlendiği, karmaşık bir dönemdir (Cansever, 2013). Ergenlik dönemi; benzersiz bir meydan okuma ve hayata yeni kapıların açıldığı bir dönemdir. İnsanın olgunlaşma safhasının hiçbir evresinde bu kadar dar vakitte ve bir o kadar da farklı bölgelerinde değişim görülmez: Bu dönemde bedenlerimiz, zihinlerimiz düşünce şeklimiz, becerilerimiz ve kişiler arası ilişkilerimiz değişir (Yalom, 2008).

Erik Erikson, bu dönemin en önemli parçasının, kimlik geliştirme ve başkalarından farklılık hissi olduğunu ileri sürmektedir. Kimlik hissi; tutarlı ve anlamlı yetenekler ve potansiyelle tutarlı olmalıdır (Yalom,2008).

Kavram olarak “ergen”, literatürde İngilizce “adolescent” in karşılığı olarak kullanılmıştır. “Latince büyüme, olgunlaşma anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil bir süreci

belirtmektedir; günümüzde bireyde gözlenebilen sürekli ve hızlı bir gelişme evresi olarak” da tanımlanabilir (Yavuzer, 2002).

Bu dönem, Piaget’in “Düşüncenin Gelişimine İlişkin Dönemleri”nde 12 yaş ve üzerindeki “soyut işlemler” dönemi olarak ifade edilebilir. Soyut işlemler evresindeki ergenler varsayımlarda bulunabilirler, mantıksal sonuçlar çıkartabilirler ve somut ya da soyut şekilde olsun, problemlere farklı bir perspektiften bakıp farklı çözümler ortaya koyabilirler (Eraslan, 2010).

Ergenlik dönemi için davranışlarda dengesiz ve düzensizliğe ani geçiş diyebiliriz. Bu dönem gelişimini sürdüren bir çocuk için idame ettirilebilmesi çok güç bir dönemdir. Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, gelişmekte olan çocuk için de yaşanması oldukça zor bir evredir (Yavuzer, 2006).

Hızlı gelişen ve istemsiz değişen beden, ergende tinsel denge bozulması ve hatta kontrol kaybına sebep olabilir (Mukaddes, 2000).

Duygusal dünyasında çelişkiler yaşayan ergenin bu duygularına örnek olarak; yalnızlıktan hoşlanma fakat grup içinde olma isteği, yetişkinleri hor görme fakat onlardan medet ummak, kaygı (anksiyete) ve genel olarak umutsuz olmasına rağmen geleceğe umutla yönelik gibi duygular yaşaması verilebilir (Akt. Yavuzer, 2006: 269, Spenle, 1980).

Ergen kendisi, ana-babası ve dış dünya çevresi ile ruhsal bir savaşın içindedir. Başkaldırı, yakınlarıyla geçimsizlik, inat, söz ve düşüncelerini kabul ettirme çabaları ile çabuk kırılma, küsme, öfkelenme ve yaşamdan bıkmaya dek varan depresif haller bu döneme özgü niteliklerdir. Saldırganlık eğilimi burada da sürmektedir. Yavaş yavaş karşı cinsten yaşlılarıyla ilgilenmeye başlamakta, ancak karşılıklı anlaşmazlıklar, kırılmalar ve kavgalar da sık görülmektedir. Bu dönemde ergen yoğun bir ruhsal arayış içindedir (Koptagel İlal, 2001).

Bu evrede birçok refleks gelişmekle birlikte, bu reflekslerde belirleyicilik rolü olan unsurların önemlilerinden birisi de anksiyetedir. Anksiyete, istenmeyen şekilde heyecanlı, endişeli ya da kaygılı halde olup, benliğin kendini tehdit altında hissettiği bir gerilim ve duygu yüklenmesi şeklinde ifade edilmektedir (Sertbaş ve Bahar, 2004; Cüceloğlu, 2005)

Anksiyete fizyolojik ve ruhsal bir durumdur. Davranışsal, duygusal, bilişsel ve somatik bileşenlere sahip anksiyete de, bu bileşenlerin kaygı, huzursuzluk, korku ve endişeyle ilişkili istenmeyen hislenimler meydana getirirler. Genel olarak tetikleyici bir faktörün varlığı tanımlanamayan bir duygu olarak ifade edilmektedir. Bu özelliğiyle bilinen bir tehlikenin ortaya çıktığı andaki korkudan farklıdır. Korku, kaçma ve sakınma gibi hareketler ile belirtisini gösteren anksiyete gerçekleşmesi kesin olan ve kontrol edilmesinin imkansız olarak düşünülen bir tehdidin neticesidir (Ohman, 2000).

Anksiyete evrensel bir duygu olup, kişinin kendisini güvensiz hissettiği anlarda savunma olarak uyguladığı normal bir reflektir. Kişi gündelik hayatında farklı ya da bilinmeyen bir durumla karşılaştığı zaman bu duyguyu yaşamaktadır. Anksiyete genellikle stres yaratan durumlarda daha belirgin hissedilmektedir. Psikoanalistler anksiyetenin doğumla başlayıp ölüme kadar sürdüğünü bildirmektedirler (Öz, 2004; Cüceloğlu, 2005; Akdemir ve Birol, 2005; Şensoy, 2006).

Ergenlerin emosyonel tepkilerini başlıca sağlık durumları, zekâ düzeyleri, cinsiyetleri, okul başarıları, sosyal kabul düzeyleri etkiler. Sağlıklarının kötü olması hem duygusal hem de bedensel bir yorgunluğa sebep olabilir. Sosyal gruplarının içindeyken duygularını saklamak isteyen ergen içine kapanır. Hoş karşılanmayacağını düşündüğünden içine attığı duygular genellikle kıskançlık, korku ve öfkedir (Yavuzer, 2006).

Kelime anlamı itibariyle öfke "incinme, engellenme, tehdit ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1997). Bununla birlikte öfke kavramı belirsiz anlamlarda kullanılabilir. Örneğin; saldırıya karşı kendini savunan insan davranışını tanımlamak, para almak için kurbanını öldürme davranışını tanımlamak, kendini savunan insan davranışını tanımlamak veya insanı zarara ve yıkıma uğratma davranışı tanımlamak için kullanılabilir. Fakat bu örneklerde gösterilen her türlü öfke davranışı tek bir tanım altında toplanırsa, öfkenin altında yatan tepkiselliğin görmezden gelinmesine yol açar (Fromm, 1984).

Psikoloji sözlüğünde ise, öfke kavramı, "*engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu*" şeklinde tanımlanmıştır (Budak, 2000).

Köknel (1982) öfkeyi, korku, engellenme gibi beğenilmeyen olaylar karşısında ortaya çıkan engeli aşmak ve istenmeyen durumlardan çıkmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Öfke, kişinin planları, arzu ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit oluştuğunda yaşanan duygulardan biridir. Öfke kişinin kendini muhafaza etmek için ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanma şeklidir (Gençdoğan, Sezer ve İşgör, 2007).

Bununla birlikte öfke kavramını birçok araştırmacı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Örneğin; Spielberger vd. (1983) öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlar tanımlamaktadırlar.

Diğer taraftan Romas ve Sharma (2000) öfkeyi tatmin edilmemiş arzulara, hoş karşılanmayan neticelere ve cevap verilmeyen beklentilere karşı sergilenen, gayet doğal, duygusal, evrensel ve insani bir tepki şeklinde tanımlamaktadırlar. ortaya koymaktadır. Bununla birlikte belki de en olumsuz yaşanan duygusal çöküntü olarak da söylenebilir. Zarar verici niteliğe sahip duygusal yaşantıyı ise kontrolsüz öfke olarak tanımlamışlardır. Kontrolsüz öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde dikkate değer bir baskısı bulunmaktadır. Kontrolsüz öfke, genelde şiddete ve hatta suça yönelik davranışlarda, toplumsal şiddet vakalarında, aile içi şiddet olgularında kendini göstermektedir (Romas ve Sharma, 2000).

Bireyin engellenme duygusu karşısında yaptığı en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı, bireyin engellenmiş olduğu durum karşısında bazen uyuma neden olurken bazen de uyumsuzluğa neden olmaktadır. Engellenen birey, engelleyen durum veya kişi gücü dâhilinde değilse, ortaya çıkan saldırganlık davranışını ve öfkesini gücünün dâhilinde olan kişi ya da nesnelere yöneltmektedir (Cüceloğlu, 1994).

Hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulanım ve coşku durumu, kaygı ve korku gibi öfke (gazap) (anger) de olabilir. Öfke korku ve engelleme durumlarında ortaya çıkan bir tepki olup, köpürme (feveran-rage) şeklinde tanımlanan aşırılık derecesinde bilinç bulanıklığı ve davranış bozuklukları gibi durumlara yol açabilmektedir (Köknel, 1982).

Öfke genellikle istenmeyen ve hoş karşılanmayan bir duygusal hal olarak görülmüştür. Buna rağmen öfkenin kendini korumak, hedefine ulaşmak ya da engelleri ortadan kaldırmak için kişiyi motive etmek şeklinde bir fonksiyonu da bulunduğundan, bazen kişinin uyum göstermesini sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Bu doğrultuda Novaco (1975) yapmış olduğu çalışmasında öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulamıştır. Bu olumlu işlevler;

1. Bireye güç vermesi,
2. Bireyin duygularındaki kabarmaya sebep olan, rahatsız edici davranışları engellemesi,
3. Bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması,
4. Bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması,
5. Saldırganlık duygusu karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı şeklinde karşıtlığı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır (Novaco, 1975).

Yukarıda, literatürdeki çalışmalar doğrultusunda ortaya konulmaya çalışılan ergenlerde anksiyete öfke ilişkisine bağlı olarak anksiyete düzeyinin yükseldiği durumlarda öfke kontrolünün daha da zorlaşacağı ve öfke ifade etme biçimlerinin sözlü durumlarda yüksek düzeyde ve fiziksel durumlarda da şiddet içerebileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerde yaşanan anksiyete düzeyinin, öfke ifade biçimleri ve öfke kontrol edebilme yeteneklerini ne şekilde etkilediğinin araştırılması ve konuya ilişkin öneriler geliştirilmesidir. Bu doğrultuda;

1. Ergenlerde anksiyete düzeyi, demografik özelliklere göre farklılık gösterir mi?
2. Ergenlerde öfke ifade biçimleri, demografik özelliklere göre farklılık gösterir mi?
3. Ergenlerde öfke kontrol biçimleri demografik özelliklere göre farklılık gösterir mi?
4. Ergenlerde anksiyete düzeyinin, öfke kontrolündeki ve öfke ifade biçimlerindeki etkisi nedir?

Sorularının yanıtlanması hedeflenmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın hipotezi “ergenlerde anksiyete düzeyi öfke ifade etme biçimlerini ve öfke kontrolünü etkilemektedir” şeklinde düzenlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlere yönelik yapılan araştırmaların, genel olarak ergen davranışlarının psikoloji disiplinde tanımlanması ve bu davranışlara ilişkin yaklaşımlar geliştirilmesi amacıyla odaklandıkları görülmektedir. Bu araştırma, ergen psikolojisinde öneme sahip olan anksiyeteye ilişkin durumların değerlendirilmesi ve anksiyete düzeyinin öfke ifade biçimlerinde ve öfke kontrolünde ne şekilde etkiye sahip olduğunun belirlenmesi açısından önem taşımaktadır. Ayrıca, ergenlerde anksiyete düzeyine müdahale edilmesi ile birlikte öfke mekanizmasının da bu müdahaleden etkilenip etkilenmeyeceğinin belirlenmesi ile ergen psikolojisinin öfkeye yaklaşımına katkı sağlayacağı düşünülmekte ve bu yönü itibarıyla de önem arz etmektedir.

1.4. Kapsam ve Sınırlılıklar

Araştırma, konuyla ilgili yayınlanmış ve ulaşılabilir literatür ile sınırlandırılmıştır. Ayrıca, örneklemden alınan yanıtlar ve ölçme araçlarının değerlendirdiği boyutlar ile sınırlı tutulmuştur. 2016-2017 eğitim öğretim yılında Büyükçekmece ilçesinde eğitim veren Güzelce Doğa Koleji ve Mimaraoba Ortaokulu'nda öğrenim gören öğrencilerden oluşan toplam 489 kişilik örneklemden veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen cevaplarla sınırlı tutulmuştur.

BÖLÜM II: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Ergenlik Dönemi ve Ergenlik Döneminde Gelişim

Terimsel anlamıyla ergenlik, Latince “adolescere” fiilinden gelen ve Türkçe karşılığında “yetişkinliğe doğru büyüyen” anlamı taşıyan, çocukla yetişkin arası dönemde olan bireylere yönelik kullanılan bir kavramdır. Ergenlik, bireyin biyolojik olarak belirli bir olgunluğa ulaşma durumuna işaret etmekle birlikte, bu olgunluğu da ebeveynlere bağımlı-bağımsız diğer bir tabirle yarı bağımlı bir biçimde ifade eden durumsal bir tanımlamadır. Tanımlanan bu dönem, çocuğun yetişkinliğe geçiş dönemine işaret etmektedir (Yavuzer, 2006). Bu dönem, biyolojik değişimler neticesinde varılan bir süreç olduğundan bu değişimlerin bireydeki yansımaları da duygusal, fiziksel, zihinsel ve algısal anlamdaki yenileşmeler ya da gelişmeler olacaktır. Ergenlik dönemindeki bireylerin dış çevre ile etkileşimleri de farklı bir boyut kazanacak ve dış çevreden aldıkları uyaranlara daha ilgili bir biçimde tepki göstereceklerdir. Çevreden algılanış biçimleri, fiziki görünüşleri, davranış biçimleri gibi konularda farklılaşma ve değişimler bu dönemde bireyin en çok üzerinde durduğu hususlardır (Lindzey vd., 1988). Heaven (2001) ise bu dönemi stresli ve geçiş özelliği gösteren bir dönem olarak ifade etmekte ve stresin kaynağının bireyin bir anlamda kendini yeniden şekillendirme ve dış çevreye kabullendirme çabası olduğuna işaret etmektedir.

Freud ergenlik dönemini, yetişkinliğe gidiş yolunda önemli bir rol oynayan, bireyin yeniliklere açık olduğu, kişisel özelliklerinin tamamlandığı bir dönem olarak görmektedir. Erikson ise ergenliği aileden duygusal bağımsızlığın kazanılarak, cinsiyete uygun sosyal rollerin geliştirildiği ve kendine özgü değerler sisteminin oluşturulduğu bir dönem olarak tanımlamaktadır. Çocukluktan yetişkinliğe geçişi içeren bu dönem, cinsiyete ve coğrafi bölgelere göre farklılık gösterse de genel olarak 10-12 yaş civarında başlamakta ve 18-21 yaşları arasında sona ermektedir.

Ergenlik üzerine çalışan sosyal bilimciler, 10-13 yaşlar arasını erken ergenlik, 14-17 yaş arasını orta ergenlik ve 18-21 yaş arasını ise ileri ergenlik olarak sınıflandırmaktadırlar Çocukluk ve yetişkinlik arasındaki bir gelişim basamağı olan bu dönemde bireyler çocukluk aşamasında olmadıkları gibi henüz yetişkinlik aşamasına da gelmemişlerdir (Hoffman,1996).

Ergenliğe ilişkin tanımlar ortak olarak değerlendirildiğinde, çocukluk dönemine göre gerek fiziksel ve duygusal gerekse davranışsal düzeyde değişikliklerin vurgulandığı görülmektedir. Ayrıca, kişisel özelliklerin yaşanan farklı deneyimlerle birlikte tamamlanıp cinsiyete dayalı sosyal rollerin geliştirilerek ergenin kendine özgü değerler sistemini oluşturduğu da tanımlara yansımaktadır. İnsan gelişiminin karmaşık bir basamağı olarak nitelendirilen ergenlikte birey, gerek biyolojik ve psikolojik gerekse toplumsal alanlarda bir geçiş dönemi yaşamaktadır. Ergenlik dönemini bir geçiş basamağı olarak nitelendirenlerin çoğu bu geçişin içsel ve dışsal baskıların bir sonucu olduğuna inanmaktadır. İçsel baskılar, psikolojik ve duygusal kökenli olup bireyle doğrudan ilişkili; dışsal baskılar ise ebeveynler, arkadaş grupları, öğretmenler ve toplum tarafından dolaylı olarak birey üzerinde etkilidirler.

Süreç olarak ergenliğin çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi olduğu düşünüldüğünde, bu süreçteki bireyde bir takım gelişimlerin varlığı da kaçınılmaz olacaktır. Ergenlik dönemine giren bireyin biyolojik yapısında, fikir-düşünce yapısında ve toplumsal algısında yetişkinliğe doğru değişimler söz konusu olmaktadır.

2.1.1. Toplumsal ve Sosyal Gelişim

Ergenliğe geçişte birey toplumla etkileşmeye ve bu etkileşimle birlikte gelişimini bu etkileşimden edindiği unsurlarla şekillendirmeye devam etmektedir. Nitekim bu etkileşim, çocukluk döneminde bireyin toplumla birlikte yaşamaya başladığı dönem itibari ile başlayan ve yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Süreçte,

bireyin etkileşimde olduğu toplumsal yapı ile uyumu, onun davranışlarını da şekillendirecek ve toplumsal uyum düzeyi oluşmaya başlayacaktır.

"Toplumsal uyum, zamanla kazanılmaktadır. Bu uyum, ergenlik döneminde bazı deneyimlerle gelişir. Bu devrede birey, kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır. Ergenlik çağı, kişiliğin toplumsal nitelik kazandığı bir arayış dönemidir. Bu arayış içinde ergen, kim olduğunu, neye değer vereceğini, kime bağlanıp inanacağını, amacını bulmaya çalışır"(Yavuzer, 1998).

Sosyalleşmenin en değişmez araçlarından biri olan okul, çocuğun topluma kazandırılmasında daima önemli bir rol üstlenmiştir. Özellikle çağdaş endüstriyel toplumlarda okulun, sosyalizasyon sürecindeki rolü daha da önem kazanmıştır. Okul çocuğun ilk formel sosyalizasyon aracıdır. Aile çocuğun farklı bir birey olmasını sağlarken, okul çocuğun belirli standartlara, kurallara uymasını sağlar ve herkes gibi davranmasını bekler(Sezal, 2003).

Pek çok gencin sosyal gelişiminde akranları önemli rol oynar. Bu dönemde akranlarla ilişkiler çok önemlidir. Gençlik genel olarak kuvvetli sosyallik, fakat aynı zamanda kuvvetli yalnızlık zamanıdır.

"Genel olarak her iki cinsiyetten ve akranları tarafından kabul edilen gençler, diğer kişilerin sevdiği ve toleranslı, esnek ve sempatik, canlı, neşeli, iyi huylu ve doğal davranan ve kibirli olmadan kendine güvenen ve inisiyatifli sahip, çekici, hevesli, gayretli ve grup aktiviteleri için planları olan kişiler olarak kabul edilirler. Tersine huzursuz, kendine güvenmeyen, korkak eğilimli, sinirli veya ailesi tarafından istenmeyen gençler akranları tarafından da reddedilir veya sosyal olarak izole edilirler. Uyumsuzluğunu aşırı saldırganlık, kibir olarak gösterenler sevilmemeye ve reddedilmeye yol açarlar"(Bilir ve Dabanlı, 1990).

Bireyin ergenlik döneminde sosyal çevreyle ilişkili gelişim seyriyle birlikte fizyolojik gelişimi de söz konusudur. Yaşadığı bedensel gelişimin yanı sıra cinsel

gelişim de söz konusu olmakta ve yaşanan bu cinsel gelişim bireyin zihinsel odağını da etkileyecektir.

2.1.2. Bedensel ve Cinsel Gelişim

Erinlik (puberte), bedensel gelişim ve hormon işlevlerinin hızlanmasından ötürü meydana gelen ivedi değişiklik dönemine verilen isimdir (Aydın, 2005).

Fiziki değişiklikler, adından da anlaşılacağı gibi ergen kişilerde meydana gelen değişimlerin ilki olan bedenindeki belli organların büyümesi ve kendisini göstermesi aşamasıdır. Bu aşama toplumda buluş çağı olarak da bilinmektedir, ergenlik dönemine giren kişilerde akıl olarak gelişmenin başlamasının paralelinde kişilerin üreme için bedenlerinde zorunlu meydana gelen değişimlerin olduğu dönem şeklinde de tanımlanabilir. Ergenlik aşamasında kişiler cinsiyetini belirgin hale getiren organlarında farklı değişimler yaşamaktadır. Cinsiyet farklılığı ergenlerdeki değişikliklerin farklı olarak gözlenmesinin en önemli sebebidir. Ergenlerin bedenlerinde meydana gelen değişiklikler kısaca şöyle de söylenebilir:

Ergenlik dönemindeki duygusal, zihinsel ve sosyal olguların temelinde fiziksel gelişim yatmaktadır. Bu; önce biyolojik, ardından fiziksel, son olarak da kimyasal gelişmelerle devam eder. Ergenlik dönemindeki bu gelişmelere ayak uydurabilmek her bireyin kendine özel karakteristik özellikler kazanmasına sebep olur. Bu dönemdeki gelişmeler, kişinin hayatı boyunca yaşayacağı bütün gelişmelerden çok daha farklıdır(Yavuzer, 2006).

Ergenlik dönemine giren kişilerin bedenlerinin çalışma şekli, genler ile aktarılan nitelikler ve içinde buldukları ortamların farklı olması sebebiyle kişilerdeki değişim de kendine özgü şekilde meydana gelmektedir. Bu değişimler hem kişiler hem de cinsiyetler arasında çok farklı şekilde meydana gelebilir. Kız ergenlerde bu dönemin daha uzun sürdüğü görülmektedir. Sebebi ise kızların ergenliğe daha erken başlayıp yaklaşık olarak erkeklerle aynı dönemde neticelenmesidir. Ergenlik döneminde kişilerin birincil ve ikincil dönem olarak iki

aşamadan geçtiğini söyleyebiliriz. Birincil dönem buluş dediğimiz ergen kişinin üremesi için bedenindeki biyolojik değişimin sona erdiği aşamadır. İkincil dönem ise ergen kişinin vücudunda meydana gelen değişim ve gelişimdir(Çuhadaroğlu vd., 2004).

2.1.3. Duygusal ve Ahlaki Gelişim

Ergenlik dönemi için davranışlarda dengesiz ve düzensizliğe ani geçiş diyebiliriz. Bu dönem gelişimini sürdüren bir çocuk için idame ettirilebilmesi çok güç bir dönemdir. Diğer taraftan çocukluk döneminde özlem duyulan ve arzu edilen bir dönem olmamakla birlikte, gelişim sürecindeki çocuk için de zorluklar içeren bir dönemdir (Yavuzer, 2006). Bir kısım çocuklarda ise bir an önce ergenliğe ulaşma arzusunun varlığı görülmekte ve çocukluk döneminden bakıldığında daha çok özgürlük, daha fazla imkana erişim, daha fazla önemiyet görme şeklinde yorumlandığı durumlar olabileceği de göz ardı edilmemelidir.

Hızlı gelişen ve istemsiz değişen beden, ergende tinsel denge bozulması ve hatta kontrol kaybına sebep olabilir (Mukaddes, 2000).

Duygusal dünyasında çelişkiler yaşayan ergenin bu duygularına örnek olarak; yalnızlıktan hoşlanma fakat grup içinde olma isteği, yetişkinleri hor görme fakat onlardan medet ummak, kaygı (anksiyete) ve genel olarak umutsuz olmasına rağmen geleceğe umutla yöneliş gibi duygular yaşaması verilebilir(Akt. Yavuzer, 2006; Spence, 1980).

Ergen kendisi, ana-babası ve dış dünya çevresi ile ruhsal bir savaşın içindedir. Başkaldırı, yakınlarıyla geçimsizlik, inat, söz ve düşüncelerini kabul ettirme çabaları ile çabuk kırılma, küsme, öfkelenme ve yaşamdan bıkmaya dek varan depresif haller bu döneme özgü niteliklerdir. Saldırganlık eğilimi burada da sürmektedir. Yavaş yavaş karşı cinsten yaşlılarıyla ilgilenmeye başlamakta, ancak karşılıklı anlaşmazlıklar, kırılmalar ve kavgalar da sık görülmektedir. Bu dönemde ergen yoğun bir ruhsal arayış içindedir(Koptagel İlal, 2001).

Ergenlerin emosyonel tepkilerini başlıca sağlık durumları, zekâ düzeyleri, cinsiyetleri, okul başarıları, sosyal kabul düzeyleri etkiler. Sağlıklarının kötü olması hem duygusal hem de bedensel bir yorgunluğa sebep olabilir. Sosyal gruplarının içindeyken duygularını saklamak isteyen ergen içine kapanır. Hoş karşılanmayacağını düşündüğünden içine attığı duygular genellikle kıskançlık, korku ve öfkedir(Yavuzer, 2006).

Ahlak, toplum tarafından iyi ve doğru olarak ifade edilen eylemlerin sergilenmesi olarak tanımlanabilir. İnsanların uygulamakta mecbur kaldıkları fiiller ve kaidelerdir. Ahlak kavramı bireyler ve halklar arasında farklılık gösterebilir. Kısa tanımıyla ahlak kavramı, bireylerin hayatını sürdürebilmesi için toplumsal yaşamın vazgeçilmez kaideleridir.

Kohlberg'in ahlaki gelişim kuramına göre, ergenlik dönemi (10-18 yaşları arası) "geleneksel aşama" olarak adlandırılır. Bu aşamada ergen, grup normlarına uyum sağlamaya çalışarak dürüst olmak, yakın ilişkilerde bulunmak, iyi-sadık ve güvenilir olmak çabasına girer. Grubun beklenti ve kuralları onun için önemli hale gelir ve bu aşamada başkaları tarafından seilmeyip onaylanmaması kaçınılması gereken davranışlardır. Ergen, başkalarının davranışını değerlendirirken sonucu değil, niyeti göz önünde bulundurmaktadır(Dinçel, 2006).

Kohlberg ahlaki gelişimi, "bir kişinin davranışı ile ilgili düşünmesi ya da davranışı iyi ya da kötü şeklinde değerlendirmesi" olarak tanımlar. Eylemlerin yargılanması kişilere ve toplumlara göre değişmektedir. Ahlaki gelişim süreci kişinin kimliğini oturtması ve ahlak kavramını hayatına uygulaması sonucunun bir unsurudur(Akt.Çağdaş ve Seçer, 2002).

2.1.4. Ergenlik Döneminin Psikolojik Boyutları

Kişilik, temel yaşamsal dürtüler doğrultusunda oluşan, canlının yaşama ve çoğalma eylemlerinin oluşması için zorunlu ve gerekli olan biyolojik ilkel dürtüleri içeren ve id (Alt- Benlik) olarak adlandırılan sistem ile bu sistemden kaynaklanan ve

insanın öğrenme, eğitim, bireyler arası iletişim gibi etkenlerin de etkisinde meydana gelen ego (Benlik-Sistemi) ve yine bireyin içerisinde doğduğu ve büyüdüğü çevresel etkenlerin, anne-baba etkileşiminin, gelenek, görenek din ve ahlak kurallarının şekillendirdiği süper ego (Üst-Benlik) denilen üçlü bir yapılanma ile oluşmaktadır (Özuğurlu, 1990).

Bu duruma ilişkin olarak Freud, kişiliğin üç alt boyutlu bir sistem şeklinde (id, ego ve süperego) oluştuğunu ve alt sistemi oluşturan bu üçlünün birbirleriyle süreklilik arz eden bir etkileşim içerisinde olduklarını ifade etmektedir. Bununla birlikte birey davranışlarının id, ego ve süper ego üçlüsü arasında var olan etkileşimin bir sonucu olarak değerlendirilmesi gerektiğini de vurgulamaktadır (Ceyhan, 2000).

İd yani alt benlik, “doğuştan gelen ve bedende var olan ilkel ruhsal yapıdır. Organizmadaki temel gereksinimlerin, dürtülerin kaynaklandığı bölümdür. Açlık, susuzluk, cinsel güdü ve saldırganlık güdülerinin güç deposudur. Başka bir anlatımla kişilik yapısının dürtüleyici sistemidir. Alt benlik haz ilkesine (pleasure principle) göre çalışır. Alt benlikten gelen dürtü ve uyarılar benliği zorlayarak doyum ararlar. Zaman, yer ve kural tanımaksızın doyuma varmak isterler. Alt benlikten gelen dürtüler tümünden bilinç dışıdır”(Yörükoğlu, 1985).

Bireyin, hazzal bir yaşam arzulayan id’in dürtülerine paralel hareket etmesi neticesinde kurallar ve toplumsal kısıtlamaları göz ardı ederek tamamen istekleri yönünde davranış sergileyen bir birey varlığından söz etmek mümkün olacaktır. Diğer bir ifade ile tamamen hayvansal dürtü ve isteklerini tatmin için yaşayan bir kişinin varlığı söz konusu olmakla birlikte bu davranışlar normlara da aykırı olarak nitelendirilecektir (Özuğurlu, 1990).

Benlik (Ego) ve üst benlik (Süperego) ise, genellikle önceki çocukluk dönemi yaşantılarından kaynaklı olarak bireyin yaşamının ilk beş yıllık döneminde şekillenmektedir. Benlik yani ego, alt benliğin hayatın gerçekleriyle temas eden

dilimi olarak tanımlanmakla birlikte oluşan tepkiler, yaşamsal kalıplar ve algıların idare edildiği ve realist bir yaklaşım ile çalışan alt benliğin gelişmiş kısmından oluşan ve sonradan edinilen yaşanmışlıkları da içinde barındıran kişilik yapısıdır. Böylelikle üst benlik, gerçek dünyayla iletişim içerisinde olup bundan ötürü bilinci de etkisi altında bulunduran ve mantıksal, gerçeklik ve yapılanmaya yardımcı olan kişilik bölümüdür. Kişiliğin yargısal ve ahlaki taraflarını ise süperego yapılandırmaktadır. Aileden ve toplumdaki edinilen kuralları temsil eden ve bu kuralları gerçeklik beraberinde ahlaki kurallarla yorumlayarak işleme sokan bir mahiyeti olmakla birlikte bu kuralların algılanmasında ve yorumlanmasında da en üst düzeyde role sahiptir. Diğer bir ifadeyle kişinin ahlaki yapısıdır da denilebilen süper ego egonun etkisinde çalışmakta ve dengesiz yapısı da yine ego tarafından sağlanmaktadır. Diğer taraftan id'in de dengesini sağlayan egonun bu fonksiyonu, kişiliğin dürtüsel veya ahlaki yönlerden dengesiz bir yapının oluşmasında engelleyici ve şekillendirici bir özellik sergilemektedir. Egonun işlev dışı kalması halinde birey ya hayvansal dürtüler peşinden giden bir yapı sergileyecek ya da tamamen töreci bir kişiliğe bürünecektir (Ceyhan, 2000).

Benlik gelişiminin ergenlik dönemi öncesinde başlaması, çocukluk döneminin şekillendirici aktörleri olan ebeveynler, öğretmenler ve bu süreçte yakın çevresinde olan yetişkinlerin dikkat etmesi gereken kritik bir husustur. Benliğin olgunlaştığı ve şekillendiği bir dönem olan ergenlik döneminin yaşamın ilk on iki ya da daha fazla yılını kapsayan bir temel üzerine yapılandırılmaktadır. Bu, köklü değişimlerin bazen ortaya çıkmayacağı anlamına gelmekten çok, bir genci değiştirmek için ergenlik dönemine kadar beklemenin çok uzun bir süre alabileceğini düşündürmektedir. Saldırgan 6. sınıf erkek çocuğunun patlayan öfkesinin ya da utangaç ve korkmuş olan 7. sınıf öğrencisi kızın diğerlerinden ürkmesinin çözümlenmesinde, yalnızca bunlar ergenlik dönemine girdi diye mistik hiçbir değişim olmayacaktır. Benlik kavramının zaman içindeki durağanlığı ile ilgili araştırmalar, temel yaşantılar ve anlamlı diğer kişiler özde aynı kaldığında, büyüyen

bir gencin benlik duygusunun, gelişiminin başladığı doğrultuda devam etme eğiliminde olduğu konusu açık ve tutarlıdır(Adams, 1995).

Rogers'in kişilik görüşünde benlik, kişiliğin merkezidir. Benliği, çevre ile organizmanın etkileşimi geliştirmektedir. Benlik gelişimi süreçtir ve bütünleşmeye eğilim gösterir. Benlik, fenomenal alan ile sürekli etkileşimin sonucu olarak değişmekte ve gelişmektedir. Rogers'in kişilik kuramında, kişilik bir süreçtir. Organizma, fenomenal alan ve benlik bileşenleri bireyde değişmeler oluşturmakta ve etkileşmeye devam etmektedir. Rogers, insan davranışlarını bir tek güdüye mal etmektedir. Bu da, kendini gerçekleştirme güdüsüdür. Bu, organizmanın varlığını sürdürebilmesini sağlayan tüm güçlerini geliştirmeye yönelik, doğuştan var olan bir eğilim olarak tanımlanmaktadır. İlk yaşlardan itibaren davranışlarını bu güdüyü gerçekleştirme amacına yönelten birey, kendi benlik kavramını da oluşturmaktadır. Rogers, kişiliğin gelişimine ilişkin açıklamasında, bireyin algıladığı gerçeklerle etkileşirken yaşantılarının kendini gerçekleştirme ihtiyacını karşılayıp karşılayamadığını değerlendirmeye başladığını belirtmektedir. Gelişme için uygun koşullar sağlanan bir birey, tam olarak fonksiyonda bulunan bir bireydir. Bu koşullar altında birey bütün yaşantılara açık olmakta ve yeni yaşantılara sahip olurken, sürekli bir değişme durumu içinde olmaktadır(Ceyhan, 2000).

Rogers, bireyde olan ve olmak istenen benlik biçimleri arasında farklılığın artması durumlarında bireyin uyumsuzluk seviyesinin artacağını ifade etmektedir. Öte yandan ergenin gerçek yani olan benliğine ilişkin pozitif algıları arttıkça da uyumluluk düzeyi gelişecek ve çevresel tepkileri, kaygıları da normal seviyelerde seyredebilecektir. Böylelikle bireyde ideal ve olumlu benlik algısı ile kendi benliğine ilişkin algılar daha da birbirine yakın hal alacaktır (Aydın, 1996).

Ergenlik, insanoğlunun inkâr edemeyeceği bir süreç olması sebebiyle insanlık tarihi boyunca çeşitli yazarlar ve düşünürlerce değişik yönleri ile incelenmiştir. *“Aristo gençlik çağını sürekli bir sarhoşluk olarak tanımlarken, sarhoş kişiden ne denli tutarlı ve uyumlu bir davranış beklenirse, gençten de o kadarının*

beklenilebileceğini irdelemiştir. Gençlikteki çelişkileri, dengesizlikleri, duygusal çalkantıları bu nedenle bir hastalık olarak değil, sağlıklı bir çılgınlık olarak nitelemenin daha yerinde olacağını savunmaktadır”(Yörükoğlu, 2007).

2.1.5. Ergenliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Ergenliğe ilişkin tanımlamalar ve değerlendirmeler neticesinde, çeşitli araştırmacıların kısmi farklılıklar içeren yaklaşımlarının birer kuram olarak literatürde yer aldıkları görülmektedir.

2.1.5.1. Erikson'un Kuramı

Erikson'a göre doğumdan ölüme kadar kişi için her ayrı dönemde ayrı ayrı kişilerle olan ilişki bir başka önem ve değer kazanır. O'na göre her gelişim dönemi kendisinden sonraki döneme bir zemin hazırlar ve daha sonra gelen dönem önceki dönemden etkilenir. Erikson'a göre her dönemin kendine özgü ihtiyaçları, bitirilecek görevleri, halledilecek problemleri ve hassas yönleri vardır. Ergenlik döneminin de normal olarak geçmesi, bu döneme has ihtiyaçların giderilmesi, problemlerin ortadan kaldırılması, görevlerin tam vaktinde gerçekleşmesi ve bu dönemin hassas yönleri ile başa çıkılması sonucunda olabilir(Ekşi, 1990).

Erikson, Sullivan gibi psikoanalitik kuramda değişik çalışmalar ortaya koymak için bazı atılımlar gerçekleştirmiştir. Çalışmaları sonucu vardığı psiko-sosyal kişilik kuramı ergenliğe ayrı bir önem vermiştir. Oral evre olarak nitelendirilen dönemde çocuk yiyerek ve emerek tatmin sağlayacaktır. Ancak, Erikson'a göre çocuk aynı zamanda birçok algıyı da bu dönemde izlemektedir (Morsümbül ve Tümen, 2008).

“Bebek çok yardıma muhtaç ve bağımlı olduğu için çekirdek çatışması veya normatif bunalım yaşamaktadır. Eğer gelişimin sağlıklı yönde ilerlemesi isteniyorsa, çocuk kendisine bakanlara güvensizlik değil, güven duymalıdır. Fallik döneme eş, girişimciliğe karşılık suçluluk dönemi ve gizli döneme eş, çalışkanlığa karşılık aşağılık duygusu ve ergen içinde kimliğe karşılık kimlik karmaşası dönemi

tanımlanmaktadır. Erikson yetişkinlik içinde üç çekirdeksel çatışma tanımlayarak psiko analizin ötesine gitmektedir. İyi bir hayat yaşamak için genç yetişkin mahremiyete karşılık tecrit olma sorununu, orta yaşlı kişi ise durgunluğa karşı üretkenlik sorununu çözmelidir. Daha yaşlı birey ise ümitsizlik ve çaresizliğe karşı katılım ve bütünlük arasında bir denge kurmalıdır”(Kulaksızoğlu, 2012).

Piaget'e göre zihinsel gelişim somut operasyonlardan formel operasyonlara geçer. Formel operasyonlar seviyesine gelen bir kişi artık yetişkinlerle tam bir iletişim halinde olmaya hazırdır. Artık bilişsel gelişimin en son aşamasına gelinmiştir(Cüceloğlu, 1991).

Schneider'a göre biyolojik gelişme ergene bağımsızlığını sağlamaktadır. Ancak, biyolojik olgunluk olmadan da bağımsızlık sağlanamaz. Bağımsızlığın kazanılma uğraşı büyük gelişme ile başlamakta, zihinsel, duygusal ve toplumsal olgunlaşma ile tamamlanmaktadır(Güven, 1993).

Çocukluktan olgunluğa geçiş, hızlı biyolojik değişim ve kimlik oluşumu gibi psikolojik görevlerin tamamlanması sebebi ile ergenlik dönemi, kuramcılar tarafından kritik bir gelişim evresi olarak ele alınmakta ve kimlik-bağımsızlık keşfindeki çabalarının altı çizilmektedir(Kulaksızoğlu, 2012).

2.1.5.2. G.Stanley Hall Kuramı

Hall ergenlik dönemi kavramını psikolojide yer almasını sağlayan popüler bir bilim insanıdır. Bir psikolog olarak Hall'ın başlıca ilgi alanı çocukluk ve ergenlik arası kişi gelişiminin ana etmenlerini araştırmak olmuştur. Hall'ın çalışmalarında Darwin'in izleri açık bir şekilde hissedilmektedir. Hall çalışmalarında Darwin'in evrim teorisini ergenlik ve çocukluk dönemlerine uyarlayarak yansıtmaya çabalamıştır. Eski çalışmalar da Hall'a bu konuda rehberlik etmiştir. Ernst Haeckel Darwin'in evrim teorisinden esinlenerek kişinin ana rahminde yaşadığı evreleri atalarının geçirmiş olduğu evrimlerle benzerlik olduğunu savunmuş ve araştırmalar ortaya koymuştur. Hall ise dünyaya geldikten sonraki hayatı tıpkı Haeckel gibi

Darwin'in teorisi ile ilişkili hale getirerek bir çalışma ortaya koymuştur. Hall'a göre çocukluğun farklı dönemleri, değişik evreleri insan evriminin aşamalarıyla aynıdır şeklinde söylenebilir(Kulaksızoğlu, 2012).

Hall doğumdan sonraki ilk dönemde, insan soyunun maymuna benzediği düşünülen evrelerin adeta bir özümsemesini yapmaktadır. Birey, 8 ila 12 yaşları arasında bebekliğe göre olmasa da hala gelişmiş insana göre daha ilkel durumdadır. Bu dönemdeki çocukların davranışları avcılık ve balıkçılıkla hayatta kalmaya çalışan ilkel bir insana benzetilebilir. Ergenlik Hall'a göre ilkellikten uygarlığa geçiş dönemidir. Bu nedenle ergenlik, çocuklukla yetişkinlik yani ilkellik ile uygarlık arasında bir köprü görevi kurmaktadır. Ergenlikteki sınırlı davranışlar nedeniyle Hall ergenliği bir stres ve fırtınalar dönemi olarak nitelendirmiştir. Hall çalışmalarının ilk meyvesi olan ilk kitabını 1904 yılında çıkarmıştır. Bu kitap; boy ve kilo artışı, cinsel gelişim, ergenlik aşkı, sosyal dürtüler, kuramlar, zihinsel gelişim ve eğitim, gençlik yanlışlıkları ve suçları, zihinsel ve bedensel hastalıklar gibi birçok konudan bilgiler veren kapsamlı bir yapıt olarak literatüre girmiştir. Hall erkek ve kızların ergenliklerinin farklı dönemlerde olduğunu savunuyordu. Hall'a göre ergenlik bireysellik duygusunun geliştiği bir yeniden doğuş dönemi olarak algılanabilmekteydi. Hall ergen gençlerin her an eğitime açık olduklarını savunmaktadır(Kulaksızoğlu, 2012).

2.1.5.3. Psikanalitik Kuram ve Ergenlik Gelişimi

Bu kuram değerlendirildiğinde ergen kişilerin erken gelişim evreleri ile alakadar olduğu anlaşılmaktadır. Bu kuramda bebeklik ve çocukluk dönemindeki bireyler cinsel dürtülerden meydana gelen bir oluşum olarak tanımlanmaktadır. Bu dürtülerin psikoseksüel dürtüler şeklinde dışa vurulduğu belirtilmektedir. Sigmund Freud'a göre çocukluk evresinde bebeğin meme emmesi veya parmağını emmesi bu dürtülerin çıkış noktasıdır.

Sigmund Freud'a göre ikinci dönem dürtülerin çoğaldığı ve açığa çıktığı evre olarak ortaya konmuştur. Bu evrede genel ilginin cinsel organlara ve yaşayacakları

zevklere yöneltildiği savunulmuştur. Sürecin sonunda Sigmund Freud çocukların karşı cinsten ebeveynlerine ilgi duymaya başladığını savunmaktadır. Bunun neticesinde erkek çocukların annelerine ilgi duydukları için babalarına karşı düşman olduğu varsayımını savunmuştur. Keza kız çocuklarınsa babalarına karşı bir şeyler hissettiğini annelerine ise düşmanca davranışlar içinde bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu olay ‘Oedipus Karmaşası’ olarak ifade edilir. Freud’a göre Oedipus karmaşası içine girmiş ergenler karşı cins ebeveyne aşırı ilgi duymasından dolayı aynı cins ebeveynin hayatında yer almak ister. Bu duygular gün geçtikçe kaybolur ve üzüntü ve pişmanlık yerini alır. Ergen içinde bulunduğu bu durumdan dolayı ceza göreceğini varsaydığı için oedipal zıtlıkları içine atar. Bundan sonra durgun devam edecek olan gizil dönemine girer. Bu dönem 5-6 yaşlarından 12 yaşına kadar devam eden bir süreçtir(Kulaksızoğlu, 2012).

Ergen bireyler için soyut kavramlar artık düşünülmesi gereken ve cevap bulunması gereken konular arasına girmiştir. İdeolojik kavramlar, siyasi görüşler, ölüm, öldükten sonraki hayat, gerçek sevgi, aşk, hayatın anlamı, sadakat, gerçeklik, adalet, güven gibi konular hem ergen bireyin ilgisini çeker hem de bu konular üzerine meşguliyetler ve soru işaretleri olabilir(Abalı, 2012).

Sigmund Freud’un aile fertlerinden de bu alanda araştırmalar ortaya koyanlar olmuştur. Sigmund Freud’un kızı Anna Freud babası gibi ergenlik öncesi dönemin üstünde yoğunlaşmamıştır. Anna Freud, ergen kişilerin ufak yaşlarda geçirdiği deneyimlerin yetişkinlik dönemlerindeki yansımaları hakkında çalışmalar yapmıştır. Bu dönemi, bireylerin yetişkinliğe kendini hazır hale getirmek için yaşadığı bir uyum süreci şeklinde ortaya koymaktadır. A. Freud’a göre; ergen kişilerin yaşadığı problemlerden ve çelişkilerden arınmasının tek yolu anne ve babasından duygusal olarak kendini soyutlamak ve aile ilişkilerinde duygularıyla hareket etmemek olduğunu belirtmiştir. Bu evrede, ergenlik döneminde olan birey, ailesi ile sıcak ilişkiler kurmaktan çekinir. Kendisine çocukluk döneminden sonra destek olan ve sevgi gösteren anne babası ile arasında meydana gelen bu boşluk, ergenin kendini

üzgün hissetmesine sebep olacaktır. Bu boşluğu doldurmak için ergen yeni ilişkilere ihtiyaç duyacaktır. Bu durumda ergen sürekli arkadaş edinecek, ancak içinde bulunduğu durumun bir etkisi olarak düzgün karar veremeyip sürekli arkadaş değiştirecektir. A. Freud bu kararsızlık döneminin ergende kaçınılmaz olduğunu savunmaktadır(Ekşi, 1982).

2.1.5.4. Öğrenme Kuramında Ergenlik

McCandless sosyal öğrenme kuramlarının temellerini ergenlik gelişimine uyarlamış; bu dönemde cinselliğin ayrı bir önemi olduğuna yönelik olarak Sigmund Freud'la paralel bir duruş sergilemekle birlikte, merak, saldırganlık, hayal kırıklığı, endişe ve bağımlılık gibi istek ve dürtülerin kişiyi harekete geçirdiğini ortaya belirtmiştir (Yörükoğlu, 2007).

Albert Bandura gibi toplumsal öğrenme kuramcıları, ergenlerin nasıl davranmaları gerektiğini öğrendikleri yöntemleri de vurgularlar. Davranışçıların tersine toplumsal öğrenme kuramcıları model alma süreci ve gözlemsel öğrenmeye daha fazla ağırlık verirler. Yani ergenler nasıl davranacaklarını yalnızca çevrelerindeki güçler tarafından pekiştirilerek ya da cezalandırılarak değil, aynı zamanda etrafındakileri gözleyerek ve taklit ederek de öğrenirler(Steinberg, 2007).

Söz konusu kuramda McCandless, ergen kişinin çocukluk döneminde öğrendiği deneyimlerle ergenlik sırası ve sonrasında, çevresindeki bireylerin kendisinden beklentileri karşısındaki çaresizliğini ve bundan kurtulmak için düştüğü çaresizlik durumlarını incelemektedir. Hall ise bu dönemi bunalımlı ve sancılı geçen bir dönem olarak nitelendirmektedir. Ergenliğe öğrenme kuramı perspektifinden yaklaşan Bandura, McCandless'ten değişik olarak bu dönemin bunalımlı ve sıkıcı bir dönem olduğu fikrine karşı çıkmaktadır. Bandura, sosyal olmayan ailelerde büyüyen ergenlerin saldırgan davranışlar sergilediklerini savunmaktadır(Kulaksızoğlu, 2012).

2.1.5.5. Lewin'in Kuramı

Kurt Lewin'in ortaya koyduğu bu kuram aslında 'Stres, Fırtınalar ve süreklilik' kuramları içinde yer almaktadır. Bu kuram bir kısım coğrafi benzeşmelerden hareketle davranışların, bireyin çevresinden etkilenmesi neticesinde oluştuğunu ifade etmektedir. Bu süreçte birey, deneyimler edinecek ve yaşamsal çevresi de bir hayli gelişmiş olacaktır. Bu alandaki çevresel ve kişisel faktörler sürekli değişkenlik sergilemekle birlikte bu değişkenlik yavaş bir seyirde ilerlemesi halinde bireyin bunları düzenlemesi ve onlara uyum sağlaması zorluklar içerecektir. Bunun yanı sıra çok hızlı olması da stresli bir döneme sebebiyet verecektir ve Lewin bu perspektiften ergenlik döneminin ikinci tanımlanan sisteme yani hızlı ve stres doğuran bir süreçte dair olduğunu savunmaktadır (Öner ve Gümüş, 2000).

2.1.5.6. Sullivan'ın Kuramı

Sullivan kişilerin arasındaki ihtiyacın giderilmesinin çok daha önemli olduğunu savunmuş ve birçok kişi üzerinde yaptığı araştırmalarda bu düşüncesini destekleyecek araçlar öne sürmüştür. Sullivan bireylerin en önemli ihtiyaçlarının kendilerini güvende hissetmeleri olduklarını savunmaktadır. Bu düşüncenin sonucu olarak kişilerin kendilerini endişeden uzak olduklarını hissetme ihtiyacını geliştirdikleri savunulabilir. Sullivan'a göre bebekler ile ebeveynleri özellikle anneleri arasında gizli bir iletişim bir çekim oluşu söylenebilir. Annenin veya ebeveynin bir duruma üzüntü duyması esnasında bebeğin bu durumu anlaması ve ona göre tepkiler vermesi Sullivan'ı bu düşünceye yönelten temel etkenlerdendir. Böyle durumlarda bebekler annelerinin hoşlandığı veya hoşlanmadığı hareketleri anlar ve ona göre tepkiler vermeye başlarlar. Ayrıca Sullivan her ne kadar kabul etmese de yapılan araştırmalarda Amerikan toplumunda bebeklerin cinsel davranışlarına karşı gösterilen negatif tepkilerin, bebeklerde endişe duygusunun birikmesi sonucunu doğurduğu görülmektedir. Ebeveynlerin çocukların cinsel organları ile oynadıklarını gördüklerinde sert ve olumsuz tepkiler vermeleri çocukta ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek seks fobisinin oluşmasında büyük etkisi olduğu söylenebilir (Dinçel, 2006).

Sullivan'a göre kişinin en önemli olan gereksinimi cinsellik değil, kendini güvende hissetmesidir. Bu ihtiyacın temelinde endişeden arınma ihtiyacı yatmaktadır. Endişe, bebeğin başka kişilere muhtaç ve bağlı olmasından kaynaklanmaktadır. Annenin veya bebekle ilgilenen kişinin bir şeylerin yolunda gitmemesinden dolayı yaptığı olumsuz davranışlar, bebek tarafından hissedilir ve bu durum bebeğin "endişe" duygusu ile tanışmasına sebep olur. Bunun nedeni bağımlı olduğu kişinin sıkıntılı olması ve bu durumun bebeğe yansımalarıdır(Gallatin, 1995).

Sullivan, insan yaşamında cinsellikten daha önemli arzuların olduğu, insanoğlunun güvenlik ve can güvenliği gibi isteklere daha çok önem verdiği düşüncesini savunmuştur. Ayrıca araştırmalarında çeşitli deney ve gözlemlerle bu durumu ispat etmeye çalışmıştır

2.1.5.7. Antropoloji Kuramı

Antropoloji kuramının önde gelenlerinden birisi Margaret Mead'dır. Mead 1928 yılında Samoa adası yerlileri üzerinde yaptığı bir çalışmayı yayınlamış ve yazısında ergenlik döneminde yaşanan 'fırtınaların ve stresin' evrensel bir problem olmadığını ifade etmiştir. Mead'a göre birkaç istisna dışında bir kriz ve stres dönemi olmaktan çok, ilgi duyulan konuların yavaş yavaş geliştiği bir dönemdir. Yaptığı araştırmada Mead, adadaki kızların düşüncelerinde hiçbir şekilde bir zıtlık olmadığını, felsefi düşünce ya da ileriye yönelik arzularla meşgul olmadıklarını ifade etmiştir. Tek istedikleri şeyin evlenmeden önce olabildikleri kadar çok sevgiliye sahip olmak ve daha sonra kendi köylerinden evlendikleri bir kişiden birden çok çocuk sahibi olmak olduğunu açıklamıştır(Kulaksızoğlu, 2012).

2.1.5.8. Sosyolojik Kuram

Ergenliğin sosyolojik kuramları sıklıkla kuşaklar arası ilişkilere odaklanmış ve özellikle sanayileşmiş toplumda genç insanların ergenlikten yetişkinliğe geçişte yaşadıkları zorlukları vurgulamaya yönelmiştir. Genç insanların marjinal olmalarıyla ilgili olarak yetişkinler ve ergen kuşaklar arasında var olan güç farklarını vurgulamaktadır(Steinberg, 2007).

Lewin, ergenlik sırasında yaşam alanının biçiminin bozukluğuna inanmaktadır. Ergenler kendilerini iki dünya arasında "marjinal" denebilecek insanlar olarak bulurlar. Yetişkinliğin amaçlarına ve değerlerine doğru harekete geçmeden önce çocukluğun amaçlarını ve değerlerini bırakmaya zorlanırlar ve bundan doğan konumsuzluk önemli çatışma ve strese neden olur(Bilgin, 2001).

Sullivan'ın Kuramı: Sullivan büyümenin toplumsal yönlerini vurgulamış ve psikolojik gelişimin en iyi kişiler arası ilişkiler kavramlarıyla bakıldığında anlaşılacağını ileri sürmüştür. Sullivan'ın kuramı özellikle ergenlerin başkalarıyla olan ilişkilerindeki dönüşümlere odaklanmaktadır. Özellikle ergenliğin zorlukları ve değişen kişiler arası gereksinimlerin tatmin edilmesine alişmak etrafında yoğunlaşmaktadır (Akt.Steinberg, 2007, Buhrmester, 1996). Sullivan'ın kuramsal çalışması günümüzde popüler olmadığı halde, yaklaşımın pek çok ağdaş araştırmacı üzerinde önemli bir etkisi olmuştur. Yakınlığın gelişimi konusundaki görüşler, Sullivan'ın önerdiği görgül çalışmalarla doğrulanmıştır(Steinberg, 2007).

Offer ve arkadaşları uluslar arası, çok merkezli klinik başvurusu olmayan ergenlerle ilgili çalışmalara dayanarak, bu dönemin bunalımsız ve stressiz olduğu belirtmiştir. Bu çalışmalarda ergenlerin ebeveynleri ile çatışmalarının daha çok müzik ve kıyafet ile ilgili olduğu, benlik saygılarının ebeveynlerinin onayı ile bağlantılı olduğu, genelde iyi benlik gücüne sahip, iyi insan ilişkileri ve etkin baş etme yolları olduğu vurgulanmaktadır(Mukaddes, 2000).

2.1.6. Ergenlik Döneminde Karşılaşılabilecek Sorunlar

Ergen ocuklar ebeveynlerinden büyüdüklerini kabul etmelerini ve buna göre tutum sergilemelerini beklerler. Kardeşlerinden de anlayışlı olmalarını ve artık büyüdüklerini anlamalarını ve saygılı olmalarını beklemektedirler. Anne ve baba ergenlik döneminde çocukları ile aralarında bir sorun olduğunu ve araya soğukluk girdiğini fark ederler, neticesinde bu ebeveynler için üzücü bir hal olmaktadır. Fakat

durum ebeveynlerin anladığı gibi değildir, bu dönemde çocuklar ailelerine daha fazla bağlanmaktadır(Geçtan, 1995).

Ergenin eğitim hayatındaki başarı düzeyi ergenlik döneminde düşüşe geçebilir. Ergen bu dönemde kafasındaki bilgileri toplayamadığından ve ders çalışmak için istekli olmamasından dolayı başarı düzeyinde düşüş yaşanmaktadır. Devamlı hayaller içinde yüzmekten ve odaklanamama sorunundan şikayetçidirler. Ayrıca ilginin merkezinde bulunmak isterler, heyecanlı ve aceleci hareketleri dikkatten kaçmaz(Geçtan, 1995).

Ergen bu dönemde farklı bir kimlik altına girerek, söylenen her şeyi reddederek kendini ifade etme yolunu seçer. Ebeveynlerinin tavır ve tutumlarını, elbise seçimlerini, inandıkları şeyleri aşağılar ve küçük görürler. Aynı zamanda kendi düşüncelerini de paylaşmaktan son derece rahatsız olurlar ve bu durumdan kaçınırlar. Bu tavırlardan dolayı ebeveynler de kendilerini baskı altında hissederler ve hırçınlaşarak karşılık verirler. Bu durum ergenin benlik saygısını daha da azaltır ve savunucu tutumunu güçlendirir. Kendi durumunu netleştirmek yerine başkalarını eleştirme yoluna gider. Bu süreç ergen ve ailenin geri kalan bireyleri arasında bir nefret duygusu oluşmasına neden olabilir. Pozitif hareketler ters bir şekilde geri tepeceği için sergilenmez ve kısır tartışmalar başlamış olur. Eğer ebeveynler ya da ergende tartışma yeteneği yok ise konu uzayıp gider ve kendilerini anlamsız bir tartışmanın içinde bulurlar. Kızgınlık, yansıtılmayan duygusal zorluğu saklamakla beraber bazen bu davranışın altındaki depresyon kendini açığa vurmayabilir. Ergen, üzüntü ve kaygılarını böylece gizler. Çünkü bu durum zayıflığının göstergesi olacaktır(Roberts ve Bengston, 1993).

Gerçekçi olmayan çatışmalar tarafların sınırlarını boşaltma ve stres atma gibi ihtiyaçları ile düşmanlıklarını, bilgisizliklerini ve hatalarını ifade etmelerinin sonucu olarak ortaya çıkar. Hâlbuki gerçekçi çatışmaların, çoğu zaman mantıksal bir nedeni vardır ve hedef yönelimlidir(Rahim, 2001).

Otoriter ebeveynler ergenin kurallara uymasını baskı kurarak yerine getirmektedirler. Yetkin ebeveynler ise bunu, daha çok açıklama yaparak mantığa ve ergenin düşünmesine izin vererek gerçekleştirirler. Ancak her şeye izin veren veya şımartan ebeveynlerden farklı olarak ergenin yapmış olduğu seçimden çıkan sorumluluğu üstüne alırlar ve ergenin teklifini kabul etmeyebilirler. Bu tür tutum ebeveynin şefkat ve sevgisi ile birleştiğinde ergende, arkadaşça davranma, serbest hareket etme ve girişkenlik gibi tavırlar gelişmektedir(Becker, 1975). Bazen çocuk bu beklentiye çok ileriye götürür ve aşırı kontrol ortaya koyar, böylece kendini sürekli eleştiren, kendine güveni düşük, arkadaş ilişkilerini kolay kuramayan ergenler yetişir(Baumrind, 1991).

Ergen çocuklar kendilerini çok önemli görürler ve dünyanın onlar sayesinde döndüğünü düşünebilmektedirler. Kendi sorunlarının başkalarınınkinden daha büyük ve önemli olduğu yönünde belirgin bir tavır sergilemekle birlikte bu tavırlarına karşılık olarak ebeveynlerin bu akıl dışı görünen davranış ve duygulara tepkisiz kalmayıp onların kabul edilme arzularına bağlı sergiledikleri bu davranışlarını kabul ettiklerini ve önemsediklerini hissettirmeleri son derece önem taşımaktadır (Browne, 1998).

Ergenlerle iletişime geçen uzmanların gözden kaçırmamaları gereken bir diğer husus da, ergenin ailesin yönelik eleştirilerinin dikkate alınması gerektiği ve bu eleştirilere karşı olumsuz tepkiler verilmemesinin önemidir. Öte yandan bu eleştirilere paralel olarak ailenin ergenle birlikte eleştirilmesi de olumsuz tepkiler doğurabilecek hatalardandır. Çünkü bu durumdaki bir ergen her ne kadar ailesini eleştiriyor olsa da bir başkasının ailesini eleştirmesini kabul etmeyecektir (Bird ve Haris, 2002).

Genelde bu dönemde ergenlerin riskli hareketleri dikkat çekmektedir. Mantıklı risk alma ve yeni ilişkiler kurmak ergenin güven gerektiren işlerde ve sosyalleşme durumlarında kendini yeterli hissetmesine yol açar. Ama bazı riskli davranışların olumsuz sonuçları bulunabilir. Birkaç yıl öncesine göre daha akıllı

olsalar da ergenler düşünmeden tehlikeli hareketler içinde bulunabilirler(Boykin ve Allen, 2001).

Düşünmeden yapılan ve sonucundan olumsuz bir şekilde etkilenecek zarar görülen davranışların yeterli ebeveyn kontrolü olmayan ergenlerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Bu dönemden etkilenen bir başka ilişki de ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkidir. Genel olarak arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi seçen ergen, ebeveynlerinden uzaklaşarak, yaşadığı sorunlarda arkadaşlarına danışma yoluna gider. Ebeveyn-ergen ilişkisinin güç ve otorite bakımından dengesiz olduğunu anlayan çocuk bu durumdan rahatsız olarak, daha rahat olduğu ve dengelerin eşit olduğu bir ilişki kurabildiği arkadaşları ile vakit geçirmeye başlar.

2.2. Anksiyete Kavramı

2.2.1. Anksiyetenin Tanımı ve Bileşenleri

Anksiyete, istenmeyen şekilde heyecanlı, endişeli ya da kaygılı halde olup, benliğin kendini tehdit altında hissettiği bir gerilim ve duygu yüklenmesi olarak tanımlanmaktadır(Sertbaş ve Bahar, 2004; Cüceloğlu, 2005).

Anksiyete, düşünerek kendini sıkıntıya sokma manasına gelen Latince "anxietas" kelimesinden gelmektedir. Türk Dil Kurumu sözlüğünde "üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa" anlamındadır(TDK, 2008). Webster sözlüğünde ise "olması yakın ya da umulan beklenen bir tersliğin yarattığı acı veren bir huzursuzluk" olarak ifade edilmektedir(Önertoy, 2003; Öz, 2004; Kocabaşoğlu, 2005).

Anksiyete evrensel bir duygu olup, kişinin kendisini güvensiz hissettiği anlarda savunma olarak uyguladığı normal bir reflekstir. Kişi gündelik hayatında farklı ya da bilinmeyen bir durumla karşılaştığı zaman bu duyguyu yaşamaktadır. Anksiyete genellikle stres yaratan durumlarda daha belirgin hissedilmektedir. Psikoanalistler anksiyetenin doğumla başlayıp ölüme kadar sürdüğünü belirtmektedir(Öz, 2004; Cüceloğlu, 2005; Akdemir ve Birol, 2005; Şensoy, 2006).

Belirtileri:

- Nedensiz panik ve korkuya kapılma kapılma eğilimi.
- Sinirlilik ve uykusuzluk halleri hali.
- Göz bebeğinde görülen genişleme
- Hızlı nabız
- Ağız kuruluğu ve ellerde titreme
- Çok sık tuvalete çıkma ihtiyacı
- yoğun baş ağrısı ve Kas geriliminin artması
- Baş, boyun ve göğüs bölgelerinde kızarıklıklar,
- Soluk ten rengi, özellikle avuç içi ve ayak tabanında terleme
- Zihin dağınıklığı ve geçici hafıza kaybı.

Ruhsal ve fizyolojik bir durum olan anksiyete, davranışsal, duygusal, bilişsel ve somatik bileşenlere de sahip olmakla birlikte bu bileşenler olarak huzursuzluk, kaygı, korku ve tasalanmayla alakalı istenmeyen bir his meydana getirirler. Genellikle tetikleyici bir faktörün tanımlayamadığı bir duygudur. Bu özelliğiyle bilinen bir tehlikenin ortaya çıktığı andaki korkudan farklıdır. Korku, kaçma ve sakınma gibi hareketler ile belirtisini gösteren anksiyete gerçekleşmesi kesin olan ve kontrol edilmesinin imkansız olarak düşünülen bir tehdidin neticesidir (Ohman, 2000).

Anksiyete bozukluklarının sınıflandırılması; yaygın anksiyete bozukluğunu, panik bozukluğunu, agorafobiyi, özgül sosyal fobiyi, fobiyi, travma sonrası stres bozukluğunu, obsesif kompulsif bozukluğu, akut stres bozukluğunu, genel bir tıbbi duruma bağlı anksiyete bozukluğunu, maddeye bağlı gelişen anksiyete bozukluğunu ve başka türlü tanımlanamayan anksiyete bozukluklarını içerir (Turk, Heimberg, Orsillo, Holt, Gitow, Street,1998).

2.2.3. Normal Anksiyete ile Patolojik Anksiyetenin Ayrımı

Normal anksiyete, insanın doğal savunma mekanizmasıdır. Gerçekleşmesi muhtemel bir tehlikede devreye girerek kişinin kendini tehlikeden korumasına yardımcı olarak hayatını sürdürmesine katkıda bulunur. Eğer anksiyete beklenen bir tehlike ortamı ortada yokken, sanki bir tehlikeye maruz kalacakmış şeklinde ortaya çıkarsa, bireyin hayatını zorlaştırarak, günlük işlerini bile yapamaz hale getirmektedir. Bireylerin, gerçekleşen olaylarda kötü bir şey olacak hissini yaşaması durumuna "anormal anksiyete" diyebiliriz. Anormal anksiyete patolojik bir olgudur ve mutlaka psikolojik ve farmakolojik tedaviyi gerektirir(Yüksel, 2001).

Patolojik anksiyetenin etkisi ve biçimi büyük oranda farklılık gösterir. Zamanı da dakikalar, günler ve yıllar arasında farklılık gösterebilir. Habersiz şekilde meydana gelen, kısa süreli yoğun anksiyete “panik atak” adını alır. Özel durumlarda ortaya çıkan anksiyete ise “fobi” veya “durumsal anksiyete” olarak adlandırılır. Fobiler özgül olabileceği gibi sosyal nitelikli de olabilir (Yüksel, 2001).

İşlevselliğini yitirip kişinin hayat kalitesini düşürdüğü ve kişiyi mutsuz hale getirdiği nokta genel olarak anksiyetenin patolojik olduğu nokta olarak kabul edilir. Patolojik anksiyetenin türlü formları tanı kriterleri sisteminde tanımlanmıştır. Bunlar arasında, belli bir hedefe sahip olmayan anksiyete bozuklukları, sosyal anksiyete ve yaygın anksiyete bozukluğu olarak sayılabilir (Mathews, 2005).

2.2.4. Anksiyete Bozukluğunun Tanımı ve Sınıflandırılması

Anksiyete sebebi anlaşılmayan, kişinin kendi içinde olan, kaygı, korku, sıkılma, kötü bir olay yaşanacakmış endişesi içinde gerçekleşen bunalma halidir. Diğer bir ifadeyle de dışarıdan veya içten tehlike beklentileri yada tehlikelere karşı sergilenen bir tepki olarak nitelendirilmektedir (Sadock, Sadock, 2007).

Endişe verici duygularınızı kontrol edemediğiniz zaman endişe bir hastalık olarak kabul edilir ve tıp dilinde anksiyete adını alır. Anksiyete bozukluğunda,

koru, üzüntü, sinirlilik ve gerginlik olumsuz duygular yoğun olarak yaşanır. Endişe veren duygular, onlardan kaçmak için çabalamanıza rağmen elinizde olmadan ortaya çıkar. 1923 yılında Freud, ikinci anksiyete kuramında anksiyetenin, tehlike durumunda korunmanın işareti olduğunu ileri sürmüştür. Daha sonra ise, egonun bastırılması ile ortaya çıkan bir iç tehlike olarak kabul etmiştir. Freud'a göre anksiyete üçe ayrılmaktadır(Ayoğlu, 2003).

1. Objektif/Gerçek Anksiyete: Tehlike kaynağı kişinin içinden değil dış ortamdandır meydana gelmektedir. Benlik, alt benliğin ihtiyaçlarını karşılamaya uğraşırken, dış çevrenin koşullarına karşı yetersiz kaldığı anlarda meydana gelen anksiyete durumudur. Zaman zaman tüm bireyler tarafından yaşanabilmektedir(Dadaş, 2003; Sertbaş ve Bahar, 2004; Öz, 2004).
2. Nörotik Anksiyete: Tehlike kaynağı kişinin içindedir. Kişinin hapsedilmiş cinsellik ve saldırganlık duygularından oluşan bir iç tehlikeden ortaya çıkmakta ve patolojik olarak tanımlanmaktadır(Öz, 2004; Sertbaş ve Bahar, 2004).
3. Ahlak/Moral Anksiyete: Kişinin duyduğu suçluluk, utanma, vicdan azabı gibi duyguların meydana getirdiği manevi bir bunalmadır. Kişinin, duygu, düşünce ve zihnindeki çelişkiler ve çatışmalar neticesinde oluşmaktadır(Öz, 2004; Sertbaş ve Bahar, 2004).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozukluklar için Tanı ve İstatistik Kitabında (DSM-IV-TR)" de tanımlanan şekli ile anksiyete bozukluklarının sınıflaması aşağıda yazıldığı şekildedir(Sadock, Sadock, 2007).

Anksiyete Bozuklukları (DSM IV-TR Sınıflandırılması)

- a. *"Agorafobi olmadan panik bozukluğu"*
- b. *Agorafobi ile panik bozukluğu*
- c. *Panik bozukluğu öyküsü olmadan agorafobi*
- d. *Özgül fobi*
- e. *Sosyal anksiyete bozukluğu*

- f. *Obsesif kompulsif bozukluk*
- g. *Travma sonrası stres bozukluğu*
- h. *Akut stres bozukluğu*
- i. *Yaygın anksiyete bozukluğu*
- j. *Genel tıbbi bozukluğa bağlı anksiyete bozukluğu*
- k. *Madde kullanımına bağlı anksiyete bozukluğu*
- l. *Başka türlü adlandırılmayan anksiyete bozukluğu”*

2.2.4.1. Sosyal Anksiyete (Kaygı) Bozukluğu

Sosyal kaygı ile alakalı çalışmalar eski çağlara kadar dayanmaktadır. Sosyal kaygı bozukluğu ABD’de ilk kez Beard (1879) ve Fransa’da Janet (1903) tarafından tanımlanmıştır. Sosyal kaygı bozukluğu, Marks ve Gelder tarafından diğer fobilerden ayrılmıştır.

Sosyal fobi, kişinin sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda utanacağını düşünerek nedensiz yere korkmasıdır. Toplum içinde konuşurken ya da herhangi bir eylem yaparken kızarma, terleme, ellerin titremesi, kendini küçük düşürecek yanlış bir şey yapma korkusu olarak tanımlanır. Sosyal anksiyete, başka kişiler tarafından eleştirilme, izlenme ve yargılanma korkusundan ortaya çıkar. Sosyal fobiye sahip birey hata yaparak insanların karşısında rezil olmaktan veya utanç duymaktan korkar. Korku; yetenek eksikliği ya da insanların karşısında meydana gelen başarısız bir tecrübeyle daha da kötü olabilir ve panik atağa dönebilir. Korkunun bir neticesi olarak, birey büyük sıkıntılar içinde bazı toplumsal olaylara katlanabilir veya hepsinden kaçınabilir. Bu sebeple birey topluluk içine girmekten uzak durur. Böyle durumlara mecbur kalınca bunaltının bütün öznel ve nesnel belirtileriyle rahatsız olur(Ateş, 2009; Mineka, Zinbarg, 1995; Liebowitz, 1987).

Sosyal anksiyete bozukluğu diğer insanlar tarafından alay edileceği, onlara karşı mahcup olunacağı veya onlardan utanılacağı korkusuyla sosyalleşmeden kaçınma, insanlarla kurulan ilişkilerden de korkma olarak da kabul edilir. Pek çoğumuz için bazı sosyal durumlarda stres duyguları yaşamak tanıdık bir durumdur.

Bireyler, insanlarla ilişki kurarken veya bir işi başkalarının karşısında yaparken bu durumdan endişe duyarlar ve mümkünse böyle ortamlarda bulunmamaya dikkat ederler. Sonuçta bu kaçınma davranışları yüzünden sosyal ve mesleki işlevsellikleri bozulur(Dilbaz ve Güz, 2006).

Sosyal anksiyete bozukluğunun DSM-IV' e göre tanı ölçütleri:

A. *“Sosyal ortamlarda ya da performans gerektiren durumlarda veya tanımadık insanların önünde ortaya çıkan belirgin ve inatçı korku. Kişi burada aşağılanmasına veya utanmasına neden olacak biçimde davranacağından ya da anksiyete belirtileri göstereceğinden korkar.*

Not: Çocuklarda, tanıdık kişilerle yasına uygun toplumsal ilişkilere girebilme becerisi olmalı ve anksiyete, yalnızca erişkinlerle olan ilişkilerde değil, akranlarıyla olan ilişkilerinde de ortaya çıkmalıdır.

B. *Korkulan toplumsal durumlarla karşılaşma hemen her zaman anksiyete doğurur. Buduruma bağlı veya durumsal olarak yatkınlık gösteren bir panik atağı biçimini alabilir.*

Not: Çocuklarda anksiyete, ağlama, huysuzluk yapma, donakalma veya tanıdık olamayan insanların olduğu toplumsal durumlardan uzak durma olarak dışa vurabilir.

C. *Kişi, korkusunun aşırı ya da anlamsız olduğunu bilir. Not: Çocuklarda bu özellik olmayabilir.*

D. *Korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda kaçınılır ya da yoğun anksiyete ya da sıkıntıyla bunlara katlanılır.*

E. *Kaçınma, anksiyöz beklenti ya da korkulan toplumsal ya da bir eylemin gerçekleştirildiği durumlarda sıkıntı duyma, kişinin olağan günlük işlerini, mesleki işlevselliğini(ya da eğitimle ilgili olan), toplumsal etkinliklerini veya ilişkileri bozar veya fobi olacağına dair yoğun bir sıkıntı vardır.*

F. *18 yaşın altındaki kişilerde süresi en az 6 aydır.*

- G. *Korku veya kaçınma bir maddenin (örneğin kötüye kullanılabilen bir ilaç, tedavi amaçlı kullanılabilen bir ilaç) doğrudan fizyolojik etkinlerine veya genel tıbbi bir duruma bağlı değildir ve başka bir mental hastalıkla daha iyi açıklanamaz(örneğin, agorafobi ile birlikte olan veya olmayan panik bozukluğu, ayrılma anksiyetesi bozukluğu, vücut dismorfik bozukluğu, yaygın bir gelişimsel bozukluk ya da sizotipal kişilik bozukluğu).*
- H. *Genel bir tıbbi durum veya başka bir mental bozukluk varsa bile A tanı ölçütünde sözü edilen korku bununla ilişkisizdir. Örneğin, kekemelik, Parkinson hastalığındaki titreme veya anoreksiya nervroza ya da bulimia nervozadaki anormal yeme davranışına ait korku değildir.”*

2.2.4.2. Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğunda birey günlük yaşantısında karşısına çıkan olaylarla ilgili olarak, baş edemediği yüksek bir endişe ve kuruntulu beklenti içindedir. Genel olarak finansal durum, iş sorumlulukları sağlık sıkıntıları, ev işleri, onarımlar gibi günlük konularla ilgili olarak aşırı ve ölçüsüz bir korku gözlemlenir. Yaygın anksiyete bozukluğu belli bir objeye, mekana, organa, saplantılı düşünceye ya da zorlanmaya sabitlenmemiştir. Belli bir zihinsel ya da içsel içeriği yoktur, ruhsal ve fizyolojik bunaltı yaşanması durumunda görülebilir(Öztürk, Uluşahin, 2008).

DSM-IV’ e göre "yaygın anksiyete bozukluğu" tanı ölçütleri aşağıdaki şekilde sıralanmaktadır:

- A. *“En az 6 ay süreyle, hemen her gün, birçok olay ya da etkinlik hakkında (iş başarısı, okul başarısı vs.) aşırı kaygılanma ve kuruntulara kapılma*
- B. *Kişi kendini kuruntulara kapılmaktan alıkoyamaz*
- C. *Kaygı ve kuruntu, aşağıdaki 6 semptomdan en az üçüne eşlik eder:*
- 1. Huzursuzluk, aşırı heyecan duyma ya da endişe*
 - 2. Kolay yorulma*
 - 3. Düşüncelerini odaklayamama ya da zihnin durmuş gibi olması*
 - 4. İrritabilite*

5. *Kas gerginliği*
 6. *Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ve sürdürmekte güçlük çekme, huzursuz ya da dinlendirmeyen uyku)*
- D. *Kaygı ve kuruntunun odağı bir eksen I bozukluğunun özellikleri ile sınırlı değildir.*
- E. *Kaygı, kuruntu ve fiziksel yakınmalar klinik açıdan belirgin bir strese ya da toplumsal, mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.”*

Yaygın anksiyete bozukluğunun toplumdaki hayat boyu yaygınlığı %3-6 olarak bildirilmektedir. Birinci basamak sağlık olanaklarına başvuran hastalarda genelde rastlanan bunaltı bozukluğu yaygın anksiyete bozukluğudur(Wittchen, Kessler, Beesdo, 2002).

Kadınlarda erkeklerden iki veya üç kat daha sık görölmektedir. Gelişmekte olan devletlerde ise erkek kadın oranları arasında önemli fark bulunmamaktadır. Başlangıç yaşını saptamak zordur, çünkü hastaların çoğu hep böyle endişeli olduklarını anlatırlar. Hastalar genelde klinisyenle ilk kez 20’li yaşlarda tanışılırlar. Başlangıç yaşı ortalama 31’dir.Ancak çocukluktan geç erişkinliğe kadar farklılık gösteren bir dönemde de olabilir. Birçok araştırma, diğer anksiyete bozukluklarına göre daha erken yaşta ve sinsi bir başlangıcı olduğunu ortaya koymuştur(Cameron, 2004).

Yaygın anksiyete bozukluğunda en etkili psikoterapi yaklaşımı bilişsel davranışçı terapidir. Hastanın bunaltı öncesi ve sonrası algıları, beklentileri ele alınır. Alıştırma yöntemleri kullanılır. Bilişsel davranışçı terapide amaçlanan, zorlayıcı yaşam olayları karşısında daha etkin bir rol alınması ile sorun çözme becerilerini arttırmak ve bunaltı belirtilerine katlanma gücünü yükseltmektir(Durham, 2007).

Yaygın anksiyete bozukluğu, birinci basamakta en sık tanımlanan anksiyete bozukluğudur. Buna karşılık ruh sağlığı merkezlerinde, diğer anksiyete bozuklukları

ile kıyaslandığında yaygınlık oranı en düşük olan bozukluktur, çünkü hastaların büyük kısmı özelleşmiş ruh sağlığı kurumları yerine birinci basamak sağlık hizmetlerine başvuruda bulunurlar. Bu bozukluğun ana belirtisi kaygıdır. Kaygı, diğer anksiyete ve bozukluklarda da rastlanan bir belirti olmasına rağmen yaygın anksiyete bozukluğunda belirleyici bir özelliktir. Kaygı, sağlıklı kişilere göre çok şiddetli, uzun süreli, kontrolsüz bir biçimde meydana gelecek şekilde yaşanır (Flannery-Schroeder, 2004).

Endişe, toplum nazarında "evham ve evhamlılık" olarak telaffuz edilmektedir. Bu hastalar; ufak olaylara üzülen, devamlı bir endişe halinde bulunan ve başlarına sürekli kötü bir şey geleceğini sanan, devamlı kaygılı olan insanlardır (Köroğlu, 2004).

2.3. Öfke ve Öfke İfade Biçimleri

2.3.1. Kavram Olarak Öfke

Sözcük anlamı olarak öfke "engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 1997). Bununla birlikte öfke kavramı belirsiz anlamlarda kullanılabilir. Örneğin; saldırıya karşı kendini savunan insan davranışını tanımlamak, para almak için kurbanını öldürme davranışını tanımlamak, kendini savunan insan davranışını tanımlamak veya insanı zarara ve yıkıma uğratma davranışı tanımlamak için kullanılabilir. Fakat bu örneklerde gösterilen her türlü öfke davranışı tek bir tanım altında toplanırsa, öfkenin altında yatan tepkiselliğin görmezden gelinmesine yol açar (Fromm, 1984).

Psikoloji sözlüğünde ise, öfke kavramı, "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu" olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2000).

Köknel ise öfkeyi, engellenme, korku gibi beğenilmeyen olaylar karşısında ortaya çıkan engeli aşmak ve istenmeyen durumlardan çıkmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren bir duygu olarak tanımlamıştır(Köknel, 1982)

Öfke, kişinin planları, arzu ve gereksinimleri engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit oluştuğunda yaşanan duygulardan biridir. Öfke kişinin kendini muhafaza etmek için ve karşısındakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanma şeklidir(Gençdoğan, Sezer ve İşgör, 2007).

Bununla birlikte öfke kavramını birçok araştırmacı farklı şekillerde tanımlamışlardır. Spielberger vd. (1983) öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlar.

Aynı zamanda Romas ve Sharma (2000) öfkeyi tatmin edilmemiş arzulara, hoş olmayan neticelere ve cevap verilmeyen beklentilere verilen, gayet doğal, evrensel ve insani duygusal bir tepki olarak ortaya koymaktadır. Bununla birlikte belki de en olumsuz yaşanan duygusal çöküntü olarak da söylenebilir. Zarar verici duygusal yaşantıyı ise kontrolsüz öfke olarak tanımlamışlardır. Kontrolsüz öfkenin hem kişi hem de toplum üzerinde inanılmaz bir baskısı bulunmaktadır. Kontrolsüz öfke, genelde suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini gösterilmektedir(Romas ve Sharma, 2000).

Bireyin engellenme duygusu karşısında yaptığı en tipik davranışlardan biri saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı, bireyin engellenmiş olduğu durum karşısında bazen uyuma neden olurken bazen de uyumsuzluğa neden olmaktadır. Engellenen birey, engelleyen durum veya kişi gücü dâhilinde değilse, ortaya çıkan saldırganlık davranışını ve öfkesini gücünün dâhilinde olan kişi ya da nesnelere yöneltmektedir(Cüceloğlu, 1994).

Hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulanım ve coşku durumu, kaygı ve korku gibi öfke (gazap) (anger) de olabilir. Öfke engelleme ve korku karşısında ortaya çıkan bir tepki olup, köpürme (feveran) (rage) adı verilen aşırı derecesinde bilinç bulanıklığına ve davranış bozukluklarına yol açabilir(Köknel, 1982).

Öfke genellikle istenmeyen ve hoş karşılanmayan bir duygusal hal olarak görülmüştür. Buna rağmen öfkenin kendini korumak, hedefine ulaşmak ya da engelleri ortadan kaldırmak için kişiyi motive etmek şeklinde bir fonksiyonu da bulunduğundan, bazen kişinin uyum göstermesini sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir (Cornell, Peterson ve Richards, 1999).

Benzer şekilde Novaco (1975) yapmış olduğu çalışmasında öfkenin insanın hayatında olumlu işlevleri olduğunu bulgulamıştır. Bu olumlu işlevler;

- a. Bireye güç vermesi,
- b. Bireyin duygularındaki kabarmaya sebep olan, rahatsız edici davranışları engellemesi,
- c. Bireyin hayatındaki diğer insanlara karşı beslediği olumsuz duyguların ifadesini kolaylaştırması,
- d. Bireyin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarar görmemesi için bir savunma düzeneği oluşturması,
- e. Saldırganlık duygusu karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı şeklinde karşıtlığı başlatmasına yardımcı olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak fark etmesini sağlamaktır(Novaco, 1975).

2.3.2. Öfkenin Özellikleri

Tanımlardan hareketle öfkenin, hakkının yenmesi, kişinin engellenmesi, hedeflerine ulaşamaması hallerinde sergilediği evrensel ve doğal tepki olduğu görülmektedir. Öfke negatif yaşanan bir duygu olarak da, bireyi zor, tehlikeli durumlara hazırlayıcı ve koruyucu bir niteliğe sahiptir. Doğal bir duygu olmakla

beraber öfkenin şiddeti, kontrolü ve sergileniş şekli, bireyin ruh sağlığında ve toplumsal uyumunda belirleyicilik arz etmektedir (Aydın, 2005).

Öfkenin yalnızca zararları olmayıp yararlarından da bahsedilebilmektedir. Öfke kişiye enerji kazandırarak bu enerjiyle bireyi harekete geçirir ve ortamı denetleme ihtiyacıyla birlikte çevresel hakimiyet yönünü de geliştirebilmektedir (Üstün ve ark., 2005).

Mareno (1953), öfkeyi, hareketlenme, yaratıcı yaşantı ve bütünleşme olarak ele almıştır. Öfke, içinde bulunulan koşullardaki yetersizlik ve incinme duygusuna karşı doğal bir yanıt olarak da görülebilir. Öfke duygusunun hissettirdiği enerji sağlıklı yönlendirilebildiğinde, bireye kendisi hakkında daha çok şey öğrenmesi, daha yeterli ve donanımlı bir kişi olması yönünde fırsat oluşturabilir (Bayrı, 2007).

Öfke, başkalarına karşı olumsuz duyguların daha kolay açığa vurulmasına olanak sağlayan bir duygudur. Öfkesini ifade eden birey, bağırıp çağırıp söylenerek, diğerlerine karşı hissettiği olumsuz duyguları da ifade etme şansı doğurmaktadır. Öfke bir savunmadır; Bayrı'nın aktardığına göre, Köknel öfkenin belli sınırlar içerisinde kişiliği koruma, saygınlık kazandırma ve bu saygınlığı koruma işlevinin olduğunu bildirmiştir (Bayrı, 2007).

Araştırmacıların üstünde durduğu gibi öfkenin dışarıya yansıtılması öğrenilen bir eylem olduğundan bireysel ve toplumsal anlamda farklılıklar göstermektedir. İlgi alanı öfke olan birçok uzman fikir ayrılığı yaşamakla beraber bazı önemli konularda birliğe varmışlardır (Balkaya, 2001).

2.3.3. Öfkenin İşlevleri

Öfke duygumuz istemediğimiz bir olayın meydana gelmesi karşısında gösterdiğimiz bir davranıştır. Yaşadığımız öfke duygusu yolunda gitmeyen bir takım şeylerin olduğunu hatırlatarak, içinde bulunduğumuz hal veya ilişkiden olumlu sonuçlar almamıza katkı sağlar. Öfke duygusu, insana sorumlulukları olduğunu

hatırlatarak kendi değer ve ilkelerini sahiplenmesini sağlar. Bu duygu kişilik haklarımızın çiğnendiği, gereksinim ve isteklerimizin yerine getirilmediği, bazı işlerin yolunda gitmediği, hiçbir şekilde onaylamamız gereken konularda bize mesajlar gönderir. Bu duygunun bizdeki görevi, karşılaştığımız güç durumlarda kendimizi müdafaa etmemiz hakkında mesajlar göndererek yardım etmektir. Bu mesajlar sayesinde bünyemizdeki güç ve enerji seviyesi yükselmekte ve metabolizma savunma halini almaktadır(Yılmaz, 2004).

Duygularımız tehlikeli bir durumda, yaşanan acı bir olayda, zorlu yaşam koşullarında bir hedefe doğru ilerleme durumlarında yol gösterici bir rol oynamaktadır. Her duygu kişiyi bir şekilde hareket etmeye hazırlar. Sosyal ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olur, kişinin hayatında yaşadığı sorunlarla ve güçlüklerle baş edebilmesinde önemli bir katkısı bulunur. Bu duygular arasında yer alan öfke duygusu yaşanması gereken doğal bir duygudur. Genellikle olumsuz bir duygu olarak dile getirilmesi, öfke duygusunun olumsuz bir ifade tarzıyla yaşanmasından kaynaklanabilir(Bedel, 2011).Öfke duygusu, bütün kişilerde bulunan ve sıradan yaşantımızda farklı seviyelerde meydana gelen bir duygudur. Bu duygu, sağlıklı bir şekilde kontrol altına alınmadığı zaman fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve yasal sorunlara yol açmaktadır(Öz ve Aysan, 2012).

Öfke, karşılanmamış gereksinimlerin işaretçisidir. İşaretçi olarak öfkenin verdiği mesaj "isteğimi elde edemiyorum" olabilir. Bu mesaj verilirken kişiler değişik tepkiler gösterebilir. Gurur kırıcı hareketler, gerçekleşme olasılığı çok düşük istekler, değişik fanteziler öfkelenmeye sebep olabilir. Bazen kendi kusurlarımızı saklayarak, başkalarını suçlarken öfkeyi kullanırız. Diğer duygularımızı gizlemek ya da yok etmek için de öfkeden yararlanırız(Yılmaz, 2007; Akt: Önem, 2010).

Öfkeyle başa çıkmak için, önce öfkemizi tanımalıyız, öfkeyi bastırmak ve gizlemek başa çıkmak için bir yol değildir. Öfkeyi tanımak; öfkenin sebebini araştırmak, öfkeyi dışarıya yansıtan vücudu bilmek, kişinin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, aile, toplum ve kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Kişiler

ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin olumsuz etkilerinden kaçabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir hale getirebilirler(Kısaç, 1997).

Öfke, “*düşmanlık ve saldırganlık arasındaki ilişkiye kuramlar ve araştırmaların bulguları ele alınarak bakıldığında, iki nokta göze çarpar: İlki saldırganlığın görünümünün öfke duygusu olmadan da gerçekleştirilebileceğidir. Diğeri ise insanların öfkelenedikleri her zaman saldırgan olmayabilecekleridir. Bu ayrım da etkili olan ise, bireyin kullandığı savunma mekanizmalarıdır. Ortony ve diğ., (1988). Öfke, bu savunma gereksinimi ile ortaya koyulan bir çaresizlik tepkisi olarak görülebilir. Bir tür hedef arama gereksiniminden doğan, kişinin özsaygısını ve benliğini korumasına yönelik eylemde bulunması için onu yönlendiren bir duygudur*” (Öz, 2008).

Öfke, kısa vakitli ve orta şiddette olduğunda yararlı, devamlı ya da çok şiddetli olduğunda ise yıkıcı olabilen bir duygudur. Öfke, özellikle açıkça sergilendiğinde ve diğer insanlar tarafından negatif olarak değerlendirildiğinde, bireyde düşük benlik saygısına, kişiler arası ve aile içi çatışmalara, sözlü tacizlere ve fiziksel saldırılara ve iş hayatı ile ilgili uyumsuzluklara sebep olabilir. Bununla beraber öfkenin bastırılması, mevcut enerjinin içe yansıtılması olarak değerlendirilebilir. Öfkenin bu şekilde meydana gelmesinden, kişinin kendisine zarar verdiği düşünülmektedir(Yeni, 2010).

Öfkesi ve kızgınlığından dolayı kişinin kendisini suçlu hissetmesi doğru değildir. Sağlıklı olarak dışa vurulan öfke amaca hizmet eder, genelde toplum tarafından kabul edilebilir ve uzun vadede bireye fayda sağlaması mümkündür. Öfkenin kontrol edilememesi ve sağlıksız olarak dışa vurulması ise saldırganlık ve şiddet biçiminde en büyük zararı kişinin kendisine verir. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke bireye, zihinsel ve bedensel güç verir(Baltaş ve Baltaş, 2008).

Öfke duygusu, kurduğumuz ilişkilerimizde bazı değişikliklerin olmasına işaret etmektedir. Açık, dürüst ve saygılı bir biçimde ifade edilip, yapıcı

kullanıldığında daha iyi bir iletişime götüren çok önemli bir güç kaynağıdır(Navaro, 2000; Akt: Danışık 2005).

Öfke, özellikle açık bir şekilde gösterildiğinde ve bu durum diğer bireyler tarafından olumsuz değerlendirildiğinde, kişide düşük benlik saygısının oluşmasına sözel ve fiziksel saldırılara, kişilerarası çatışmalara ve iş yaşamı ile ilgili uyumsuzluklara neden olabilir. Diğer bir deyişle, kişiler hem öfkenin sebep olduğu istenmeyen neticeler, hem de kültürel değerlerden dolayı öfkelenmekten korkmakta ve öfkesini göstermekten çekinmektedirler. Oysa öfkenin içe atılması, mevcut enerjinin içe yansıtılmasıdır. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise, bireye zarar vermesine neden olmaktadır(Soyaldın, 2007).

Öfkemizi olduğu gibi, hiç gözden geçirmeden açığa vurmakta bir açıdan sakınca görülmez. Ancak öfke patlaması yaşamak ya da kavga etmek geçici bir rahatlama sağlasa da, fırtına dindiğinde genellikle hiçbir şeyin olumlu yönde değişmediği anlaşılabilir(Özer, 1997; Lerner, 2007; Akt: Avcı, 2009).

Öfke bir işarettir. “Öfkemiz; kırıldığımızı, haklarımızın çiğnendiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerin doğru şekilde karşılanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir iletidir”(Lerner, 1996: 5).

Öfke sonucu ortaya çıkan enerji motivasyonu artırmakta, bireyin uzun ve kısa vadeli amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçmesini sağlamaktadır (Averil, 1983). Açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin, ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Averil, 1983; Akt: Danışık, 2005).

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki öfkenin bastırılması ya da saldırganca ifade edilmesi hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olup iş ve sosyal yaşamda, kişiler arası ilişkilerde birçok probleme neden olmaktadır. Bu nedenle bireyin öfke duygusunu tanıması, öfke duygusunu kontrol edebilmesi, öfkesini uygun zamanda uygun kişiye yöneltebilmesi, olumlu bir yaşam

sürdürebilmesi ve çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir(Danışık, 2005).

Öfkenin fiziksel işaretleri vardır:

- a. Uyarılar, duyguları harekete geçirirler,
- b. Gerginlik ve stres baş gösterir,
- c. Adrenalin salgısı artar,
- d. Terleme ve solunum artar
- e. Nabız hızlanır,
- f. Kan basıncı artar,
- g. Vücut ve zihin “savaş” ya da “kaç” alternatiflerini değerlendirmeye başlar (Kökdemir, 2004; Akt: Türker, 2010).

Birey, öfke sonucunda meydana gelen enerjiyi olumlu olarak kullandığı zaman öfke normal ve sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Bu enerji bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak için kişinin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak insana güçlülük, üstünlük, olayları kontrol edebilme duygularını yaşatır. Bu da kişinin olumlu benlik kavramı geliştirmesinde önemlidir(Terakye, 1998; Akt: Sülün, 2013).

Öfkede yapısal olarak üç temel hususun varlığından söz etmek mümkün olmaktadır (Dahlen ve Deffenbacher, 2001; Hogan, 2003):

1. Öfkeyi ortaya çıkartan bir durum;
2. Duygusal, bilişsel, ve fiziksel olarak öfke öncesinde yaşanan tetikleyici bir durum
3. Bireyin bu durumu algılama ve değerlendirme yönü

Bu üç unsurun etkileşimi ile öfkeyi ortaya çıkartan durumlar meydana gelmektedir(Dahlen ve Deffenbacher, 2001; Hogan, 2003).

Öfkenin dört alanda ortaya çıktığı belirtilmektedir bunlar:

1. *“Duygusal ve yaşantısal alan; öfke, üzüntüden hiddet ve kızgınlığa dek uzanan geniş bir alanı kaplayan bir duygu durumudur.*
2. *Psikolojik alan; öfke, adrenalın yayılması, kas gerginliğinin artması ve sempatik sinir sisteminin harekete geçmesiyle ortaya çıkmaktadır.*
3. *Bilişsel alan; öfke, önyargılı bilgiler süreciyle ortaya çıkmaktadır.*
4. *Davranışsal alan; öfke işlevsel olabilir (girişken olma, sınırlarını koyma gibi) ya da işlevsel olmayabilir(saldırgan olma, içe çekilme, alkol ve madde kullanımı gibi)” (Akt: Gültekin, 2008).*

Novaco (1975) öfkenin insan hayatındaki işlevlerini 5 maddede belirtmiştir:

1. Kişiyi güç verir.
2. Kişinin duygularını daha da kabartan, rahatsız edici davranışları önler.
3. Diğer insanlara karşı olumsuz duyguların dışa vurulmasını kolaylaştırır.
4. Kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşılık bir savunma oluşturur.
5. Kişiyi, isteklerini elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir(Balkaya,2001; Akt: Türker, 2010).

Van Der Kolk ve Van Der Hart’a (1990) göre de öfke, bireyin uygun bir hedef bulduğunda olumsuz ve rahatsız edici duygularını uygun biçimde boşaltmasını kolaylaştıran bir duygudur. Ayrıca öfkenin birey tarafından olumlu ya da olumsuz, bir biçimde ifade edilmesi, öfkelendiği kişinin onu anlamasına yardımcı olabilir. Öfke açıkça ve doğru ifade edildiğinde, kişiler arası ilişkilerin daha anlamlı sürmesine yardımcı olabilir(Akt: Öz, 2008).

Kronik ağrı çeken insanların yaşadıkları öfke süreleri hakkında yapılan araştırmalarda, yoğun öfke yaşayanların ve öfkesini içine atanların daha fazla sırt, omurilik ve göğüs ağrıları çektikleri saptanmıştır. Ayrıca kanser hastalarının

öfkelerini daha çok dışarıya yansıttıkları da araştırmalarla ortaya çıkmıştır (Greenwood, 2003; Akt: Öz, 2008).

Öfke bir haklılık algısıdır: Öfkeli birey, yaptığına doğruluğuna inanan bireydir. Bireyin haklı olduğu ve adaletli olduğu duygusunu sürdürmesi öfkenin önemli fonksiyonlarından birisidir(Schuerger, 1979; Akt: Gürbüz, 2008).

2.3.4. Öfke Duygusunu Ortaya Çıkaran Etmenler

Öfke duygusunun ortaya çıkmasına ilişkin çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu konuda her araştırmacının öfkenin nedeni olarak ileri sunduğu unsur farklıdır. Bu araştırmalarda, öfkeyi ortaya çıkaran unsurların her bireyde öfkeye sebep olmadığı gözlenmiştir. Deffenbacher, öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları inceleyen genel bir sınıflandırma yapmıştır ve öfkenin ortaya çıkışının üç biçimde gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Deffenbacher'e göre, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcıların ilki dış uyarıcılardır. Dış uyarıcıları; bireyin amacına ulaşmasını önleyen, yapılması istenilen bir iş için uzun süre bekletilme, sert eleştirilere maruz kalma gibi örneklerle tanımlamıştır. Öfkeyi ortaya çıkan ikinci unsur ise; dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe dair çağrışımlardır. Bu durum en fazla travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülmektedir. Bireylerde travmatik yaşantıya yol açan benzer uyarıcılar ve bunun yanı sıra o uyarıcıyı çağrıştıran başka bir uyarıcıyla karşılaşması da öfkeye yol açmaktadır. Öfkeyi ortaya çıkaran üçüncü unsur ise iç uyaranlardır. Bireyde iç uyaranlar nedeniyle ortaya çıkan öfke, düşünce ve duygulardan kaynaklanmaktadır. Bazı durumlarda öfke, diğer duyguların tetiklenmesiyle ortaya çıkmaktadır ve bu iç uyaranların öfkeye sebep olan etkenlerden olduğunu gösterir(Akt. Özmen, 2006).

Öfke daha çok bir dileğin engellenmesiyle oluşur. Öfkeyi oluşturan daha pek çok neden vardır. Öfkenin en doğal sonucu saldırganlıktır. Ama her öfke saldırganlıkla sonuçlanmaz. Bazı hallerde öfke içe de atılabilir. Türkçe'de öfke ile ilgili çelişik özdeyişler vardır. Örneğin "Öfke ile kalkan zararlı oturur", denir. Buna

karşılık "Öfke baldan tatlıdır" özdeyişi vardır. Esasen bu çelişki bütün eğitim sistemlerinde vardır. Bir taraftan çocuklara ya da büyüklere, öfkelerini içlerine atmamaları ifade edilir (içe atılan öfke vücut ve ruh sağlığını bozabilir); öte yandan başkalarına özellikle büyüklere saygı göstermeleri, saldırgan olmamaları, aksi halde cezalandırılacakları telkin edilir(Ankay, 1992).

Spielberger vd. (1983) bireylerin başka kişilerin önünde kişilik değerinin düşmemesi için hata yapmama gibi bir düşünceye sahip olduklarını, bu düşüncelerinde onlarda öfkeye sebep olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte bireyin kendisini kanıtlama çabası, ilişkilerini planladığı gibi yürütme düşüncesi ayrıca başka insanların kendisinin mutluluğunu engellediği düşüncesi öfkenin ortaya çıkışı ile ilişkilendirilmiştir.

Köknel (1985) ise öfkeyi oluşturan etmenlerin başında engellenmenin geldiğini savunmuştur. Bireyin herhangi bir isteği, davranışı ve ihtiyacını karşılama doğrultusunda amacına ulaşması engellendiğinde, öfke duygusu ortaya çıkmaktadır.

2.3.5. Öfkenin Boyutları

2.3.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut, bireyin herhangi bir engelleme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde oluşan fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ilgilidir(Kısaç, 1999).

Tavris (1989) ise öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtileri; kaşların çatılması, dişlerin sıkılması, dik dik bakma, yumrukları sıkma, titreme hissi, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak sıralamıştır.

Kişiler öfkeli olduklarında birtakım fizyolojik belirtiler gösterirler. Öfkeli bireyinde kaş kaslarının çatılması, yüzde veya vücutta kızarma, hazımsızlık, konuşma bozuklukları, tikler, yüz ifadesinin sertleşmesi, nabız ve kalp atışının

hızlanması, sık sık nefes alıp verme, adale gerginliği, yumrukları sıkma gibi belirtiler görülebilmektedir.

Öfkenin ifade biçimi yaş, cinsiyet ve kişilik farklılıklarına göre değişir. Ağlama, gülme, kendine zarar verme, inatçılık etme, susma, somurtma, ciddiye almama, yemek yememe, intikam alma, öfkesini başkasından çıkarma, uyuşturucu ve keyif verici maddelere yönelme bunlar arasında sayılabilir(Ankay, 1992).

Öfke anında, kasların gerginliği ve titremesi artmakta, kalp atışları ve soluk alış verişi hızlanmakta, kan basıncı artmaktadır. Bunların yanı sıra adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salgılanmasına bağlı olarak enerji artışı görülebilir(Şahin, 1997).

Öfke sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu artırarak kan basıncının yükselmesine neden olmakta, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini arttırmaktadır (Balkaya, 2001).

Öfkenin fiziksel belirtileri vardır bunlar:

- a. Uyaran, duyguyu harekete geçirir,
- b. Stres ve gerginlik başlar,
- c. Enerjiyi arttıran adrenalin salgısı artar,
- d. Solunum ve terleme artar
- e. Kalp atışları hızlanır,
- f. Kan basıncı artar,
- g. Vücut ve zihin "savaş" ya da "kaç" tepkisi için hazırdır(Kökdemir, 2004: 7-10).

2.3.5.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

Averil (1982)'e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir. Her kültür öfke için "ifade etme kuralları" koymaktadır ve bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler.

Özer (1998) 'e göre insanların öfke, korku, tedirginlik gibi duygular yaşamasının sebebi, olayın kendisiyle ilgili olmayıp, insanların bu olaylarla ilgili edindikleri tecrübeler ve düşünceleri ile ilgili olmasıdır. Öfke sosyal yapılandırmadan olduğu kadar, bireyin bilgi sürecinden de etkilenir. Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, bu olaylarla ilgili yerleşmiş inançları, yorumları, değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceleridir.

Kişinin sosyal ve bilişsel tutumları, değer yargıları, düşünce tarzı öfkenin ortaya çıkmasını etkiler. Öfke duygusu bireyin bilgi sürecinden etkilenir. Ellis'e göre kişinin kendisini yenilgiye uğraticı düşünceleri, kaygı, öfke ve düşmanlık gibi duygulara neden olmaktadır(Nelson ve Jones, 1982).

Sosyolojik kuramcılara göre diğer bütün duyguların ifadesinde olduğu gibi öfkenin de ifadesinde, sosyal yapılandırmaların büyük etkisi vardır. Cinsiyetle ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği kabul edilmektedir. Erkekler idare eden kişi olarak kabul edilirken, kadınlar duygusal paylaşımcılar olarak görülürler. Shields, öfkenin bir tür hükmetme şekli olduğunu ve bu yüzden de kadınlardan çok erkeklere uyumlu olduğunu savunmuştur. Ayrıca toplum tarafından kadınların öfkesinin erkeklerinkinden daha uygunsuz görüldüğünü ve öfkeli kadınları tanımlamak için küçültücü ve alçaltıcı terimlerin kullanıldığını da vurgulamıştır (Smith ve Furlong.,1989).

Erkekler duygu ve öfkelerini açıkça ifade ederken, kadınların öfkelerinin bilincine varmaları ve öfkelerini ifade etmeleri hep engellenmiştir(Lerner, 1996). Erkeklerin öfkeleri hoşgörü ile karşılanırken, kadınların öfkelerini dolaysız olarak ifade etmelerinin kadınlığa, hanımefendiliğe, anneliğe yakışmadığı düşünülmüştür(Lerner, 1996).

2.3.5.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Günlük hayatta öfke türlü tepkilerle dışa vurulur. Bunların başında öfkenin sözlü olarak yansıtılması vardır. İnsanın karşısında bulunan kişiye küçük düşürücü,

kırıcı, alay edici sözler kullanması, doğrudan veya dolaylı olarak aşağılaması, kötölemesi, kişiliğine saldırması, sert ve kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması, öfkenin sözlü olarak ifade edilmesidir(Köknel, 2005).

Algılanan ve yaşanan öfkeye bağlı olarak kişiler uyarıcıya ve zihin yapılarına göre farklı tepkiler ortaya koyarlar. Kimi insanlar yaşadığı toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkesini bastırma ya da kontrol etme yoluna giderken, bazı bireyler de bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar(Kısaç, 1999).

Cüceloğlu'na göre de bazı bireyler herhangi bir kişiyle çatışmaya girmek için öfkelenirken çeşitli kaçınma davranışlarında bulunur. Bazı kişiler imalı yollarla öfkelenildiğini diğer insanlara iletir. Bu durum genellikle karşısındaki insanın kendini suçlu hissetmesine yol açar(Cüceloğlu, 1982).

Öfkelenilen kişi; birlikte yaşadığımız, kaybetmekten çekindiğimiz ya da bizi sevmesini istediğimiz biriye, öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan öfke, bileşik kaplar yasası uyarınca, kaybetme olasılığımız olmayan kişilere yansıtılabilir(Geçtan, 1999).

Öfkenin bastırılmasının depresyon üzerindeki etkileri için birtakım istatistik bilgiler derlenmiştir. Örneğin, Amerika'da ayrı bir toplum kesimi olarak görülen, Hutterites mezhebine bağlı Almanlar arasında öfke ve kızgınlık hiç görülme de, söz konusu topluluk içindeki depresyon görülme sıklığı öteki toplum kesimlerinden daha fazladır. Öfkesini fazla açığa vurmeyen kadınlarda da depresyon oranı iki kat daha fazladır. İngiltere'de "yüksek tabaka" denilen toplum kesimlerinde de depresyonun görülme sıklığı daha fazladır. Bunlar duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişilerdir. Öldürme ve intihar olaylarına dair ülkeler arası karşılaştırma ve incelemeler çok farklı durumlar ortaya çıkmıştır: Öldürmelerin (saldırı, kızgınlık ve öfke hali) fazla olduğu yerde, intiharlar azalmaktadır. Bu istatistikler içinde de çok değişken durumlar kendini göstermektedir(Gillett ve Pietroni, 1990).

2.3.6. Öfkenin İfade Edilmesi

Öfke kavramı durumsallık ve süreklilik olarak incelenmektedir. Bunun yanı sıra öfkeyi insanların ne şekilde ifade ettikleri de önem teşkil etmektedir. Öfke duygusu insanların kontrol etmekte zorlandıkları bir duygudur. Spielberger vd. (1983) belirtmiş olduğu gibi öfkeyi ifade etme üç biçimde görülmektedir. Bunların ilki öfkeyi kendi içine yöneltme, ikincisi dışı yöneltme son olarak da öfkenin kontrol edilmesidir (Akt. Özer, 1994).

Lulofs ve Cahn'e (2000) göre ise durumsal öfke bireyde zamana dayalı olarak birikmekte ve ani bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Bu çeşit öfke genellikle ikincil bir duygu olarak adlandırılmaktadır. Durumsal öfke yaşayan bireyler, görünürde öfke davranışları sergilerler fakat bu duygunun altında yatan sebep, bireyin yaşadığı hayal kırıklığı, engellenme, incinme ve karşılanmamış beklentiler gibi süreçleri barındırmaktadır (Lulofs ve Cahn, 2000).

Sürekli öfke seviyesi yüksek olması sebebiyle kişi herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kaldığında, öfke çabuk bir şekilde açığa vurulabilir. Sürekli öfke seviyesi yüksek olan kişide bu tarz tepkiler rutin bir hal almaktadır. Aynı zamanda bu kişilerin kendilerini öfkelenmekten alıkoymaları oldukça zordur. Bu bireyler öfkelerini ifade ederken genellikle işlevsel olan yeni ve farklı tepkilerin varlığını reddederler. Kendi sergiledikleri öfke tepkilerinin doğruluğunda oldukça ısrarcıdırlar. Sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireyler genellikle, öfke duydukları halde kendilerini öfkeliendiren nedenleri ifade etmekte zorlanmaktadır. Hatta bazı durumlarda bu bireyler öfkeli olduklarını bile kabul etmemektedirler. Çünkü bu durum sürekli öfke düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam tarzı haline gelmiştir ve davranış repertuarları buna göre düzenlenmiştir. Bireylerin yaşamış oldukları bu duygumun altında yatan temel sebep ise dünyaya duyulan genel bir öfkedir(Lulofs ve Cahn, 2000).

Öfkenin nasıl ifade edildiği çok önemlidir. Öfke insanlarda farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolüdür. Öfke dışı vurumu, meydana gelen öfkenin sözel veya eylemsel olarak dışarıya aktarılmasıdır. Öfke içe vurumu, öfkesini içe yöneltmesini ya da bastırmasını tanımlar(Eser, Taşçı ve Üstün, 2011).

Öfkenin içe atılması durumu, öfkenin işlevlerinin yerine getirmesinin önlenerek kendine yöneltilmesi durumudur. Öfkelerini içe yönelten bireyler de, öfkeli olduklarını kabul etmekte zorlanırlar. Bu bireylerin öfke repertuarları genellikle pasif tepkilerden oluşmaktadır. Bu pasif öfke tepkileri; surat asma, küsme, somurtma gibi davranışlarla kendini gösterir. Öfkelerini içe atan bireyler diğer insanların kendisini anlamasını bekler. Bunların sonucunda ise bu bireyler genel olarak hayal kırıklığına uğrar, acı çeker ya da karşıdaki bireye gücenirler. Öfkelerini içe yönelten bireyler, öfke oluşturan bir olay karşısında öfkelerini ifade edecek saldırgan bir davranış sergilemeyip, bunun yerine öfkelerini ifade edecek güvenli bir yer arayışında olurlar(Lulofs ve Cahn, 2000).

2.3.7. Öfkeyle Başa Çıkma Yolları

Öfkeyle başa çıkmanın ilk şartı öfkeli olduğunu kabul etmek ve bunu kendi kendine itiraf etmektir. Kabul edilmeyen ve itiraf edilmeyen öfkenin dolaylı yollardan ortaya çıkacağını ve daha tehlikeli olacağı açıktır. Genellikle insanlar öfkeli olduklarını kabul etmeye, gerçek duygularını ortaya koymaya yanaşmazlar. Öfkesini kabul etmeyen bir insanın öfkesinin gerçek sebebini bulmasına imkan yoktur. Böyle bir durumda insan çevresindekileri şaşırtarak, hayal kırıklığına neden olan tepkiler verecek ve kişinin davranışlarını anlamak mümkün olmayacaktır(Baltaş ve Baltaş, 1996).

Öfke duygusunun sağlıklı olarak yaşanıp, kontrol edilebilmesi için ilk olarak kabullenilmesi, sebeplerinin ve şeklinin anlaşılması ve doğru biçimde ifade edilme yollarının öğrenilerek içselleştirilmesi gereklidir. Bu alandaki pek çok çalışma

olumlu pekiştirme, ödüllendirme, söndürme gibi davranışsal tekniklerle yapılmış; duyguların düzenlenmesi ve kendilik kontrolü çoğu zaman göz ardı edilmiştir. Beceri eksikliğinin olduğu düşünülen durumlarda ise edimsel yaklaşımlar gibi alternatif teknikler kullanılmıştır(Dwivedi ve Gupta, 2000).

Öfke, hayattaki gerçek ve kaçınılmaz zorluklardan kaynaklanıyor olabilir. Önce durumu incelemek değiştirilip değiştirilemeyeceğine bakmak, değiştirilebilecek durumlar için gerekli yöntemleri uygulamak, değiştirilemeyecek durumlar içinse sorunla yüzleşmek etkili olmaktadır. Öfkelenildiğinde konu ile ilgili çıkmazları düşünmek, sadece öfkenin artmasına sebep olacaktır(Kökdemir, 2004).

Mizah kullanımı da, öfkeyi bastırmanın bir yoludur. Mizah, öfkenin yoğunluğunun azalmasına yardımcı olabilir. Daha dengeli bir bakış açısı sağlayan mizahı kullanırken yaşanan duygularla, öfkenin bir arada bulunması olası değildir. Öncelikle mizah kullanmanın, sorunları yok saymak anlamına gelmediği, aksine sorunlarla yapıcı bir şekilde yüzleşebilmek anlamına geldiği bilinmelidir(Yavuzer, 2003).

2.3.8. Öfkeye İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.8.1. Psikanalitik Kuram

Gordon (1993)'a göre Psikanalitik yaklaşımda öfke, içgüdüsel ve altında yatan nedenler bilinç dışında gizlenmiştir. Bu yaklaşıma göre birey öfkesinin nedenini anlarsa ancak öfkesini çözebilir. Öfkenin açık bir şekilde ifadesine engel olmak ve onu bastırmak mümkündür. Fakat öfke yok olmayacaktır. Farklı şekillerde kendini gösterecektir(Akt. Balkaya, 2001).

Freud'un içgüdü kuramına göre, insan yaşam ve ölüm içgüdü olmak üzere iki temel güdü ile doğar. Psikanalitik kurama göre saldırganlık insanın biyolojik kalıtımının bir parçasıdır. İnsanlarda görülen saldırgan davranışlar da ölüm içgüdüünün önemli bir türevidir(Geçtan,1999). Freud'a göre, kişinin bilinç dışında

öfke ve saldırganlık duyguları yer almaktadır. Bu sebeple her yaş aralığında bireylerde öfke ve düşmanlık duygusu görülebilir(Kısaç, 1997).

Gelişim dönemi özellikleri dikkate alındığında ergenlerin kimlik oluşturma çabası içerisinde oldukları bir dönemde kendilerini baskı altında ve engellenmiş hissetmeleri daha fazla öfke duygusu yaşamalarına neden olmaktadır(Kulaksızoğlu, 2012).

Geçtan (1993)'a göre Psikanalitik kuramda öfke duygusu gelişim dönemleri kapsamında açıklanmaktadır. Gelişim dönemlerinden özellikle oral dönem, anal dönem ve fallik dönem öfke duygusunun gelişiminde önemlidir.

Oral dönemde bebeğin ihtiyaçları, algılamaları ve kendini anlatım yolu ağız bölgesindedir. Bu dönemde oral erotizm ve oral sadizm vardır. İlk dönemde ortaya çıkan edilgen ve bağımlı davranışlar, dişlerin çıkması ile sonraları ısırma, kemirme gibi etkin ve saldırgan davranışlar şekline dönüşür. Bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme gerileme, saldırgan davranışların temelini oluşturmaktadır.

Anal dönemde ise çocuk, anüs kasları üzerinde denetim kazanarak, anüsteeki gerilimi boşaltmadan duyduğu hazzı ertelemeyi öğrenir. Tuvalet eğitimi verilmesini içeren bu süreçte, annenin tutumu ve dışkılama işlevine karşı kendi duyguları, çocuğun ileride sahip olacağı bazı karakter özellikleri ve değerlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Tuvalet eğitiminde, annenin tutumunun katı ve cezalandırıcı olması, çocuğun dışkıyı bir silahmışçasına saldırgan duygularla püskürtme eğilimi geliştirmesine, yani "Anal Sadizm" de denilen saldırgan davranışlar geliştirmesine neden olabilmektedir. Bu durumda, çocuk ya tutucu bir karakter ile olumsuz duyguları baskı altında tutan "anal tutucu" bir kişilik ya da başkaldıran, öfke nöbetleri ve eziyet etme eğilimleri olan " anal tepkici" kişilik geliştirecektir.

Fallik dönemde (3-5 yaşları) cinsel bölge doyum kaynağıdır. Bu dönemde libido çocuğun kendi bedeninin dışında doyum arar. Oral dönemde takılıp kalma ya da bu döneme geri dönüş, saldırgan davranışların temeli olarak kabul edilmiştir.

Sözel saldırganlıktan cinayete kadar varan geniş davranış yelpazesinde yer alan bütün belirtilerin kökeninde bu dönemin kalıntıları görülür. Çok konuşan, başkalarını kötüleyen, iğneleyen, alaya alan, suçlayan kişiler bu dönemle ilgili saplantılarının tutsağı olduğu gibi, çabuk öfkelenen, kızan, bağırıp çağıran, vurup kıran insanlar da gelişmemiş oral dönemi yaşamaktadırlar(Köknel, 1998).

2.3.8.2. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel yaklaşım; düşünceler, duygular ve davranışların etkileşimine odaklanmaktadır. Bilişsel kuram bireylerin bilişlerinin, duygu ve davranışlarını etkilemesi temeline dayanmaktadır. Bu kurama göre, bireyi rahatsız eden duygusal sıkıntılar, doğrudan olayların kendisinden değil, bireyin o olayları nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Bu durumda kişinin hissettiği öfke, kızgınlık, utanç, merak, hüzn gibi duyguların olaylarla doğrudan ilişkisi olmadığı, kişinin durumlar karşısındaki düşünce ve yorumları ile oluştuğunu söyleyebiliriz. Bilişsel kuramın en önemli araştırmacılarından olan Ellis'e (1989) göre bireyin kendine, başkalarına ve dünyaya ilişkin, akılcı ve gerçekçi olmayan mantıkdışı düşünce ve inançları; kaygı, depresyon, öfke gibi sağlıklı olmayan duygulara neden olmaktadır(Akt. Karataş ve Yavuzer, 2009).

Beck'in bilişsel kuramına göre, çocukluk çağındaki tecrübeler öğrenme ile bazı temel inanç ve düşünce yapılarının kurulmasına sebep olur ve bunlar 'şema' olarak isimlendirilir. Hayattaki olaylar pasif olan şemaların aktive olmasına ve olumsuz otomatik düşüncelerin doğmasına ve neticede öfke, kaygı, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duyguların yaşanmasına neden olur(Sungur, 1997).

Albert Ellis (1962), bilişsel davranış terapinin kurucusudur. Bireyin kendi kendine söylediği düşünceler, onun kendisini nasıl hissettiği ve o durum içinde nasıl davranacağını önemli ölçüde etkilemektedir(Akt. Cüceloğlu, 2005: 497).

Ford (1991) ve Clark (1998)'a göre, bilişsel davranışçı görüş, öfkenin meydana gelmesinin sebebini yüksek oranda mantık dışı inançların, beklentilerin, iç

konuşmaların neticesi şeklinde olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca diğer insanların da karşıdaki bireyin mantık dışı inançlarını dillendirdiği için öfkeye neden olduğunu açıklamaktadır. Bundan dolayı, öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların yok edilmesi gerektiği vurgulanmaktadır(Balkaya, 2001).

Boman (2003) öfke duygusunu, insanın kişi ve mekanlara dair negatif enerji alması ve bunlardan hoşlanmaması olarak ifade etmiştir. Bu sebeple öfkenin bilişsel boyutu, olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtır. Öfke ifadesi olarak da nitelendirilen öfkenin davranışsal boyutu ise öfkeye yol açan durumlara karakteristik olarak verilen tepki biçimleridir (Smith ve Furlong, 1998).

Bir olayın özel yorumu, kişide özel duygusal cevaplara yol açabilir. Kişi, ortaya koyduğu yorumla sevinebilir, üzülebilir, korkabilir, kızabilir ya da herhangi bir duygusal reaksiyon göstermeyebilir(Beck, 2005).

2.3.8.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri; özdeşleşme, pekiştirme ve taklit, rol alma ve model alma ile öğrenilen tepkilerdir(Kısaç, 1999).

Engellenmenin başladığı zaman ne kadar erken dönemde ise ve bu engellenme ne kadar güçlü olursa, saldırgan hareketler de o ölçüde şiddetli, yıkıcı ve yok edici olabilir. Bu nedenle saldırganlık doğuştan gelmez. Birey, saldırganlığı doğumundan sonra öğrenmeye başlar. Bu kuramı deneysel olarak ispatlayan Bandura ve çalışma arkadaşları, saldırgan davranan ebeveynlerin çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırıcı ve yıkıcı olduklarını tespit etmişlerdir(Köknel, 2005).

Bandura ve Walters'ın yaptığı çalışmanın sonucuna göre, yüksek seviyede engellenme, ve fiziksel ceza, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Fiziksel cezayı uygulayan ebeveynler, çocuk için bir model oluşturmakta ve saldırganlığın artmasına neden olmaktadır(Özkalp, 2004).

Sosyal öğrenme kuramına göre her türlü davranış, insanların çevrelerini gözlemleri sonucu davranışları taklit etmeleri yoluyla kazanılmaktadır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık davranışları sadece bir bireyi değil çevresel faktörleri de etkilemektedir. Bireyin gözlemlediği ve taklit yoluyla öğrenmiş olduğu öfke içeren davranışları uygulaması, kendi benliğini algılaması ve çevresel faktörler ile ilişkilidir. Bireyin karar vermesi gereken nokta, bütün bu faktörlerin varlığında öfke davranışlarını gösterip göstermemesidir(Akt. Özmen, 2006).

Taklit, saldırgan davranışların ortaya çıkmasında önemli bir etkidir. Bir çocuk veya ergenin, saldırganlığını kontrol edemeyen ve bunu sağlıklı bir biçimde ifade eden insanlar gözlemlediğinde, saldırgan davranışları öğrenmesi daha kolay olmaktadır. Bireyin saldırgan davranışı başkalarının yaptığı davranışlar tarafından biçimlenir ve belirlenir(Freedman ve diğerleri, 1998).

Bandura (1977), insanların saldırgan davranışlarını geçmiş yaşantılarından, gözlem yoluyla veya taklit ederek öğrendiklerini öne sürer. Çocuklar daha saldırgan davranmayı model alma yoluyla öğrenmişlerdir. Davranış bir kez model alındıktan sonra ödül ya da ceza yoluyla zayıflayabilir ya da güçlenebilir. Başkalarının ceza ya da ödül aldığı görmek davranışı etkilemektedir(Akt. Atıcı, Yazgan-İnanç ve Bilgin, 2004).

Sosyal öğrenme kuramı, şiddetin çocukluk döneminde öğrenildiğini ve bunun kuşaklar arası geçiş sonucu gerçekleştiğini savunmaktadır. Kurama göre; ailesinde şiddeti gören veya yasayan çocuk şiddeti öğrenmekte ve içselleştirmektedir(Gülçür, 1996).

İnsan netice almayı beklediği bir iş yapar. Kişi için bu davranıştan kazanacağı neticenin bir değeri vardır. Belirli bir durumda bireyin kazanacağı beklenti ya da değerden biri çok düşükse, davranış ortaya çıkmaz(Cüceloğlu, 2005).

2.3.8.4. Akılcı Duygusal Terapi Kuramı

Akılcı duygusal kuramda duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki ilişki A-B-C modeli ile açıklanmaktadır. Ellis (1998)'e göre inanç sistemimiz, yapıcı ve akılcı inançlar ile yıkıcı ve mantık dışı inançlar olmak üzere iki ana başlık altında toplanabilir. Ellis, öfkeyi ABC modeli çerçevesinde incelemiştir. A harekete geçiren olay, C ise sonuç veya duygusal tepkidir. C, A sonucunda oluşan duygudur. Harekete geçiren olay (A), sonuca (C) direk olarak katkıda bulunur, fakat tek neden değildir. A ve C arasında olan B ise bireyin inanç sistemidir. İnanç sistemi C'yi A ile birlikte etkilemektedir. Bu terapi yaklaşımında temel amaç, kişinin çeşitli inançlarının ve düşüncelerinin akıl dışılığını ve bu inançların davranışlarını nasıl etkilediğini anlamasını sağlamaktır. Ayrıca bu yaklaşım ile bireyin; yeni, daha gerçekçi, akılcı, yararlı düşünme ve davranma yollarını öğrenmesine yardımcı olarak iyileşme sağlamak hedeflenmektedir(Laptook, 2002; Akt.Gülveren, 2008).

Ellis (1977), öfke duygusunu ifade ederken, bu duygu ile bireyin kendisini aşırı şekilde zarara maruz bırakmayacağını ve karakterinde ağır yaralar meydana getirmeyeceğini açıklamaya çalışmıştır. Fakat sağlıksız öfke yıkıcıdır ve herhangi bir hedefe varmayı engeller. Ayrıca sağlıklı öfkenin, gerçek bir sebepten kaynaklanması çok önemlidir. Sağlıksız öfkenin, bireyin durumu yanlış anlaması ve olayı çarpıtması sonucu ortaya çıktığını ve iyileştirilebileceğini vurgulamıştır(Akt., Akdeniz, 2007).

2.3.8.5. Davranışçı Kuram

Davranışsal yaklaşım, uyarıcının türü, miktarı ve tekrarı ile eylemin türü, kuvveti ve frekansı arasındaki ilişkiyi inceler. Ayrıca, eylemi güçlendiren ödüllendirme koşullarını inceler. Metabolizmanın içinde gerçekleşen biyolojik veya bilişsel aşamalarla ilgilenmez. Öğrenme süreci, çevredeki ödüllendirme koşullarıyla açıklanır(Cüceloğlu, 2005).

Davranışçı kuramın önemli temsilcilerinden Skinner, öfkenin çevresel uyarıcılara verilen öğrenilmiş tepkiler olduğunu ve ödüllendirilen bu davranışların tekrar ettiğini vurgulamaktadır. Araştırmacılara göre bir çocuk öfkeyle tepinmeye

başladığında, isteklerini elde ediyorsa, öfkenin işe yaradığına karar verecek ve isteklerini elde etmek için sürekli öfkesini kullanacaktır(Tambağ, 2004).

Anne babanın sözlerinde, mimiklerinde, hareketlerinde, tutum ve davranışlarında; örselleyici, sert, kırıcı, suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması çocukların duyu ve davranışlarını etkilemektedir. Ebeveynlerin uyguladıkları cezalandırmaya dayalı eğitim biçimi, çocuğun önce anne babaya daha sonra diğer kişilere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duymasına, daha sonra da saldırgan davranmasına neden olmaktadır(Köknel, 2005).

Skinner edimsel koşullanma kavramlarının insan davranışının her yönüne uygulanabileceğini savunur. Skinner'e göre bir çocuk saldırgan davranmadığı zaman ona kimse dikkat etmemekte ve kendisinden kuvvetli olan diğer abla ve ağabeyler ona ne yiyecek, ne de oyuncak vermektedir. Bu ortam içinde çocuk ancak saldırgan davranışları ile bir şeyler elde edebileceğini öğrenecektir(Cüceloğlu, 2005).

2.3.8.6. Durumluluk Sürekli ilişki Kuramı

Durumluluk-sürekli ilişki kuramının kurucuları olan Spielberg ve arkadaşları, bu kurama dayalı olarak, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği de geliştirmişlerdir. Spielberg ve arkadaşları "Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı" nı, kaygıda olduğu gibi, öfke duygusuna adapte etmişler ve öfkeyi, durumluk öfke ve sürekli öfke olarak incelemişlerdir. Durumluk öfke; amaca yönelik davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında şiddetli gerginlik, sinirlilik, kırgınlık hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duyu durumudur. Sürekli öfke ise; durumsal öfkenin genellikle ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Öfkenin durumsallık- süreklilik ayrışımı ile incelenmesinin yanı sıra, ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılmasının önemli olduğu ortaya konulmuştur. Öfkenin ifadesi, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol olarak üçe ayrılmıştır. Öfke içte: Hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasıdır. Öfke dışta: Hissedilen öfkenin sözel ve davranışsal olarak dışa vurulmasıdır. Öfke kontrol:

Öfkenin mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesidir(Özer, 1994).

2.3.8.7. Varoluşçu Yaklaşım

Schuerger (1979)'e göre, öfke; insanın yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunmasıdır. Bu görüşe göre her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilgilidir. Örneğin; deprem sonucu ailesinin bütün fertlerini kaybetmiş olan bir kişi öfke duyar. Kişinin duyduğu bu öfke, depreme ve ölüme karşı çaresiz kalmanın bir sonucudur. Varoluşçulara göre öfke sadece insanlara mahsustur. Öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Sartre'a göre geçmiş ve bugün arasındaki boşluk, hiçlik, ne yapacağımızı seçme konusundaki özgürlüğümüz ve seçimlerimizi açıklamadaki yetersizliklerimiz yaşadığımız duygusal problemlerimizin kaynağıdır (Corey, 2005).

Varoluşçu kuramcılar geçmişteki olumsuz olaylar sonucu oluşan duyguların devam ettirilmesinin şu andaki etkileşime engel olduğunu öne sürmektedirler. Varoluşçular öfkeyi, insanın kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesine ve hayatın anlamsızlığına karşı bir cevap olarak açıklamaktadırlar(Akt., Ankay, 2002).

2.3.8.8. Etolojik Kuram

Etoloji, hayvan davranışlarını doğal ortam içerisinde inceleyerek davranışın nedenini açıklamaya çalışan bir bilim dalıdır(Cüceloğlu, 2000).

Etolojik kurama göre, bütün canlılar varlıklarını korumak ve türlerini devam ettirmek için tehlike karşısında "savaş ya da kaç" tepkisini geliştirirler. Birey için en önemli öfke nedeni engellenme ve başkasının kasıtlı davranışlarının tehlike olarak algılanmasıdır. Birey varlığını korumak için, öfke yaratan nedenlerle uğraşmak yani bir anlamda savaşmak zorundadır(İmamoğlu, 2003).

2.3.8.9. Diğer Kuramlar

İnsancıl yaklaşımlardan olan Gestalt yaklaşımı; bireylerin, farkındalık kazanması, iç çatışmaların yaşanması, bitirilmemiş işlerini bitirmesi, performans anksiyetesini yenebilmesi, kutuplaşmalarda oluşan tutarsızlıkların üstesinden gelebilmesi, sorumluluk alabilmesi temeline dayalıdır(Voltan-Acar, 2004).

Bilge (1996)'e göre varoluşçu yaklaşımlar; kızgınlığı insanın yok oluşuna, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Buna göre kızgınlık kaçınılmazdır ve her insana göre farklı ve eşsizdir (Genç, 2007).

Bilişsel kuram; duygu ve biliş arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Bilişler sadece öfkeyi değil, diğer duyguları da etkilemektedir. Kişi haksızlığa uğradığını veya kullanıldığını düşünürse öfke, kötü bir şeylerin olacağını düşünürse kaygı, kendince değerli bir şeyi kaybettiğini düşünürse üzüntü duygusu hisseder(Balkaya, 2001).

Biyolojik temelli kuramlar merkezi sinir sisteminin ve endokrin sisteminin saldırgan davranışlara yol açtığını savunmuşlardır. Bu alanda yapılan araştırmalar saldırganlığın nörolojik bozukluklarla açıklanabileceğini öne sürmüştür(Güleç, 2002).

Biyolojik temellere göre duygularımız farklı açıdan ele alınmıştır. James-Lange kuramına göre beden, çevreden gelen belli uyarılara tepkide bulunur. Birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığında duyguyu yaşar ve heyecan duyar. Bu kurama göre öncelikle fizyolojik değişimler sonrasında duygularımız oluşur(Cüceloğlu, 1993).

- Engellenme -Saldırganlık Hipotezi

Engellenme-saldırganlık hipotezi olarak bilinen kuram Dollard ve arkadaşları (1939) tarafından ortaya atılmış olup bu kurama göre saldırgan hareketler çevredeki

engellenmelere tepki olarak yapılmaktadır. Engellenme duygusu sonucu ortaya çıkan dürtü, saldırganlık davranışının temelini oluşturmaktadır(Danışık, 2005).

Engellenme - saldırganlık hipotezinde, öfke direkt olarak ele alınmaktadır. Berkowitz (1962) bu hipotezde öfkeyi odak noktası olarak ele almış ve engellenme-öfke saldırganlık şeklinde yeni bir hipotez oluşturmuştur. Bu hipoteze göre engellenmenin ortaya çıkardığı sıkıntı, fizyolojik ve bilişsel mekanizmalar tarafından yorumlanmakta. Öfke yaşantısının ortaya çıkmasına neden olmakta, öfkelenen organizma da saldırgan davranışlarda bulunmaktadır(İmamoğlu, 2003).

- Berkowitz'in Yaklaşımı

Engellenme-saldırganlık hipotezinin eksik kalan yönlerini tamamlamak amacıyla ortaya atılmıştır. Berkowitz'in oluşturduğu bu yeni modelde istenmeyen nahoş olaylar başlangıç noktasını oluşturmaktadır. Hoş olmayan olaylar, hoş olmayan duyguları uyarmakta ve bunlar eşlenmektedir. Böylelikle öfke ve saldırganlık duyguları ortaya çıkmaktadır. Tüm bu duygular oluşurken düşünce, hafıza gibi bilişsel ve fiziksel/motor tepki düzeyinde şebeke bağı türünden bağlar meydana gelmektedir. Organizma hoş olmayan, olumsuz olaylarla karşılaştığında, hafızada daha önce böyle bir yaşantının olup olmasına göre olayları değerlendirir ve yeni düşünceler geliştirebilir. Kaçınma, savaşıma ya da saldırganlık davranışlarından uygun olanını ortaya koyma tercihi yapar(İmamoğlu, 2003).

- Novaco Modeli

Modele göre, öfke yaratan uyarıcı bilişsel süreçlerde değerlendirildikten sonra, duygusal uyarılmalar oluşturmaktadır. Öncelikle engellenme, haksızlık, hakaret ve saldırı gibi dışsal bir olayın yaşanmaktadır. Daha sonra yaşanan olayın bilişsel süreçlerde değerlendirilmesi yapılmaktadır. Sonuç olarak ise bu değerlendirme doğrultusunda davranışsal tepkiler ve öfke oluşmaktadır. Novaco'ya göre dışsal uyarıcıya karşı fiziksel veya sözel düşmanlık tepkilerinden hangisinin

ortaya çıkacağını, bireyin o anki olayı algılama Şekli ve geçmiş yaşantılarının olayı algılamadaki etkisi belirlemektedir (Güleç, 2002).



BÖLÜM III: GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada anksiyete ile öfke ifade biçimleri ve öfke kontrolü arasındaki ilişkinin mahiyetinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Ergenlerde öfke ifade biçimleri ve öfke kontrol düzeylerinin anksiyeteden ne şekilde etkilendiği ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel içeriğinin belirlenmesi için varyans karşılaştırmaları yoluna gidilmiştir.

Araştırma modeli olarak ilişkisel tarama yönteminden faydalanılmıştır. Karasar (2002) ilişkisel tarama modelini iki veya ikiden fazla değişken arasındaki birbirlerinden etkileşimli olarak değişim durumunun varlığını ve derecesini tespiti için yapılan çalışmalarda tercih edilen araştırma modeli olarak ifade etmektedir. Modelde, değişkenler arası ilişkiler korelasyon ve karşılaştırma yöntemleri ile değerlendirilmekte ve bunun yanı sıra korelasyon analizi ile değişkenlerdeki değişimin birlikte olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmaktadır. Karşılaştırmada ise bağımlı değişkenin bağımsız değişkenlerden etkilenip etkilenmediği bir diğer ifadeyle bağımsız değişkenlerdeki farklılaşmanın bağımlı değişkeni etkileyip etkilemediği analiz edilmeye çalışılmaktadır. Bu doğrultuda değişkenlere ilişkin düzeylerin farklılaşma biçimleri yine grup ortalamalarından hareketle tespit edilmeye çalışılmaktadır.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul ili Büyükçekmece ilçesi ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evreni temsil için belirlenen öğrenciler ise bir özel okul ve bir devlet okulu öğrencilerinden eşit dağılım dikkate alınarak 6, 7 ve 8.sınıf öğrencilerinden oluşturulmuş 489 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemeye ilişkin özelliklere 2.3.1. başlığı altında yer verilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 3 bölümden oluşmaktadır. Bunlar, “demografik bilgi formu”, “anksiyete ölçeği” ve “ergen öfke değerlendirme ölçeği” şeklinde olup, ölçeklere ilişkin detaylar aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların belirlenmiş kişisel özelliklerine yönelik olan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Form, 5 maddeden oluşmakta ve katılımcının cinsiyet, sınıf, anne-baba durumu ile anne ve babanın eğitim düzeylerinin belirlenmesine yönelik ifadeler içermektedir.

Tablo 1. Örneklemeye İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Grup	n	%
Okul Türü	Özel Okul	251	51,3
	Devlet Okulu	238	48,7
	Toplam	489	100,0
Cinsiyet	Kız	254	51,9
	Erkek	235	48,1
	Toplam	489	100,0
Sınıf	6. Sınıf	154	31,5
	7. Sınıf	157	32,1
	8. Sınıf	178	36,4
	Toplam	489	100,0
Anne-Baba Durumu	Sağ-Birlikte	428	87,5
	Sağ-Ayrı	35	7,2
	Baba Sağ	6	1,2
	Anne Sağ	11	2,2
	İkisi de Vefat	9	1,8
	Toplam	489	100,0
Anne Eğitim	İlkokul	16	3,3

Durumu	Ortaokul	56	11,5
	Lise	199	40,7
	Ön Lisans	45	9,2
	Lisans	145	29,7
	Yüksek Lisans	23	4,7
	Doktora	5	1,0
	Toplam	489	100,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	15	3,1
	Ortaokul	37	7,6
	Lise	186	38,0
	Ön Lisans	42	8,6
	Lisans	137	28,0
	Yüksek Lisans	50	10,2
	Doktora	22	4,5
Toplam	489	100,0	

Örnekleme ilişkin demografik özellikler Tablo 1 ile verilmiştir. Tablo 1 verilerinden hareketle öğrencilerin %51,3'ü özel okul öğrencisi iken %48,7'si de devlet okulu öğrencisidir. Bununla birlikte cinsiyet dağılımına bakıldığında örneklemin %51,9'u kız öğrencilerden ve %48,1'i de erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcı öğrencilerin %31,5'i altıncı sınıf, %32,1'i yedinci sınıf ve %36,4'ü de sekizinci sınıf öğrencisidirler. Ayrıca, katılımcıların anne baba durumlarına ilişkin olarak %87,5,'inin anne-babası sağ ve birlikte, %7,2'sinin sağ ve ayrı, %1,2'sinin babası ve %2,2 sinin annesi hayatta ve %1,8'inin de anne-babası vefat etmiş durumdadır. Annenin eğitimine katılımcıların verdikleri yanıtlar doğrultusunda, %3,3'ünün annesi ilkökul mezunu, %11,5'inin ortaokul, %40,7'sinin lise, %9,2'sinin ön lisans %29,7'sinin lisans, %4,7'sinin yüksek lisans ve %1'inin de doktora düzeyinde mezuniyete sahip oldukları görülmektedir. Babanın eğitim durumuna ilişkin olarak ise , %3,1'inin babası ilkökul mezunu, %7,6'sının ortaokul, %38'inin lise, %8,6'sını ön lisans %28'inin lisans, %10,2'sinin yüksek lisans ve %4,5'inin de doktora düzeyinde mezuniyete sahip oldukları görülmektedir.

2.3.2. Anksiyete Ölçeği

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan ölçek toplamda 4'lü likert yapıda 42 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ölçümüne yönelik olarak oluşturulmuş olup, 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40 ve 41'nci maddeleri anksiyeteyi ölçmeye yöneliktir. Bu çalışmada ölçeğin anksiyete bölümü kullanılmış ve araştırmacıların ifade ettiği biçimde tek boyutlu olarak ve yine belirtilen puanlama şekline göre skor hesaplaması yapılmıştır. Ölçeğin anksiyete bölümüne ilişkin olarak araştırmacılar uyum geçerliliğini ,87 olarak bildirmektedirler. Ayrıca, ölçek iç tutarlılığına ilişkin olarak α değeri $\alpha = ,89$ olarak bildirilmekle birlikte bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde iç tutarlılık katsayısını ifade eden Cronbach α değeri $\alpha = ,861$ olarak analiz edilmiştir.

2.3.3. Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği

McKinnie-Burney (2001) tarafından geliştirilmiş olan AARS (Adolscnt Anger Rating Scale) ve Türkçeye uyarlaması Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından yapılan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği 4'lü likert yapıda ve toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrolü şeklinde üç alt boyuttan oluşmakla birlikte toplam öfke puanı olarak da değerlendirilebilmektedir.

Yapılan faktör analizi ile KMO değeri ,759, Bartlett kat sayısı da ,000 olarak analiz edilmiş ve bu değerlerden hareketle ölçeğin faktör analizine tabi tutularak alt boyutları üzerinden hareket edilebileceğine karar verilmiştir. Elde edilen üç boyuta ilişkin olarak; birinci faktörün tek başına ölçek varyansının %15,77'sini karşıladığı, ilk iki faktörün birlikte ölçek varyansının %28,33'ünü karşıladığı ve üç faktörün birlikte varyansın %37,61'ini karşıladığı görülmüştür. Bununla birlikte faktörlere (araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrolü) ilişkin iç tutarlılık katsayıları

değerlendirildiğinde araçsal öfke için $\alpha=,799$, tepkisel öfke için $\alpha=,823$ ve öfke kontrolü faktörü için $\alpha=,717$ olarak tespit edilmiştir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada kullanılan veriler, anket formları aracılığı ile belirlenen örneklemden toplanmıştır. Belirlenen okullarla iletişime geçilmiş ve anket uygulanacak sınıflar saptanmıştır. Sonrasında araştırmacı bizzat bu sınıflara giderek anket formlarını dağıtmış, yapılacak olan çalışma ile ilgili olarak öğrencilere açıklama yapmış ve anketlerin sağlıklı bir biçimde işaretlenmesine dikkat ederek uygulama yapılmış ve formlar toplanıp kayıt altına alınmıştır. Bu şekilde, toplamda 500 anket uygulanmıştır. Veri girişi sürecinde, 500 anket içerisindeki 11 anket formunun sağlıklı veri içermediği veya boş olduğu tespit edilmiş olduğundan bu formlar kayıt dışı tutulmuştur. Toplamda 489 anket formunun araştırmaya dahil edilebilir olduğu tespit edilmiş ve bu anketlerle araştırmaya devam edilmiştir.

Elde edilen veriler, SPSS 20.0 programı aracılığı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde ölçek geçerlilik çalışmalarında belirtilen hususlara bağlı kalınarak hareket edilmiş; anksiyete ölçeği tek boyutlu olarak değerlendirilmiştir. v Ergen Öfke Değerlendirme ölçeği için geçerlilik çalışmasında belirtildiği üzere üç boyut üzerinden hareket edilmiştir.

Değişkenlere ilişkin yapılan bir diğer değerlendirme de dağılımın normalliği yönündedir. Yapılan analizler neticesinde anksiyete ve öfke ölçeği alt boyutlarının dağılımlarının normalliğine ilişkin olarak eğiklik/çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri analiz edilmiş, elde edilen sonuçlar doğrultusunda tüm değişkenlerin normal dağılım sergiledikleri değerlendirilmiştir. Bununla birlikte, yapılan analizlerin ikili gruplarda varyans karşılaştırmaları için parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplar için ise ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca, anksiyete ve öfke alt boyutları ilişkisinin belirlenmesinde korelasyon analizine başvurulmuş, ilişkinin mahiyetinin irdelenmesi için de regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM III: BULGULAR

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ilişkin varyanslar, demografik değişkenlere bağlı olarak değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular aşağıdaki şekliyle verilmiştir. Bununla birlikte, araştırmanın bağımlı değişkeni olan öfke ve altboyutları ile bağımsız değişken olan anksiyete arasındaki ilişkiye yönelik analizler de yine bu bölüm altında irdelenmiştir. Yapılan analizler, devlet ve özel okul ayrımında ele alınmış ve bulgular da bu yönde oluşturulmuştur.

3.1. Anksiyeteye İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan anksiyetenin okul türüne bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiş, elde edilen analiz sonuçları Tablo 2 ile verilmiştir.

Tablo 2: Anksiyete Düzeyi Okul Türü İlişkisi T-testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t-Testi		
						t	Sd	p
Anksiyete	Özel Okul	251	10,5896	6,94744	,43852	1,593	461,325	,112
	Devlet Okulu	238	9,4790	8,36493	,54222			

Yapılan analiz neticesinde anksiyete puanının okul türüne göre farklılaşmadığı, anksiyete ile özel veya devlet okulu arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir.

Benzer şekilde anksiyete ile cinsiyet ilişkisi değerlendirilmiş ve bu iki değişken arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır (Tablo3).

Tablo 3: Anksiyete Düzeyi Cinsiyet İlişkisi T-testi

Puan	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t-Testi		
						t	Sd	p
Anksiyete	Kız	254	9,5512	7,26104	,45560	-1,492	487	,136
	Erkek	235	10,5872	8,09425	,52801			

Araştırmanın bir diğer demografik değişkeni olan sınıf için de anksiyete düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiş, elde edilen bulgular Tablo 4 ile verilmiştir.

Tablo 4: Anksiyete Düzeyi-Sınıf Değişkeni İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

n, \bar{x} ve ss değerleri					ANOVA Sonuçları						
Anksiyete	Grup	n	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	İlişki
Özel Okul	6. Sınıf	57	9,1228	9,03578	G.Arası	373,904	2	186,952	3,965	,020	7-8
	7. Sınıf	93	12,1183	6,06280	G.İçi	11692,829	248	47,149			
	8. Sınıf	101	10,0099	6,11473	Toplam	12066,733	250				
	Toplam	251	10,5896	6,94744							
Devlet Okulu	6. Sınıf	97	9,7113	7,15303	G.Arası	859,490	2	429,745	6,423	,002	6-7 7-8
	7. Sınıf	64	6,6250	4,92966	G.İçi	15723,905	235	66,910			
	8. Sınıf	77	11,5584	11,05071	Toplam	16583,395	237				
	Toplam	238	9,4790	8,36493							

Tablo 4 verileri incelendiğinde, öğrencinin bulunduğu sınıf ile anksiyete düzeyi arasında istatistiksel açıdan $p < ,05$ düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Bu ilişki sınıflar bağlamında olduğu gibi okullar bağlamında da farklılaşma sergilemektedir. Özel okullarda gruplar arası çoklu karşılaştırma yapıldığında yalnızca 7. sınıf ile 8. sınıf arasında anksiyete düzeyinin anlamlı bir biçimde farklılaştığı ve bu farklılığın 7.sınıflar lehinde yani 7.sınıf anksiyete düzeyinin 8.sınıf öğrencilerine nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Devlet okullarında ise bu durum 7.sınıfların hem 6.sınıf hem de 8.sınıf öğrencileri arasında anlamlı farklılık sergilediği şeklindedir. Anksiyete ortalamaları

karşılaştırıldığında ise devlet okullarında 7.sınıfların anksiyete düzeyinin hem 6 hem de 8.sınıflardan daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Bu noktada iki okul türündeki farklılığın 6.sınıfta özel okullarda eğitimin daha yoğun bir şekilde verilmesi ve ilk yıl stresinin ikinci yıla taşınması olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada ele alınan ve anksiyete kaynağı olarak değerlendirilen bir diğer demografik değişken de öğrencinin anne babasının durumudur. Bu değişkene bağlı olarak anksiyete düzeyinin gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5 ile verilmiştir.

Tablo 5: Anksiyete Düzeyi-Anne Baba Durumu Değişkeni İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri			ANOVA Sonuçları					
Anksiyete	Grup	n	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Özel Okul	Sağ-Birlikte	222	10,5180	6,91887	G.Arası	712,105	4	178,026		
	Sağ-Ayrı	17	10,0000	6,87386	G.İçi	11354,628	246	46,157		1-3
	Baba Sağ	5	17,0000	,00000	Toplam	12066,733	250			1-4
	Anne Sağ	2	23,0000	,00000					3,857	,005
	İkisi de Vefat	5	4,4000	2,19089						1-5
	Toplam		251	10,5896	6,94744					
Devlet Okulu	Sağ-Birlikte	206	8,7961	7,24129	G.Arası	4092,014	4	1023,003		
	Sağ-Ayrı	18	8,9444	8,71424	G.İçi	12491,381	233	53,611		1-4
	Baba Sağ	1	4,0000		Toplam	16583,395	237			1-5
	Anne Sağ	9	13,0000	7,50000					19,082	,000
	İkisi de Vefat	4	40,5000	,57735						2-4
	Toplam		238	9,4790	8,36493					

Tablo 5 verileri doğrultusunda katılımcı öğrencilerin anne baba durumlarıyla anksiyete düzeyi ilişkisinin varlığı görülmekte bu ilişki gruplar arası anksiyete düzeyini farklılaştırmaktadır.

Özel okul öğrencilerinde anne-baba durumu anne-baba sağ birlikte olan öğrenciler ile baba-sağ, anne sağ ve her ikisi de vefat olanlar arasında farklılık yalnız annesi ve yalnız babası sağ olanlar lehinde analiz edilmiştir. Bir diğer ifadeyle yalnız annesi veya babası hayatta olanların anksiyete düzeyi anne-babası sağ ve birlikte olanlara göre daha yüksektir. Bununla birlikte anne babası sağ ve birlikte olanlar ile her ikisi de vefat olanlar arasında anksiyete düzeyi anne-baba sağ birlikte olanlar lehinde olduğu; anne babası sağ ve birlikte olan öğrencilerin anksiyete düzeylerinin her ikisi de vefat etmiş olanlara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Devlet okulu için de benzer şekilde gruplar arasında anksiyete düzeyine ilişkin olarak farklılık söz konusudur. Bu farklılık, anne baba sağ ve birlikte olanlar ile yalnız annesi sağ ve her ikisi de vefat olanlar arasında anne baba sağ ve birlikte olanların en düşük düzeyde anksiyete ortalamasına sahip oldukları şeklindedir. Bununla birlikte anne babası sağ ve ayrı olanların anksiyete düzeyleri yalnız annesi sağ olan ve her ikisi de vefat olanlara nazaran daha düşük seviyededir. Babası sağ olanlar ile anne sağ olanlar arasında babası sağ olanların daha düşük ve babası sağ olanlar ile her ikisi de vefat olanlar arasında yine babası sağ olanların daha düşük anksiyete düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Annesi sağ olanlar ile her ikisi vefat olanlar arasında ise annesi sağ olanların anksiyete düzeyi daha düşük seviyededir. Bu bulgulardan hareketle devlet okulunda okuyan katılımcıların anne ve babası vefat etmiş olanların anksiyete düzeyleri diğer tüm gruplardan daha yüksek seviyede analiz edilmiştir.

Araştırmadaki bir diğer demografik değişken olan anne eğitim durumu ile anksiyete ilişkisi irdelenmiş elde edilen bulgular Tablo 6 ile verilmiştir.

Tablo 6: Anksiyete Düzeyi-Anne Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

n, \bar{X} ve ss değerleri					ANOVA Sonuçları					
Anksiyete	Grup	n	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Özel Okul	İlkokul	6	4,0000	2,19089	G.Arası	1065,520	6	177,587		
	Ortaokul	22	9,3636	5,54244	G.İçi	11001,213	244	45,087		
	Lise	75	12,4800	6,64416	Toplam	12066,733	250			1-3
	Ön Lisans	28	13,6071	5,95252						1-4
	Lisans	100	9,0900	7,28648					3,939	,001 2-4
	Yüksek Lisans	15	10,6667	7,34523						3-5
	Doktora	5	8,4000	4,92950						4-5
	Toplam	251	10,5896	6,94744						
Devlet Okulu	İlkokul	10	18,2000	19,19954	G.Arası	1018,666	5	203,733		
	Ortaokul	34	10,2059	8,94014	G.İçi	15564,729	232	67,089		1-2
	Lise	124	8,9919	7,47298	Toplam	16583,395	237			1-3
	Ön Lisans	17	6,7647	6,60993						1-4
	Lisans	45	9,9111	6,55336					3,037	,011 1-5
	Yüksek Lisans	8	6,3750	4,65794						1-6
	Toplam	238	9,4790	8,36493						

Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin anksiyete düzeyleri değerlendirildiğinde; özel okul öğrencilerinde annesi ilk okul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar arasında lise lehinde, ilkokul mezunu ile ön lisans mezunu olanlar arasında önlisans lehinde ve yine ik okul mezunu olanlar ile yüksek lisans mezunu olanlar arasında yüksek lisans mezunu olanlar lehinde anksiyete düzeyinin yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bununla birlikte annesi ortaokul mezunu olanlar ile ön lisans mezunu olanlar arasında ön lisans mezunu olanlar lehinde, lise mezunu olanlar ile lisans mezunu olanlar arasında lise mezunu olanlar lehinde ve ön lisans mezunu olanlar ile lisans mezunu olanlara arasında ön lisana mezunu lehinde anksiyete

düzeyi yüksek olarak analiz edilmiştir. Bu durum, annenin eğitim düzeyi arttıkça dersle ilgili çocuğa karşı sergilediği durum şeklinde yorumlanabilecektir. Ancak, en yüksek ortalamanın ön lisans mezunları lehinde olması anne eğitimi ile birlikte anksiyete düzeyinin de arttığı şeklinde bir yorumu mümkün kılmamaktadır.

Devlet okulunda ise annesi ilkokul mezunu olanlar ile diğer tüm gruplar arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişkinin ortalamalar üzerinden değerlendirilmesi durumunda annesi ilk okul mezunu olanların anksiyete düzeyinin diğer tüm gruplara göre anlamlı bir biçimde farklı ve yüksek olduğu görülecektir.

Baba eğitim durumunun anksiyeteye etkisine ilişkin analiz sonuçları Tablo 7 ile verilmiştir. Tablo verilerinden hareketle özel okul öğrencileri için babası ilk okul mezunu olanların anksiyete düzeyi diğer tüm gruplarla anlamlı bir ilişki sergilemektedir. Bu ilişki doğrultusunda, babası ilk okul mezunu olan öğrencilerin anksiyete düzeyleri diğer tüm gruplara nazaran daha düşüktür. Diğer taraftan babası ortaokul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar arasında lise mezunu olanlar lehinde ve babası doktora mezunu olanlar ile doktora mezunu olanlar lehinde daha yüksek anksiyete düzeyinin varlığı görülmektedir.

Devlet okulu öğrencilerinde bu durum ortaokul-doktora, lise-doktora ve lisans doktora grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı şeklindedir. Bu gruplar içerisinde de babası doktora mezunu olanların anksiyete düzeyleri diğerlerine nazaran daha düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 7: Anksiyete Düzeyi-Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

n, \bar{X} ve ss değerleri					ANOVA Sonuçları					
Anksiyete	Grup	n	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Özel Okul	İlkokul	7	4,8571	1,95180	G.Arası	1185,895	6	197,649		
	Ortaokul	19	6,3158	3,91653	G.İçi	10880,838	244	44,594		
	Lise	75	11,2000	6,53473	Toplam	12066,733	250			
	Ön Lisans	20	11,0500	5,38492						1-T
	Lisans	74	10,1892	7,34227					4,432	,000 2-3
	Yüksek Lisans	39	10,5385	7,12241						2-7
	Doktora	17	16,3529	7,93679						
	Toplam	251	10,5896	6,94744						
Devlet Okulu	İlkokul	8	21,7500	20,04816	G.Arası	1760,084	6	293,347		
	Ortaokul	18	9,2222	3,81260	G.İçi	14823,311	231	64,170		
	Lise	111	9,8919	8,42545	Toplam	16583,395	237			
	Ön Lisans	22	6,0909	6,57491						2-7
	Lisans	63	9,4127	5,99095					4,571	,000 3-7
	Yüksek Lisans	11	6,9091	9,06040						5-7
	Doktora	5	3,0000	1,00005						
	Toplam	238	9,4790	8,36493						

3.2. Öfkeye İlişkin Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öfke ile demografik değişkenler analiz edilmiş ve elde edilen bulgular aşağıda tablo verileri ile sunulmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak öfke alt boyutları ile okul türü arasındaki ilişki değerlendirilmiş elde edilen bulgular Tablo 8 ile verilmiştir.

Tablo 8: Öfke Alt Boyutları Okul Türü İlişkisi

Alt Boyutlar	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t-Testi		
						t	Sd	p
Araçsal Öfke	Özel Okul	251	1,2191	,26200	,01654	-2,311	355,924	,021
	Devlet Okulu	238	1,3025	,49480	,03207			
Tepkisel Öfke	Özel Okul	251	1,8036	,45133	,02849	-2,287	458,454	,023
	Devlet Okulu	238	1,9082	,55123	,03573			
Öfke Kontrolü	Özel Okul	251	2,4937	,47480	,02997	2,349	463,141	,019
	Devlet Okulu	238	2,3824	,56637	,03671			

Tablo 8 verileri doğrultusunda katılımcı öğrencilerin öfke ifade biçimlerinin ve öfke kontrollerinin ve öfke ifade biçimlerinin okul türüne göre farklılaştığı görülmektedir. Araçsal öfke için devlet okulunda okuyan öğrencilerin ortalamalarının özel okuldan daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer şekilde tepkisel öfke boyutu için de devlet okulu öğrencilerinin ortalamaları daha yüksek seviyededir. Buna karşılık özel okul öğrencilerinde öfke kontrol düzeyi devlet okulu öğrencilerine nazaran daha yüksek düzeydedir. Bu durum, okullardaki idari biçimle ve öğrenciye yaklaşımın özel okulda daha farklı enstrümanlar ve yöntemlerle yapılmak durumunda olduğuyla ilişkilendirilebilecektir.

Bir diğer demografik değişken olan cinsiyet ve öfke ilişkisi yine okul ayrımında değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, Tablo 9 ile verilmektedir.

Öfke-cinsiyet ilişkisinde her iki okul türü için de araçsal öfke ile cinsiyet arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusu olup diğer öfke alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki analiz edilmemiştir. Tablo 9 verileri doğrultusunda özel ve devlet okullarında araçsal öfke düzeyinin erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9: Öfke Alt Boyutları Cinsiyet İlişkisi

Okul Türü	Alt Boyutlar	Gruplar	n	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t-Testi		
							t	Sd	p
Özel Okul	Araçsal Öfke	Kız	136	1,1873	,26821	,02300	-2,110	249	,036
		Erkek	115	1,2568	,25042	,02335			
	Tepkisel Öfke	Kız	136	1,7605	,47845	,04103	-1,673	248,881	,096
		Erkek	115	1,8547	,41325	,03854			
	Öfke Kontrolü	Kız	136	2,5053	,46073	,03951	,423	249	,672
		Erkek	115	2,4798	,49259	,04593			
Devlet Okulu	Araçsal Öfke	Kız	118	1,1949	,41374	,03809	-3,408	221,940	,001
		Erkek	120	1,4083	,54453	,04971			
	Tepkisel Öfke	Kız	118	1,8910	,55742	,05131	-,474	236	,636
		Erkek	120	1,9250	,54688	,04992			
	Öfke Kontrolü	Kız	118	2,4153	,47387	,04362	,891	218,535	,374
		Erkek	120	2,3500	,64494	,05888			

Sınıfa bağlı olarak öfke düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiş ve elde edilen bulgular Tablo 10 ile verilmiştir. Tablo 10 bulguları irdelendiğinde, özel okullar için tepkisel öfke ve öfke kontrolünün sınıf değişkenine bağlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Tepkisel öfke için 6.sınıflar ile 7 ve 8.sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Bu ilişki irdelendiğinde 7 ve 8.sınıfların tepkisel öfke ortalamalarının 6.sınıflardan daha yüksek olduğu görülür.

Devlet okullarında ise araçsal ve tepkisel öfke ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı analiz edilmiş ve öfke kontrolü için sınıf değişkeninin bir fark unsuru olmadığı görülmüştür. Buna göre araçsal öfke yalnızca 7.ve 8.sınıflar için farklılık sergilemekte ve 8.sınıfların araçsal öfke ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Beraberinde, tepkisel öfke için 6. ve 8. sınıflar arasında var olan anlamlı ilişkiye göre 8.sınıfların tepkisel öfke düzeylerinin 6.sınıflardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Öfke Alt Boyutları Sınıf İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	
Araçsal Öfke	6. Sınıf	57	1,2140	,24421	G.Arası	,049	2	,025	,358	,699	-
	7. Sınıf	93	1,2043	,24033	G.İçi	17,112	248	,069			
	8. Sınıf	101	1,2356	,29083	Toplam	17,162	250				
	Toplam	251	1,2191	,26200							
Özel Okul Tepkisel Öfke	6. Sınıf	57	1,6867	,43985	G.Arası	2,575	2	1,287	6,603	,002	6-7 6-8
	7. Sınıf	93	1,9316	,48398	G.İçi	48,350	248	,195			
	8. Sınıf	101	1,7518	,39957	Toplam	50,924	250				
	Toplam	251	1,8036	,45133							
Öfke Kontrolü	6. Sınıf	57	2,3923	,51916	G.Arası	2,587	2	1,293	5,965	,003	6-7 7-8
	7. Sınıf	93	2,6246	,47318	G.İçi	53,773	248	,217			
	8. Sınıf	101	2,4302	,42522	Toplam	56,360	250				
	Toplam	251	2,4937	,47480							
Araçsal Öfke	6. Sınıf	97	1,2729	,40001	G.Arası	1,740	2	,870	3,632	,028	7-8
	7. Sınıf	64	1,2063	,20938	G.İçi	56,283	235	,240			
	8. Sınıf	77	1,4199	,70860	Toplam	58,023	237				
	Toplam	238	1,3025	,49480							
Devlet Okulu Tepkisel Öfke	6. Sınıf	97	1,8351	,42625	G.Arası	2,387	2	1,194	4,029	,019	6-8
	7. Sınıf	64	1,8449	,54183	G.İçi	69,626	235	,296			
	8. Sınıf	77	2,0529	,66578	Toplam	72,013	237				
	Toplam	238	1,9082	,55123							
Öfke Kontrolü	6. Sınıf	97	2,4105	,59369	G.Arası	1,816	2	,908	2,876	,058	-
	7. Sınıf	64	2,4830	,56177	G.İçi	74,208	235	,316			
	8. Sınıf	77	2,2633	,51922	Toplam	76,024	237				
	Toplam	238	2,3824	,56637							

Araştırmanın demografik değişkeni olan anne-baba durumu ile öfke arasındaki ilişki analiz edildiğinde ise anne baba durumu ile her üç öfke alt boyutunun istatistiksel açıdan anlamlı ilişki sergilediği görülmektedir. Anne baba durumu değişkeni grupları heterojen bir dağılım sergiledikleri ve bazı gruplarda 2'den az katılımcı olduğu için analizlerin yapılabilmesi adına tüm öğrenciler birlikte analize dahil edilmişler, anne baba durumu ve öfke ilişkisi okul ayrımında ele alınmamışlardır.

Tablo 11: Öfke Alt Boyutları Anne Baba Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri				ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	
Araçsal Öfke	Sağ-Birlikte	428	1,2393	,31577	G.Arası	16,583	4	4,146			
	Sağ-Ayrı	35	1,2114	,20737	G.İçi	59,451	484	,123			
	Baba Sağ	6	1,1778	,27217	Toplam	76,034	488			1-5	
	Anne Sağ	11	1,1576	,25867					33,751	,000	2-5
	İkisi de										3-5
	Vefat	9	2,6000	1,34040							4-5
	Toplam		489	1,2597	,39472						
Tepkisel Öfke	Sağ-Birlikte	428	1,8505	,47977	G.Arası	5,698	4	1,425			
	Sağ-Ayrı	35	1,7082	,31249	G.İçi	118,574	484	,245			
	Baba Sağ	6	1,9762	,05832	Toplam	124,272	488				1-5
	Anne Sağ	11	1,8117	,49823					5,815	,000	2-5
	İkisi de										4-5
	Vefat	9	2,5873	1,34476							
	Toplam		489	1,8545	,50463						
Öfke Kontrolü	Sağ-Birlikte	428	2,4607	,51319	G.Arası	6,551	4	1,638			
	Sağ-Ayrı	35	2,3714	,61356	G.İçi	127,346	484	,263			
	Baba Sağ	6	2,2273	,33402	Toplam	133,897	488				1-5
	Anne Sağ	11	2,5950	,38217					6,225	,000	2-5
	İkisi de										4-5
	Vefat	9	1,6465	,09583							
	Toplam		489	2,4395	,52381						

Tablo 11 verileri incelendiğinde, anne babanın durumuna bağlı olarak araçsal öfke ortalamaları anne babanın her ikisi de vefat olanlar ile diğer gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığa ilişkin grup ortalamaları incelendiğinde, anne babasının her ikisi de vefat etmiş öğrencilerin araçsal öfke düzeyleri diğer gruplardan daha yüksek düzeyde analiz edilmiştir.

Tepkisel öfke için benzer şekilde grup ortalamaları değerlendirildiğinde ise anne ve babası vefat etmiş öğrencilerin diğer ilişkili gruplara nazaran tepkisel öfke düzeyleri de en üst seviyededir. Son olarak öfke kontrolü ortalamaları gruplar bazında değerlendirildiğinde anne babası vefat etmiş olan öğrencilerin öfke kontrolüne bağlı ortalamaları diğer gruplardan daha düşük seviyededir. Bu durum doğal bir sonuç olarak değerlendirilebileceği gibi anne babanın olmaması ve küçük yaşta her ikisini birden kaybetmiş olmaları bu öğrenciler için bir öfke kaynağı olarak yorumlanmaktadır.

Tablo 12 verileri üzerinden anne eğitim durumu değişkeninin öfke alt boyutları ile ilişkisi irdelendiğinde özel ve devlet okullarının her ikisinde de bu değişkenin öfke ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki sergilediği görülmektedir. Özel okul öğrencileri için araçsal öfke düzeyinin gruplar arası farklılaşmasına ilişkin çoklu karşılaştırma analizi sonuçları doğrultusunda; annesi ortaokul mezunu olanlar ile lise mezunu olanlar arasında ilişki tespit edilmiş ve bu ilişkide ortaokul mezunu anneye sahip olan çocukların araçsal öfke düzeyleri daha yüksek bulgulanmıştır. Beraberinde, annesi lise mezunu olanlar ile önlisans, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlar arasındaki ilişkide anneli lise mezunu olanların araçsal öfke düzeylerinin diğerlerinden daha düşük düzeyde olduğu analiz edilmiştir.

Tepkisel öfke için gruplar arası ilişki irdelendiğinde ise annesi ilkökul mezunu olanlar ile ön lisans, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlar arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı gözlemlenmektedir. Bu ilişkide annesi ilkökul mezunu olanların tepkisel öfke düzeylerinin diğerlerinden daha düşük olduğu söylenebilmektedir (Tablo 12).

Bir diğer öfke alt boyutu olan öfke kontrolüne ilişkin karşılaştırmalar incelendiğinde ise annesi ilkökul mezunu olanlar ile önlisans hariç tüm gruplar

arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. Bu ilişkide annesi ilk okul mezunu olanların öfke kontrol düzeylerinin diğer tüm gruplara göre daha düşük düzeyde olduğu analiz edilmiştir. Bununla birlikte annesi ortaokul mezunu olanlar ile lisans mezunu olanlar arasında ortaokul mezunu olanlar lehine, annesi ortaokul mezunu olanlar ile yüksek lisans mezunu olanlar arasında yüksek lisans mezunu olanlar lehine öfke kontrol düzeyinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Son olarak annesi lise mezunu olanlar ile lisans mezunu olanlar arasındaki ilişkide ise annesi lise mezunu olanların öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 12).

Tablo 12: Özel Okul İçin Öfke Alt Boyutları Anne Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri			ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Araşsal Öfke	İlkokul	6	1,2000	,21909	G.Arası	1,155	6	,193		
	Ortaokul	22	1,2879	,34634	G.İçi	16,006	244	,066		
	Lise	75	1,1404	,15405	Toplam	17,162	250			2-3
	Ön Lisans	28	1,2762	,35635					2,935	,009
	Lisans	100	1,2220	,26072						3-4
	Yüksek Lisans	15	1,4000	,29277						3-5
	Doktora	5	1,2000	,18257						3-6
	Toplam	251	1,2191	,26200						5-6
	Tepkisel Öfke	İlkokul	6	1,4643	,35211	G.Arası	3,050	6	,508	
Ortaokul		22	1,7370	,51995	G.İçi	47,874	244	,196		
Lise		75	1,7543	,31536	Toplam	50,924	250			1-4
Ön Lisans		28	1,8724	,47594					2,591	,019
Lisans		100	1,8336	,44324						1-5
Yüksek Lisans		15	2,0810	,77913						1-6
Doktora		5	1,4286	,19562						
Toplam		251	1,8036	,45133						
Öfke Kontrolü		İlkokul	6	2,0909	,09959	G.Arası	7,799	6	1,300	
	Ortaokul	22	2,5785	,45889	G.İçi	48,561	244	,199		1-3
	Lise	75	2,5103	,38855	Toplam	56,360	250			1-5
	Ön Lisans	28	2,5877	,61979						1-6
	Lisans	100	2,3636	,42699					6,531	,000
	Yüksek Lisans	15	3,0000	,50030						1-7
	Doktora	5	2,9091	,49793						2-5
	Toplam	251	2,4937	,47480						2-6
										3-5
									3-6	

Tablo 13: Devlet Okulu İçin Öfke Alt Boyutları Anne Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri			ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Araçsal Öfke	İlkokul	10	2,2000	1,54919	G.Arası	12,292	5	2,458		
	Ortaokul	34	1,1824	,11525	G.İçi	45,731	232	,197		
	Lise	124	1,3081	,40096	Toplam	58,023	237			1-T
	Ön Lisans	17	1,1137	,11490					12,472	,000
	Lisans	45	1,1570	,20408						2-6
	Yüksek									3-6
	Lisans	8	1,8250	,51755						4-6
	Toplam	238	1,3025	,49480						5-6
Tepkisel Öfke	İlkokul	10	2,5714	1,25988	G.Arası	5,495	5	1,099		
	Ortaokul	34	1,9139	,37623	G.İçi	66,518	232	,287		
	Lise	124	1,8986	,49219	Toplam	72,013	237			
	Ön Lisans	17	1,9454	,71273					3,833	,002
	Lisans	45	1,7571	,46774						1-T
	Yüksek									
	Lisans	8	1,9732	,03697						
	Toplam	238	1,9082	,55123						
Öfke Kontrolü	İlkokul	10	2,3818	,76036	G.Arası	8,124	5	1,625		
	Ortaokul	34	2,5802	,70879	G.İçi	67,900	232	,293		
	Lise	124	2,3908	,53059	Toplam	76,024	237			
	Ön Lisans	17	2,1765	,24786					5,551	,000
	Lisans	45	2,4404	,48724						6-T
	Yüksek									
	Lisans	8	1,5227	,09410						
	Toplam	238	2,3824	,56637						

Devlet okulunda okuyan katılımcı öğrencileri anne eğitim durumları ile öfke alt boyutlarına ilişkin ortalamaları karşılaştırıldığında; araçsal öfke için gruplar arası ilişkide annesi ilkökul mezunu olanların tüm gruplardan daha yüksek araçsal öfke puanına sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte annesi yüksek lisana mezunu olanlar ile annesi ortaokul, lise, önlisans ve lisans mezunu olanlar arasındaki ilişkide

de annesi yüksek lisans mezunu olanların araçsal öfke düzeylerinin diğerlerinden daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 13).

Bir diğer değişken olan anne eğitim durumu ile tepkisel öfke ilişkisinde annesi ilkökul mezunu olanlar ile diğer tüm gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Bu ilişki, grup ortalamaları doğrultusunda değerlendirilmiş ve annesi ilkökul mezunu olan devlet okulu öğrencilerinin tepkisel öfke ortalamalarının diğer grupların tamamından yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 13). Öfke kontrolüne ilişkin yapılan analiz sonuçları gruplar bazında değerlendirildiğinde ise annesi yüksek lisans mezunu olanlar ile tüm diğer gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmekte; grup ortalamaları incelendiğinde annesi yüksek lisans mezunu olanların öfke kontrolü ortalamalarının diğer gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Özel Okul İçin Öfke Alt Boyutları Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

	Puan	Grup	n, \bar{X} ve ss değerleri			ANOVA Sonuçları					
			N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Araçsal Öfke		İlkokul	7	1,0762	,08968	G.Arası	,432	6	,072		
		Ortaokul	19	1,2281	,24577	G.İçi	16,730	244	,069		
		Lise	75	1,1769	,23185	Toplam	17,162	250			
		Ön Lisans	20	1,2767	,21333						
		Lisans	74	1,2297	,26897					1,049	,394
		Yüksek Lisans	39	1,2513	,24397						
		Doktora	17	1,2667	,44783						
		Toplam	251	1,2191	,26200						
Tepkisel Öfke		İlkokul	7	1,2449	,09981	G.Arası	7,849	6	1,308		1-3
		Ortaokul	19	1,5226	,40128	G.İçi	43,075	244	,177		1-4
		Lise	75	1,7562	,37597	Toplam	50,924	250			1-5
		Ön Lisans	20	2,1607	,51083						1-6
		Lisans	74	1,7693	,37936					7,410	,000
		Yüksek Lisans	39	1,9158	,55833						2-3
		Doktora	17	2,0294	,38304						2-4
											2-5

	Toplam	251	1,8036	,45133					2-6 2-7	
Öfke Kontrolü	İlkokul	6	2,0909	,09959	G.Arası	6,288	6	1,048	1-3	
	Ortaokul	22	2,5785	,45889	G.İçi	50,072	244	,205	1-5	
	Lise	75	2,5103	,38855	Toplam	56,360	250		1-6	
	Ön Lisans	28	2,5877	,61979					2-3-	
	Lisans	100	2,3636	,42699				5,107	,000	2-5
	Yüksek	15	3,0000	,50030						2-6
	Lisans									3-6
	Doktora	5	2,9091	,49793						4-6
	Toplam	251	2,4937	,47480						5-6

Tablo 14 verileri incelendiğinde, tepkisel öfkeye ilişkin olarak gruplar arasındaki ilişkiler; babası ilkökul mezunu olanlar ile ortaokul mezunları hariç diğer gruplar arasındaki ilişkide babası ilkökul mezunu olanların tepkisel öfke ortalamaları daha düşük düzeyde analiz edilmiştir. Babası ortaokul mezunu olanlar ile de önlisans, lisans, yüksek lisans ve doktora mezunları olanlar arasında da ilişki olup bu gruplar içerisinde ortaokul mezunlarının tepkisel öfke düzeyleri daha düşük analiz edilmiştir. Bu karşılaştırmalar doğrultusunda baba eğitim durumu yükseldikçe öfke düzeyinin de yükseldiği görülmektedir. Özel okul öğrencileri için öfke kontrol değişkeninin baba eğitim durumuna göre irdelenmesi halinde babası ilkökul mezunu olan öğrenciler ile lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir. İlişkinin mahiyeti, grup ortalamaları irdelendiğinde babası ilkökul mezunu olanların öfke kontrol düzeylerinin diğer ilişkili gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bununla birlikte babası ortaokul mezunu olanlar ile lise, lisans ve yüksek lisans mezunu olanlar arasında da istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Bu ilişki grup ortalamaları doğrultusunda irdelendiğinde; babası ortaokul mezunu olanların öfke kontrol ortalamaları lise ve lisans mezunu olanlara nazaran yüksek, yüksek lisans mezunu olanlara göre ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir (Tablo 14). Diğer taraftan, babası yüksek lisans mezunu olanlar ile lise, önlisans ve lisans mezunu olanlar arasında da öfke kontrolü için istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki söz konusudur. Bu durum grup ortalamaları doğrultusunda değerlendirilmiş ve babası yüksek lisans mezunu olanların öfke kontrol ortalamalarının babası lise, ön

lisans ve lisans mezunu olanlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 14).

Benzer şekilde baba eğitim durumunun öfke altboyutlarına etkisi devlet okulları için de irdelendiğinde araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrolünün baba eğitim durumu ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki sergiledikleri görülmektedir.

Tablo 15: Devlet Okulu İçin Öfke Alt Boyutları Baba Eğitim Durumu İlişkisi Karşılaştırma Tablosu

		n, \bar{X} ve ss değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	N	\bar{X}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Araçsal Öfke	İlkokul	8	2,5000	1,60357	G.Arası	16,762	6	2,794		1-2
	Ortaokul	18	1,1370	,20892	G.İçi	41,261	231	,179		1-3
	Lise	111	1,2757	,34740	Toplam	58,023	237			1-4
	Ön Lisans	22	1,2152	,15387						1-5
	Lisans	63	1,2222	,35560					15,640	,000
	Yüksek	11	1,2000	,30111						2-7
	Lisans									3-7
	Doktora	5	2,2000	,00000						4-7
	Toplam	238	1,3025	,49480						5-7
Tepkisel Öfke	İlkokul	8	2,9286	1,14541	G.Arası	13,898	6	2,316		
	Ortaokul	18	1,9960	,57846	G.İçi	58,115	231	,252		1-T
	Lise	111	1,9389	,47408	Toplam	72,013	237			2-5
	Ön Lisans	22	2,0877	,58857						2-6
	Lisans	63	1,7018	,42132					9,207	,000
	Yüksek	11	1,4935	,15470						3-6
	Lisans									4-5
	Doktora	5	2,0000	,00000						4-6
	Toplam	238	1,9082	,55123						
Öfke Kontrolü	İlkokul	8	2,1364	,63171	G.Arası	6,953	6	1,159		
	Ortaokul	18	2,4747	,62406	G.İçi	69,072	231	,299		
	Lise	111	2,4062	,57323	Toplam	76,024	237			
	Ön Lisans	22	2,1488	,28271						
	Lisans	63	2,4820	,56647					3,875	,001
	Yüksek	11	2,4876	,44027						7-T
	Lisans									3-4
	Doktora	5	1,4545	,00000						
	Toplam	238	2,3824	,56637						

Tablo 15 verileri incelendiğinde; babası ilkokul mezunu olanların doktora haricindeki diğer gruplarla arasında araçsal öfke bağlamında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin var olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, devlet okullarında babası ilkokul mezunu olanların araçsal öfke düzeylerinin ilişkili olan diğer gruplara nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, babası doktora mezunu olan öğrencilerin araçsal öfke düzeyleri ise babası ortaokul, lise, lisans ve önlisans mezunu olan öğrencilere nazaran daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tepkisel öfkeye ilişkin grup karşılaştırmalarına bakıldığında babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin diğer tüm gruplara nazaran daha yüksek tepkisel öfke ortalamasına sahip oldukları görülmektedir. Beraberinde, babası ortaokul mezunu olan öğrencilerin tepkisel öfke ortalamaları ilişkili gruplar olan lisans ve yüksek lisans mezunlarına nazaran daha yüksek, babası lise mezunu olanların tepkisel öfke ortalamaları lisans ve yüksek lisans mezunu olanlara göre daha yüksek ve babası önlisans mezunu olanların tepkisel öfke düzeyleri babası lisans ve yüksek lisans olanlarına nazaran daha yüksek olduğu görülmektedir.

Öfke kontrolü için baba eğitim durumu değerlendirildiğinde babası doktora mezunu olanların diğer tüm gruplarla ilişki sergilediği görülmekle birlikte babası doktora mezunu olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer tüm gruplardan daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, babası lise mezunu olanlar ile önlisans mezunu olanlar arasında da öfke kontrolüne ilişkin ilişki bulunmakta ve babası ön lisans mezunu olanların öfke kontrol düzeylerinin lise mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.3. Anksiyete Öfke İlişkisine Yönelik Bulgular

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öfkenin bağımsız değişken olan anksiyete ile ilişkisinin olup olmadığı analiz edilmiş ve elde edilen korelasyon matrisi Tablo 14 ile verilmiştir. Tablo verilerine göre Anksiyete ile öfke arasında

pozitif yönlü ve güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bununla birlikte öfke alt boyutları ile anksiyete arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişkinin varlığı söz konusudur.

Tablo 16: Değişkenler Arası Korelasyon İlişkisi

	Anksiyete	Araçsal Öfke	Tepkisel Öfke	Öfke Kontrolü	Öfke Toplam
Anksiyete	1				
Araçsal Öfke	,338**	1			
Tepkisel Öfke	,431**	,530**	1		
Öfke Kontrolü	,113*	-,368**	-,302**	1	
Öfke Toplam	,537**	,614**	,727**	,296**	1

* p< ,05 düzeyinde anlamlı

** p< ,01 düzeyinde anlamlı

Öfke ve anksiyete arasında tespit edilen ilişkinin boyutlarının incelenmesi adına regresyon analizine başvurulmuştur. Elde edilen bu korelasyon ilişkisine bağlı olarak yapılan regresyon analizlerinde sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi için uç değerlerin varlığının saptanması yönünden Mahalanobis Uzaklık değerleri kontrol edilmiş ve uç değer varlığı olup olmadığı değerlendirilmiştir. Veri setinde uç değere rastlanmadığından bütün değerler analize dahil edilerek devam edilmiştir. Öte yandan, analize tabi tutulan bağımsız değişkenler için varyans büyütme faktörü (VIF=Variance Inflation Factor) ve tolerans değerleri kontrol edilerek analizden sağlıklı sonuçlar elde edilebilmesi adına gerekli kabullerin varlığının sağlandığı görülmüştür. Hair ve ark. (2006)'na göre, VIF değerinin 5,3'ten büyük olması, tolerans değerinin ,19'dan küçük olması durumlarının gerçekleşmesi halinde çoklu bağlantı probleminin varlığına karar verilebilecektir. (akt. Çağla-Garipağaoğlu ve Güloğlu, 2014). Bu kriterlere bağlı olarak yapılan veri analizi neticesinde VIF ve tolerans değerlerinin uygun seviyelerde olduğu, değişkenlerin regresyon analizine tabi tutulabileceği görülmüştür.

Tablo 17: Anksiyetenin Öfke Değişkeni Üzerindeki Etkisi

Öfke	R	R ²	F	β	Kısmi r	tolerans	VIF
Model 1 Anksiyete	,537	,288	196,835*	,537	,537	1	1

$p < ,01$

Tablo 15 verileri incelendiğinde anksiyete değişkeninin öfke değişkenini %28,8 düzeyinde yordadığı görülmektedir. Bu durum anksiyete ile öfke arasındaki ilişkinin açıklanmasında, anksiyete düzeyinin yükselmesi ile birlikte öfke düzeyinin de yükseldiği şeklinde yorumlanabilecektir

BÖLÜM IV: TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma, ergenlerde anksiyetenin öfke ifade biçimleri ve öfke kontrolüne etkisini belirlemek amacı doğrultusunda yapılmıştır. Araştırma, ortaokul öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiş ve bu öğrenciler özel okul devlet okulu ayrımında ele alınarak okul kriterinin de anksiyete öfke ilişkisindeki rolü değerlendirilmiştir. Araştırmada okul türünün anksiyete düzeyinde belirleyiciliğinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak öğrencinin bulunduğu sınıf değişkenine bağlı olarak anksiyete düzeylerinin farklılaştığı ve bu farklılaşmanın devlet okulu özel okul ayrımında da farklı özellikler sergilediği görülmektedir. Devlet okullarında 7. sınıf öğrencilerinde anksiyete düzeyi en yüksek olarak bulgulanırken özel okullarda en düşük anksiyete düzeyinin 7. sınıf öğrencilerinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum da okullardaki uygulama ve sistem farklılıkları üzerinden değerlendirilmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde benzer nitelikteki çalışmaların farklı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. “Amerikan Ulusal Eştanı Araştırması”nda “Yaygın Anksiyete Bozukluğu”nun görülme sıklığının kadınlarda erkeklere nazaran iki kat daha yüksek olduğu bildirilmektedir. (Bal vd., 2013: 441-459). Bu durum anksiyetenin cinsiyete bağlı olarak değişebileceğine işarettir. Ancak araştırmamızda cinsiyet değişkenine bağlı olarak anksiyete düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılık, örneklemin yapısı, çevresel unsurlar ile ilişkili olabileceği gibi yaşın da bu sonuçta etkisi olduğu düşünülmektedir.

Bir diğer değişken olan anne baba durumu doğrultusunda literatürde çeşitli yaklaşımlar bulunmaktadır. Ailedeki ayrılıkların çocuklar üzerindeki etkisi hemen hemen tüm çalışmalarda ortak kanaat olduğu gibi bu etkiler farklı ruhsal yansımalarla kendini göstermekte ve bu yansımalar, hırçınlık, tedirginlik, depresyon, anksiyete, saldırgan davranışlar gibi davranışlar olarak bu durumdaki çocuklarda en belirgin biçimde görülenlerdir (Bulut, 1983: 79-111). Bu doğrultuda araştırmada elde edilen bulgular literatürle benzer niteliktedir. Araştırmada en düşük anksiyete düzeyi

sergileyen çocukların anne babası sağ ve birlikte olanlar olduğu görülmüştür. Anne veya babadan herhangi biri hayatta olanların anksiyete düzeyi anne baba sağ ve birlikte olanlara göre daha yüksek düzeyde iken; bu durum devlet okullarında aksi nitelikte gözlemlenmiştir. Ancak, devlet okulunda anne babası hayata olmayanların anksiyete düzeyleri diğer gruplardan daha yüksek düzeyde analiz edilmiştir. Bu noktada örneklemden elde edilen veriler dairesinde, anne babanın her ikisinin de vefat ettiği öğrenci sayısının azlığı karşılaştırmada dikkate alınmakla birlikte bu yöndeki verinin azlığı sonuçları etkilemiş olabilecektir.

Diğer taraftan öfkeye ilişkin olarak okul türünün belirleyicilik gösterdiği ve devlet okulunda okuyan öğrencilerin araçsal ve tepkisel öfke düzeylerinin özel okul öğrencilerine nazaran daha yüksek olduğu ve bunun aksi yönde öfke kontrolünün de özel okul öğrencilerinde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu durum, çevresel unsurların ve çevrenin öfke üzerindeki etkisi doğrultusunda değerlendirilmektedir.

Öfkeye ilişkin alanyazın incelendiğinde farklı yaş ve statüdeki örneklere yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Öztürk (2012) öğretmenlerden oluşan örneklem için öfkenin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını ifade etmektedir. Yönetici ve öğretmenlere yönelik yapılan bir diğer çalışmada da kadın okul yöneticilerinin öfkelerini erkeklere göre daha sık gösterdikleri bildirilmektedir. Ören ve Türkoğlu (2011) ise erkeklerin öfke kontrolünde kadınlardan daha yüksek ortalamaya sahip olduklarını bildirmektedir. Araştırmamızda bu yönde elde edilen bulgular literatürle benzer, ancak bulgusal olarak farklı niteliktedir. Araştırmada araçsal öfkenin hem özel okul hem de devlet okulu erkek öğrencilerinde kız öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Arman (2009)'un yaptığı araştırma sonuçları da yine bu araştırmada ulaşılan sonuçlarla benzer niteliktedir.

Aile durumuna bağlı olarak yapılan değerlendirmede ailenin yapısı, bir arada olup olmaması gibi durumların öfke düzeylerini farklılaştıran sonuçlar doğurduğu analiz edilmiştir. Bu anlamda literatürde yapılan araştırmalarda anne babanın ayrı

olmasının öfke ifade biçimleri ve öfke düzeyine etkisi olmadığını bildiren araştırmalar mevcuttur (Kanoğlu, 2008; Tambağ, 2004; Yıldırım, 2006). Tambağ (2004), ailesi ile birlikte ve yetiştirme yurdunda yaşayan şeklinde ergenlerden oluşturduğu iki farklı örnekleme için öfke belirti puanlarının aile ile veya yetiştirme yurdunda yaşama ayırımında anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Benzer biçimde alıkoğlu (2010), Yıldırım (2005) ve Yıldırım (2006)'ın yaptıkları araştırmada yetiştirme yurdunda kalanlar ile ailesi ile kalanların sürekli öfke puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmaların yanı sıra Yıldırım (2006) ve Ustabaş (2011) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre öfke ve saldırganlık puanlarının farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Yıldırım (2006)'ın yaptığı araştırmada öfke ie, öfke dışa ve öfke kontrol puanları yaşanılan ortam değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Bunun yanı sıra ailenin bir arada olmamasının öfke düzeyini ve ifade biçimlerini etkilediğine işaret eden araştırmalar da bulunmaktadır (Altuntaş, 2010; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2003; Fiyakalı, 2008). Ayrıca, Gümüş (2000) yaptığı araştırmada genel lise ğrencilerinde saldırganlık düzeyinin parçalanmış ailelerden gelenlerde daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Orpinas, Murray ve Kelder (1999) ise anne babası hayatta olan çocukların herhangi biri veya ikisi birden hayatta olmayanlara nazaran daha düşük saldırganlık sergilediklerini dile getirmektedir. Öte yandan Güleç (2002) ğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında anne babanın ölmüş yada hayatta olmasının öfke puanı üzerinde bir etkisi olmadığını ifade etmektedir. Diğer taraftan anneleri hayatta olmayan öğrencilerin öfke puanlarının annesi hayatta olanlara nazaran daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da literatürde mevcuttur (Yıldırım, 2006; İmamoğlu, 2003). Literatürde yapılan çeşitli araştırmalar anne babanın hayatta olmasına ilişkin farklı sonuçlar bildirmektedirler. Araştırmamızda bu yönde edinilen sonuçlar bir kısım araştırmayla benzer niteliktedir. Araştırmamızda, anne babasının her ikisi de vefat etmiş öğrencilerin araçsal öfke düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte anne ve babası vefat etmiş öğrencilerin tepkisel öfke düzeyleri de yine diğer ilişkili gruplara nazaran daha yüksek ortalamaya sahiptir. Bu öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri ise diğer öğrencilerden daha düşük seviyede olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmada anksiyete öfke ilişkisine yönelik olarak yapılan analizler neticesinde anksiyetenin öfke ifade biçimlerini etkilediği ve çok düşük düzeyde de öfke kontrolü ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anksiyete, çeşitli negatif durumlardan beslenen bir duygu durum olmakla birlikte anksiyeteyi tetikleyen mekanizmalar birey için olumsuz olarak algılanmaktadır. Bu olumsuz durumlara ilişkin bireyin öfke sergilemesi doğal bir durum olarak değerlendirilmektedir. Tüm bu bilgiler ışığında, araştırmanın kavramsal çerçevesinde ele alınan öfkeye ilişkin kriterler dikkate alındığında; kaygının -öfkeyi tek başına tetikleyici olarak değerlendirilebilse de- tam olarak bir tetikleyici özelliği taşımadığını söylemek mümkün olacaktır. Bununla birlikte öfkenin asıl beslendiği kaynakların korku ve engellenme hislerinin olduğu da yine literatürde yoğunlukla değinilen hususlar içerisinde yer almaktadır (Aydın, 2005; Mareno 1953; Bayrı, 2007; Balkaya, 2001) Bu sebeple anksiyete ve öfke arasındaki ilişkide elde edilen bulguların çok güçlü olmamasının literatürle paralel bir netice olduğunu söylemek mümkün olmaktadır. Diğer taraftan, bireysel özelliklere bağlı olarak kişi, anksiyete düzeyi yükseldiğinde öfkesini farklı biçimlerde ortaya koyabilecek veya öfkesini kontrol etme yolunu tercih edebilecektir. Nitekim kişilikle alakalı yaklaşımlarda egonun id ve süper egoyu dengeleyici niteliğinden sıklıkla bahsedildiği de dikkate alındığında, bu noktada bireyin ego düzeyinin de anksiyete düzeyine bağlı olarak vereceği tepkide belirleyicilik arz edeceği açıktır. Bu araştırmanın örneklemi için anksiyete düzeyinin yükselmesi halinde araçsal ve tepkisel öfkenin de anksiyete düzeyi ile orta seviyede ilişki sergileyen bir oluşum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya özgü bu sonuç, kişilik özellikleri ve kaygı düzeyinin bireyde tetiklediği davranışsal mekanizmaların ne düzeyde tepki sergileyebileceğiyle doğrudan ilintilidir. Diğer bir

ifadeyle bu bulgu, ergenlerin gelişim sürecinde edindikleri benlik yapısıyla etkileşimli olarak yorumlanmaktadır.

Ayrıca, araştırmanın kendine özgü bulguları içerisinde anne ve babanın eğitim düzeylerinin öfke ifade etme biçimlerinde rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, babanın eğitim düzeyi ile ilişkisi, çocukla baba arasındaki etkileşim de eğitimin sosyalleşme, iletişim becerileri, problem çözme yetenekleri ve benzer fonksiyonlarının etkisinde değerlendirilmiştir. Ancak bu noktada eğitim düzeyi ile paralellik sergileyen bir öfke ifade biçiminin varlığından söz etmek mümkün olmamaktadır. Farklı eğitim düzeyine sahip anne babaların çocuklarının öfke ifade biçimleri de farklılaşmakta; ön lisans mezunu annelerin çocukları en düşük araçsal öfke düzeyine sahipken; tepkisel öfke puan ortalamasının en düşük olduğu grup, doktora derecesine sahip annelerin çocukları olduğu görülmektedir. Ayrıca, öfke kontrolü noktasında en yüksek ortalamanın ise yüksek lisans mezunu annelerin çocuklarına aittir. Babalar için bu durum değerlendirildiğinde benzer özellik sergilediği ortaya çıkmaktadır. Araçsal öfke düzeyi en yüksek olan grup babası önlisans mezunu olan çocuklar olup tepkisel öfke ortalaması en yüksek olanlar ise babası ilköğretim mezunu olan çocuklardır. Yine öfke kontrolünde en yüksek ortalamaya ise babası ortaokul mezunu olan çocuklar sahiptir.

Bulgulardan da görüleceği üzere ebeveynin çocukla ilişkisinde eğitim düzeyinin belirgin bir etkiye sahip olduğu söylenememektedir. Bu noktada kişilik oluşumunun ebeveynlerle ilgili kısmına ilişkin literatür bilgileri doğrultusunda bir yorum getirmek yerinde olacaktır. Bu durumda, anne babanın eğitim düzeyi her ne kadar öfke ifade biçimlerine ilişkin bir etken olarak karşımıza çıksa da eğitim düzeyinin cüzi miktarda davranışı etkilediği ve yine eğitim seviyesine bağlı olarak ebeveynlerin sosyalleşme düzeylerinin daha yüksek olabileceği varsayımından hareketle çocukların anne babalarının bu yönlerinden etkilenen bir kişilik yapısı oluşturdukları kanaati mümkün görünmektedir. Öte yandan, anne mezuniyetinde

yüksek lisans mezunlarının çocuklarının öfke kontrolü ortalamalarının yüksek olmasının bu sosyalleşme imkanı ile ilişkisinin kurulması mümkün olacaktır.

Sonuç olarak araştırmada ulaşılan bulgulardan hareketle;

Öğrencinin bulunduğu sınıfın kaygı düzeyinde etkisinin olması okul yapısına bağlı olarak değişmekte ve özel okul ile devlet okulu ayrımında farklı sınıflarda farklı kaygı düzeyleri sergilenmektedir. Bunun sebebi, okullarda sergilenen yaklaşım ve sistem olarak değerlendirilebilir.

Ergenlerde anne baba durumu değişkeninin anksiyete ve öfke için belirleyici bir konu olması beklenen bir durum olmakla birlikte araştırmamızda bu durumun varlığı da bulgulanmıştır. Anne babanın sağ ve birlikte olmasının çocuklar için bir güven duygusu yarattığı; ayrıca kaygı ve öfke durumlarına ilişkin bir kontrol mekanizmasının var olduğu da açıktır. Bu yönde elde edilen bulgular, ergenlerin güven ihtiyacı ile ilişkili olarak değerlendirilmektedir.

Öfke ifade biçimlerine ilişkin olarak devlet ve özel okul ayrımında farklılaşma olduğu ve öfke kontrolünün de yine okul ayrımında farklılaştığı yönündeki bulgular dikkat çekicidir. Bu husus, yine okullardaki sistematik yaklaşım ve disiplin yapısı ile ilişkili olarak yorumlanmakla birlikte; özel okul tercih eden ailelerde ekonomik düzeyin ve görece eğitim düzeyinin yüksek olmasının da bu hususta etkisi olabileceği düşünülmektedir. Ancak, demografik değişkenler arasında ekonomik duruma ilişkin bilgilere yer verilmediğinden bu yöndeki kanaat; yalnızca düşünsel bir mahiyette ortaya konulmuştur.

Araştırmanın demografik değişkenlere ilişkin eksik olabilecek hususların belirlenerek yeni araştırmalarda bu yönde bir model kurgulanması ve daha farklı örneklerde anksiyete öfke ilişkisinin değerlendirilmesi, gelecekte yapılacak olan araştırmalara konu olarak önerilmektedir. Bununla birlikte, araştırmada literatürle ters yönlü olarak elde edilen bulgular ve yine araştırmanın kendine özgü

bulgularından elde edilen sonuçların değerlendirilmesine yönelik çalışmalar da yine araştırmacılara öneri olarak sunulmaktadır.



KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2012). *Ergenlik dönemi ve ruhsal yaklaşım*, İstanbul: Adeda Yayıncılık.
- Adams, J. F. (1995), *Ergenliği anlamak*, (Çev. A. Dönmez) B. Onur (Ed.), Ankara: İmge Yayınevi.
- Ankay, A. (1992), *Ruh Sağlığı ve Davranış Bozuklukları*. Ankara: Turhan Kitabevi.
- Avcı, F. A., (2009), İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş İlişkileri ve Cinsiyete Göre Öfke Düzeyleri ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Averill, J.R. (1983), "Studies On Anger And Aggression: Implacations For Theories Of Emotion" *American Psychologist*, 38: 1145 - 1160.
- Aydın, B. (2005), *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Basımevi.
- Aydın, S. (1996), Polis Akademisi Öğrencilerinin Benlik Tasarımı. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ayoğlu, T. (2003), Ameliyat Öncesi ve Sırası Bilgi Vermenin Hasta Ailelerinin Anksiyete Düzeylerine ve Kan Basıncı Değerlerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Balkaya, F. (2001) "Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları", *Türk Psikoloji Yazıları*, Cilt: IV, Sayı:7, S: 21-45
- Baltaş, Z.; Baltaş, A. (2008), *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi Yayınları.
- Baumrind, D (1991) . *The Journal of Early Adolescence*, Vol. 11, No. 1, 56-95.

- Bayrı, F. (2007), Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkinin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sivas.
- Bedel, A., (2011), Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Doktora Tezi*, Konya.
- Bilgin, Ş., (2001), Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Bilir, Ş, Dabanlı D., (1990), Ergenlik Çağındaki Sosyal Gelişime Aile Tutumlarının Etkisi, Aile Yazıları III. Birey, Kişi ve Toplum, (Der.: B. Dikeçligil, A. Çiğdem), Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Bird, G. W., Haris, R. L. A, (2002), “Comparison of Role Starin and Coping Strategies by Gender and Family Structure Among Early Adolescence”, *The Journal of Early Adolescence*, 10(2),
- Boykin McElhaney, K & Allen, J. P. (2001), “Autonomy and adolescent functioning: moderating effect of risk” *Child Development*, 72 (1), 220-235.
- Browne, D. C. (1998), “The relationship between problem disclosure, coping strategies and placement outcome in foster adolescents”, *Journal of Adolescence*, 21, 585- 597
- Budak, S. (2000), *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cameron A. (2004), *Crash Course Psychiatry*. London: Elsevier Ltd..

- Cansever, A. B. (2013), *Ergenlerin İnternet Kullanımının Toplumsal İlişkilerinde Yarattığı Sorunlar*, (Der.: M. Kalkan, C. Kaygusuz), İnternet Bağımlılığı, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ceyhan, E. (2000), *Çocuk Gelişim ve Psikolojisi*, Eskişehir: Anadolu Ün. Yay.
- Corey, M.S., (2005), *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar*, Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cornell, D.G., Peterson, C.S., & Richards, H. (1999), Anger as a predictor of aggression among incarcerated adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 108-11
- Cüceloğlu, D. (1991), *İnsan ve Davranışı*. 2. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu D. (1993), *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu D. (2000), *İnsan Ve Davranışı*, 7. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1994), *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağdaş, A. ve Seçer, Z., (2002), *Çocuk ve Ergende Sosyal ve Ahlak Gelişimi*, Ankara: Nobel Yayınevi.
- Çuhadaroglu F., S. Canat, E. Kılıç ve Ark. (2004), "Ergen ve Ruhsal Sorunları: Durum Saptama Çalışması", *XIII. Ulusak Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Özet Kitabı*, İstanbul.
- Dadaş, S. (2003), *Ertelenen Cerrahi Girişimlerin Hastaların Anksiyete Ve Ağrı Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Ameliyathane Hemşireliği, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.

- Dahlen, E. R. & Deffenbacher, J. L. (2001), Anger management. In W. J. Lyddon.
- Danışık, N.D., (2005), Ergenlerin Sürekli fke fke İfade Tartzları İle Problem zme Becerileri Arasındaki İlişki, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Bolu.
- Dilbaz N, Gz H. (2006), Sosyal Anksiyete Bozukluğunun Fenomenolojisi; Anksiyete Bozuklukları, Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; Ankara; s.185-212.
- Dinçel, E. (2006), Ergenlik Dönemi Gelişimsel devleri ve Psikolojik Problemleri. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Dinçer, B. (2008), Alt ve st Sosyo-Ekonomik Düzeyde Lise İkinici Sınıfa Devam Eden Ergenlerin Anne Baba Tutumları Algılamaları İle Arkadaşlık İlişkilerinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (ocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı, *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Durham RC. (2007), "Treatment of generalized anxiety disorder", *Psychiatry Journal*, 6:183-187.
- Ekşi A. (1982), *Gençlerimiz ve Sorunları*, İstanbul: İ Yayınları.
- Ekşi, A (1990), *ocuk, Genç, Ana ve Babalar*, Ankara: Bilgi Yayınevi,.
- Flannery-Schroeder EC. (2004), Generalized anxiety disorder. In: Morris TL, March JS, editors. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents*. New York: The Guilford Press; p. 125-140.
- Fromm E. (1984), *İnsandaki Yıkıcılığın Kökenleri*. 1. Cilt, ev: şükrü Alpagut, Payel Yayınevi, İstanbul, s.39-68.

- Gallatin, J. (1995), "Ergenlik Kuramları" (Ed. B. Onur), *Ergenliği Anlamak*, Ankara: İmge Kitabevi.
- Geçtan, E. (1999) *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E.(1993), *Psikanaliz ve sonrası*. 5.bs., İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan. E. (1995), *Psiko-dinamik Psikiyatri ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençdoğan B., Sezer F., İşgör İY. (2007), "İçten/ Dıştan Denetimlilik ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *A.Ü. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 2, Sayı: 3
- Gültekin, F., (2008), Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Doktora Tezi*, Ankara.
- Güven A. (1993), Farklı Öğretim Programı İzleyen Öğrencilerde Algılanan Ana-Baba Öğretmen Tutumlarının Benlik Duygusuna Etkisi, DEÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Doktora Tezi*, İzmir.
- Hoffman, L. W., (1996), "Progress and problems in the study of adolescence", *Developmental Psychology*, 32:777-786.
- Kısaç, G., (1997), Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Doktora Tezi*, Ankara.
- Kocabaşoğlu, N. (2005), Stres ve Anksiyete. İçinde. İ. Balcıoğlu (Ed.), *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*. İstanbul: Aksu Basım.
- Koptagel-İlal, G. (2001) *Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji*. İstanbul: Nobel.

- Köknel, Ö. (1982), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2005), *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köroğlu E. (2004), *Psikonozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Kulaksızoğlu A. (2012), *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Lerner, H. (1996), *Öfke Dansı*, Çev. S. GÜL, İstanbul: Varlık Yayınları.
- Liebowitz MR. (1987), "Social phobia". *Mod probl pharmacopsychiatry*;22:141-173.
- Lindzey, G., Thompson, F., and Spring B. J., (1988), *Psychology*, 3rd Edition, (çev.Figen Çok), New York: Worth Public Inc.
- Mathews, N.M. Migren. R.W.Evans, N.T. Mathew (Eds.) (2005), *Baş Ağrısı El Kitabı* (2.baskı), (28-69), İstanbul: Sigma Yay.
- Mineka S, Zinbarg R. (1995), *Conditioning and ethological models of social phobia*. In: Heimberg R A, Liebowitz M R, Hope D A. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Traetment*. Guilford Pres, New York;p. 134-162.
- Mukaddes, N.M. (2000), "Ergenlik Çağı Ruhsal Gelişim Özellikleri", Ed. Özgür Polvan. (Ed.), *Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi*. Nobel Tıp Kitapevleri. İstanbul, S:16- 22.
- Novaco, R.W. (1975), *Anger Control: The Development and Evaluation Of An Experimental treatment*. Lexington, MA: D.C. Health
- Ohman A. *Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive and clinical perspectives*. *Handbook of emotions*. New York: The Guilford Press, 2000: 573-593.

Önem, Ç., (2010), Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Öner U.-Gümüş A.E., (2000), "Kurt Lewin ve Alan Kuramı, Lewin'in Çocuk Psikolojisi", AÜ, SBE Dergisi, Sayı: 1 Cilt: 33, 9-27.

Önertoy, O. C. (2003), Kaygıları Aşmak. İzmir: Sistem Yayıncılık

Öngen, D. Ergenlerde Sorunlarla Başa Çıkma Davranışları. Eğitim ve Bilim, 27(125): 54-61.

Ören, N. ve Türkoğlu, H. (2011), "Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Eğitimde Kuram ve Uygulama, 7(1): 160-170

Öz, A., Aysan, F., (2012), Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl:4 Sayı:6, ss.52- 69.

Öz, F. (2004), Sağlık Alanında Temel Kavramlar, Ankara: İmaj Basım

Öz, S. F., (2008), Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.

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

Öztürk O, Uluşahin A.(2008), Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Yenilenmiş 11. Baskı 1. Cilt. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

Özüğurlu, K. (1990), Evlilik Raporu, İstanbul: Altın Kitaplar Yay.

Romas, A. & Sharma, M. (2000), Practical stress management. USA: Allyn & Bacon.

Sadock BJ, Sadock VA,(2007), Kaplan and Saddock"s Comprehensive Textbook of Psychiatry Çeviri Editörleri: Aydın H, Bozkurt A. Sekizinci Baskı İstanbul: Güneş Kitabevleri; s.1559-1800

Schuerger, J.M. (1979) "Understanding and Controlling Anger", Helping Clients with Special Concerns, Ed. S. ELSENBERG ve L.E. PATTERSON, Boston, Houghton Mifflin Company.

Sertbaş, G. ve Bahar, A. (2004), Anksiyete ve Anksiyete Baş Etmede Hemşirelik Girişimleri. Hemşirelik Forumu, Eylül-Ekim: 39-44.

Sezal, İ. (2003), Sosyolojiye Giriş, Ankara: Martı Yayınları.

Smith D. C. & Furlong M.J. (1998), Introduction to the special issue: Addressing youth anger and aggression in school settings. Psychol Sch, 35(3), 201-223.

Soyaldın, S. Z., (2007), Orta Öğretim Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzları İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin

Spielberger, C.D., Jacobs, G.A., Russell, S. & Crane, R.S. (1983), Assessment of anger: The state-trait anger scale. In J.N. Butcher & C.D. Spielberger (Eds.), Advances in personality assessment (vol. 2, pp. 161-189),

Steinberg, L. (2007) Ergenlik. (Çev. Figen Çok vd.) Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Şensoy, Ü. (2006), Anksiyete ve Panik Atak. İstanbul: Morpa Yayınları.

Turk CL, Heimberg RG, Orsillo SM, Holt CS, Gitow A, Street LL, et al. An investigation of gender differences in social phobia. J Anxiety Disord. 1998; 12: 209-223.

Türker, S., (2010), Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Üstün B, Akgün E, Partlak N (2005) Hemşirelikte İletişim Becerileri Öğretimi: Ölümü Beklenen Hasta Ve Ailesine Yaklaşım. İzmir: Okullar Yayınevi Matbaacılık ve Elektronik Sanayi Ticaret Ltd. Şti., s.213-216

Wittchen HU, Kessler RC, Beesdo K. (2002), Generalized anxiety and depression in primary care: prevalence, recognition and management. J Clin Psychiatry, 8:24-34.

Yalom, I. D. (2008), Ergen Terapisi, İstanbul: Prestij Yayınları.

Yavuzer, H. (1998), Çocuk Psikolojisi, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2002), Çocuk Psikolojisi (22.Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yavuzer, H. (2006), Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeni, B., (2010), İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzları İle İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki,

Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü,
İstanbul.

Yılmaz, N., (2004), Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik
Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki
Etkileri, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Ankara.

Yörükoğlu A. (2007), Gençlik Çağı, İstanbul: Özgür Yayınları.

Yörükoğlu, A. (1985), Gençlik Çağı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Yayınları.

Yüksel N. (2001), Ruhsal Hastalıklar. (2. Baskı), Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.

EKLER

Sevgili Öğrencimiz;

Bu anket formu, size yönelik bir araştırmada **bilgi toplamak için kullanılmaktadır**. Bu bakımdan **isim belirtmenize gerek yoktur**. Ankette yer alan ifadelere vereceğiniz en doğru cevap, sizin mevcut durum hakkındaki görüşünüz olacaktır. Vereceğiniz cevapların en uygun olması araştırmanın amacına ulaşmasında önemli ölçüde katkılar sağlayacaktır. Dikkatinizi ve içtenliğinizi esirgemeyeceğimize olan inancımızla, sizlere şimdiden teşekkür ederiz.

Tez Öğrencisi:

Proje

Danışmanı:

Merve Ecem KİBAR

Prof. Dr. Pınar

TINAZ

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

I.BÖLÜM

Aşağıda yer alan seçeneklerden size uygun olan **bir tanesine** (√) işaretini koyunuz.

1. Cinsiyetiniz

Kız Erkek

2. Sınıf.....

3. Anne-Baba durumu

Sağ-Birlikte Sağ-Ayrı Baba Sağ

Anne Sağ İkiside vefat

4. Anne Eğitim Durumu

İlkokul Ortaokul Lise Ön lisans (iki

yıllık),

Lisans (4 Yıllık) Yüksek Lisans Doktora

5. Baba Eğitim durumu

İlkokul Ortaokul Lise Ön lisans (iki

yıllık),

Lisans (4 Yıllık) Yüksek Lisans Doktora

II. BÖLÜM-ANKSİYETE

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Genellikle Uygun	Bana Tamamen Uygun
Değerli Öğrenci; Aşağıda yer alan ifadelere, okuyarak SON BİR HAFTADA size ne kadar uygun olduğuna göre işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan kutucuklardan yukarıdaki uygunluk durumuna göre <u>yalnızca bir tanesini</u> işaretleyiniz.				

	Ağzımın kuruduğunu fark ettim.			
	Nefes alıp vermede güçlük yaşadım (örneğin; fiziksel egzersiz yapmamama rağmen çok hızlı nefes alma veya nefes alamama)			
	Kendimi takatsiz hissettim (örneğin; bacakların tutmaması)			
	Beni sıkıntıya sokan öyle zamanlar oldu ki, onlar bitince kendimi rahat hissettim.			
	Kendimi yorgun ve zayıf hissettim.			
	Herhangi bir fiziksel çaba harcamama veya fazla sıcak olmamasına rağmen yoğun biçimde terledim (örneğin; ellerin terlemesi)			
	Herhangi bir neden olmamasına rağmen korktuğumu hissettim.			
	Yutkunmakta güçlük yaşadım.			
	Herhangi bir fiziksel çaba harcamadığım halde kalbimin hareketlerini fark ettim (örneğin; kalp atışlarımın hızlanması veya düzensizleşmesi)			
0	Kolayca paniğe kapıldığımı hissettim.			
1	Basit fakat alışılmadık şeylerin üstesinden gelemeyeceğim diye kaygılandım.			
2	Dehşete kapıldığımı hissettim.			
3	Gülünç duruma düşme ve paniğe kapılma riski olan durumlardan dolayı endişelendim.			
4	Vücudumun titrediğimi hissettim (örneğin; ellerimin titremesi)			

III. BÖLÜM-ÖFKE İFADE BİÇİMLERİ

<p>Değerli Öğrenci;</p> <p>Aşağıda yer alan ifadeleri kızgın olduğunuzu düşünerek değerlendiriniz. Bu ifadelerdeki durumlarda nasıl davrandığınızı karşısındaki kutucuklardan sadece bir tanesini işaretleyerek belirtiniz.</p> <p>Neredeyse hiç: Normalde bu şekilde davranmadığınız anlamına gelir.</p> <p>Bazen : Ayda 1 – 3 kez bu şekilde davrandığınız anlamına gelir.</p> <p>Sıklıkla: Haftada bir kez ya da daha fazla bu şekilde davrandığınız anlamına gelir.</p> <p>Çok sık: Günde bir kez ya da daha fazla bu şekilde davrandığınız anlamına gelir.</p>	Neredeyse Hiç	Bazen	Sıklıkla	Çok Sık
---	---------------	-------	----------	---------

Kızgın olduğumda...				
	bana birisi vurursa ben de ona vururum.			
	eşitlenmek için hile yaparım.			
	problemi tartışmadan çözmeye çalışırım.			
	beni inciten kişiyi incitirim.			
	dersten izinsiz çıkarım.			
	düşünmeden hareket ederim.			
	başkalarının hissettiklerini anlamaya çalışırım.			
	başkalarına, onlarla kavga edecekmiş gibi davranırım.			
	kavgaya karışmamak için kendimi kontrol eder ve oradan uzaklaşıyorum.			
0	birisini kasten yaralamak için silah bulurum.			
1	silahı ateşlemeyi düşünürüm.			
2	beni kızdıran kişiyi nasıl öldüreceğimi düşünürüm.			
3	birisini yaralamak için silah kullanmayı planlamam.			
4	beni üzen kişiyle uzlaşmanın yollarını düşünürüm.			
5	öfkeli bir karakterim var.			
6	etrafımdaki eşyalara zarar vermeyi düşünürüm.			
7	yüksek sesle konuşurum.			
8	kavga etmeyi planlarım.			

9	öfkemi kontrol etmekte güçlük çekerim.				
0	tartışmamak için nasıl hoş bir şekilde konuşacağımı düşünürüm.				
1	yerimde duramam.				
2	öcümü almak için kendime zarar veririm.				
3	konuşmama izin verilmediğinde buna aldırılmayabilirim.				
4	Kasten birisini incitmeye çalışırım.				
5	Herhangi birisiyle kavgaya tutuşurum.				
6	kavga etmek için elime ne gelirse silah olarak kullanırım.				
7	karşımdakine vurarak karşılık vermemek için yeterli oto kontrolüm vardır.				
8	bilerek yangın çıkarırım.				
9	başka birşeye yoğunlaşamam.				
0	bana kötü lakaplarla hitap edildiğinde duymamış gibi yaparım.				
1	öfkemi hayvanlardan çıkartırım.				
2	öfkem yüzünden başım belaya girer.				
3	beladan uzak durmak için kendimi insanlardan soyutlarım.				
4	beni üzen kişiye zarar verdikten sonra rahatlarım.				
5	çok fazla konuşurum.				
6	evden kaçarım.				
7	kavgadan uzak durmak için çeker giderim.				
8	insanlara vurmak ve tekme atmaktan zevk alırım.				
9	polisle başım derde girer.				
0	hala iyi seçimler yapabiliyorum.				
1	kurallara uymam.				



ÖZGEÇMİŞ

1990 yılında İstanbul'da doğdu. İlk orta ve lise öğretimini İstanbul'da tamamladıktan sonra Doğu Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji bölümünden 2014 yılında mezun oldu. Yüksek lisans eğitimini Genel Psikoloji alanında ve Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yapan araştırmacı, 2014 yılından itibaren Güzelce Doğa Koleji'nde Rehberlik öğretmeni olarak çalışma hayatını devam ettirmektedir.

