

2016

YÜKSEK LİSANS

RUH SAĞLIĞI VE HASTALARI HEMŞİRELİĞİ

Eda KİRAZ



T.C.

ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ERGENLERDE ÖFKE, ATILGANLIK VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Eda KİRAZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Fatma DEMİRKIRAN

AYDIN-2016

T.C.
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ERGENLERDE ÖFKE, ATILGANLIK VE İLİŞKİLİ
FAKTÖRLER**

Eda KİRAZ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Prof. Dr. Fatma DEMİRKİRAN

Bu tez Adnan Menderes Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından
ASYO-15005 proje numarası ile desteklenmiştir

AYDIN-2016

KABUL VE ONAY SAYFASI

T.C. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde EDA KİRAZ tarafından hazırlanan “Ergenlerde Öfke, Atılgnlık ve İlişkili Faktörler” başlıklı tez, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 14/07/2016

Üye (Tez Danışmanı): Prof. Dr. Fatma Demirkıran Adnan Menderes Üniversitesi

Üye: Yrd. Doç. Dr. Hatice Öner Altıok Adnan Menderes Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. Nezihe Uğurlu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Adnan Menderes Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun görülmüş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsünün tarih ve sayılı oturumunda alınan nolu Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ahmet CEYLAN
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle araştırmanın her aşamasında değerli görüşlerini, yakın ve içten ilgisini, sevgisini ve desteğini esirgemeyen, bilgi ve tecrübesiyle araştırmaya ışık tutan, cesaretlendirmeleri ve önerileriyle her anlamda bana yol gösteren danışman hocam Sayın Prof. Dr. Fatma Demirkıran’a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans eğitimim ve tez çalışmam boyunca bilgi ve tecrübelerini paylaşarak bana yol gösteren değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Hülya Arslantaş ve Sayın Yrd. Doç. Dr. Filiz Adana ‘ya,

Psikiyatri alanına sahip olduğu deneyimlerini paylaşan ve bana ışık tutan değerli hocalarım Sayın Prof. Dr. Ferhan Dereboy ve Sayın Prof. Dr. Çiğdem Dereboy’a,

Araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere ve araştırma esnasında yardım, destek ve ilgilerini esirgemeyen Mustafa Kemal Anadolu Lisesi ve Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi değerli eğitimcilerine,

Manevi destek ve yardımlarıyla araştırma boyunca desteklerini eksik etmeyen mesai arkadaşlarım Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi Yenidoğan Yoğun Bakım Hemşireleri’ne ve Klinik Sorumlu Hemşiresi Melike Sipahi’ye, yüksek Lisans eğitimim boyunca hep yanımda olan, anlayış ve desteğini esirgemeyen arkadaşım Merve Şahin’e,

Tüm hayatım boyunca bana gösterdikleri sevgi, anlayış ve duydukları güvenle yanımda olduklarını ve başaracağımı hissettiren annem Nazire Kiraz ve babam Nihat Kiraz’a, yaptığım her işte gösterdikleri içtenlik, sevgi ve iyi dilekleriyle katkıda bulunan kardeşlerim Ebru Kiraz ve Ecem Kiraz’a,

Manevi desteği ve anlayışıyla her zaman yanımda olan müstakbel eşim Mehmet Mert’e sonsuz teşekkür ederim.

Bu tezi sabır ve anlayışıyla bana her zaman değerli ve önemli olduğumu hissettiren, sevgi ve fedakarlığı ile bugünlere gelmemde en büyük katkısı olan biricik annem Nazire Kiraz’a ithaf ediyorum.

Çalışma Adnan Menderes Üniversitesi kapsamında ASYO-15005 proje kodu ile desteklenmiştir, teşekkürlerimi iletirim.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ.....	viii
EKLER DİZİNİ	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT	xiv
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri.....	5
2.1.1. Ergenliğin Kuramları.....	10
2.1.1.1. Özünü Yineleme Kuramı: Granville Stanley Hall.....	10
2.1.1.2. Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud	10
2.1.1.3. Antropolojik Yaklaşım: Margaret Mead, Ruth Benedict	10
2.1.1.4. Alan Kuramı: Kurt Lewin	11
2.1.1.5. Kişilerarası Kuramı: Harry Stack Sullivan.....	11
2.1.1.6. Öğrenme Kuramı: Mc. Candless & Albert Bandura	12
2.1.1.7. Bireysel Farklılıklar Kuramı: Eduard Spranger.....	12
2.1.1.8. Bilişsel Kuram: Jean Piaget.....	12
2.1.1.9. Psikososyal Kuram: Erik Erikson.....	12
2.1.1.10. “Benmerkezli”lik: David Elkind	13
2.1.1.11. Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst	13
2.1.1.12. Odaksal Aşama Kuramı: James H. Coleman.....	14
2.1.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim	14
2.1.3. Ergenlerde Sosyal Gelişim	15
2.2. Öfke Kavramı Tanımı ve Özellikleri.....	18
2.2.1. Öfke Kavramıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	19
2.2.1.1. Psikanalitik Kuram	20
2.2.1.2. Biyolojik Kuram	21
2.2.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı	22
2.2.1.4. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi	22

2.2.1.5. Bilişsel Davranışçı Kuram.....	23
2.2.1.6. Varoluşçu İnsancıl Yaklaşım.....	23
2.2.1.7. Gestalt yaklaşımı	24
2.2.2. Öfkenin Nedenleri	24
2.2.3. Öfkenin İşlevleri.....	28
2.2.4. Öfke İfade Tarzları	30
2.2.5. Öfke Kontrolü.....	32
2.2.6. Ergenlik Döneminde Öfke.....	33
2.3. Atılganlıkla İlgili Genel Bilgiler	36
2.3.1. Temel Davranış Biçimleri	38
2.3.1.1. Çekingen (Pasif) Davranış.....	38
2.3.1.2. Saldırgan (Agresif) Davranış.....	39
2.3.1.3. Atılgan (Asertif) Davranış	40
2.3.2. Atılganlık Biçimleri.....	41
2.3.3. Atılgan Davranışın Öğeleri.....	44
2.3.3.1. Atılgan Davranışın Sözlü Öğeleri.....	44
2.3.3.2. Atılgan Davranışın Sözsüz Öğeleri	46
2.3.4. İnsanın Kendine Karşı Atılganlığı.....	49
2.3.5. Ergenlik ve Atılganlık	50
2.4. Öfke ve Atılganlık İlişkisi	51
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Şekli	52
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	52
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	53
3.4. Araştırmaya Alınma ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri.....	54
3.4.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri.....	54
3.4.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri	54
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	54
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1):.....	54
3.5.2. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) (Ek-2):	55
3.5.3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE-Rathus Assertiveness Schedule) (Ek-3):	55
3.6. Verilerin Toplanması.....	56
3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	57

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları	57
3.9. Araştırmanın Güçlükleri	58
3.10. Araştırmanın Etik Yönü.....	58
3.11. Araştırmanın Hipotezleri	58
4. BULGULAR	59
4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	59
4.2. Öğrencilerin Anne-Babalarına İlişkin Bulgular	60
4.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığına İlişkin Bulgular	62
4.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları ve İntihar Girişimi Varlığına İlişkin Bulgular	64
4.5. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Bulgular	65
4.6. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri'nden Aldığı Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular	66
4.7. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve AtılganlıkDüzeylerini Etkileyen Faktörler ..	67
4.7.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	67
4.7.2. Öğrencilerin Anne-Baba Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	71
4.7.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	74
4.7.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları ve İntihar Girişimi Varlığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	78
4.7.5. Öğrencilerin Okul Yaşamı Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	81
4.8. Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	82
5. TARTIŞMA.....	84
5.1. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulguların Tartışılması	84

5.1.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması..	84
5.1.2. Öğrencilerin Anne-Baba Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	90
5.1.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	93
5.1.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları ve İntihar Girişimi Varlığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması	98
5.1.5. Öğrencilerin Okul Yaşamı Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular	100
5.2. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması	101
5.2.1. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanlamaları Arasındaki İlişkinin Tartışılması	101
5.2.2. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları Arasındaki İlişkinin Tartışılması	101
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	103
6.1. Sonuçlar	103
6.2. Öneriler	105
KAYNAKLAR	107
EKLER	121
ÖZGEÇMİŞ	134

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BDI	: Beck Depression Inventory
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
PTSB	: Post Travmatik Stres Bozukluğu
RAE	: Rathus Atılganlık Envanteri
SÖÖTÖ	: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği
YTT	: Yeme Tutum Testi
F	: Oneway ANOVA (One Way Analysis of Variance) Test
r	: Pearson Korelasyon Katsayısı
SS	: Standart Sapma
t	: Student T Test
Z	: Mann Whitney U Test
χ^2	: Kruskal-Wallis Test
$\bar{X}$	: Ortalama

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Mustafa Kemal Anadolu Lisesi ile Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde Öğrenim Gören ve Örnekleme Alınan Öğrenci Sayılarının Dağılımı	53
Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı	59
Tablo 3. Öğrencilerin Anne-Babalarına Ait Özelliklerin Dağılımı	60
Tablo 4. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin İfadelerinin Dağılımı	61
Tablo 5. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma Oranı	62
Tablo 6. Öğrencilerin Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma Oranları	62
Tablo 7. Aile İçi Şiddete İlişkin Özelliklerin Dağılımı	63
Tablo 8. Öğrencilerin İlişkilerinde Kavgaya Başvurma Sıklığı.....	63
Tablo 9. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkilerindeki Memnuniyet Durumlarının Dağılımı	64
Tablo 10. Öğrencilerin Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendini Tanımlama Biçimleri.....	64
Tablo 11. Öğrencilerin İntihar Girişimi Durumlarının Dağılımı	65
Tablo 12. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Özelliklerinin Dağılımı	65
Tablo 13. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ile Rathus Atılmanlık Envanteri Puan Ortalaması ve Standart Sapmalarının Dağılımı	66
Tablo 14. Rathus Atılmanlık Envanteri Değerlendirmesi Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılmanlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler	66
Tablo 15. Öğrencilerin Yaşları ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılmanlık Envanteri Arasındaki İlişki	67
Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılmanlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	67
Tablo 17. Öğrencilerin Okul Türüne Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılmanlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	68
Tablo 18. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılmanlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	69
Tablo 19. Öğrencilerin Kardeşe Sahip Olma, En Uzun Süre Yaşadıkları Yer ve Gelir Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılmanlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	70

Tablo 20. Öğrencilerin Anne-Baba Birliktelik Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	71
Tablo 21. Öğrencilerin Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	72
Tablo 22. Öğrencilerin İfade Ettikleri Anne Tutumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	73
Tablo 23. Öğrencilerin İfade Ettikleri Baba Tutumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	73
Tablo 24. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	74
Tablo 25. Öğrencilerin Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	75
Tablo 26. Öğrencilerin Aile İçi Şiddetin ve Öğrenciye Karşı Şiddetin Var Olma Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	76
Tablo 27. Öğrencilerin Kavgaya Başvurma Sıklığına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	77
Tablo 28. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkileri Memnuniyetine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	78
Tablo 29. Öğrencilerin Davranış Biçimlerini Tanımlamalarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	79
Tablo 30. Öğrencilerin İntihar Girişimi Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	80

Tablo 31. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	81
Tablo 32. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanlamaları Arasındaki İlişki.....	82
Tablo 33. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları Arasındaki İlişki.....	83



EKLER DİZİNİ

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu	121
Ek-2. SÖÖTÖ (Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları Ölçeği).....	124
Ek-3. Rathus Atılganlık Envanteri (Rae)	127
Ek-4. İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni Onayı	129
Ek-5. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı	130
Ek-6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (4).....	131



ÖZET

ERGENLERDE ÖFKE, ATILGANLIK VE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER

Kiraz E. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2016.

Araştırma, ergenlerde öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır.

Tanımlayıcı olarak planlanan çalışmanın evrenini 2014-2015 öğretim yılında İzmir Bayraklı ilçesine bağlı liselerde öğrenim gören 2274 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemi Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu(199) ve Mustafa Kemal Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören(205), 404 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem sayısı tabakalı, küme örnekleme ve basit rastlantısal örnekleme yöntemi ile hesaplanmıştır. Örneklem sayısı evreni bilinen örneklem yöntemi formülü ile 269 olarak hesaplanmış olup, 1,5 desen etkisi ile örneklem sayısı 404 olmuştur. Araştırma ile ilgili kurum izinleri ve öğrencilerden onamlar alınmıştır.

Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri ile toplanmıştır. Veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows21 programı ile bilgisayar ortamına girilmiş, analizlerde tanımlayıcı istatistikler, Student-t testi, One Way Anova, Mann Whitney-u, Kruskal-Wallis testleri ile korelasyon analizleri kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında, anlamlılık $p<0.05$ düzeyinde kabul edilmiştir.

Araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin 166 (%41,1)'sı kız, 238 (%58,9)'i erkektir. Öğrenciler 13-19 yaş aralığında olup yaş ortalaması $16,20\pm1,17$ 'dir. Öğrencilerin 371 (%91,8)'i en uzun süre büyükşehirde yaşadığını 285 (%70,5)'i gelirin gideri karşıladığını ifade etmektedir. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin altölçekleri olan "Sürekli Öfke"nin puan ortalaması 23.89 ± 6.36 , "Öfke-İçe"nin puan ortalaması 18.07 ± 4.46 , "Öfke-Dışa"nın puan ortalaması 28.53 ± 5.20 ve "Öfke-Kontrol"ün puan ortalaması 20.70 ± 5.38 olarak bulunmuştur. Rathus Atılganlık Envanteri'nin puan ortalaması ise 8.08 ± 17.92 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları ile öfke içe ve öfke dışa vurumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

En uzun süre köy/ilçede yaşayan öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçer, Öfke-Dışa altölçek puan ortalamaları büyükşehirde yaşayan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($p<0.05$).

Anne-babasının tutumunu anlayışlı olarak tanımlayan, arkadaş ilişkisinden memnuniyetini “iyi” olarak ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke-İçer altölçek puan ortalamaları anlamlı düzeyde düşüktür ($p< 0.05$). Annelerinin eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilerin Öfke-Dışa ve atılganlık puan ortalamaları, annelerinin eğitim düzeyi üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşüktür. Babalarının eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları, babalarının eğitim düzeyi üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşüktür ($p<0.05$).

Ruhsal hastalığı olduğunu ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçer ve Öfke-Dışa puan ortalamaları, ruhsal hastalığı olmadığını ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir($p<0.05$). Aile içinde şiddet olan öğrencilerin Sürekli Öfke, Öfke-İçer ve Öfke-Dışa puan ortalamaları, aile içinde şiddet olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir. Şiddete maruz kalan öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke-Dışa puan ortalamaları, aile içinde şiddet olup şiddete maruz kalmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksektir ($p<0.05$).

Sonuç olarak; öğrencilerin demografik özelliklerine göre sürekli öfke ve öfke ifadesi puan ortalamaları arasında farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Madde kullanımı, intihar girişimi, aile ve arkadaş ilişkilerinden memnuniyet, disiplin cezası almış olma ve okuldaki başarı durumları öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarını etkilemektedir. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile öfke dışa vurumu düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ergenlerin öfke duygusunu uygun ifade etmeleri için öfke yönetimi eğitimleri ve atılgan davranış örüntüsünü geliştirmeye yönelik atılganlık eğitimleri verilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, öfke, atılganlık

ABSTRACT

ANGER, ASSERTIVENESS AND RELATED FACTORS AMONG ADOLESCENTS

**Kiraz E. Adnan Menderes University Institute of Medical Sciences Psychiatry
Nursing Program, Master Thesis, Aydın, 2016.**

The purpose of research is to investigate anger emotion and expression of this emotion, level of assertiveness and related factors among adolescents.

The population of the study was planned as descriptive, 2274 students that is studying in high schools in İzmir/Bayraklı in 2014-2015 education years. The sampled group was formed by 404 students from Nuri Atik Vocational and Technical Anatolia(199) and Mustafa Kemal Anatolia High Schools. The number of sampling was formed with sampling process by stratified, cluster sampling and simple accidental sampling. The number of sampling was calculated 269 with sampling process by known population and the number of sampling was found 404 with 1.5 pattern effect. Required permissions were taken from the institutions, consents were obtained from students.

Personel Information Form, Trait Anger Expression Inventory(STAXI) and Rathus Assertiveness Inventory (RAE) were used as collection tools. Data analysis was performed by using descriptive statistics, Student t test, One Way Anova, Mann Whitney-u, Kruskal-Wallis and correlation tests by using SPSS(Statistical Package for Social Sciences)21 programme. Results were evaluated in 95%confidence interval, $p<0.05$ significance level.

The sampling group of research consisted students formed 166 (%41,1) girls and 238 (%58,9) boys. Students are between 13-19 age and average of age is $16,20\pm1,17$. 371 (%91,8) of students expressed that lived in big cities for longest time and 285 (%70,5) of students expressed income defrays expense. The average points of subscales of Trait Anger Expression Inventory were found 23.89 ± 6.36 from “Continuous Anger” subscale; 18.07 ± 4.46 from “Anger-In” subscale; 28.53 ± 5.20 from “Anger-Out” subscale and 20.70 ± 5.38 from “Anger Control” subscale. The average point of Rathus Assertiveness Inventory was found 8.08 ± 17.92 . Ages of the students were positively related with the levels of anger-in and anger-out of students.

Continuous Anger ,Anger-In and Anger-Out Subscale average points of students living in villages and small towns for the longest time were found considerably higher than students living in big cities($p<0.05$).

Continuous Anger and Anger-In Subscale average points of students expressed attitude of parents as “understanding” and satisfaction of relation with friends as “good” were found considerably lower ($p<0.05$). The students whose mother’s education level is high school graduated and below have considerably lower average points of Anger-Out and Assertiveness, according to students whose mother’s education level is university graduated and upper. The students whose father’s education level is high school graduated and below have considerably lower average points of Assertiveness, according to students whose father’s education level is university graduated and upper ($p<0.05$).

The students that expressed them to have mental disease have considerably higher average points of Continuous Anger, Anger-In and Anger-Out, according to students expressed them not to have mental disease ($p<0.05$). The average points of Continuous Anger, Anger-In and Anger-Out of students have violence in the family are considerably higher, according to students do not have violence in the family. The average points of Continuous Anger and Anger-Out of students are exposed to violence in the family are considerably higher, according to students have violence in the family but are not exposed to violence ($p<0.05$).

For the result, differences between continuous anger and anger expression average points were found according to demographic features of the students.

Substance abuse, suicide attempted, satisfaction of family and friends relationships, disciplinary punishment and success status in the school effect continuous anger levels and anger expression manner of the students. The levels of assertiveness of students are positively related with levels of anger out expression of students.

Towards results from the research anger management training for adolescents to express anger emotion in a suitable way and assertiveness training for adolescents to have assertive behaviour pattern were recommended.

Key Words: Adolescents, anger, assertiveness

1. GİRİŞ

Ergenlik, anatomik, fizyolojik ve psikolojik değişikliklerin olduğu, çocuklukla erişkinlik arasında bulunan, özgün özellikleri ve problemleri olan bir geçiş dönemidir (Üstün, 1990). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 10-19 yaş aralığında olan bireyleri "ergen" olarak tanımlamaktadır (WHO, 2016).

Ergenlik dönemi insanın bedensel, duygusal, cinsel ve sosyal gelişim ve değişim içerisinde bulunduğu en kritik dönemlerden birisidir. Bu kritik dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi bireylerin ileriki yaşantısını da etkileyecektir. Bu dönem kişinin kimlik oluşturduğu dönemdir. Bu nedenle ailede ebeveynler, okulda öğretmenler ergenle olumlu iletişim kurmalı ve anlayışlı davranılmalıdır. Olumlu kimlik kazanması, ergenin kendisine güvenmesi ve sağlıklı kararlar almasına etki edecektir (Sarı, 2008).

Çam ve Engin (2014)'in belirttiğine göre ergenlik döneminde en sık yaşanan duygular şu şekildedir:

Korku: Ergenler için özellikle bilinmeyen şeyler korkunun ortaya çıkmasının temel nedendir. Ergenin ilgilendiği faaliyetlerin sonucunu bilememesi de korkuya sebep olabilir.

Endişe: Gerçek nedenden çok, hayali nedenlerden oluşan korku tipleridir. Endişenin en büyük özelliği korkulan durumun zihinsel olarak yinelenmesidir. Cinsel olgunlukla birlikte, yaşadıkları endişelerde de farklılık görülmektedir. Orta okul ve lise düzeyi öğrenciler çeşitli okul sorunları hakkında endişe duyarlar. Endişe oluşturan konular arasında popüler olamamak gibi konular olabilir.

Öfke: Ergenlikte öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Alay edilmek, gülünç düşürülmek, tenkit edilmek, haksız yere cezalandırılmak, ergene hükmedilmesi, eşyalarının habersizce alınması ergeni öfkelendiren konulardandır.

Sevgi: Ergenlikte sevgi, kendini seven ve güven veren, iyi ilişkiler kurabilen kişilere yönelmektedir. Ergenin ailesi ile olan bağı azalmakta ve arkadaşlarıyla olan bağı güçlenmektedir. Ergenin sevdiği kişi az ama sevgisi kuvvetlidir. Karşı cinse delicesine aşık olabilir (Çam ve Engin, 2014).

Çam ve Engin (2014)'in ifadelerinden yola çıkarak öfke duygusunun ergenlik döneminde en sık yaşanan duygulardan biri olduğu söylenebilir. Ergenlerin duygu durumları salgılanmaya başlayan hormonlar nedeni ile oldukça karmaşıktır ve hızlı değişimler göstermektedir. Bu hızlı gelişim ve değişimin oluşturduğu gerilim; bilgi ve deneyim yetersizliği ile birleşerek ergenlik dönemindeki bireyin sosyal çevreye ve kurallara uyum göstermesini zor hale getirir. Bununla beraber çevreden toplumsal kabul görme beklentisi olan ergen, kalıplaşmış ve katı bulduğu kuralların nedenini anlayamaz ve sosyal çevresiyle sorunlar yaşar. Bu durum onları hassas, alıngan, öfkeli ve saldırgan yapabilmektedir (Adana ve Arslantaş, 2011).

Sosyal ilişkilerde duyguların etkin rolü vardır. Tüm duygular önemli olmakla birlikte öfke, nefret vb. olumsuz duygulanımlar istenmeyen davranışlara yol açabilmektedir. Bireylerin duygularını kontrol etmesi ve yönetmesi, sağlıklı iletişim kurmalarına olanak sağlar (Aslan ve Sevinçler-Togan 2009).

Öfke kavramı, orta düzeyde sinirlenme ya da sıkıntıdan, hiddet ve şiddetli öfkeye (köpürme, tepesinin atması) kadar değişen geniş bir aralıktaki duygusal yaşantıyı tanımlamaktadır (Martin ve ark 2000).

Günümüzde öfke duygusu ve öfke duygusunun eşlik ettiği istenmeyen davranışlar güvenli sosyal ortamları tehdit etmekte ve sosyal yaşamda önemli bir sorun olarak görülmektedir. Bu sorun başta eğitimciler olmak üzere okul yöneticilerini ve anne babaları kaygılandırmaktadır. Diğer yandan, okul atmosferi içerisinde yer alan bireylerin, öfke duygusunun sebep olduğu olumsuz davranışlar nedeniyle çatışmalar yaşadığı ve verimlerinin düştüğü de bilinmektedir. Bireylere öfke kontrolü becerisinin öğretilmesi gerekmektedir. Bu becerinin öğretilebileceği en uygun yerlerin başında okullar gelmektedir. Bu açıdan okullarda çatışmaları önleyici ve öfke kontrolü kazandırmaya yönelik rehberlik programlarının uygulanması gereksinim halini almıştır (Bemak ve Keys, 2000).

Öfke duygusunun yaşanması normal bir durumdur. Öfke duygusu uygun ifade edilmediğinde sorunlar yaşanmaktadır. Öfkenin içe atılması, dışa vurulması ve kontrol edilememesi bireylerin kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle bireylere öfke duygusunu ifade etmeye yönelik eğitimler önerilebilir. Atılgan davranış örüntüsü duyguları uygun ifade etme konusunda bireylere yardımcı

olabilmektedir. Dolayısıyla öfke duygusunun uygun ifade edilmesinde atılgan davranmanın önemli olduğu söylenebilir.

Atılganlık, insan ilişkilerinde eşitliği gözetir. Bireyin gereksiz kaygılardan arınmış bir biçimde, kendi çıkarları doğrultusunda davranabilmesini, haklarını savunabilmesini, duygularını rahatlıkla karşısındakine ifade edebilmesini ve başkalarının haklarına zarar vermeden, kendi haklarını kullanabilmesini mümkün kılan davranış biçimidir. (Alberti ve Emmons(b), 2002).

Atılgan davranış biçimi ergenin akran grubu içerisinde kendini dürüstçe ve rahatça ifade etmesini, sağlıklı arkadaşlıklar kurabilmesini, hoşuna gitmeyen istekleri geri çevirebilmesini sağlayan iletişim şekillerinden biridir (Cüceloğlu, 2004).

Karşılıklı saygı duyulması ve hakların korunması günlük yaşamdaki ilişkilerin olumlu olmasını sağlar. Bireylerin başkalarının haklarına saygı duyması gerektiği kadar kendi haklarına da sahip çıkmaları gerekmektedir. Olumlu kişilerarası ilişkiler bu şekilde sosyal becerilerin yeterli olduğu durumda ortaya çıkar. Atılgan olmak yani, başkalarının düşüncelerine saygı duyarak kendi hak ve düşüncelerini savunmak, bireyin sosyal becerilerini etkili bir şekilde kullanmasını sağlar (Kılıç, 2005).

Ergenin başarılı bir yaşam sürmesi için kendine hedefler belirlemesi bu hedefler doğrultusunda yaşamda aktif olarak yer alma becerisine sahip olması gerekir (Blackwell, 2003). Gelişimsel olarak düşünüldüğünde atılgan davranmak ergenlik çağlarında oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde bireyler daha bağımsız davranmaya meğillidirler. Bununla birlikte kişilerarası ilişkilerinde ve bilhassa akran grupları içerisinde, grup onayının gerektiği durumlarda kendilerini daha güvensiz hissedebilmektedirler. Atılganlık davranış örüntüsüne sahip olmayan ergenler akran baskısı karşısında dayanıksız olabilmekte ve bu durum benlik saygılarının azalmasına neden olabilmektedir. Ergenlik döneminde kazanılamayan bu beceriler bireylerin yılar boyu kişilerarası ilişki kurmalarında uyumsuzluk yaşamalarına sebep olabilir (Kılıç, 2005).

Genel olarak bakıldığında ergenlik döneminin fizyolojik ve psikosoyal açıdan karmaşık bir dönem olduğu ve bu dönemde ergenin yaşantısının gelecek dönemlerini etkilediği sonucuna varılmaktadır. Bu nedenlerle ergenin olumlu kişilerarası ilişkiler

geliştirmesi için öfke duygusunu uygun ifade etmesi ve atılgan davranış örüntüsüne sahip olmasının ergen açısından yararlı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada, ergenlerde öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde ergenlik, öfke ve atılganlık ile ilgili kuramsal bilgiler ve ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Ergenlik Dönemi ve Özellikleri

Ergenlik dönemi, fiziksel ve duygusal değişimlerin neden olduğu, cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan ve bağımsızlığın, kimlik duygusunu ve sosyal üretkenliğin kazanılmasıyla sona eren bir süreçtir. Ergenlik dönemi biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimsel değişimlerle karakterizedir. İskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ergenlikte biyolojik ve fiziksel gelişimin belirleyicisidir. Ergenlikte psikolojik gelişim ise bilişsel gelişim ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenmektedir. Sosyal anlamda ergenlik dönemi bireyin genç erişkin rolüne hazırlandığı dönemdir (Derman, 2008).

“Ergen” sözcüğü Batı literatüründeki ‘adolescent’ [kelimesinin] karşılığı olarak kullanılmakta ve “adolescere” fiilinin kökünden gelmektedir. Latince büyüme, olgunlaşmak anlamında kullanılan ‘adolescere’ fiili, bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir. Günümüzde ergenlik bireyde gözlenen hızlı ve sürekli gelişme dönemi olarak da tanımlanabilmektedir (Yavuzer, 2007).

UNESCO “ergen” i, öğrenim gören ve hayatını kazanmak için çalışmayan ve evi olmayan insan olarak tanımlamıştır. Ergenlik döneminin başlangıcı ve sonu ile öne sürülen yaş sınırlamaları da birbirinden farklıdır. UNESCO’nun ifadesine göre ergenlik, 15-25 yaşları arasını kapsamaktadır. Birleşmiş Milletler Örgütü ise ergenlik dönemini 12-25 yaşları arasında yer alan dönem olarak tanımlamıştır (Kulaksızoğlu, 2002).

Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir. Genel hatlarıyla; ergenlik çocukluktan çıkıp, yetişkinliğe geçilen süreçtir. Genellikle 12 – 21 yaşları arasındaki dönemi kapsar. Vücudun fiziki olarak hızlı bir gelişime girmesiyle birlikte öncelikle ilgiyi cinsiyet organları çekmekte, bunun yanı sıra fizyolojik değişiklikler de olduğu görülmektedir (Chapman ve Mullis, 1999). Gençlik dönemi olarak da ifade edilen ergenlik, biyolojik ve duygusal değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa

erişmesi ile devam eder. Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir zamanda tamamlanır (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenlik dönemi insan gelişim dönemleri içinde en önemli evrelerden biridir ve hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimlerle karakterizedir. (Parlaz ve ark, 2012).

Ergenlerdeki en önemli değişimlerden biri hızlı fiziksel büyümedir. Ergen 3-5 yıl gibi oldukça kısa bir sürede erişkin hayattaki antropometrik ölçüm değerlerine ulaşır; iç organ ve salgı bezleri büyüklüklerinde, kemik yağ ve kas kitlelerinde belirgin artış olur. İskelet kitlesi ve kalp, akciğerler, karaciğer, dalak, böbrekler, pankreas, tiroid, adrenaller, gonadlar, penis ve uterus bu dönemde büyüklük ve ağırlık açısından ikiye katlanır (Kınık, 2000).

Erişkin boy uzunluğunun yaklaşık %20-25'i ergenlik döneminde kazanılır. Kızlarda ortalama 23-28 cm, erkeklerde 26-28 cm boy artışı olur. Erkeklerde boy uzaması en hızlı 14-15 yaşları arasında olurken, kızlarda en hızlı artış dönemi 12-13 yaşlarıdır. Ergenlerde ağırlık artışı, boyun en hızlı uzadığı dönemden yaklaşık 6 ay sonra belirginleşmektedir. Ağırlık ise ortalama 20 kg (7-30 kg) artar. (Emans ve ark, 1998; Tekgül ve Tek, 2005).

Fiziksel değişimler, psikolojik değişimin başlangıcı ve düzenleyicisidir ve ergenin hayatında büyük rol oynar. Kızların erkeklere kıyasla ergenlik dönemine daha erken yaşlarda girmektedir. Erkeklerin kas kütlelerinde kızların ise yağ dokularında artış olmakla birlikte, iki cinsiyette hızlı bir boy uzaması görüldüğü bilinmektedir. Bu dönemde vücutta kıllanmalar, cinsel organların gelişimi ve seste kalınlaşma da görülmektedir. Ergen, yaşadığı bu fiziksel değişimler nedeniyle kendisini farklı algılamaktadır. Ergen vücudundaki değişimlerden ve psikolojik olarak etkilenmektedir (Kaplan ve Aksel, 2013).

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanan çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Ergen bedensel, cinsel, sosyal ve duygusal anlamda farklı bir döneme girmekte, bu gelişim alanlarında yaşadığı süreçler nedeniyle kendisini farklı hissetmektedir. Bu sebeplerle çoğu zaman aile ve çevresindeki bireylerle ilişkilerinde güçlükler yaşamaktadır (Yavuzer, 2007).

Şüphesiz ki ergenlik biyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan önemli değişimlerin olduğu bir süreçtir. Yapı ve işleyişlerin olgunlaşması, beklentilerin artması, inişli çıkışlı duygulanımlar, ilişkilerin bozulması, çevreden kolay etkilenme, toplumda bir yer edinmeye, söz sahibi olmaya çalışma gibi durumların görüldüğü bu dönem ergenin kişilik oluşumunda önemli etkiye sahiptir (Avcı, 2006).

Çocukluğun orta dönemleri genellikle sakin geçmektedir, ancak ergenlik döneminde değişiklikler şiddetlidir. Ergenler, hem fiziksel hem duygusal olarak önemli değişiklikler önemli değişiklikler olur (Bernstein ve ark, 2000).

Ergenlik sürecini kapsayan problemler özellikle son yıllarda gerek ailelerin gerekse sağlık kurumlarının gence verdiği önem, ergenin bu dönemi nasıl daha problemsiz atlatabileceği ile ilgili soruları da beraberinde getirmiştir. Bu dönemde ergen bedensel, ruhsal ve zihinsel yönden çok hızlı değişir (Morgan,1991).

Parman (1998), ergenliğin büyümek ve değişmek olduğunu ifade etmiştir. Ergenliğin bir metamorfoz olduğunu savunur. Fransız psikiyatrist ve psikanalist Françoise Dolto'nun görüşünü benimseyerek ergenliği ikinci doğum şeklinde tanımlamaktadır. Fetüs halden bebekliğe geçişin doğum; çocukluktan erişkinliğe geçişin ise ergenlik olduğunu ifade etmektedir. Dolto, ergenlerin, yaşamın başlangıcındaki bebekler gibi savunmasız ve kırılgan olduklarını ifade eder ve onları kabuk değiştiren ıstakozlara benzetir. Istakozlar kabuk değiştirmeleri esnasında zayıf ve dayanıksızdırlar. Yaralanırlarsa bu yaranın izini hayatları boyunca taşırlar. Bu düşünceden yola çıkarak ergenliğin, bireyin savunmasız ve zayıf olduğu tehlikeli bir dönem olduğu ifade edilmiştir (Parman, 1998).

Ergenlik yaşlarında beden ve cinsel organlar hızla büyür. Ergen önemli gelişimsel sorunlar ve içsel coşkularla karşılaşır. Ergen bireye daha önceden verilmiş olan roller ve beceriler ile bundan sonra üstleneceği sorumluluklar ve rolleri kıyaslar. Bu süreçte kimlik duygusu gelişir. Kimlik duygusunun toplumsal, mesleksel ve cinsel öğeleri bulunmaktadır. Bu süreçte, ergenin cinsel oluşumu ve yeterliliği ile ilgili bazı soruları, endişeleri olabilir. Ergen, cinsel, yeterliliğini, gücünü; eylemde veya düşüncede diğerleri ile kıyaslar. Bu konuda diğerleri tarafından nasıl görüldüğü hakkında merak duyar. Kendini dener; rekabet eder. Zaman geçtikçe ergenin bu tür denemeleri, yarışmaları ve endişeleri hafifler. Kendi cinsel oluşumunun ve yeterliliğinin gerçek anlamda kabullenmesi ile “cinsel kimlik duygusu” oluşur (Öztürk, 2004).

Cinsel kimlik, bireyin tutum ve davranışlarında benimsediği cinsiyetle uyumlu biçimde yaşayabilmesi, kendi bedenini ve benliğini belirli bir cinsiyet içinde algılaması ve kabullenmesidir. Cinsel kimlik bireyin iç dünyasında kendini hangi cinsiyete dahil olarak algıladığını belirler. Birey, cinsel kimlik ve rolünü yaşamın ilk yıllarında, erken çocukluk döneminde kazanmaya başlar ve ergenlik döneminin sonlarına doğru gelişmesini tamamlar (Çuhadaroğlu ve Özgüner, 2000).

Ergen, vücudunda olan fiziksel değişikliklere karşı şaşkınlık ve endişe duyguları yaşamaktadır. Pubertede salgılanan cinsiyet hormonları ergenin duygusal ve cinsel davranışlarında farklılaşmalara neden olmaktadır (Özcebe, 2002).

Cinsel davranışın geliştiği ergenlik döneminde, cinsel eğitim önem kazanmaktadır. Dürtüsel taşkınlığın yoğun olarak yaşandığı bu dönemde ergenlerin, istenmeyen hamilelikler, cinsel yolla bulaşan hastalıklar gibi durumlara açık oldukları kabul edilmektedir. Bu nedenle ergenlik döneminde eğitim ve gözetim önem kazanmaktadır (Kaplan ve Sadock, 1998).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan farklılaşmanın oluşturduğu gerginlik, ergende depresif davranışlara ve böylece yalnızlık duygusu yaşamasına sebep olmaktadır. Bu yüzden ergen kendi içinde yaşadığı bu huzursuzluk, karamsarlık gibi hoş olmayan duygulardan sıkılarak kendine güven verecek ebeveynlere ihtiyaç duymaktadır. Ebeveynlerin, ergenin söylediklerini küçümsemeden, eleştirmeden, yargılamadan dinlemesi ve ergenin kendini ifade etmesine olanak sağlaması, ergenin sağlıklı kişilik geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlik döneminde görülen fiziksel ve hormonal değişikliklerin yanı sıra, ergende gittikçe artan bir bağımsızlık ihtiyacı da ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaç toplumun engelleyici tutumuyla bir araya geldiğinde ergen için zorlanma ve bunalım oluşmasına sebep olur. Ergenlik döneminde gelişim görevi olarak bireyden yetişkin rollerine uygun davranış kalıpları beklenir (Tambağ ve Öz, 2004).

Hemen bütün toplumlarda gençlik çağı fırtınalı geçen bir dönem olarak gösterilmektedir. Ergenlerdeki sorunlar ve çatışmalar birbirinden çok farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkmakla beraber, bunları ergenlik sırasında meydana gelen bedensel, cinsel,

duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin gençte yarattığı farklılaşmaya bağlı olarak açıklamak mümkündür (Sarı, 2008).

Erikson ergenliği önemli gelişim görevlerini başarma çağı olarak tanımlamıştır (Bezci 2008). Ergen belirsiz statüsünden ve henüz olgunlaşmamış kimliğinden dolayı sıklıkla kendisi, ailesi, öğretmenleri ve toplumun diğer üyeleri ile sürekli çatışma yaşamakta, birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Duyguları hızlı iniş çıkışlar gösterir. Dengeli ve uyumlu ilköğretim çocuğu gider yerine oldukça tedirgin, zor beğenen ve çabuk tepki gösteren bir genç gelir (Yörükoğlu, 1993).

Ergenlik döneminde kimlik oluşum süreciyle birlikte bilişsel gelişimin hızlanması, dürtüsel gereksinimlerde ve duygu yoğunluğunda artma, preödüpal ve ödüpal çatışmaların yeniden alevlenmesi, meslek seçimi, karşı cinsle kurulan ilişkiler, anne babadan ayrılma ve bireyselleşme sürecine geçiş gibi sebeplerle ergenler bu döneme özgün güçlükler ve çatışmalar yaşamaktadır (Derman, 2008).

Ergenler genellikle toplumun öngördüğü davranış ve ilişki şekillerine ve toplum değerlerine yargılayıcı şekilde yaklaşırlar. Ergen birey kendi kimlik yapısını oluşturmaya çalışmaktadır ve bu süreçte kendini özdeşleştirmeye çalıştığı ünlü kişiler, sporcular gibi bazı rol modelleri olabilmektedir. Bazı zamanlarda ise birtakım ideolojik davranışlar içine girmekten haz alabilmektedirler. Ergenlik dönemindeki bireyler toplumda yaşanan olaylara, kendisine yüklenen sorumluluklara ve toplumun kendisinden beklediği tutumlara anlam vermeye çalışır. Bununla birlikte olayları yorumlama konusunda eski kuşakla önemli farklılıklar gösterir. Çelişkili duygu durumları ergenlerin gergin tavırlar göstermesine olmasına neden olur. Bu tavırlar ergeni toplumun öngörülerine karşı gelmeye itebilir. Ergen toplumun doğru olarak kabul ettiğı davranışlardan uzaklaşmak isteyebilir. Bu nedenle ergenlik dönemi ruh hastalıklarının, sigara, alkol ve madde bağımlılığı gibi olumsuz davranışların hız kazandığı bir dönemdir (Perşembe, 1999).

Ögel ve ark (2006) şiddet, sigara, alkol ve madde bağımlılığı gibi olumsuz davranışların en fazla 15-17 yaş aralığında görüldüğünü; ilerleyen yıllarda bu tip davranışların azaldığını bildirmişlerdir. Bahsedilen yaşlar arasında ergenler dürtü ve davranışlarını kontrol etme konusunda güçlük yaşamaktadır. Toplumsal yapıya uyum göstermeye çalışırlar ve sorunlarla baş etme becerileri yetersizdir. Bu sebeplerden dolayı

ergenler, öfke vb. duygularını ifade etme ve başkalarıyla iletişim kurma konularında sorunlar yaşayabilmektedirler.

2.1.1. Ergenliğin Kuramları

2.1.1.1. Özünü Yineleme Kuramı: Granville Stanley Hall

Hall'e göre ergenlik insanın yaşam döngüsünde önem teşkil eden bir dönemdir. Hall bireylerin gereksinimleri, güduları ve hayatını sürdürme endişeleri ile hayvanlar aleminin ferdi olarak doğduğu düşüncesini savunur. Ergenlik sürecinde insan medeni toplumun ferdi olarak, sosyal yükümlülükleri, hakları ve diğer bireylerle ilgili kuşkularıyla yeniden doğmaktadır. Çağdaş insanın adalet, sosyal refah, diğerlerinin haklarını koruma gibi düşünceleri kendini düşünmesini arka plana atar. Bunun yanında bireyin kişisel çıkarları ile sosyal refah durumu arasında yaşadığı iç çatışma bireyde stres ve fırtınaya sebep olur (Adams, 2000; Berzonsky, 2000; Gallatin, 1995; Dinçel,2006).

2.1.1.2. Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud

Psikoanalitik kuram ergenliğin geçici bir rol kararsızlığı dönemi olduğunu savunur. Bu dönemde bir takım düşünceler, değerler, hedefler, roller sınanır, özümseilir sonrasında vazgeçilir ve yeni arayışlara başlanır. Ergen bazı dönemde baskın bir şekilde bağımsız olma isteği duyarken bazı dönemde bir bebek gibi bağımlı olduğunu göstermekte, bu şekilde gelgitler yaşamaktadır. Ergenlik döneminin karmaşık sorunları ergenin yaşadığı kimlik sorunları olduğu görülmektedir (Gençtan, 2005; Dinçel,2006).

2.1.1.3. Antropolojik Yaklaşım: Margaret Mead, Ruth Benedict

Mead, ergenlerin problemlerinin ve davranış şekillerin içinde yaşadıkları toplumun kültürel özellikleri ile bağlantılı göreceli kavramlar olduğunu bildirmiştir. Bu nedenle ergenlik dönemi açısından sadece bir kültürel yaklaşımın varlığı söz konusu değildir. Ergenlik dönemi açısından her farklı kültür için farklı bir mikro-kuramın varlığı söz konusudur (Adams, 2000).

Benedict, ergenlik sürecinin gergin geçtiği kültürlerde görülen eğitimde, yaşanan gerginliğe rağmen ergenin devamsız olmaya meyilli olduğunu bulmuştur. Mead'e benzer olarak Benedict de Batı ve Amerika gibi toplumlarda ergenlik dönemi boyunca çocuklardan çocuk davranışları göstermeleri beklendiğini, sonrasında hızlı bir şekilde erişkin davranışları sergilemeleri beklendiği kanısına varmıştır (Dacey ve Kenny 1997; Adams, 2000).

2.1.1.4. Alan Kuramı: Kurt Lewin

Lewin yaşanan alanın ergenlik döneminde değiştiğini ve bozulduğunu düşünmektedir. Çocukluk dünyası ve erişkinlik arasında ergenler marjinal bir üye gibidirler. Çocukluk döneminde öğretilen ve uyguladıkları davranışlar ile erişkin olarak uygulamaları beklenen davranışlar birbirleri ile basitçe ve doğrudan bağlantılı değildir. Erişkinliğe adım atmakta olan ergenler, çocukluklarında sahip oldukları değer ve amaçlarını terk etmeye zorlanırlar. Dolayısıyla bu durum ergende çelişki, yoğun stres ve konumsuzluk hissi yaratmaktadır (Gallatin, 1995; Dinçel,2006).

2.1.1.5. Kişilerarası Kuramı: Harry Stack Sullivan

Sullivan ergenlik dönemini “cehennem” olarak tanımlamaktadır. Bunun sebebi ergenlik döneminde bireylerin karşı cins ile ilgilenmeye başlaması ve toplumların kültürel yapısından dolayı ergenlerin bu konuda aydınlatılmaması ve hatta onlara engel olunmasıdır. Sullivan'a göre ilişkilerde yaşanan farklılıklar bazında ergenlik 3 dönemde ele alınmaktadır:

Ön ergenlik: Bu dönemde ergen birey hemcinsleri arasından yakın, özel bulduğu bir arkadaşına meyilli olmakta ve ona gösterdiği ilgi ön plana çıkmaktadır.

Erken ergenlik: Cinsel ilginin tam anlamıyla ortaya çıktığı dönemdir ve cinsel davranış şekilleninceye dek süreç devam eder.

Geç ergenlik: Ergen bu dönemde kendisinden beklenen görevleri ve sorumlulukları üstlenmektedir. Cinsel kararlarıyla ilgili tercihlerini yapar ve bu tercihini hayatına ne şekilde yerleştireceğine karar verir (Özbay, 2000; Dinçel, 2006).

2.1.1.6. Öğrenme Kuramı: Mc. Candless & Albert Bandura

Mc Candless, ergenin çocuklukta öğrendikleri ile toplumun kendisinden beklentileri arasında oluşan durum karşısında çelişki yaşadığını belirtmektedir. Çocukluk döneminde annesi babası ya da öğretmenleri tarafından belli düzeyde bağımlılık geliştirmesi desteklenen bireyden, ergenlik döneminde bağımsız ve özerk olması beklenmektedir (Gallatin, 1995; Dinçel,2006).

Bandura, ergenlikteki gelişimin öngörülen aşamalarla değil, çevreden gelen sosyal uyarıcıların sonucu olarak meydana geldiğini belirtmektedir (Dacey ve Kenny 1997; Dinçel, 2006).

2.1.1.7. Bireysel Farklılıklar Kuramı: Eduard Spranger

Spranger'e göre ergenlik dönemindeki bireyler üç gruba ayrılır. Birinci gruptakiler stres ve fırtınayla başı derde girenlerdir; bu ergenler için çocukluktan yetişkinliğe geçiş son derece zor ve zedeleyicidir. İkinci gruptakiler ergenliği hiç zarar görmeden, sakin ve rahat geçirenlerdir. Üçüncü gruptakiler ise diğer iki grup arasında yer alır. Bu ergenler kendi gelişimlerine doğrudan katılırlar. Bunalım ve stres yaşayabilirler ancak bu durumla bilinçli şekilde baş etmeye çalışırlar (Gallatin, 1995; Kulaksızoğlu, 2002).

2.1.1.8. Bilişsel Kuram: Jean Piaget

Bilişsel kurama göre, bireyler ilk üç evre olan “duyu-hareket, işlem öncesi, somut işlemler” evrelerini tamandıktan sonra, 11-12 yaşları arasında soyut (formel-biçimsel) işlemler evresine geçerler. Bu dönem (12 yaş ve sonrası) düşünme ve çeşitli seçenekleri değerlendirme becerisinin geliştiği dönemdir. Bu dönemde ergen varsayım kurabilir, mantıksal sonuçlar çıkarabilir, somut ya da soyut olsun karmaşık problemleri sistematik olarak çözebilir (Gallatin, 1995; Gander ve Gardiner, 1993; Dinçel, 2006).

2.1.1.9. Psikososyal Kuram: Erik Erikson

Erikson ergenliği normatif bir kriz dönemi olarak tanımlamaktadır. Ergenler bu dönemde ne olduklarını algılamaya ve ne olabileceklerini belirlemeye başlarlar. Sağlam bir kişisel kimlik duygusuna ulaşma, geçmiş tecrübeleri bütünleştirme, “ben kimim” sorusuna

cevap arama uğraşı içindedirler. Bu karmaşık dönemi geçerek kişiliğinde bir bütünlüğe ulaşan ergen, kimlik kazanmış demektir (Özbay, 2000).

2.1.1.10. “Benmerkezli”lik: David Elkind

Ergenin aklına bir soru takılmışsa diğer insanların da aynı soruya takıldığına inanır. Elkind bu tip ben merkezliliği “hayali izleyici” kavramı olarak ifade etmiştir. Bu aşamada ergen, tüm gözlerin onun fiziksel görünümünü, tavır ve davranışlarını izlediğini düşünür. Bu inanç ergenlerin bir kısmında huzursuzluk yaratabilir. Bir kısmında ise kendini kahraman gibi görmeye ve abartılı davranışlar sergilemeye sebep olabilir.

2.1.1.11. Psikososyal Gelişimsel Kuram: Robert Havighurst

Havighurst, ergenlik dönemine özgü gelişimsel görevleri 8 madde ile ifade etmiştir:

- a. Ergenin fiziksel görüntüsünü kabullenmesi ve bedenini etkin olarak kullanması,
- b. Toplum içindeki cinsiyet rolünü kadın ya da erkek olarak başarması,
- c. Karşı cins ya da hemcinsleri olan akran gruplarıyla yeni ve olgun ilişkiler geliştirebilmesi,
- d. Ebeveynlerinden ya da çevresindeki diğer erişkinlerden duygusal anlamda bağımsız davranması,
- e. Kendine bir meslek belirleyip hedefine ulaşmak için çabalaması ve kendi ekonomik özgürlüğüne sahip olması,
- f. Evlilik dönemine ve aile kurmaya hazırlıklı olması,
- g. Toplumun değerlerine uygun davranmayı istemesi ve buna uyum sağlayacak şekilde tutumlar sergilemesi,
- h. Kendine uygun olan bir ideolojiye sahip olmas, hareketlerine yön verecek ahlaki sistemi ve değerleri oluşturması (Dacey ve Kenny, 1997; Gander ve Gardiner, 1993; Adams, 1995; Dinçel, 2006).

2.1.1.12. Odaksal Aşama Kuramı: James H. Coleman

Ergen toplumsal yaşamın kurallarına ayak uydurmaya çalışmakta iken aynı zamanda kendi sistemini de oluşturmaktadır. Coleman'a göre ergen bu toplumsal kurallarla başa çıkmak için odaklanmayı kullanır. İlgilenmesi gereken şeylerin sıralamasını yapar. Bu yöntem ergenin belli bir zaman diliminde, belirli bir konuya gerektiği kadar enerji harcamasını sağlar. Ergen mevcut konuların sırayla üstesinden gelmeye çalışarak uyum sağlama sürecini yıllara yayar (Özbay, 2000; Dinçel, 2006).

2.1.2. Ergenlikte Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi bilişsel ve duygusal olgunlaşmanın büyük önem taşıdığı dönemdir. Çünkü bu dönemde ergen erişkin birey düşüncesine ilişkin beceriler kazanmaktadır. Bilişsel ve duygusal gelişim ergenin kendisi, ailesi, arkadaşları ve öğretmenlerinin yanı sıra dünyayı görüş şekli üzerinde uzun vadeli etkiler oluşturur (Gander & Gardiner, 1993).

Birey çocukluk döneminden ergenlik dönemine geçerken bir takım sosyal, duygusal ve zihinsel süreçlerde değişiklikler yaşamaktadır. Bu geçiş sırasında ergenler yaşlılarıyla vakit geçirme, ailesi ile ilişkileri bağımsız davranma gereksinimi gibi konularda çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır (Santrock, 2012).

Ergenlik dönemdeki bireyin çevresiyle olan tüm ilişkilerine duyguları yön vermektedir. Bu dönemde ergen karşısındaki insanı çabuk sever, çabuk bağlanır, kolay inanır, kolay ayrılır. Bu duygusal durum içinde kendini her konuda yeterli görür. Yetişkin olmaya özenir ve yetişkin gibi davranabileceğini düşünür. Öte yandan yetersiz ve güçsüz olmasından huzursuzluk duyar. Geçmişle ve çocukluğuyla ilgili bağlantıları ve olayları hayatından çıkarmak ister. Toplum içinde kabul görmek, fark edilmek, tanınmak ister. Bunun yanı sıra ailesinden ve baskılardan kurtulmaya çalışır. Giyimine, davranışlarına, konuşmasına, eve giriş-çıkış saatlerine, isteklerine müdahale edilmesinden hoşlanmaz. Bir yandan kendisine yüklenen sorumluluktan kaçır, diğer yandan yeni sorumluluklar almak ister (Köknel, 1970). Fakat ergenin duygu, düşünce ve tavırlarındaki bu gelgitlerin yanı sıra olumlu gelişmeler de gözlenmektedir. Ergenin düşünme yeteneğinin önemli oranda gelişir. Soyut kavramları kavraması ve kullanması gelişir. İlgi alanları artar, seçmeyi düşündüğü meslekle ilgili konulara yönelir. Yetenekleri yanlarından bazıları ön plana çıkar, kendini ve

diğer bireyleri gözlemlleme becerisi gelişir. Başarılı olma ve kendini ispatlama eğilimi de kuvvetlenir (Avcı, 2006).

Ergenlik dönemi ile çocukluk dönemi arasında duygusal açıdan belirgin farklar vardır. Çocukların sevinç, kırgınlık, öfke, kızgınlık gibi duygularını daha açık hareketlerle ve anında gösterirler. Ancak, ergenlik dönemindeki birey bu tip duygularını saklayıp maskeleye yoluna gider (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergenlik döneminde bireyin çelişkili duygusal dünyası dikkat çeker. Ergen yalnız olmaktan haz duyarken bir gruba dahil olma isteği olması, yetişkinleri hor görürken onlara katlanıyor olması, kuşku ve umutsuzluğa duyguları yaşarken geleceğe umutla yönelmesi bu dönemin belirgin çelişkili duyguları arasında yer alır. Yaş arttıkça yeni durumlara yönelik uyum sağlamaya çalışmak, bireyde duygusal gerginliğe neden olur. Bunun sebebi yeni durumların zihinsel ve davranışsal değişiklik gerektirmesidir (Yavuzer, 2007). Ergenin davranışlarına, toplumun ergen için belirlediği ölçütler ile ergenin olgunluğu arasındaki uyumsuzluk ve ergenin bu hızlı değişimlere hazır olup olmaması etki etmektedir (Yavuzer, 2007).

2.1.3. Ergenlerde Sosyal Gelişim

Ergen, yaşının ilerlemesi ya da boyunun uzaması gibi değişimlerin yanı sıra belirli kişilerarası tecrübeler, eğitsel durumlar veya başarılar yoluyla olgunlaşmaktadır (Adams, 1995). Ergenlik döneminde olan birey yaşadığı hızlı bilişsel ve fiziksel değişimlerle birlikte, sosyal ilişkilerini geliştirmekte ve oluşan yeni sorumluluk ve hakların sonucu olarak özerkliğini artırmaktadır. (Özdemir ve Çok, 2011). Ergenlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmeleri açısından özerk olmaları önem taşımaktadır (Noom ve ark, 1999).

Birey sosyal ilişki şeklini çocukluk sürecinde belirler. Ergenlik süreci, aile ilişkilerinde yaşanan değişimler nedeniyle ergen ve ebeveynler açısından zor bir süreçtir. Bu dönemde, çocuğun büyümesi sonucu meydana gelen gelişimsel durumlar nedeniyle aile dinamiklerinde değişiklikler, denge durumunda farklılaşmalar oluşmaya başlar (Dinçel, 2006).

Ergenin yetiştiği aile ortamı onun sosyalleşme sürecine yön verir. Fakat ergenin gelişimini etkileyen tek durum aile değildir. Sosyalleşme süreci üzerinde ergenin içinde

bulunduğu toplum, doğuştan gelen özellikleri, arkadaşları gibi faktörler de etkili olmaktadır. Bir birey yetiştirme başarısı hem bireyin içinde bulunduğu aile ve toplumun değerleri ve beklentilerine, hem de kişinin bireysel özelliklerine göre şekillenir (Özbay ve Öztürk, 1992).

Ergenin fiziksel değişimiyle birlikte toplum içerisindeki rolü de değişime uğrar. Çocukluk dönemindeki davranış ve hareketlerin yerini uygun erişkin davranışlar alır. Ergen öncelikle anne ve babasından ayrılmaya çalışır, kendine farklı modeller seçer, sonrasında kişiliğine kavuşma çabası içine girer. Ailesini açıkça veya dolaylı yollardan eleştirmeye başlar. Ergenin hayranlık duyduğu bir öğretmeni, bir siyasi lider veya bir sporcu ergenin seçtiği yeni modellerden olabilir ve ergen bu modele benzemek için uğraşır (Compas, Orosan ve Grant, 1993). Çeşitli olaylarla ilgili görüşlerini ifade etmekten keyif alır ve sosyal yaşama olan ilgisi artar. Arkadaşlarıyla yaptıkları gezi ve eğlencelerden keyif alır. Bunların yanında ergenin toplum içindeki rolünün farklılaşması ve bu farklılaşmaya uyum sağlayamaması bir takım sorunlara yol açabilir. Dolayısıyla ergende bunalım, huzursuzluk, can sıkıntısı, çevresiyle olan ilişkilerinde uyumsuzluk, çalışma isteksizliği gibi durumlar ortaya çıkabilir. Bu durumda ergen aile ve çevresiyle olan bir takım etkinliklere katılmada isteksizlik yaşar ve onlarla anlaşmazlık içine girer; tartışma ve dargınlıklar yaşar. Sosyal anlamda zıtlıklar yaşadığı için yalnızlık hisseder ve bu his onu çeşitli etkinliklere katılmaktan alı koyar (Cowan, 2000). Bahsedilen bu değişiklikler genellikle kimlik oluşumu tamamlanıncaya kadar devam eder (Compas, Orosan ve Grant, 1993).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkilerinin psikososyal gelişim açısından önemli olduğu bilinmektedir. Ergen bu süreçte ailesinden ayrılarak, arkadaşlarına yönelecektir. Dolayısıyla bu yönelme ergenin gelişimi açısından önem arz etmektedir. Arkadaş gurubu ergen için Bir ergen için arkadaş ortamı, agresif dürtülerini kontrol edebildiği, sosyal ve duygusal olarak destek gördüğü, sosyal yeteneklerini geliştirebildiği, cinsiyetine özgü davranışları öğrendiği, benlik saygısını oluşturduğu yer anlamı taşımaktadır. Tüm bunların yanında, ergenlik döneminde görülen “çete davranışı” durumuna dikkat edilmesi gerekir. Alkol ve madde bağımlılığı, yasa dışı davranışlar, çeteler, zararlı arkadaş grupları gibi konular üzerinde durulması gereken noktalardır (Kaplan ve Sadock, 1998).

Sosyal etkinliklere katılma, aynı ve karşı cinsten arkadaşlar edinme, başkalarıyla iletişim kurma, karşı cinsle duygusal bir arkadaşlığa başlama ve kendini bir akran grubu içinde algılama, ergenlik döneminin gelişimsel özelliklerindendir. Akran ilişkileri, çocuklukta ve daha sonraki dönemde sağlıklı uyum için oldukça önemlidir. Yeterli sosyal iletişim becerileri olmadığında, ergenler akranları tarafından reddedilmekte, başkalarıyla işbirliği yapmada yetersiz kalabilmekte ve sosyal izolasyon yaşamaktadır. Akran grubunun ergeni reddetmesi, olumsuz davranması, grup içinde ergenle ilgili yaşanan bir problem ergenlerin uyum sorunu yaşamalarındaki önemli faktörlerden sayılabilir. Akran gruplarına uyum sağlama isteği ile özerk bir kimlik geliştirme isteği çatıştığı için, bu dönemde yaşam daha stresli, sosyal ilişkiler daha karmaşık olacaktır (Kılıç, 2005).

Ergenlik dönemindeki birey somut düşünce boyutundan çıkmaya başlar ve soyut düşünme boyutuna geçer. Böylelikle çevresinde olan olayları, dış dünyasını farklı bir biçimde algılamaya başlar. Etrafında yaşanan ve kendi tecrübe ettiği olayları daha fazla eleştirmeye başlar. Bu olaylara karşı farklı bakış açıları geliştirir. Bu dönemde birey kendisiyle ve dış dünya ile ilgili daha yargılayıcı, tartışmacı ve idealist düşünce yapısına sahiptir (Avcı, 2006).

Ergenin gerçek veya muhtemel toplumsal olayların çeşitliliği konusuna ilgisi artar ve bu olaylara karşı eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşmaya başlar. Toplumsal sistemleri, üyesi olduğu çeşitli gruplara objektif olarak bakmayı öğrenir. Çocuklukta değişmez olduklarını düşündüğü toplumun gelenek, görenek ve kurallarına karşı düşünceleri değişir. Bu kuralların, gelenek ve göreneklerin erişkinler tarafından belirlendiğini ve toplumlara göre değişiklik gösterebileceğini kavrar (Yavuzer, 2007).

Ergenlik döneminde duygusal olarak sorun ve strese neden olan durumlar toplumlara ve kültürlere göre farklılık gösterir. Bu konu ergenin gelişimsel sorumluluklarını etkilemesi açısından önemlidir. Çünkü sosyal çevre ergenlik dönemi üzerinde büyük oranda etkili olmaktadır. Ergenlik döneminin özellikleri toplumlarda benzer özellikler gösterse de değişik toplum ve kültürlerin ergene yaklaşımı farklı olmaktadır (Çuhadaroglu ve ark., 2004). Başka bir açıdan bakılacak olursa ergenlik dönemindeki birey içinde yaşadığı toplumun kültürel özelliklerini benimsediği bu doğrultuda yaşadığı için toplumun kültürel yapısı ergenin psikolojik sağlığını ve uyumunu olumsuz yönde etkilemediği görülmektedir (Manzi ve ark, 2012). Örneğin; Doğu kültürüne

göre topluluk yapısı önceliklidir. Aileye bağlılık, sadakat, boyun eğme desteklenir ve bu konular ergenin özerklik konusundaki cesaretini kırmaktadır. Batı kültüründe ise bireyselleşme ön plana çıkmaktadır. Ergenin bireysel olarak kararlar vermesi, aileden ayrılması ve bireyselleşmesi desteklenmektedir (Dasgupta, 1989).

2.2. Öfke Kavramı Tanımı ve Özellikleri

Öfke duygusu herkesin dönem dönem yaşadığı temel duygular arasındadır. Bununla birlikte bireyi motive etme özelliği olan sağlıklı bir duygudur. Birey öfke duygusunu belli bir amaca ulaşmak, karşılaştığı engellerin üstesinden gelmek ya da kendini korumak için kullanabilir. Böyle durumlarda öfke duygusu bireye, mevcut problemi çözmek için enerji verir ve bireyi harekete geçirir (Novaco, 2011). Öfke duygusu uygun, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde var olan sorunların çözülmesini ve etkili davranış tarzının ortaya çıkmasının kolaylaştırmaktadır (Novaco, 1975).

Biaggio (1989) öfkeyi gerçek veya varsanılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili kişiyi rahatsız eden uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Törestad (1990) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğu zaman engellenme, küçümsenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme gibi durumlarda oluştuğunu ifade etmiştir. Spielberger ve arkadaşları öfkeyi, basit bir sinirlilik veya kızgınlık halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum şeklinde tanımlamışlardır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Sözcük anlamı olarak öfke; “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi” biçiminde tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 1988). Öfke, haz dünyasını engelleyecek her olay, durum ve kişi karşısında ortaya çıkan duygu olarak da tanımlanabilmektedir (Terakye, 1994).

Öfke Gazda (1995) tarafından insanın hoşuna gitmeyen bir duygu olarak tanımlanmıştır. Herhangi bir davranışın sonucunda ya da bu davranışa neden olan durum olarak öfke duygusu hissedilebilmektedir. Bu duygu bireyleri etkileyen içsel veya çevreden gelen dışsal uyarıcılar nedeniyle ikincil şekilde ortaya çıkar. Örneğin birey herhangi bir olay nedeniyle üzüntü, endişe, korku vb. duygular hissettiğinde öfke duygusu, bu duyguların sonucu olarak ortaya çıkabilir.

Öfke, basit bir sinirlilik veya kızgınlık durumundan, yoğun hiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur. Öfke Novaco tarafından bilişsel-davranışsal model çerçevesinde açıklanmaktadır. Novaco'ya göre öfke düşmanlık içeren bilişlerin eşlik ettiği, yoğun fizyolojik bir uyarılma durumudur (Robins ve Novaco 1999).

Soykan (2003) öfkeyi, doyurulmamış isteklere, karşılanmayan beklentilere ve istenmeyen sonuçlara karşı gösterilen son derece doğal ve evrensel bir duygusal tepki şeklinde tanımlamaktadır. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal tepki olarak da tanımlanabilir (Soykan, 2003).

Sukhodolsky ve ark (2004)'a göre öfke, özgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersizlikler (örn; yanlış yorumlamalar, hatalar ve suçlayıcı), kişisel etiketleme, fizyolojik değişimler ve hareketler ile ilişkili olumsuz ve içsel bir duygu durumudur. Öfke herkeste aynı şekilde yaşanmadığını, kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Öfkenin sıklığı, yoğunluğu, süresi farklılaşmaktadır. Ayrıca öfke deneyimlerini ifade etme şekilleri de (örn. küsmek, bağırarak, göz temasından kaçınmak, uzaklaşmak, alaylı sözler söylemek vb.) farklılaşmaktadır.

Bilge ve Ünal'a göre öfke, mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygudan biridir. Diğer duygular gibi öfke duygusu da fizyolojik ve biyolojik farklılaşmalarla karakterize bir durumdur (Bilge ve Ünal, 2005).

Çetinkaya (2013) öfkeyi; kişinin istekleri engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığında hissedilebilen temel bir duygu olarak tanımlamıştır. (Çetinkaya, 2013).

2.2.1. Öfke Kavramıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

James ve Lang'ın yaptıkları duygular ile ilişkili açıklamalar tarihte duyguları kapsamlı olarak ele alan ilk açıklamalar olduğu görülmektedir. James ve Lang'ın duygular ile ilgili yaptıkları açıklamalar birbiri ile benzerlik göstermektedir ve yakın tarihlerde yapılmıştır. bu nedenle yapılan açıklamalar her iki kuramcının da adını içermekte ve James-lang kuramı olarak adlandırılmaktadır (Özmen, 2006).

James-Lang kuramına göre, bireyin çevresindeki uyarıcılar onun bedensel tepkilerinin harekete geçmesine sebep olurlar. Diğer bir deyişle, duygular organizmanın çevredeki değişimleri algılamasıyla ortaya çıkarlar. Örneğin, bireyin çevresinde korku ya da öfke yaratan bir durum, onun bedensel olarak tepkide bulunmasına neden olur. Böyle bir durumda bireyin fizyolojik olarak vereceği tepkiler, kalp atışında hızlanma, terleme, göz bebeklerinde büyüme, soluk alış verişinde hızlanma gibi tepkiler olur. Bireyin bu tepkileri fark etmesi ise onda korku ya da öfke duygusunun ortaya çıkmasına yol açar. Bununla birlikte fizyolojik tepkiler duygulara göre de farklılık gösterirler. Bu açıklamada, davranışların duygulardan önce geldiği ve duyguların ortaya çıkmasını etkilediği belirtilmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin ortaya koyduğu davranışların sonucunda, duygular ortaya çıkmakta ve yaşanmaktadır (Baron, Bryne ve Kantovitz,1981; Morris, 2002; Özmen 2006).

Cannon-Bard Kuramı James Lange kuramının eksik yönlerini giderici bir yaklaşımdır. Bu kurama göre, çevrede bulunan uyarıcılar, hipotalamusu etkiler ve hipotalamus iki görevi aynı anda yapar. Uyarıcının algılanmasından sonraki süreçte duygular ve fiziksel tepkiler eş zamanlı olarak ortaya çıkarlar (Cüceloglu, 1995).

Her iki kuramın da duygu ve heyecan verici olaylarda, uyarıcılar ve verilen tepkiler üzerinde durduğu görülmektedir. Öfke duygusunun tanınması ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi açısından bu kuramların temelinde yer alan fizyolojik değişikliklerin farkına varılması ve onların kontrol edilmeye çalışılması önemli bir yer tutmaktadır (Bedel, 2011).

2.2.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşım açısından bakıldığında öfke, saldırganlığın alt boyutu olarak değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım insanların davranışlarına iki temel içgüdünün yön verdiğini savunmaktadır. Bahsedilen içgüdüler eros (yaşam içgüdüsü) ve tanatos (ölüm içgüdüsü) dur. Freud' a göre cinsellik erosun; saldırganlık ise tanatosun türevidir (Geçtan,1993).

Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi bu kuramın önemli kavramlarından biri olan boşalım (katarsis) kavramı bağlamında açıklanmaktadır. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim meydana gelir. Bu gerilimin ortadan kaldırılması amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma dönmek için harekete geçer. Organizmanın

önceki durumuna dönebilmesi, bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılması ile mümkündür. Bu açıklamalar doğrultusunda psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin oluşturduğu gerilimin azalmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken enerjiyi boşaltmanın bir yolu olarak görülür. Biriken enerjinin ifade edilmesi bireyde bir boşalım (katarsis) ve rahatlama sağlayacaktır. Psikanalitik yaklaşıma göre öfke, içgüdüsel bir güçtür. Öfke duygusunun ifadesi psikanalitik yaklaşımda, organizmaya ait bir katarsis aracı olarak değerlendirilmektedir (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999; Lulofs ve Chan, 2000).

Lorenz (1966) ve Goldberg (1974) de dahil olmak üzere psikanalistler, Freud'un saldırgan enerjinin birikmesini, katarsis kavramıyla açıklamasını kabul etmektedirler (Tsai, 2000). Tsai (2000)'nin bildirdiğine göre, öfkenin ifade edilmeyerek bastırılması enerjinin içte tutulması içsel baskıyı artırırken, birey onu kontrol altında tutmak için yoğun bir enerji harcar. Öfkenin bastırılması, birey için tehlikeli ve sağlıksız bir durum oluşmasına yol açar. Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin sürekli bir biçimde bastırılması fizyolojik ve psikolojik sağlığın bozulmasına neden olur. Psikanalitik yaklaşım öfkeyi ifade edilmesi gereken bir duygu olarak görür. Freud'un görüşlerine benzer açıklamaları olan Lorenz'e göre insanda var olan saldırganlık, sürekli akan bir enerjinin beslediği bir içgüdüdür. Bu içgüdüde birikmiş olan enerjinin, belli bir düzeye ulaştığında, bir dış uyaran olmaksızın patlama biçiminde ortaya çıkma ihtimali de söz konusudur.

2.2.1.2. Biyolojik Kuram

Biyolojik yaklaşıma göre saldırgan davranışlar ve öfke duygusunun sebebi endokrin sistem ve merkezi sinir sisteminin etkili olduğu organizmanın işleyişindeki sorunlardır (Kısaç, 1999; Parman, 2000; Deniz ve ark, 2006).

Biyolojik kuramcılar öfke duygusunu, otonom sinir sisteminin suça meyilli ve saldırganca davranışları yönetmesi ile açıklamaktadırlar. Bu yaklaşıma uygun olarak Lorenz (1966) insanların genetik olarak miras kavgası içgüdüsüne sahip olduğunu ifade etmiştir (Cüceloğlu 2004).

Duyguları biyolojik yaklaşım çerçevesinde inceleyen James Lange kuramı öfke duygusunun oluşumuna dair bilgiler vermektedir. İnsanda var olan biyokimyasal yapı ve işlevler, saldırgan davranışların ve bu davranışlarla bağlantılı olan öfke, nefret, kin kaygı,

kızgınlık gibi duyguların ortaya çıkmasında rol oynar. Bu biyokimyasal yapılar merkezi sinir sistemi ile yönetilirler ve hormonların aktive olması ile devreye girerler. İşte bu yapı içinde, herhangi bir durum otonom sinir sistemini harekete geçirdiğinde öfke duygusu yaşanmaya başlar (Berkowitz, 1990; Köknel, 2000).

2.2.1.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme yaklaşımı öfke davranışların, model alma, özdeşleşme, taklit ve pekiştirmeler ile öğrenilen tepkiler olduğunu savunur. Bireyler, çocukluktan itibaren anne ve babasını gözlemleyerek, onlardan davranışlarıyla ilgili geribildirimler alır. Toplumun doğru bulduğu davranışları benimsemeyi ve tekrar etmeyi öğrenirler. Toplumun onay verdiği davranışları özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edemez ise, yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan davranışlarda bulunabilir (Köknel, 2000).

2.2.1.4. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi

Dollard ve arkadaşları (1939) engellenme-saldırganlık hipotezini ortaya atmış ve saldırgan davranışların dış çevreden kaynaklanan engellemelere tepki olarak meydana geldiğini belirtmişlerdir (Morgan, 1991). Bu kurama göre öfke dürtüsü, engellenme duygusunun sonucu olarak ortaya çıkmaktadır ve bu duygu saldırganlık davranışının esas nedenidir (Gök, 2009).

Son yıllarda engellenme-öfke hipotezinin her durumda geçerli olmadığını ortaya koyan açıklamalar bulunmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın açıklamaları ile bu hipotezin öne sürdüğü görüşler birçok noktada çelişmektedir (Özmen, 2006). Önceleri bilişsel değerlendirme yaklaşımı bağlamında engellenme-saldırganlık hipotezine dayanarak öfkenin kişinin amaçlarıyla çelişen olumsuzluklardan kaynaklandığı, öfke sonucunda ise saldırgan davranışlara eğilimin ortaya çıktığı öne sürülmüştür (Power ve Dalgleish, 2008). Sonrasında ise, hipotez tekrar gözden geçirilerek yeni bir öfke modeli oluşturulmuştur. Oluşturulan yeni modele göre, istenmeyen bir olay kişide olumsuz duygulanıma yol açmakta, bu olumsuz duygulanım kişide ya kaçma ya da saldırma tepkilerini aktive etmektedir. Kişi saldırmaya güdülenmiş ise öfke duymaktadır ve hissedilen bu öfke çeşitli

bilişsel değerlendirmeler süzgecinden geçirilerek agresyon potansiyeli oluşturmaktadır (Berkowitz, 1990).

2.2.1.5. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel davranışçı kurama göre öfke duygusunun ortaya çıkmasında düşünce süreçleri önemi rol oynamaktadır. Öfke, dış çevreden gelen uyarıcılara karşı verilen bilişsel kökenli, duygusal bir stres tepkisidir. Bununla birlikte öfke duygusu bilişleri ve davranışları karşılıklı olarak etkilemektedir (Kısaç, 1999; Parman, 2000; Deniz ve ark, 2006).

Bilişsel davranışçı kuramcılar öfkenin ortaya çıkmasında dış çevreden gelen uyarıcının değil, bireyin bu uyarıcıyı algılayış şeklinin ve yüklediği anlamın etkili olduğunu savunmaktadırlar (Beck, 1979).

Bilişsel-klinik yaklaşım öfke duygusunu tanımlama konusunda kişilerin algılarını değerlendirmenin önemli olduğunu savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre bilişsel süreçler, duygusal olarak uyarılma, küçük düşürücü olaylar, saldırganlık ve geri çekilme gibi davranışlar öfke duygusunun oluşumunda etkili olmaktadır (Power ve Dalglish, 2008).

Bilişsel davranışçı kurama göre öfke duygusu akla uygun olmayan inançlar, iç konuşmalar, beklentiler sonucu meydana gelmektedir ve bu duygunun ortaya çıkması karşıdaki kişinin de akla uygun olmayan inançlarının aktif hale gelmesi ile olur. Bu nedenle öfke duygusunu azaltmak için öncelikle akla uygun olmayan düşünce içeriğinin yok edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Balkaya, 2001; Tambağ ve Öz, 2004).

2.2.1.6. Varoluşçu İnsancıl Yaklaşım

İnsancıl varoluşçu kuram, her bireyin dünyaya “kendini gerçekleştirme eğilimi” esas güdüsüyle geldiğini savunur. Birey kendisinden beklendiği şekilde davrandığında değer görmeyi ve kabullenilmeyi öğrenir. Bu şekilde kendisini kabul etme seviyesi de yükselmiş olur. Böyle düşünen yazarlar güçsüz, olumsuz benlik yapısına sahip ve kendini kabul etme seviyesi düşük bireylerin kendilerine saygılarının da az olacağını belirtmişlerdir. Bununla bağlantılı olarak kendisini gerçekleştirme yolundaki

doyumsuzluğunun suçluluk, endişe ve saldırganlık gibi duyguların kaynağı olacağını ifade etmişlerdir. (Geçtan, 1990).

Varoluşçu kuramcılar geçmişte yaşanan olumsuz olaylar nedeniyle ortaya çıkan duyguların sürdürülmesinin şu anda olan iletişim açısından engel oluşturduğunu ileri sürmektedirler. Varoluşçular öfke tepkisini bireyin yaşamı anlamsız bulmasına, kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesine bir yanıt olarak açıklamaktadırlar (Ankay, 2002).

Schuerger (1979) de varoluşçu insancıl yaklaşımı benzer şekilde açıklamaktadır. Schuerger (1979)' e göre öfke; insanın hayatın anlamsızlığına ve yok oluşa karşı tepkide bulunmasıdır. Bu yaklaşıma göre öfke kaçınılmazdır ve her birey öfke duygusunu farklı yaşar. Birey öfkesini, hayata karşı kendini güçsüz ve çaresiz hissetmesiyle ilgili olarak yaşar. Örneğin; aile üyelerini deprem sonucu kaybeden biri öfke hissi duyar. Kişinin hissettiği bu öfke duygusu, ölüme ve depreme karşı çaresiz kalmış olmanın sonucudur. Varoluşçular öfke duygusunun yalnızca insanlara mahsus olduğunu savunur (Corey, 2005).

2.2.1.7. Gestalt yaklaşımı

Gestalt yaklaşımının temelini bireylerin sorumluluk alabilmesi, farkındalık kazanması ve yarım kalan işlerini bitirmesi oluşturur (Voltan-Acar, 2004). Bu yaklaşımın amacı bireyin kendi bedeni, duyguları, düşünceleri ve çevresi ile ilgili farkındalığını artırabilmektir. (Erkmen 1996). Gestalt yaklaşım, duyguların kendisinden çok nasıl yaşandıklarının önemli olduğunu savunur. Yaşanan duygular çözülmemişse, bireylerin öfke, nefret, küskünlük, suçluluk gibi açığa çıkmamış duygularında yarıda bırakılan işleri kalmış anlamına gelir. Bu duygular arka planda gizlenirler, çünkü tam bir farkındalık oluşmadan yaşanmışlardır. Bireyin kendisi ve diğer insanlarla ilişkilerini engelleyen bir şekilde şimdiki ilişkilere taşınırlar. Sözü geçen yarım kalmış işler bireyin duygularıyla yüzleştiği ve başa çıkabildiği zamana dek varlıklarını devam ettirirler (Corey, 2005).

2.2.2. Öfkenin Nedenleri

Öfke çoğu zaman bireylerin farkında olmadan yaşadıkları bir duygudur ve korku, üzüntü, kaygı gibi temel duyguların sonucunda ortaya çıkar. Genellikle öfke duygusunun eşlik ettiği tepkiler, insan sinir sisteminin, davranışlar, baskılar, içsel ve dışsal istekler

karşısında verdiği bir stres tepkisi olarak değerlendirilir (Özmen, 2006). Öfke nedenlerine bakıldığında, bu konu ile ilgilenen araştırmacıların birçok neden ileri sürdükleri görülmektedir.

Spielberger (1980) öfke duygusunun temelinde, “başkalarının gözünde kişilik değerini kaybetmemek için hata yapılmaması” gibi bir düşünce biçiminde kişilik değerini korumaya yönelik duyarlılığın bulunduğunu belirtmektedir. Bireyin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kendi mutluluğunu engellediğini düşünmesi ve ilişkilerinin planlandığı gibi yaşaması gerektiğine ilişkin mükemmel bir insan olma düşüncesi öfke duygusunu etkilemektedir (Özer, 1994).

Öfkeye sebep olan durumlar Averill (1983) tarafından kışkırtma, dış çevreden gelen olumsuz uyarılar, kişinin benliğine ve bireysel haklarına saygı duyulmaması, memnuniyetsizlik ve öngörülen sosyal normlara uygun davranmamak şeklinde belirtilmiştir (Kısaç, 1999). Trower ve arkadaşlarına (1989) göre ise öfkenin oluşmasında 3 temel etken vardır. Bunlar:

1. Bireyin bir amaca ulaşmaya çalışırken engellenmesi
2. Bireysel değerlerin yok sayılması, çiğnenmesi
3. Bireyin özsaygısının diğer insanlar veya kuruluşlar tarafından tehdit ediliyor olmasıdır (Akgül, 2000).

Beck’in ifade ettiğine göre kışkırtma ve tehdit öfke duygusunun nedenlerindendir. Öfke tepkisinin gücünü, beklentiler, değer yargıları, benlik saygısı gibi bilişsel etkenler etkiler. Hoş olmayan uyarı, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, model alma ve memnuniyetsizlik, benlik saygısının kaybolması, sosyal normların ihlal edilmesi gibi durumlar ise öfkeye neden olan diğer etkenlerdendir (Tambağ ve Öz, 2004).

Öfke duygusunun oluşumunda içsel veya dışsal faktörler etkili olabilmektedir. Dobson ve Craig (1998) öfke duygusunun oluşmasında bir arkadaşın tavırları, trafiğin yoğun olması, önceden yaşanan ve öfke duyulan bir olay, bireysel sorunlara ilişkin kaygı duyulması gibi durumların etkili olabildiğini öne sürmektedirler.

Deffenbacher (1999) öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumları incelemiş ve genel bir sınıflandırma yapmıştır. Deffenbacher’e (1999) göre, öfkeyi ortaya çıkaran uyarıcıları üç grupta incelemek gerekir. Bu uyarıcılar aşağıdaki biçimde açıklanabilir:

1. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcılar sebebiyle ortaya çıkabilir:* Herhangi bir dış uyarıcı nedeniyle bireyin amacına ulaşamaması, trafikte sıkışıp kalma ve ulaşacağı yere vaktinde ulaşamama, herhangi bir iş için sırada uzun süre bekletilme, sert eleştiriye maruz kalma, konuşmalarının başkaları tarafından bölünmesi gibi davranışlarla karşı karşıya kalan birey öfkelenebilir. Bu başlık altında ele alınan dış uyarıcılar, sadece bireylerin karşılaştıkları olaylar değil, bireylerin çevrelerinde bulunan nesneleri de kapsamaktadır. Bu nesneler bazı durumlarda dış uyarıcı olarak bireylerin öfkelenmelerine neden olabilirler. Örneğin; acelesi varken arabasının çalışmaması, bilgisayarının bozulması gibi durumlar bireyde öfke yaratabilir. Buna benzer durumlar öfkeyi ortaya çıkaran dış uyarıcılar olarak ele alınabilir.

2. *Öfke bazı durumlarda dış uyarıcıların etkisi ve bu dış uyarıcıların bireyde oluşturduğu imgeler ve geçmişe ait çağrışımların etkisiyle ortaya çıkabilir:* Bu durumla ilgili en açık örnekler travma sonrası stres yaşayan bireylerde görülür. Travma sonrası stres yaşayan bireylerin travmatik yaşantıya yol açan olaylara benzer uyarıcılarla ya da o uyarıcıyı çağrıştıran başka uyarıcılarla karşılaşması durumunda, ortaya çıkan güçlü tepkilerinden biri de öfke olabilir. Bu konuya günlük yaşamdan da örnekler verilebilir. Daha önceki yaşantılarından kocasına güvenini kaybetmiş olan bir kadının, kocası başka bir kadınla konuştuğunda şiddetli bir şekilde kıskançlık ve öfke yaşaması bu duruma örnek olarak verilebilir.

3. *Bireyde, iç uyarıcıların etkisiyle ortaya çıkan öfke, düşünce ve duygularla, harekete geçirilir:* Birey başka birinin kendisini eleştirisinden ve reddetmesinden korktuğu için öfke ya da savunma biçiminde tepkiler gösterebilir. Birey bir süre beraber olup daha sonra ayrılmış olduğu eski eşini düşündüğünde öfkelenebilir. Buna benzer durumlarda yaşanan öfke duygusu diğer duyguların tetiklemesiyle ortaya çıkmaktadır (Deffenbacher, 1999).

Okman (1999) 'a göre öfkeyi duygusal bir tepki olarak anlamak için bu duyguya neden olan şartların anlaşılması gerekir. Üç temel şarttan söz edebiliriz. Bunlar;

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

İki tip engellemeden söz edilebilir. Bunlar;

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

Eğer, engel, kişinin dışındaki nedenlerden kaynaklanmakta ise öfke, kendi dışındaki çevresel faktörlere yöneltilir. Amacının gerçekleşmeme sorunu kendinden kaynaklanıyorsa öfke büyük olasılıkla kişinin kendisine yönelecektir (Okman, 1999).

Lulofs ve Chann (2000)'a göre öfke bireyin içinde bulunduğu denge durumunun değişmesi ile meydana gelen bir duygudur. Önemli olan öfke duygusunun bilişsel süreçlerde nasıl algılandığı ve fiziksel, sözel tepkiler ile nasıl ifade edildiğidir. Örnekle açıklamak gerekirse; bireyin onu hayal kırıklığına uğratacak herhangi bir olay yaşaması ve incinmesi durumunda, bu olaya vereceği tepki onun bilişsel algısıyla ilgilidir. Bu gibi durumlarda bireyin algılayış şekli, bu konu hakkında öfke duygusunun oluşup oluşmayacağı ve oluşan öfke duygusunu ifade etme şekli bakımından belirleyici olacaktır. Herhangi biri tarafından kırılan birinin, onu kıran kişinin hareketlerinde bir kasıt olduğunu düşünmesi, vereceği tepkinin derecesini belirleyecektir. Bu durumda kırılan bireyin, kendisini kıran birey hakkındaki fikirleri, bu davranışa vereceği tepki açısından önem taşımaktadır. Eğer birey bu hareketin karşıdaki kişi tarafından kendisini kırmak amacıyla yapıldığını düşünüyorsa, ortaya çıkan tepki muhtemelen öfke tepkisi olacaktır (Özmen, 2006).

Engellenme, hayal kırıklığı, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tehditler, tacize uğrama, saldırıya uğrama gibi durumlar öfkeye yol açan nedenler arasında sayılabilir. Psikologlar öfke duygusu yaşandığında 5 boyutun birbiriyle ilişkili ve eşzamanlı olarak aktive olduğunu belirtmişlerdir. Bu boyutlar;

Biliş- O andaki düşüncelerdir.

Duygu- Öfkenin yol açtığı fiziksel uyarımadır.

İletişim- Öfkenin çevredekilere yansıtma biçimidir.

Etkileniş- Öfkeli iken hayatı algılayış biçimidir.

Davranış- Öfkeli iken sergilenen davranışlardır (Kökdemir, 2004).

Doğumdan sonra ilk ağlamalarla birlikte devam eden bir şeyi elde etme isteği, isteğin karşılanmaması durumunda öfkeye neden olmaktadır. İlerleyen zamanlarda ise

faaliyetlerin engellenmesi, nesnelerin elinden alınması, yalnız bırakılmak, bir yetişkinin ilgisini kaybetmek gibi nedenler öfkeye yol açabilmektedir (Danışık, 2005). Ergenlik döneminde yaşanan öfke duygusu ileriki bölümde ayrıntılı şekilde tartışılacaktır.

2.2.3. Öfkenin İşlevleri

Öfke, kişinin kendisine yönelen muhtemel saldırılara karşı gösterdiği duygusal bir tepkidir. Amaca odaklı bir duygudur. Kişiye kendisini koruma ihtiyacı doğduğunda gereken enerjiyi ve harekete geçme motivasyonunu sağlar (Şakiroğlu, 2012).

Öfke duygusunun net bir şekilde ortaya çıkması, bireylerin tepkilerinde değişik şekillerde kendini göstermektedir. Öfke duygusu, sıklıkla olumsuz işlevler veya saldırgan davranışlar şeklinde sonuçlanmasına rağmen, uygun ifade edildiğinde uyumlu bir duygudur (Bedel, 2011).

Novaco (1975) öfke duygusunun, davranışların etkili olmasına imkan sağlayacak şekilde olmasını altı başlık ile ifade etmektedir:

Öfke, bireye enerji hissettirir: Öfke, enerji hissettirme işlevi ile bireyi harekete geçirir. Birey, öfkesinin farkına vardığında, enerjisini olumlu yönlerle yöneltir ve üretmeye yönelik etkinliklerde kullanabilir. Öfkeye neden olan engeli aşmak için uygun davranış geliştirip olayları kontrol edebilme ve güçlülük duygularını yaşar. Ortamı denetleme duygusu verir. Bireyin savunma mekanizmalarını aktif hale getirir. Savunma mekanizmaları yeterli olmadığında, farklı baş etme davranışları gerektiğini hissettirir ve değişim için güdülenmeyi sağlar (Bayrı, 2007).

Öfke, bir işarettir: Lerner öfkenin karşıdaki bireyi uyarmak için bir işaret olduğunu belirtmiştir. Bireyin incindiğini, kırıldığını veya engellendiğini gösterir. Öfke, karşılanmamış gereksinimleri anlatır ve "istediğimi elde edemiyorum" mesajı verir (Bayrı, 2007).

Öfke, devam eden davranışı ortadan kaldırır veya engeller: Öfke davranışın engelleyicisi olarak bireyi asıl amacından başka bir yöne yönlendirir. Birey dikkatini başka yöne çeker ve böylelikle ikincil bir kazanç oluşturmaya çalışır (Bayrı, 2007).

Öfke, başkalarına karşı olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır: Birey, öfkesi duygusunu ifade ederken, bağırıp çağırıp söylenerek, başkalarına karşı hissettiği olumsuz duyguları da ifade etme fırsatı yakalar. Öfke ifadesinin, karşı taraf ile ilişkileri zedelemekten çok ilişkiyi güçlendirdiği, ilişkinin daha sağlıklı olmasını sağladığı belirtilmektedir (Burns, 2006; İmamoğlu, 2003).

Öfke bir savunmadır: Öfke, kişiliği koruma, saygınlık kazandırma ve saygınlığı sürdürme işlevine sahiptir. İlişkilerde oluşan anksiyeteyi değiştirir ve egoyu koruma görevi görür. Ayrıca benlik saygısının korunmasını, böylece sağlıklı ilişkiler kurulmasını sağlar (Bayrı, 2007).

Öfke bir haklılık algısıdır: Öfke bireyin, haklı olmak, engellenmek ve adaletli olmak şeklinde duygularını sürdürmesine olanak sağlar (İmamoğlu, 2003; Kısaç, 2005).

Efron (1997)'un ifadesine göre, öfke üzerinde düşünülmesi ve sonra da harekete geçilmesi gereken bir sorunun varlığını göstermesi yönüyle olumlu bir işleve sahiptir.

Olumsuz işlevler olarak; ifade edilmeyen öfke hem bireyin davranışlarını kontrol etmesini güçleştirir hem de enerjisini tüketir. Yaşanan kızgınlık, alınma duyguları ise iletişimi olumsuz yönde etkileyerek kişiler arası ilişkilerin bozulmasına ve sosyal geri çekilmeye neden olur. Bastırılarak içe atılan öfke, mide ülseri, hipertansiyon, migren gibi psikosomatik hastalıklara ve depresyona neden olurken; yaşanan yoğun öfke duygusu bireyin kendine veya çevresine yönelik saldırgan davranışları ile ifade edilebilmektedir (Sülün, 2013).

2.2.4. Öfke İfade Tarzları

Öfke evrensel bir duygu olup, ifade edilme biçimine göre yorumlanmakta ve ifade edilişindeki sonuçları nedeniyle sorun olabilmektedir. Öfke bireylerde değişik biçimlerde yaşanmaktadır. Bunlar; yaşanan öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi (öfke kontrolü), çeşitli nedenlerle içe atarak bastırılması (öfke içe vurumu), somatik olarak ifade edilmesi ve başkalarına yönlendirerek (öfke dışı vurumu) dışsallaştırılmasıdır (Starner ve Peters 2004; Tambağ ve Öz 2005; Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen 2006; Lerner 1996). Ortaya çıkan öfke duygusunun sözlü ya da davranışsal olarak dışı yansıtılması öfke dışı vurumu kavramını tanımlamaktadır ve öfkenin neden olduğu stres ile baş etmek için

uyumsal bir tepki özelliğindedir. Öfke içe vurumu; bireyin bastırıldığı, gizlediği ve bu şekilde mevcut bulunan öfke etkilerine karşı kullandığı diğer bir uyum biçimidir. Öfke kontrolü de, kişilerarası ilişkilerde bireyin hissettiği öfke duygusunu ne derece kontrol edebildiğini, ne düzeyde sakin kalabildiğini ifade eden durumdur (Starner ve Peters, 2004).

Öfkenin ifade edilmesi; genel olarak üç şekilde olmaktadır. Birinci ve en sağlıklı yol öfke duygusunun saldırganlıkla değil, duygu ve düşünceleri yansıtacak şekilde ifade edilmesidir. İkinci yol; öfkenin bastırılması ve daha sonra dönüştürülmesi ya da başka yöne yönlendirilmesidir. Bu yöntemin amacı bireyin öfkesini bastırıp, daha yapıcı davranışlara dönüştürmesidir ancak, öfke duygusuna sürekli bu şekilde yaklaşmak çok sağlıklı olmayabilir (Şahin, 1997). Bazı insanlar öfkelerini genellikle içine atıp bastırma yolunu seçerler. Ancak öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz, aksine bireyin zarar görmesine neden olur (Kısaç, 1999; Bostancı ve ark, 2006). Bu durumda, öfke açık bir biçimde ifade edilemediğinden, bir süre sonra birey öfkesini kendine yansıtır ve psikosomatik rahatsızlıklar ya da depresyon gibi sorunlar ortaya çıkabilir (Şahin, 1997). Üçüncü yol olan öfkenin yıkıcı bir şekilde ifade edilmesinde ise, öfkeli birey ne pahasına olursa olsun kazanmak istemektedir ve bu sebeple fiziksel ya da sözel saldırıda bulunur. Ayrıca kendine zarar verici davranışlarda da bulunabilmektedir (Holt, 1970). Öfke, temel duygulardan biri olmasına rağmen ne yazık ki çoğunlukla uygun olmayan şekilde baş edilmeye çalışılır. Birçok kişi öfkeyle başa çıkmak için öfkeyi bastırmayı ya da patlama tarzında ifade etmeyi öğrenmiştir (Beyazaslan, 2012).

Öfke yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde öfkeli birey, diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurmakta ve yürütmektedir. Bu durumda birey kendi duygularına ilişkin doğrudan ve gerçek bir ifade kullanmakta ve kendini kontrol edebilmektedir (Holt, 1970).

Öfke, yaşanması normal olan, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde enerji hissettiren, sağlıklı bir duygudur. Öfkenin bastırılması ve uygun olmayan şekilde dışa yansıtılması, bireyin kendisine ve çevresine zarar verir (Bayrı, 2007) Sıklıkla istenmeyen bir duygusal durum şeklinde görülmesine rağmen, kendini korumak, engelleri aşmak ya da amaca ulaşmak için bireyi motive eder. Bu yüzden uyumu sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir. Ancak bu duygu yoğun yaşandığında ve düşmanca ve saldırganca yollarla ifade edildiğinde, pek çok probleme yol açabilir (Tekinsav ve Aydın, 2008).

Öfke uygun biçimde ifade edildiğinde bireyin benliğini ve sınırlarını koruyan bir zırh gibi işlev görmektedir. Ancak uygun şekilde ifade edilmeyip saldırganlık ve şiddete döndüğünde hem birey hem de toplum için olumsuz sonuçlara yol açabilir. Tehlikeli olan öfke duygusu değil, öfke duygusunun yol açtığı saldırganlık ve şiddet davranışlarıdır. Engellenmesi ve uzak durulması gereken de öfke değil, şiddettir. Öfke ifade ediliş şekline göre yıkıcı, zarar verici ya da yapıcı, koruyucu da olabilir (Şakiroğlu, 2012).

Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra fark ederler. Bazılarında ise bu duygu öylesine bastırılır ki yaşam boyunca kişinin bilincine ulaşmayabilir. Öfke duyulan kişi, kaybetmekten korkulan ya da sevgisine ihtiyaç duyulan biriyse öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan öfke, nasıl olsa kaybedilmeyeceği düşünülen kişilere yöneltilebilir. Öfkesini bastıran insanların dışında; öfkesini dışa vuran, sürekli karşısındakileri ‘iğneleyerek’ boşaltan, saldırgan davranışlarda bulunan bireyler vardır (Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfkenin ifade biçimlerinden belki de en önemlisi saldırganlıktır. Saldırganlık fiziksel ve sözel saldırganlık olarak iki şekilde ifade edilebilir (Lerner, 1996; Balkaya ve Şahin, 2003).

Öfke, durumluk ve sürekli olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Durumluk öfke kas gerilimi ve otonom sinir sisteminde uyarılmışlık durumunun eşlik ettiği, hafiften şiddetliye doğru değişen öznel bir duygudur. Durumluk öfkenin şiddeti, algılanan engellenme ve haksızlığın şiddetine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Sürekli öfke ise, çok sayıda durumun engelleyici ya da can sıkıcı olarak algılanması ve buna bağlı olarak sık durumluk öfke yaşanması olarak tanımlanır. Sağlık ve sosyal uyumla ilgili araştırmalarda sürekli öfke üzerinde daha fazla durulmaktadır (Yavuzer, 2007).

Bireyler öfke uyandıran bir durumla karşılaştıklarında bedenlerinde fizyolojik değişiklikler oluşur. Kan basıncında ve kas gerginliğinde artma, dik dik bakma, sıcak basma, yüzün kızarması, boğazda düğümlenme, ağızda kuruluk, karıncalanma hissi, uyuşma, terleme, yumrukların sıkılması, kolların ve vücudun duruşunda değişme, kaşların çatılması, boğulma hissi, dişleri gıcırdatma, solgunlaşma, titreme ve ürperme, seyirme, kontrolü kaybetme, üşüme, ses tonunun artması, bazı kelimelerin vurgulanması, kesikli tekrarlı ve ağlamaklı konuşmalar öfkenin neden olduğu fiziksel tepkilerdendir (Balkaya ve Şahin, 2003; Tambağ ve Öz, 2004).

2.2.5. Öfke Kontrolü

Öfke kontrolü, öfke duygusunu doğru ifade etme yeteneği anlamına gelmektedir. Öfkenin kontrol edilmesinde asıl amaç, saldırganlık ve şiddet davranışlarından uzak; bireylerin kendilerine ve başkalarına zarar vermeden bu duyguyu ifade edebilme yeteneği kazandırmaktır (Türk Psikoloji Bülteni 1999). Öfke kontrol yöntemleri genellikle bilişsel, davranışsal ve duygusal süreçler ile iletişim biçimlerini kapsamaktadır (Kökdemir 2004, Türk Psikoloji Bülteni 1999).

Bilişsel boyuttaki yöntemler öfkenin fiziksel, ruhsal ve davranışsal belirtilerinin farkında olmayı gerektirir. Öfkeye yol açan durumlarla karşılaşıldığında doğru tepkiler verebilmesi için birey, bu durumlardan kaçınma, değişik bakış açıları geliştirme, bunlarla yüzleşme gibi davranışlara yönlendirilebilir (Türk Psikoloji Bülteni 1999).

Davranışsal boyutta Öfkenin kontrol edilmesi için saldırgan davranışları önlemeye yönelik birtakım öneriler mevcuttur. Bunlar; kendi öfke davranışı için farkındalık oluşturma, etkili bir öfke ifade tarzı belirleme, etkili olmayan öfke ifadesini etkili olan ifadeyle yer değiştirme, öfke duygusuna sebep olan hareketleri ve hareketlerin sonucunda yaşananları değerlendirme şeklindedir (Kökdemir, 2004).

Duygusal boyuttaki yöntemler üç aşamada açıklanmaktadır:

- Öfke anında ortaya çıkan fiziksel tepkileri tanımlamak, fiziksel uyarılmayı en aza indirmek, öfke duygusunu davranış ve düşünceleri değiştirmek için öfkeyi bir ipucu şeklinde kullanmak,
- Farklı bir duygusal uyarılma oluşturmak, fiziksel uyarılma ve öfkeye karşı alternatif bir uyarılma (espri, gevşeme gibi) meydana getirmek için öfkeyi ipucu şeklinde kullanmak,
- Öfke hissedildiğinde, ortaya çıkan enerjiye farklı bir yön kazandırmak, üretime dönüştürmek ve önemli bir kaynak olarak kullanmak (Kökdemir 2004).

Öfkeyi kontrol etmede kullanılması gereken **iletişim** teknikleri bulunmaktadır. Bunlar:

- Dinleme
- Atılgan olma (kendini uygun ifade etme)
- Tartışma (İki insan arasındaki çatışmayı görüş birliği oluşturarak çözme)

- Eleştirici olma (Yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme)
- Yansıtma (Bireyin, kullandığı davranışının kabul edilebilir olmadığını algılama ve sorumluluğunu alma becerisi) (Kökdemir 2004, Türk Psikoloji Bülteni 1999).

2.2.6. Ergenlik Döneminde Öfke

Öfke, ergenlikte sıkıntı yaratan duyguların başında gelir. Buna karşılık, her ne kadar öfke olumsuz bir duygu olarak kabul edilirse de, kişiyi zor, tehlikeli durumlara hazırlama ve koruma özelliğine sahiptir. Aslında öfke kontrolü ve ifade etme şekillerine, kişinin ruh sağlığı ve toplumsal uyumu belirleyici olmaktadır. Çevredeki uyaranların engellenme olarak algılandığı, yoğun stres, yorgunluk ve endişe gibi durumlar, öfke tepkisini tetikleyici öğelerdir. Sinirlenmenin şiddeti artıp öfke düzeyine ulaştığında ergen bu duygusunu kendine yansıtır yahut kontrol edemezse, ruhsal, fizyolojik, toplumsal problemler yaşayabilir. Ergenin öfke duygusu ile baş edebilmesi için duygularının farkında olması birincil koşuldur (Aydın, 2005).

Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk kendini ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik döneminin eşiğinde bulur. Sürekli değişen toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır. Ergenlik döneminde, öfkenin nedenlerinin başında sosyal etkenlerin geldiği görülür. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi başlıca etkenler arasındadır (Yavuzer, 2007).

Ergenlik çağında belirli engeller karşısında öfkelenmek kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Ayrıca gencin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkinin önemli yeri vardır (Köknel, 2000).

Ergenlik dönemi, kararsızlıkların ve kendini ifade etmekte zorlukların yaşandığı bir dönemdir.

Bu nedenle birçok genç; arkadaşları, ailesi ve diğer yetişkinlerle ilişki kurmakta güçlük yaşamaktadır. Özellikle ergenlik dönemindeki birey için öfke duygusunu tanıması ve kontrol etmesi daha da önem kazanmaktadır. Çünkü bütün gelişim dönemleri içinde

ergenlik dönemi sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan en çok değişimin yaşandığı dönemdir (Danışık Demirci 2005).

Çocuk ve ergenin yaşı da öfke ve kızgınlığın dışa yansıtılması konusunda ebeveyn tutumlarını etkilemektedir. Ergenler büyüdükçe kızgınlıklarını açığa vurma bakımından daha fazla hoşgörü görürler (Kulaksızoğlu, 2002).

Ergen kendi duygu dünyası içinde duyguları, öfkesi ile farkındalık kazandığı noktada kontrol mekanizmalarını kullanabilir. Ayrıca bu duyguyu bastırmasına gerek kalmayacaktır. Bastırılan öfke daha sonra daha güçlü ve kontrolü daha zor bir şekilde patlayarak ortaya çıkar. Bastırma mekanizması öfke duygusunun saldırganlık şeklinde ortaya çıkmasını da tetikleyici bir durumdur. Dışa vurulan şiddetli öfke duygusu, ergenlerin sosyal beceri yeteneğinde de zafiyet yaratır (Aydın, 2005).

Ergenlik döneminde öfke yaşantısının sağlıklı şekilde yaşanmaması, kişinin ileriki yıllarında kişiler arası iletişimini büyük olasılıkla olumsuz etkileyecektir. Diğer bir ifade ile ergen bir taraftan yaşamında önemli bir yere sahip olan öfke duygusu ile baş etmeye çalışırken, diğer yandan da karşılaştığı problemleri çözerek toplum içinde kendine yer edinmeye çalışmaktadır (Çetinkaya, 2013).

Öğrencilerin saldırganlık göstermelerinde öfkenin nemli bir değişken olduğu araştırmalar doğrultusunda ortaya konmuştur. Okulda, düşük akademik performansta, akran problemlerinde, psikosomatik şikayetlerde öfke düzeyi ve problem davranış arasında açıkça bir ilişki bulunmuştur (Furlong ve Smith, 1994). Bununla birlikte kontrol edilmeyen öfke aktarılabilecek bir yer bulur ve bu da ciddi problemlere sebep olur (Campano ve Munakata, 2004).

Ergenlikte yaşanan yoğun öfkenin kaynağı çocuklukta yaşanan sorunlar olabilir. Çünkü ergenlik çocukluk çatışmalarının tekrar yaşandığı dönemdir. Bütün bu çatışmaların doğal sonucu olarak genç kendinden öylesine emin değildir ki, kendi yetersizlikleri için farkında olmadan hep başkalarını suçlar, kendi içinde bulamadığı düzeni ve barışı dış dünyada arar, bu nedenle ideal bir dünya özlemi çeker (Ekşi, 1985; Okman, 1999).

Genellikle çocukluk çağı sakin bir şekilde geçerken ergenlikteki şiddetli değişikliklerden dolayı bu dönem birtakım sıkıntılarla doludur. Ergenler, fiziksel olarak

önemli değişiklikler geçirirler. Aynı zamanda birçoğunun sosyal yaşamlarında, muhakeme yeteneklerinde ve kendilerine yönelik algılarında büyük değişiklikler olur (Bernstein ve ark, 2000).

Ergenlik döneminde öfke yaşantısı incelendiğinde, öfkenin bu dönemin diğer özellikleri ile tutarlı olduğu görülmektedir. Edmonson ve Bullock (1998) tarafından ilkökul çocukları ve ergenler ile yapılan araştırmalarda ergenlerin ilkökul çağı çocuklarına kıyasla daha sinirli ve saldırgan davranışlar gösterdiklerini ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir. Ergenlik dönemine gelen çocuk, kendi kaderini tayin edebilmek ve denetleyebilmek için mücadele etmekte ve bağımsız olmak istemektedir (Bauman ve Riche, 1997).

Gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yaşamdaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisinde kalan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir (Köknel, 1982).

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca nedenlerdir (Sarı, 2008). Ergenlerin içinde yaşadığı gerek aile, gerekse yetiştirme yurdu ortamı sorunsuz bir yetişkin olabilmek için gerekli olan bilgi, beceri ve tutumları kazandırmakta yeterli değilse; gençler, yaşanacak sorunlar için potansiyel bir risk taşıyabilmektedir. Oysa öfke sonucunda ortaya çıkan enerji yapıcı olarak kullandığı zaman, öfke normal ve sağlıklı olarak kabul edilir. Bu bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak bireye güçlülük, üstünlük, olaylara kontrol koyabilme duygularını yaşatır. Öfkenin açıkça ifade edilmesi ilişkiyi anlamlı hale getirir; iletişim kuranların birbirlerini anlamalarını kolaylaştırarak, kişiler arası çatışmaları önler. Bu nedenle ergenlerin sorun çözme yöntemlerini kullanabilmesi, öfkeyi uygun ve yapıcı olarak ifade edebilmesi, sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplum olmak için gereklidir. Bunun içinde bireylerin öfke duygularını ve öfke nedenlerini tanıması, ifade etme biçimlerini fark etmesi ve uygun öfke ifade biçimlerini öğrenmesi gerekir (Çetinkaya, 2013).

2.3. Atılganlıkla İlgili Genel Bilgiler

Atılganlık; “güvengenlik”, “etkili davranma”, “kendini etkili olarak ortaya koyma”, “güvenli davranış”, “güvenli girişken” anlamlarında kullanılmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1997; Cüceloğlu, 2004).

Uluslararası literatürde genellikle “assertiveness” olarak bilinen kelimenin Türkçede tam karşılığı olmamakla birlikte genellikle “girişken, atılgan, iddialı, kendini ortaya koyan” kelimeleri “assertiveness” kelimesinin anlamını büyük ölçüde karşılamaktadır (Voltan, 1980).

Atılganlık kavramını, ilk kez Wolpe ve Lazarus (1966) tanımlanmıştır. Wolpe, kişiler arası ilişkilerle ilgili olarak olası üç genel yaklaşım olduğunu belirtmiştir. Birincisi yalnızca başkalarını umursamadan yalnızca kendini düşünmek, ikincisi her zaman diğer insanları düşünmek, onlara öncelik vermek, üçüncüsü ve en önemlisi kişinin dengeyi koruması yani hem kendisini hem de diğer insanları düşünerek davranmasıdır. Bahsedilen bu yaklaşımlardan üçüncüsü yani kişinin hem kendini hem başkalarını düşünmesi, atılgan kişiyi tanımlayan yaklaşımdır (Alberti ve Emmons, 2002b).

Örgün (2000)’ün ifade ettiğine göre Smith (1975) atılganlığı, bireyin herhangi bir insan ilişkisine sağlıklı katılımı için temel bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Bu yaklaşım insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık, sevgi ve içtenlik gibi bağlar oluşmasına ve bireylerin kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlar.

Atılganlık başkalarını küçük görmeden, onların haklarını da tanıyarak, bireyin kendi haklarını koruyabilme, duygu ve düşüncelerini açıkça anlatabilme yolu olarak geliştirilen, bir çeşit kişiler arası ilişkiler biçimi olarak tanımlanabilir (Kurthan, 1998). Başka bir deyişle çevreyle etkili ve sağlıklı bir iletişim kurma, başkalarına zarar vermeden kendi hakkını koruma davranışdır (Whirter ve Acar, 2000).

Gordon (2003)’a göre atılganlık “iletişim kurarken çevik ve dik bir duruş sağlayabilmeyi, özgüveni gösteren el ve vücut hareketlerini içeren açık bir konuşma tarzı ile kendini ifade edebilmeyi, iletişim kurduğu insanı aktif olarak dinleyebilmeyi, düşüncelerin ifade edilmesinde ‘hayır’ demeyi becerebilmeyi içeren bir davranış profilidir.”

Kamaraj (2004)'a göre atılganlık, iki tür saygıyı barındırır; bunlardan ilki bireyin kendi haklarını savunması, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade etmesine dayanan “kendine saygı” bir diğeri de başkalarının haklarına saygı göstermeye ve savunmaya dayanan “diğerlerine saygı” olarak karşılıklı bir iletişim ve anlama sürecine dayanır.

Atılganlık kavramı, sosyal psikoloji açısından değerlendirildiğinde farklı çevresel anlamlar kazanmaktadır. Şehir içinde ve kırsal kesimde yaşayan bireylerin gereksinimleri, beklentileri birbirinden farklılık gösterir. Farklı yaşam tarzına sahip bireylerin rolleri ve yukarıda bahsedilen özellikler göz önüne alındığında içinde bulunulan koşullar, davranışların birbirinden farklılığını getirebileceği gibi, şehirde atılgan davranış olarak algılanan davranış biçimi kırsal kesimde atılgan davranış olarak algılanmayabilir. Pentz (1985), atılganlığın şehir içinde ve kırsal kesimde farklı davranış olarak beklenildiğini belirtmiştir (Wills ve ark, 1989; Ünal, 2007; Kılınç, 2011).

2.3.1. Temel Davranış Biçimleri

İnsanların gereksinimlerini karşılayabilmek için kullandıkları değişik iletişim biçimleri onların davranış örüntüsünü oluşturur. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade ederken üç temel davranış ile tepki verirler (Voltan, 1980). Bir uçta pasif, diğer uçta saldırgan (agresive) tavır yer alır. Kişi, her ikisi de olumsuz olan bu uç tavlardan uzaklaştıkça, olumlu, atılgan (assertive) tavra yaklaşır (Terakye, 1994; Ker-Dinçer, 2005). Atılganlığın tanımlanmasındaki esas konu pasif, agresif (saldırgan) ve atılgan davranışların ayrımının yapılmasıdır (Kutlu, 2009).

2.3.1.1. Çekingen (Pasif) Davranış

Bireyin ilişkiye girmede zorluk, korkaklık yaşaması nedeniyle ihtiyatlı davranması ve güvenememesi çekingen davranış olarak tanımlanmaktadır (Kaya, 2001). Pasif davranışlar gösteren bireyin bu davranışı kendi düşünce, inanç ve duygularının başkalarınınkinden daha önemsiz olduğu inancından kaynaklanır. Pasif bireylere göre çatışma tehlikeli ve kaçınılması gereken bir durumdur (Uğur, 1996). Çekingen bireyler amaçlarına ulaşamazlar, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler. Bu nedenle de çoğu kez ya öfkeyle ya da yetersizlik kaygısıyla doludurlar (Whirter ve Acar, 2000).

Zimbardo ve Henderson (2000) 'a göre çekingen insanlar bulundukları ortamlarda diğer insanların dikkatlerini üzerlerine çekmekten hoşlanmazlar ve bireysel-sosyal ilişkilerinde diğerlerine yaklaşırken kontrollü davranmaya ve davranışlarını kısıtlamaya özen gösterirler. Çünkü çekingen kişilikler başkalarının kendilerini olumsuz değerlendirmesinden korkarlar. Bu hissiyat onların sıkılgan, etkileşimden uzak, huzursuz ve yoğun stres altında olmalarına neden olmaktadır.

Ünal (2007) Humphreys'in görüşlerini şöyle belirtmektedir: çekingen kişiler, bağımlı kişilikler olup, kaderci ve karamsar bir yaşam biçimleri vardır. Yaşamları ile ilgili gelişmeler ve yeni durumlar onları rahatsız eder ve ürkütür. Yine çekingen kişiler genellikle sürekli olarak iş ve okul gibi sosyal ortamları terk etme ve bırakma gibi davranışlar sergilerler. Bu tip bireyler sürekli olarak kendilerini değersiz hissederler ve başkalarının kendilerinden üstün olduklarına inanırlar. Genellikle yalnızdırlar ve yakın ve duygusal ilişkiler kuramazlar. Kendilerini sevilmez olarak görüp, yanlış yapmaktan ve başarısızlıktan korkarlar (Ünal, 2007).

Pasif davranış; kişinin haklarından taviz vermesi, haklarını elde etmekten kaçınmasıdır. Boyun eğici davranış olarak da ifade edilen pasif davranış özellikleri, kültürümüzde saygılı olma kavramıyla karıştırılmaktadır. Pasif davranış özelliğine sahip bireyler, kendilerinin önemsiz ve değersiz olduğunu düşünürler. Fikirlerini özgürce ifade etmekten kaçınırlar ve "hayır" diyemezler. Liderlik davranışı sergileyemezler, girişken davranamazlar, özgüvenleri düşüktür, sorumluluk almaktan ve değişikliklerden uzak dururlar (Özkan ve Özen, 2008).

Pasif davranışa özgü vücut duruşu genellikle şöyledir: Omuzlar çökmüş, vücut öne eğiktir. Kolları genellikle vücutlarına yakın durur. Konuşma esnasında karşısındaki kişiden gözlerini kaçırır, anlatmak istediği şeyi rahatça ifade edemez. Genellikle yenik düşmüş ve mağdur olmuş bir yüz ifadeleri vardır. Huzursuz görünür, konuşurken elleriyle oynar. Öfkeli olduklarında bunu açığa vurmaktan çekinir, gizli tutar. Bahsedilen bu görünüme zayıf, titreyen, cansız ve tereddütlü bir ses tonu eşlik eder. Bu genel görüntü ve ses tonu pasif davranan kişinin bulunduğu ortamda kendine güveni olmadığını ve ortamdaki rahatsız olduğunu düşündürür (Phelps ve Austin, 1997).

2.3.1.2. Saldırgan (Agresif) Davranış

Saldırgan davranış, kişinin diğer kişilerin haklarını kabul etmemesi, diğerlerinin haklarını reddetmesidir. Saldırgan birey, kendi hakkı için başkalarının hakkını çiğneyerek, onlara kasıtlı olarak acı vererek, onları cezalandırarak başarı elde eden, başkalarını harcayarak kendini yükselten bireydir. Saldırgan davranışın amacı, aşağılamak, baskın olmak ya da kendi gerçek duygularını, düşüncelerini bastırarak diğer bir insanı aşağı düşürmek, küçük göstermektir. Bir insanın davranışlarından çok kişilik haklarına saldırılmaktadır(Tucker, Weaver and Redden 1983).

Saldırganlık, anlam olarak birbirine ya da bir şeye zarar ya da acı vermek amacıyla yapılmış davranıştır. Başka bir tanımla kişinin kendisini korumak adına başkalarının haklarına zarar verecek biçimde davranmasını içerir. Freud, saldırganlık içgüdüsünü birçok duygu ve davranışın kaynağı olarak görmüştür (Kılınç, 2011).

Saldırgan bireyler çevreleriyle ilişkilerinde saldırgandırlar; yani istedikleri amaçlara ulaşmak, gereksinimlerini karşılamak için başkalarını küçük görme, dikkate almama eğilimi gösterirler. Saldırgan bireyler, belki o an için gereksinimlerini karşılayabilirler, ancak çevrede istenmeyen bir kişi durumuna düşebilirler (Whirter ve Acar, 2000).

Saldırgan bireyler, kendi haklarını korurlar fakat diğer insanların hak ve duygularına karşı duyarsız kalırlar. Amaçlarına ulaşmak için diğer insanları kullanırlar, diğerlerine seçme hakkı tanımadıkları ve onları değersiz gördükleri için, insanları kırar ve üzerler. İsteklerini, gereksinimlerini, endişelerini karşısındakilere yükler, karşılaştığı olumsuzluklardan kendini değil genellikle başkalarını sorumlu tutar. Diğer insanların duygularına pek aldırılmaz, başkalarının fikirlerini küçümser. Zaman zaman üstünlük taslar, küstah, aşağılayıcı, suçlayıcı, yargılayıcı ve küçük düşürücü olabilirler (Alberti ve Emmons, 2002b; Ker-Dinçer, 2005). Bu nedenle de bu bireylerle iletişim kuran bireyler saldırgan davranışa maruz kaldıklarından kendilerini incinmiş, küçük düşürülmüş ve intikam alınmış hissederler (Ünal, 2007).

Saldırgan kişi karşısındaki kişilerden bir şey sormak yerine isteyen kişidir. Savunucu iletişim özellikleri ve emredici tutumlar da saldırgan davranışları olan bireylerde görülebilir. Onlara göre yaşam bir rekabettir ve yaşamak her zaman bir diğer insana karşı kazanmaya bağlıdır. Bu davranışın altında "sen önemli değilsin, ben senden daha

önemliyim ve her şeye rağmen ben kazanmalıyım", "bu benim hakkım" şeklinde mesajlar vardır (Rugancı, 2001).

Bireyler dış çevresiyle olan ilişkilerinde bir takım sorunlar yaşabilir ve bunun sonucunda onlara karşı saldırgan bir tutum sergileyebilirler. Saldırgan davranan kişiler bu durumlarda genelde kızıktır ve en yakınında olan kişilerin üzerine yürümeye hazırdır. Yanlış yer ve zamanda gösterilen aşırı tepkiler karşıdaki kişiye sözlü ya da fiziksel olarak zarar vermek, karşıdaki kişinin suçluluk duymasına yol açar ve genellikle saldırgan davranan kişiye bir şeyler kaybettirmektedir (Orr, 2002; Kılıç, 2005).

2.3.1.3. Atılğan (Asertif) Davranış

Atılğanlık, insan davranışlarının birçok bileşkesini kapsayan karmaşık bir yapı özelliği taşımaktadır. Atılğan davranış biçimi, hem bireyin kendi hayatıyla ilgili kişisel tatmin duygusunu, hem de başka insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini etkilemektedir (Pamuk, 2013).

Atılğan davranış tarzı kişiler arası ilişkilerde eşitliği gözetir. Bireylerin gereksiz endişelerden arınmış bir biçimde duygularını rahatça ve dürüstçe ifade edebilmesini, kendini savunabilmesini ve diğer bireylerin haklarına ve duygularına da saygı duyarak, kendi haklarını kullanabilmesini sağlar. (Alberti ve Emmons, 2002b).

Lazarus (1973) tarafından atılğan davranışın dört özelliği olduğu bildirilmiş ve bu özellikler ricada bulunabilme, “hayır” diyebilme, olumlu ve olumsuz duyguları ifade edebilme ve bir davranışı başlatma, sürdürme ve sona erdirme yeteneği olarak sınıflandırılmıştır (Dinçyürek ve ark, 2010).

Balzer-Riley (1996)’ye göre atılğan davranış, diğer kişilere saygılı iken kişinin kendisine de saygısını gösteren olumlu, hoş, açık bir biçimde rahat ve güvenli olarak düşünce ve duyguları ifade etme yeterliliğidir (Fortinash ve Holoday-Worret, 2000).

Turhan (2003)’e göre atılğan davranış biçimi, insan ilişkilerinde eşitliği gözetir ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde, kendi çıkarlarımız doğrultusunda hareket edebilmemizi, kendimizi savunabilmemizi; duygularımızı dürüstçe ve rahatlıkla ifade

edebilmemizi ve başkalarının haklarını çiğnemededen, kendi haklarımızı kullanabilmemizi mümkün kılar.

Atılğan davranış tarzı, ilişkilerde eşitliğin gözetildiği ve gereksiz endişelerden arınmış bir şekilde kişinin kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendini savunabilmesini, duygularını dürüstçe ve özgürce ifade edebilmesini ve başkalarının haklarını çiğnemededen, kendi haklarını kullanabilmesini mümkün kılar (Alberti ve Emmons, 2002b; Kılınç, 2011).

Atılğan davranan kişi kendisini rahatsız eden şeyi söylemek için acele etmemekte, bu yolla duygu ve düşüncelerini kontrol edebilmekte ve tehdit edici davranmamaktadır. Bu yaklaşım hem kişinin hem diğerlerinin doğrularına saygı duyar. Saygılı bir tarz içinde karsıdaki kişinin dikkatini çekmek, ne istediğini veya neye ihtiyacın olduğunu açıkça ifade etmek, “sen” dili yerine “ben” dili kullanmak atılğanlığın temelleridir. Söylenen sözlerle beden dili ve ses tonu arasındaki uyuma dikkat etmek, “asla” veya “her zaman” gibi kesin ifadeler kullanmaktan kaçınmak ve diğer kişinin ne söylediğini saygıyla dinlemek de atılğanlığın temelini oluşturan unsurlar arasındadır (Orr, 2002; Kılıç, 2005).

Atılğanlık, bireylerin kendilerine ve diğerlerine eşit şekilde davranmasını içerir. Bireylerin kişisel tercihlerine, ihtiyaçlarına ve sorumluluklarına özen göstermeleri anlamına gelmektedir. Bireyin atılğan olabilmesi, kendi doğrularını, ihtiyaçlarını, duygularını ve hayallerini kabul etmesi için kendini tanıması ve kendine değer vermesi, kişisel haklarını bilmesi ve koruması, kişisel ihtiyaçlarını belirlemesi ve karşılaması gerekir. Bunun yanında bireyin, diğer bireylerin de ihtiyaçları ve eşit hakları olduğunu kabul etmesi ve buna saygı duyması ve bunu anlamak için empati yapması gerekmektedir (Lindsay, 2001).

2.3.2. Atılğanlık Biçimleri

a. Temel atılğanlık

Temel atılğanlıkta duygular, düşünceler ve inançlar net bir şekilde dile getirilmektedir. Genellikle; net bir şekilde “Ben.....hissediyorum” veya “Ben.....istiyorum” gibi cümleler kurulmaktadır. Örneğin, bu atılğanlık biçimini sergileyen

birey, sözü kesildiğinde “Özür dilerim, sözlerimi tamamlamak istiyorum” şeklinde tepki verebilir (Terakye 1994; Bal, 2006; Rugancı, 2007).

b. Empatik atılganlık

Empatik atılganlıkta, iletişimde bulunulan bireye karşı duyarlı davranma söz konusudur. Bu atılganlık biçiminin iki basamağı bulunmaktadır. İlk basamakta iletişimde bulunulan bireyin duygularını, onun yer aldığı koşulları anlamaya çalışılmaktadır. İkinci basamakta ise birey kendi haklarını da göz önünde bulundurarak karşısındaki kişiyi anladığını ifade etmektedir. Konuyla ilgili kişilerarası etkileşim esas alınarak şu şekilde bir örnek verilebilir: “Yapman gereken işlerden dolayı oldukça yoğun bir tempoda olduğunun farkındayım. Ancak aramızdaki ilişkinin senin için de önem taşıdığını bilmeye ihtiyacım var. Bu yüzden senden birlikte olacağımız bir zaman ayırmanı bekliyorum (Terakye 1998, Rugancı, 2007).

c. Artan atılganlık

Atılganlığın bu şekli kişilere temel atılganlık davranışı göstermelerine rağmen karşılık verilmediğinde veya kişinin haklarına saygı duyulmadığında ortaya çıkmaktadır (Dönmez, 2007). Durum böyle olduğunda kullanılan temel atılganlık davranışının düzeyi artırılır ve iletişim daha resmi bir hal alır. Atılganlığın artan biçimini kullanarak kişi karşısındakine ifade etmek istediği istek ve duygularını birden fazla kez, açık ve net olacak şekilde dile getirebilir ve son bir söz ile konuya son verebilir. Konuyla ilgili

(1. Safha) “Gösterdiğiniz ürünlerden satın almak istemiyorum”

(2. Safha) “Bundan önce de ifade ettiğim üzere, bu ürünlerden satın almayacağım”

(3. Safha) “Daha önce iki defa belirttiğim şekilde, bakın, bu ürünlerden almak istemiyorum. Bu konuda size yanıtım hayırdır. Bu nedenle şimdi buradan ayrılmanızı rica ediyorum” şeklinde bir örnek verilebilir (Ker-Dinçer, 2005).

d. “Ben Dili” ni kullanarak atılganlık

Olumsuz duyguların ifade edilmesinde “Ben Dili” ni kullanarak atılganlık davranmak etkili olmaktadır. İletişimde bulunulan kişinin takındığı tavrın karşıdaki kişiyi

hissettirdikleri ve kişinin karşısındakinden beklentisini kapsamaktadır (Dönmez, 2007). İletişim kuran kişi istek, duygu ve düşüncelerinin kendine ait olduğunu vurgulamak adına, sözlerine “ben” şeklinde başlar.

Bu ifadeler genel olarak dört aşamadan meydana gelir:

- (1. Aşama) İletişim kurulan kişinin bir davranışına işaret etmek.
- (2. Aşama) Bahsedilen davranışın kişi üzerinde nasıl bir etki yarattığını ve kişiye nasıl hissettirdiğini ifade etmek.
- (3. Aşama) sözü geçen davranışın yorumunu yapmak ve bunu ifade etmek.
- (4. Aşama) Ne türde bir davranış sergileneceğini göstermek

Bu şekilde uygulanan bir iletişim tarzı ile kişi yaşadığı olumsuz duyguları içine atmaktan kurtulur. Öte yandan iletişim kurduğu kişinin kendini savunmasını ve kişiye saldırmasını engellemiş olur. Konuyla ilgili örnek olarak “seninle konuşurken yüzüme bakmadığın için kendimi yalnız ve değersiz hissediyorum. Böyle davrandığında verdiğin değer hakkında şüphelerim oluşuyor. Seninle iletişim halindeyken yüzüme bakıyor olman beni mutlu edecek” şeklinde bir iletişim şekli örnek verilebilir (Ker-Dinçer, 2005).

e. Karşılaştırma ya da yüzleştirme

İletişim kurulan kişinin konuşması ile davranışları arasında bir çelişki söz konusu ise bu tarz atılmanlık şekline başvurulur. Karşılaştırma ya da yüzleştirme atılmanlık şekli kullanılarak kişiye neyi yapacağı hatırlatılır ve ne yaptığı ifade edilmelidir. Sonrasında düşüncesini dile getiren kişiye ne yapması gerektiği ifade edilmelidir. Karşılaştırma ya da yüzleştirme şeklindeki atılmanlık şekli kullanılan iletişime şöyle bir örnek verilebilir: “sizden satın aldığım ürünün tadilatını Çarşamba gününe kadar bitireceğinizi söylemişsiniz. Bugün Cuma, tadilat işlemi iki gün gecikti ve ben ürünü hala teslim alamadım. Lütfen tadilat işlemini tamamlayıp ürünü bana teslim ediniz” (Ker-Dinçer, 2005).

2.3.3. Atılğan Davranışın Öğeleri

2.3.3.1. Atılğan Davranışın Sözlü Öğeleri

a. Hayır Demek

Bazı insanlar kendisinden yapmak istemediği bir şey istenmesine rağmen karşısındakine “Hayır” demekte zorlanmaktadır. Bunun sebebi karşıdaki kişinin kendisine duyacağını karşı öfke duyacağını, kendisini onaylamayacağını düşünmesi ve bu düşüncenin onu korkutması olabilmektedir. Öte yandan istekte bulunan kişiyi kırmaktan veya reddedilmekten korkuyor olabilir. Karşısındaki kişinin gözünde “iyi” olarak bilinen benlik imajını kaybetmekten endişe duyabilir. Oysaki atılğan davranış örüntüsüne sahip olan kişi karşısındakinin bir istekte bulunmaya hakkı olduğunu bildiği kadar, kendisinin de “hayır” demeye hakkı olduğunu farkındadır. Kendisinden talep edilen şeyi reddeder ve sonrasında neden kabul etmediğini basitçe açıklar (Özcan, 2006). Benzer olarak Lindsay (2001)’a göre de iletişimde “hayır” diyebilmek önemlidir. Ona göre kişi “hayır” dediğinde reddedilen, isteği yapan kişi değil, teklifin kendisidir. Lindsay (2001) kişinin teklife nasıl bir cevap vereceğine karar veremediği durumlarda karşısındaki kişiden zaman istemesi ve kararını daha sonra bildirmesi gerektiğini düşünmektedir.

b. Görüş Belirtmek

Atılğan davranış gösteren kişi bireysel fikirlerini ortaya koyarken karşısındakinin de fikirlerini anlamaya çabalar. Bununla birlikte karşısındaki kişiyi kendisi gibi düşünmesi için zorlamaz, onu etkilemeye çalışmaz. Görüş belirtme konusuna şu şekilde örnek verilebilir: “Öğrencinizin teslim ettiği raporun yeterli olduğu kanaatindeyim. Öğrenciniz ve diğer eğitimci arkadaşınız da sizine aynı fikirde. Fakat ben bu raporun hala eksiklikleri olduğu düşüncesindeyim.” (Baumann, 1994; Heybet, 2010).

c. İstekte Bulunmak

Bazı insanlar karşılarındaki kişilerden bir şey istemeye çekinirler, istekte bulunmaya haklarının olmadığı düşüncesindedirler. Oysaki insanların birtakım isteklerde bulunmaları yanlış değildir. Yanlış olan eğer bu istekleri geri çevrilir ise bunu kendilerine

yönelik bir davranış olarak algılamaları olacaktır. Kişiler beklentilerinin yerine gelmemesi durumunda hayal kırıklığına uğramamalıdır. İsteklerinin kabul edilmeyeceğinden korkan kişiler bu konuda çekingen davranırlar. Bununla birlikte herhangi bir isteği karşılık bulduğunda kendilerini o kişiye karşı borçlu hissederler. Atılğan davranış gösteren bir kişi karşısındaki kişiyle sorunu paylaştıktan sonra ondan ne istediğini ifade eder. Karşı taraf bu isteği kabul edebilir ya da etmeyebilir. Atılğan kişi isteğinde ısrarcı olabilir, ancak geri çevrildiği netleşince ısrarı bırakır (Özcan, 2006).

d. Haklarını Korumak

Atılğan olmak kişinin haklarını koruması özelliğini de beraberinde getirir. Kişiler arasında birtakım farklar olabilir, ancak bu farklılıklar birinin diğerini kullanabileceği anlamı taşımaz. Ortada bir sorun varsa atılğan davranış özelliğine sahip olan kişi öncelikle sorunun ne olduğunu belirtir. Sonrasında ise bu sorunu çözmeye yönelik fikrini sunar ve sunduğu çözüm önerisinin doğru anlaşıldığından emin oluncaya dek önerisini tekrar eder (Özcan, 2006). Konuya şu şekilde örnek verilebilir: Atılğan bir çalışan patronuna memnun olmadığı bir durumu şu şekilde ifade edebilir: *“Bazı günlerde çalışma saatim bitmesine rağmen işe devam etmemi istiyorsunuz. Bunu anlayabiliyorum. Ancak bu durumu benimle paylaşmayarak sadece bekliyor olmanız bana göre uygun bir yaklaşım değil. Çalışma saatlerini uzatma kararınızı benimle öncesinden paylaşırsanız, size bu konuda saatleri daha esnek olabilen birilerini bulmaya çalışırım.”* (Dinçer,2008).

e. Duyguları Belirtmek

Karşıdaki kişinin duygularını, kişi ifade etmedikçe anlamak mümkün olmayabilir. Kişiyi davranışlarına göre değerlendirmek ve ne hissettiğini tahmin etmek de her zaman doğru sonuç vermeyebilir., Bir hemşire ve bir hastası arasında geçen konuşma ile bu konu örneklendirilebilir . Hasta kendisine yapılan bakımdan memnun olduğunu ifade eder ve teşekkür eder. Bu durumda hemşire “Görevimiz tabi ki, rica ederiz” şeklinde cevap vermek yerine “Sizden bunu duyduğum için mutlu oldum” demek atılğan bir cevap olacaktır (Özcan, 2006).

2.3.3.2. Atılgan Davranışın Sözsüz Öğeleri

Alberti ve Emmons (2002b)'a göre atılgan davranış birçok sözel olmayan öğeden oluşmaktadır. Bu öğeler:

a. Ses Tonu, Yükseklik, İniş ve Çıkış

Atılgan davranan kişinin kullandığı ses tonu çok yüksek ya da çok alçak olmamaktadır. Bir konuşmada ses tonuna, kullanılan kelimelerden daha duyarlı olunmaktadır. Kullanılan sözcükler ve ses tonu birbiriyle çelişkili, dinleyen kişinin huzursuz olmasına ve endişe duymasına neden olur. Oysa sözcüklerle uyum içinde olan ses tonu kullanıldığında dinleyen açısından ikna ediciliği daha fazladır ve ürkütücü olmaktan uzaktır (Çulha, 1987; Heybet, 2010). Bunların yanı sıra vurgu, tonlama ve iniş-çıkış olmayan bir ses tonu dinleyenin konuyu ciddiye almamasına; bağırma şeklinde bir ses tonu kullanmak ise dinleyenin kendini savunma gereksinimi duymasına yol açar (Alberti ve Emmons, 2002a). Atılgan davranışa sahip bireylerin ses tonu ile konuşması birbiriyle uyumludur. Aksi takdirde dinleyen tarafından güvensizlik oluşur; dinleyen kullanılan sözlere mi yoksa ses tonuna mı inanması gerektiğini fark edemez (Dinçer, 2008).

b. Göz Teması

Göz teması faktörü kültürlere göre farklılıklar gösterir (Alberti ve Emmons, 2002a). Konuşmada verilmek istenen mesaj çoğu zaman bakışlarla ifade edilir. Konuşurken bakışlarını karşı taraftan kaçırıyor olmak çekingen bir anlam taşırken; karşısındaki kişinin gözüne sert bir şekilde uzun bakmak saldırganlık anlamına gelir. Atılgan davranışta göz teması konuşulan kişinin yüzüne belli bir süre rahatsız etmeden bakmak biçiminde olur (Özcan, 2006; Whirter ve Voltan-Acar, 2005). Bu şekilde bir göz temasının kurulduğu iletişimlerde konuşma özel bir hal alır; karşıdaki kişiye ona önem verildiği, saygı duyulduğu mesajı verilir ve konuşmanın etkililiği artırılmış olur (Alberti ve Emmons 2002a).

c. Yüz İfadesi

Bireyin iletişimde kullandığı yüz ifadesi iletilmek istenen mesajla uyumlu ve tutarlı olmalıdır. İletilen mesaja ve iletişimin tabiatına aykırı bir yüz ifadesi, bireyin iletişimini

engeller ve davranışın samimiyetini baltalar (Demirbilek, 2013). Örneğin; öfkesini ifade etmek isteyen biri bunu gülerек yapıyorsa burada bir bağdaşmazlık söz konusudur. Oysa atılgan kişinin duyguları ile anlatımının; sözel olan mesajıyla, sözel olmayan mesajının uyum içinde olması gerekir (Whirter ve Acar, 2000).

d. Beden Duruşu

Atılgan kişilerin ve atılganlığın önemli davranışlarından biri de kişinin beden duruşu ile iletişimi arttırması ve güven vermesidir (Demirbilek, 2013). Kişinin kaykılarak oturması karşısındakine saygı duymadığı ve onu hiçe saydığı mesajı verebilir. (Whirter ve Acar, 2000). Kollarını göğsünde bağlayan kişi, kendini savunmaya geçmiş olduğu ya da kendine güveni olmadığı imajı çizebilir. Kişinin elini beline koyarak konuşması, kavga etmeye hazır olduğunu ya da karşısındaki kişiye karşı üstünlük sağlamaya çalıştığını hissettirebilir. Bununla birlikte hareket etmeden, donuk şekilde davranan bir kişi karşısındakinden korkuyor veya çekiniyor olarak değerlendirilebilir (Özcan, 2006). Oysa karşıdaki kişi ile iletişim halinde iken bireyin, beden duruşunu dik, iletişime açık, dinleyici rolünde ve güven veren bir tarzda sergilemesi iletişimin daha etkin ve duyarlı olmasını sağlayacaktır (Demirbilek, 2013).

e. Mesafe/fiziksel Temas

Atılganlık rollerinde bireyin karşısındaki kişi ile olan iletişimde fiziksel mesafeyi koruması da önemlidir. Kişilerle olan iletişimin yeri ve zamanı veya iletişim kurulacak kişi ile olan yakınlık gibi etkenler bu fiziksel mesafeyi ve teması etkilemektedir (Demirbilek, 2013). Kalabalık olmayan ortamlarda konuşulan kişiye fazla yaklaşmak, yakın oturmak veya dokunarak konuşmak aradaki ilişkinin mahrem olduğunu düşündürebilir. Bunun sebebi insanlar arasındaki ilişkinin yakınlaştıkça aralarındaki fiziksel mesafenin de azalıyor olmasıdır (Biçer, 2009). Atılgan kişiler koşulların gerektirdiği fiziksel mesafeyi duruma uygun rollerle koruyabilirler. Bilinçsiz ve gelişigüzel mesafeyi azaltmak veya arttırmak ve yine fiziksel temasta bulunmak iletişim kurulan kişi de kızgınlık, saldırganlık yaratabilir (Demirbilek, 2013).

f. El ve Vücut Hareketleri

Doğal bir şekilde yapılan el ve vücut hareketleri ile sözcükleri desteklemek, verilmek istenen mesaja açıklık ve samimiyet kazandırır (Biçer, 2009). Bununla birlikte el ve vücut hareketleri iletişimi güçlendirecek, iletilen mesaja derinlik ve güç katacak ve mesajın algılanma düzeyini arttıracak, iletişimin kalitesinin artmasını ve karşıdaki kişinin mesajı güven verici bir şekilde anlamlandırmasını sağlayacaktır (Demirbilek, 2013).

g. Akıcılık

Kişiler arası iletişimlerde konuşmaların akıcılığı önem taşır çünkü akıcılık ifade edilmek istenen durumun karşıdaki kişi tarafından kolay anlaşılmasını sağlar. Konuşmaya uzun süreli aralıklar verilmesi dinleyenin sıkılmasına yol açar. Aynı zamanda konuşan kişinin kendinden emin olmadığı konusunda şüphe uyandırır. İletişimlerde net, açık, rahat ve acele etmeden yapılan konuşmalar, bahsedilen konunun daha kolay anlaşılmasını ve konuşmanın daha etkili olmasını sağlar (Alberti ve Emmons, 2002a).

h. Zamanlama

Duygu ve düşüncelerin karşıdaki kişiye aktarılabilmesi için zamanın ve içinde bulunulan ortamın uygun olması iletişimin sağlıklı olmasına yardımcı olur. Bununla birlikte kişilerin duygularını, düşüncelerini karşısındakine kolayca spontan şekilde ifade edebilmesi gerekmektedir (Alberti ve Emmons, 2002a). Atılğan kişi, duygusal ve ruhsal durumun yönelttiği iletişim durumlarında ve duygu yoğunlaşmalarında ortamın gerektirdiği yer ve zamanı planlayabilir. Bu tür durumları etkin ve etkili bir şekilde yönetebilir (Demirbilek, 2013).

i. Dinleme

İletişim kurulan kişiyi atılğan bir şekilde dinlemek, kişinin sözlerini kendi kendine yorumlamadan ve acele cevaplar vermeye uğraşmadan, anlamaya çalışarak gerçekleşir. Atılğan dinleme esnasında diğer uğraşlar bir kenara bırakılır ve göz teması kurarak konuşulan kişiye odaklanılır. Bu şekilde konuşan kişiye saygı duyulduğu gösterilmiş olur. Atılğan bir biçimde karşısındakini dinleyebilen kişi, konuşan kişiyle aktif olarak ilgilenmiş olur. Atılğan dinleyici, iyi bir dinleyici olmak anlamına gelir ve bu durum insanların kişiler

arası ilişkilerinde kendilerini etkili bir biçimde ifade etmesini sağlarken, iletişimlerin kaliteli hale gelmesine de yardımcı olur. Dinleme ögesi de atılğan davranış biçiminin diğer ögeleri gibi öğrenilebilmektedir (Alberti ve Emmons, 2002a).

j. Düşünceler

Atılğanlıkla ilgili doğru “düşünceler” geliştirmek önemlidir. Atılğan davranılması gereken durumlarda kişinin kendisi hakkındaki görüşleri ve düşünceleri, atılğan davranış gösterip göstermeyeceği konusundaki kararını önemli düzeyde etkilemektedir. Atılğan davranarak kendi düşüncelerini ifade etmenin dış çevresine ve kendisine herhangi bir fayda sağlamayacağı fikrinde olan kişi, atılğan davranmama yoluna gidebilir (Alberti ve Emmons, 2002a). Buradan yola çıkarak atılğan davranışın düşünce yoluyla geliştirilebilecek bir davranış olduğu söylenebilir

k. İçerik

Atılğan olabilmek için ne söylendiğine değil nasıl bir ifadeyle söylendiğine önem vermek gerekir. Duyguları yanlış ya da eksik ifade etmek yerine doğru kelimeler kullanmak, yanlış anlaşılmalara önüne geçerek iletişimi kolaylaştırır (Whirter ve Voltan-Acar, 2000; Alberti ve Emmons, 2002a). Kişilerle saldırganca kelimeler kullanarak konuşmak yerine atılğan davranış özelliklerini içeren davranış tarzıyla bireyin kendini ifade etmesi daha uygundur (Demirbilek, 2013).

2.3.4. İnsanın Kendine Karşı Atılğanlığı

İnsan; kendi haklarının ihlal edildiğini hissettiğinde, atılğan davranış özellikleri gösteremediğinde iç ve dış kaynaklardan birtakım geri bildirimler alır. Bireyin iç dünyasından gelen geri bildirimlere örnek olarak midesinde, göğsünde, boyun, omuz ve çene bölgesinde gerginlik, baş ağrıları, karında şişkinlik gibi psikofizyolojik belirtiler verilebilir. Bununla birlikte insanın sağlığının bozulması, aşırı kilo alması veya vermesi ya da alkolizmin veya uyuşturucu bağımlılığının pençesine düşmesi sık rastlanan bir durumdur (Phelps, 1997).

2.3.5. Ergenlik ve Atılganlık

Ergenlik döneminde bireyin çevresinde ve iç dünyasında birçok değişiklik yaşanmaktadır. Sosyal ilişki ve etkileşimler gitgide karmaşıklaşır ve yetişkinlerin yaşadığı durumlara benzer olmaya başlar. Dolayısıyla ergenin daha fazla sorumluluk alması gerekmektedir. Ergenlikte karşılaşılan çoğu olay ya da problemler, ergenin o zamana kadar ilk defa karşılaştığı durum olabilmektedir. Karşılaşılan yeni sorunlar yeni baş etme becerilerini gerektirmektedir. Bu yüzden ergenlik kendini ifade etmede zorlukların ve kararsızlıkların yaşandığı bir dönemdir. Yetişkinliğe ilk adım olan ergenlik döneminde, bireyler kendilerini ifade etme yolları ararlar ve bazen uygun olmayan yollara başvurlar. Uygun olmayan yolların bir uç noktası içedönük ve pasif davranışlar; diğer uç noktası ise aşırı hareketlilik, saldırganlık olarak değerlendirilebilir. Pasif ve içedönük davranış tarzı bireyin kendi hak ve sınırlarını koruyamadığı ve girişken davranamadığı durumlar olarak ortaya çıkmaktadır. Bu uçlardaki davranış tarzlarının her ikisi de kendini ortaya koyabilme, haklarını koruyabilme açısından uygun olmayan davranışlardır. Uygun olan davranış şekli kendini ve başkalarını aynı oranda gözetmek şeklinde olmalıdır (Kılıç, 2005).

İdeal iletişimin nasıl olduğunu ifade eden atılganlığın, özellikle ergenlik döneminin karmaşık yapısı içerisinde, bireyin uyumunu arttırarak daha sağlıklı bir kişilik gelişiminde önemli rolü olacağı düşünülmektedir. Akran ilişkilerinin ve ebeveyn çatışmalarının ön plana çıktığı bu dönemde ergen, atılgan davranış biçimi ile kendini daha etkili olarak ifade imkânı bulacağından sorun yaşama olasılığını en aza indirecektir (Kılınç, 2011).

Atılganlık bireylerin stres ve öfkelerini kontrol etmelerinde yardımcı olur ve baş etme yeteneklerini geliştirir. Atılgan olmak temel iletişim becerisidir. Atılgan olmak, etkin bir biçimde kendini ifade etmek ve görüşlerini savunmanın yanı sıra başkalarının inanç ve doğrularına saygı duymak anlamı taşımaktadır. Ayrıca atılgan olmak benlik saygısının artmasına ve başkalarının saygısını kazanmaya yardımcı olmaktadır (Mayo Clinic Staff, 2012).

Ergenlerin kimlik gelişimi boyunca atılgan davranışlarının arttırılması onların daha sağlıklı bireyler ve ebeveynler olmalarına yardımcı olacaktır. Bu sayede ergenlik dönemi krizini daha rahat atlatabileceklerdir. Ergenlerin atılgan özelliklerinin tanımlanması onlara danışmanlık yapılması sırasında önemli olacaktır (Arslantaş ve ark, 2013).

2.4. Öfke ve Atılganlık İlişkisi

İnsanlar öfkenin, kişilerarası ilişkilerini diğer duygulardan daha fazla olumsuz olarak etkilediğini düşünmektedirler (Digiuseppe ve Tafrate, 2001).

Averil (1983), yoğun yaşanan öfke sonucu oluşan alınma duygularının iletişimi olumsuz yönde etkilemesinin yanı sıra etkili olmayan problem çözümlemelerine de sebep olduğunu bildirmiştir. Diğer bir deyişle yoğun yaşanan ve sağlıklı şekilde ifade edilmeyen öfke duygusu, kişilerarası ilişki tarzlarını ve problem çözme becerisini olumsuz yönde etkilemektedir.

Dışlanma ve sevilme korkusuyla birçok kişi atılgan davranmak yerine düşündüğünü ifade etmeme yoluna gidebilir. Bu şekilde kişi yaşadığı çatışmayı bir süre görmezden gelmiş, geçici olarak rahatlamıştır. Ancak zaman geçtikçe kişinin gerginliği ve engellenme hissi artar, öfkesi birikir ve biriken öfkeyle başa çıkması daha da zorlaşır (Özcan, 2006).

Açıklamalardan yola çıkarak atılgan davranışın bireyler arasındaki ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürmesini sağladığı; atılgan olmayan bireylerin duygularını ifade etmekte zorluk çektikleri söylenebilir. Atılgan olmayan bireyler diğer duygu ve düşünceleri gibi öfke duygusunu da ifade edemedikleri için zamanla biriken öfke hem bireylerin kendileri için hem de kişiler arası ilişkileri için olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Şekli

Araştırma, ergenlerde öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörleri incelemek amacıyla yapılmış kesitsel/tanımlayıcı nitelikte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Çalışmanın 2014-2015 öğretim yılında İzmir ili Bayraklı ilçesine bağlı bulunan devlet liselerinde yapılması planlanmıştır. Bu liselerde 2014- 2015 eğitim öğretim döneminde toplam 5754 öğrenci öğrenim görmektedir. Araştırmanın evrenini Bayraklı ilçesine bağlı 7 devlet lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Bu liseler: Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (1120 öğrenci), Gazeteci Çetin Altan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (354 öğrenci), Ali Osman Konakçı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (662 öğrenci), Gümüşpala Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (743 öğrenci), Mustafa Kemal Anadolu Lisesi (1154 öğrenci), Bayraklı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (1318 öğrenci) ve Halit Özpırınç Anadolu Lisesi (403 öğrenci)'dir.

Araştırma, İzmir ili Bayraklı ilçesine bağlı bulunan devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilere, Kasım 2014 - Aralık 2014 tarihleri arasında uygulanmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evrenini 2014-2015 öğretim yılında İzmir ili Bayraklı ilçesine bağlı liseler oluşturmaktadır. Bu liseler: Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (1120 öğrenci), Gazeteci Çetin Altan Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (354 öğrenci), Ali Osman Konakçı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (662 öğrenci), Gümüşpala Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (743 öğrenci), Mustafa Kemal Anadolu Lisesi (1154 öğrenci), Bayraklı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (1318 öğrenci) ve Halit Özpırınç Anadolu Lisesi (403 öğrenci)'dir. Bu liselerde belirtilen tarihlerde toplam 5754 öğrenci öğrenim görmektedir.

Örneklem büyüklüğü G power programı ile belirlenmiştir. Etki büyüklüğü 0,25; güven aralığı 0,95; anlamlılık düzeyi (α) 0,05; güç (1- β) %80 kabul edildiğinde 269 olarak hesaplanmış, 1,5 desen etkisi de göz önüne alındığında 404 lise öğrencisine ulaşılması hedeflenmiştir.

Örneklem sayısı belirlendikten sonra, çoklu örnekleme yöntemi ile Anadolu Lisesi ile Mesleki ve Teknik lise gruplarından kura ile 1’er lise (Mustafa Kemal Anadolu Lisesi ve Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi) seçilmiştir. Daha sonra bu liselerdeki sınıflar tabaka olarak, şubeler ise küme olarak kabul edilip, her tabakayı temsil edecek öğrenci sayısı belirlenmiştir. Daha sonra basit rastlantısal örnekleme yöntemi kullanılarak öğrencilerin örnekleme dahil edilmiştir. Tablo 1’de Mustafa Kemal Anadolu Lisesi ile Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim gören ve örnekleme alınan öğrencilerin dağılımları görülmektedir.

Tablo 1. Mustafa Kemal Anadolu Lisesi ile Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde Öğrenim Gören ve Örnekleme Alınan Öğrenci Sayılarının Dağılımı

Okul	ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİ SAYISI	ÖRNEKLEME ALINAN ÖĞRENCİ SAYISI
Mustafa Kemal Anadolu Lisesi		
9. sınıf	372	66
10. sınıf	236	42
11. sınıf	276	49
12. sınıf	270	48
Toplam	1154	205
Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi		
9. sınıf	316	56
10. sınıf	281	50
11. sınıf	242	43
12. sınıf	281	50
Toplam	1120	199

3.4. Araştırmaya Alınma ve Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

3.4.1. Araştırmaya Alınma Kriterleri

- 2014-2015 eğitim öğretim yılında örnekleme alınan liselerde öğrenim görüyor olmak,
- Araştırmaya katılmaya istekli olmak,
- Araştırmanın yönergesini takip edecek zihinsel kapasitede olmaktır.

3.4.2. Araştırmadan Dışlanma Kriterleri

- İzinli veya raporlu olmak
- Görme ve işitme problemlerine sahip olmaktır.

3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Birinci bölümde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği üçüncü bölümde Rathus Atılganlık Envanteri kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu (Ek-1):

Bu form çalışmanın verilerini toplamak için literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan 24 maddelik bilgi formudur. Form, ergenin **demografik özelliklerini** (yaş, cinsiyet, gelir durumu, kardeş sayısı, en uzun süre yaşanan yer, eğitim gördüğü okul, devam ettiği sınıf) içeren 7 soru, **aile özelliklerini** (anne ve babanın hayatta olma durumu, anne-babanın birliktelik durumu, anne-babanın gence karşı tutumu, anne-babanın öğrenim durumu, aile ilişkileri, ailede şiddete tanık olma, şiddete maruz kalma ve şiddet uygulayan kişinin kimliği) içeren 10 soru, **sağlık durumunu** (kronik hastalığa, ruhsal hastalığa sahip olma ve sigara-alkol kullanımı) içeren 3 soru, **akademik başarı algısını** sorgulayan 1 soru, **başkaları ile olan ilişkilerinde davranış biçimini** tanımladığı 1 soru, **arkadaş ilişkilerindeki memnuniyeti** sorgulayan 1 soru, **intihar girişimini** sorgulayan 1

sorudan oluşmaktadır. Anket sorularını hazırlamada konuyla ilgili daha önce yapılan araştırmalarda kullanılan anket soruları incelenmiştir (Balkaya ve Şahin, 2003; Adana ve ark., 2009; Albayrak ve Kutlu, 2009; Bodur ve ark., 2010; Serin ve Genç, 2011; Arslantaş ve ark., 2013; Houltberg ve ark., 2014).

3.5.2. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) (Ek-2):

Ölçek Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek ergen ve yetişkinlere uygulanabilme özelliği taşımakta; zaman sınırlaması bulunmamaktadır (Özer, 1994b). SÖÖTÖ, 4'lü likert tipinde 34 maddelik bir ölçektir ve değerlendirmesi "Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan)" şeklinde yapılmaktadır. İlk 10 madde sürekli öfkeyi, sonraki 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genellikle kendisini nasıl hissettiğini, ne düzeyde öfke hissettiğini ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden en düşük 10, en yüksek 40 puan alınabilmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeği üç alt gruptan oluşmaktadır. Bunlar; öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) alt gruplarıdır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden en düşük 8, en yüksek 32 puan alınabilmektedir. Orjinal ölçeğin Cronbach Alpha değeri .77 ile .88 arasındadır.

Bu çalışmada Cronbach Alpha kat sayısı Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin tümü için .78; Sürekli Öfke altölçeği için .81; Öfke-İçe altölçeği için .61; Öfke-Dışa altölçeği için .78 ve Öfke Kontrol altölçeği için .80 olarak bulunmuştur.

3.5.3. Rathus Atılganlık Envanteri (RAE-Rathus Assertiveness Schedule) (Ek-3):

Rathus Atılganlık Envanteri (RAE) S.A Rathus (1973) tarafından geliştirilmiş olup Voltan Acar (1980) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Envanter ergen ve yetişkinlere grup olarak uygulanabilen, çekingenlik ve atılganlık davranışlarını ölçen, bireyin kendi kendine yanıtlayabileceği, 30 maddelik bir ölçektir. RAE -3'ten +3'e doğru sıralanmış 6 dereceli maddeler içermektedir. Bireylerin ölçekten alacakları toplam puan -90 ile +90 arasındadır. Envanterin puanlanmasında bireyler +10'a kadar pasif, +70'e kadar

atılgan ve +70'in üzeri saldırgan kategorisinde değerlendirilir. RAE "Bana çok iyi uyuyor", "Bana oldukça uyuyor", "Bana biraz uyuyor", "Bana pek uymuyor", "Bana oldukça uymuyor" ve "Bana hiç uymuyor" biçiminde işaretlenebilmektedir. Ölçekte olumlu ve olumsuz ifadeler yer almaktadır. Rathus (1973) tarafından 15'er günlük arayla yapılan testin tekrar test incelemesinde güvenirlik katsayısını .76 olarak bulunmuştur. Rathus (1973) Atılganlık Envanteri'nin güvenirlik çalışmasında envanter, katılımcıları tanıyan kişilere verilmiş, kendilerinden çalışmaya katılan denekler hakkındaki düşünceleri belirtmeleri istenmiştir. Ölçüt ile katılımcılardan elde edilen verilere göre Rathus Atılganlık Envanteri arasında korelasyon katsayısı .70 olarak tespit edilmiştir (Heybet, 2010).

Ölçeğin Türkçe formu için Voltan test-tekrar test güvenirlik katsayısını .92, testin yarıya bölünmesini katsayısını .63 ve .77 bulmuştur (Voltan 1980).

Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach Alpha değerine bakılmış ve Rathus Atılganlık Envanteri için Cronbach Alpha kat sayısı .63 olarak bulunmuştur.

3.6. Verilerin Toplanması

Araştırma grubuna, Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanterini içeren anket formu uygulanmıştır. Anket formu uygulaması kasım 2014-aralık 2014 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmaya katılan Anadolu Lisesi ve Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinden öncelikle okullarda bulunan rehber öğretmenlere, diğer eğitimcilere ve ailelere daha sonra örneklem grubuna alınan öğrencilere araştırmanın amacı, yöntemi, kapsamı ve uygulama süresi açıklanmıştır. Öğrencilere anket formu uygulama saati, sınıf ortamında, derslerin akışına engel olmayacak şekilde ders saatlerine göre düzenlenmiş ve formları verdikten sonra öğrencilerin anket sorularını cevaplamaları sürelerince yanlarında beklenilmiştir. Anket formunun doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüş ve veriler 2 aylık sürede toplanmıştır.

Hazırlanan bilgi formunun anlaşılabilirliğini ve kullanılabilirliğini test etmek için 2014-2015 eğitim öğretim yılı ekim ayında Hatice Güzelcan Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 10 lise öğrencisi ergen üzerinde ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonunda

formun anlaşılır ve kullanılabilir olduğu görülmüştür. Formda anlaşılmayan bir ifade tespit edilmediğinden mevcut haliyle öğrencilere uygulanmıştır.

3.7. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21 programı ile bilgisayar ortamına girilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, student-t test, one way anova, mann whitney u, kruskal-wallis testleri ile değerlendirme yapılmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiye ise Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında, istatistiksel anlamlılık seviyesi olarak 0.05 kabul edilmiş olup $p < 0.05$ alması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu, $p > 0.05$ alması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı kabul edilmiştir.

Araştırmanın bağımlı değişkenleri, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri'nden elde edilen puan ortalamaları; bağımsız değişkenleri, Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan değişkenlerdir.

3.8. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

1. Araştırma, 1 yıl süre sınırlıdır.
2. Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 Öğretim yılı İzmir ili Bayraklı ilçesine bağlı Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Mustafa Kemal Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 9., 10., 11. Ve 12. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
3. Araştırma konusunun niteliği itibari ile lise öğrencisi ergenlerle sınırlıdır.
4. Çalışmadan elde edilen veriler, örneklem kapsamındaki öğrencilerin özbildirimine dayalıdır ve elde edilen sonuçlar örneklem dışına genellenemez.
5. Araştırmanın verileri, öğrencilerin öfke ifade tarzları için kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, atılganlık düzeyleri için kullanılan Rathus Atılganlık Envanteri ve çalışmanın amaçları doğrultusunda sorulan sorulardan elde edilen veriler ile sınırlıdır.
6. Araştırmada elde edilen sonuçlar kullanılan ölçüm araçlarının güvenilirlik ve geçerlilik boyutları ile sınırlıdır.
7. Araştırma sonuçları, çalışmada kullanılan istatistiksel teknikler ile sınırlıdır.

3.9. Araştırmanın Güçlükleri

1. Araştırmanın öğrencilerin rehberlik ders saatleri içerisinde uygulanması ve ders programlarının yoğunluğu araştırmanın güçlüğü olarak düşünülebilir.

2. Öğrencilerin “ruhsal hastalık varlığı, aile içi şiddet, intihar girişimi” sorularını “küçük düşürücü ve moral bozucu” olarak algılamaları soruları cevaplamada isteksiz ve çekingen davranmalarına yol açmıştır.

3.10. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu, İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Bayraklı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü, Mustafa Kemal Anadolu Lisesi Müdürlüğü ve Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinden ve öğrencilerden çalışmanın amacı ile ilgili bilgiyi içeren bilgilendirilmiş onam formu ile sözlü onamları alınmıştır. Anket formunda alınan bilgilerin tamamen gizli kalacağı belirtilmiştir. Böylece öğrencilerin samimi ve gerçeğe uygun cevaplar vermelerinin sağlanması amaçlanmıştır. Araştırma yapılan okullara araştırma sonuçlarının bildirilmesi sağlanmıştır.

3.11. Araştırmanın Hipotezleri

- Ergenlerin demografik özellikleri ile öfke düzeyleri, öfke ifade tarzları arasında ilişki vardır.

- Ergenlerin demografik özellikleri ile atılganlık düzeyleri arasında ilişki vardır.

- Ergenlerin atılganlık düzeyleri ile öfke düzeyleri arasında ilişki vardır.

- Ergenlerin atılganlık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasında ilişki vardır.

4. BULGULAR

Bu bölümde ergenlerde öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörleri incelemek amacı ile yapılan bu çalışmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar 8 başlık altında incelenmiştir.

4.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 2. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Kız	166	41,1
Erkek	238	58,9
Okul		
Anadolu Lisesi	205	50,7
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	199	49,3
Sınıf Düzeyi		
9. Sınıf	122	30,2
10. Sınıf	92	22,8
11. Sınıf	92	22,8
12. Sınıf	98	24,3
Kardeşe sahip olma durumu		
Yok	40	9,9
Var	364	90,1
En Uzun Süre Yaşanılan Yer		
Köy / kasaba	5	1,2
İlçe	16	4,0
İl merkezi	12	3,0
Büyükşehir (Ankara, İstanbul, İzmir vb.)	371	91,8
Gelir Durumu		
Gelir gideri karşılamıyor	87	21,5
Gelir gideri karşılıyor	285	70,5
Gelir giderden fazla	32	7,9

Tablo 2’de çalışmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerinin dağılımı gösterilmektedir. Öğrencilerin 166 (%41,1)’sı kız, 238 (%58,9)’i erkektir. Öğrenciler 13-19 yaş aralığında olup yaş ortalaması $16,20 \pm 1,17$ ‘dir.

Öğrencilerin 205 (%50,7)’i Anadolu Lisesi’nde, 199 (%49,3)’ü Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi’nde öğrenim görmektedir. Sınıf düzeylerine bakıldığında 122 (%30,2)

'sinin 9. sınıf, 92 (%22,8)'sinin 10. sınıf, 92 (%22,8)'sinin 11. sınıf ve 98 (%24,3)'ünün 12. sınıf öğrencisi olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin 40 (%9,9)'ının kardeşi yoktur. Bir ve birden fazla kardeşi olan öğrenci sayısı 364 (%90,1)'tür.

Öğrencilerin 371 (%91,8)'i en uzun süre büyükşehirde, 12 (%3)'si il merkezinde, 16 (%4)'sı ilçede ve 5 (%1,2)'i köy ve/veya kasabada yaşamışlardır.

Öğrencilerin 285 (%70,5)'i gelirin gideri karşıladığını ifade ederken, 87 (%21,5)'si gelirin gideri karşılamadığını, 32 (%7,9)'si ise gelirin giderden fazla olduğunu ifade etmiştir.

4.2. Öğrencilerin Anne-Babalarına İlişkin Bulgular

Tablo 3. Öğrencilerin Anne-Babalarına Ait Özelliklerin Dağılımı

Anne-Babanın Sağ Olma Durumu	n	%
İkisi de hayatta	392	97,0
Annem vefat etti, babam sağ	2	,5
Babam vefat etti, annem sağ	9	2,2
Anne-Babanın Birliktelik Durumu		
Evliler, birlikte yaşıyorlar	358	88,6
Boşandılar, birlikte yaşıyorlar	2	,5
Evliler, ayrı yaşıyorlar	3	,7
Boşandılar, ayrı yaşıyorlar	31	7,7
Biri veya ikisi vefat etti	10	2,5
Anne Eğitimi		
Okur-yazar değil	27	6,7
Okur-yazar	22	5,4
İlkokul mezunu	141	34,9
Ortaokul mezunu	83	20,5
Lise mezunu	88	21,8
Üniversite ve üzeri mezunu	43	10,6
Baba Eğitimi		
Okur-yazar değil	9	2,2
Okur-yazar	18	4,5
İlkokul mezunu	105	26,0
Ortaokul mezunu	93	23,0
Lise mezunu	110	27,2
Üniversite ve üzeri mezunu	69	17,1

Tablo 3’de öğrencilerin anne-babalarına ait özelliklerin dağılımı gösterilmektedir. Öğrencilerin anne ve babalarının sağ olma durumlarına bakıldığında 392 (%97)’sinin anne ve babasının hayatta olduğu, 2 (%0,5)’sinin annesinin, 9 (%2,2)’unun babasının, 1 (%0,2)’inin ise hem annesinin hem babasının vefat ettiği görülmektedir.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumlarına bakıldığında ise 358 (%88,6)’inin anne-babasının evli ve birlikte yaşadığı, 31 (%7,7)’inin anne-babasının boşanmış ve ayrı yaşadığı görülmektedir. Öğrencilerden 2 (%0,5)’sinin anne-babası boşanmış ancak birlikte yaşamakta, 3 (%0,7)’ünün anne-babası ise evli ancak ayrı yaşamaktadır.

Öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına bakıldığında 27 (%6,7)’sinin annesinin okur-yazar olmadığı, 22 (%5,4)’ünün okur-yazar, 141 (34,9)’inin ilköğretim mezunu, 83 (%20,5)’ünün ortaokul mezunu, 88 (%21,8)’inin lise mezunu ve 43 (%10,6)’ünün üniversite ve üzeri mezunu olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına bakıldığında 9 (%2,2)’unun babasının okur-yazar olmadığı, 18 (%4,5)’sinin okur-yazar, 105 (%26)’inin ilköğretim mezunu, 93 (%23)’ünün ortaokul mezunu, 110 (%27,2)’unun lise mezunu, 69 (%17,1)’unun üniversite ve üzeri mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin Anne-Baba Tutumlarına İlişkin İfadelerinin Dağılımı

Anne Tutumu	n	%
Anlayışlı	255	63,1
Baskıcı	70	17,3
Aşırı korumacı	42	10,4
Mükemmeliyetçi	26	6,4
İlgisiz	11	2,7
Baba Tutumu		
Anlayışlı	226	55,9
Baskıcı	59	14,6
Aşırı korumacı	25	6,2
Mükemmeliyetçi	35	8,7
İlgisiz	59	14,6

Tablo 4’de öğrencilerin anne-baba tutumlarına ait özelliklerin dağılımı yer almaktadır. Öğrencilerin 255 (%63,1)’i annesinin tutumunu anlayışlı, 70 (%17,3)’i baskıcı, 42 (%10,4)’si aşırı korumacı, 26 (%6,4)’sı mükemmeliyetçi, 11 (%2,7)’i ilgisiz olarak tanımlamaktadır.

Öğrencilerin 226 (%55,9)’sı babasının tutumunu anlayışlı, 59 (%14,6)’u baskıcı, 25 (%6,2)’i aşırı korumacı, 35 (%8,7)’i mükemmeliyetçi, 59 (%14,6)’i ilgisiz olarak tanımlamaktadır.

4.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığına İlişkin Bulgular

Tablo 5. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanma Oranı

Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı	n	%
Yok	325	80,4
Var	79	19,6

Tablo 5’de öğrencilerin bağımlılık yapıcı madde kullanma oranları yer almaktadır. Bağımlılık yapıcı madde (sigara, alkol, madde vb.) kullanmayan öğrenci sayısı 325 (%80,4) iken, kullanan öğrenci sayısı 79 (%19,6)’dur.

Tablo 6. Öğrencilerin Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma Oranları

Kronik Hastalık	n	%
Yok	374	92,6
Var	30	7,4
Ruhsal Hastalık		
Yok	366	90,6
Var	38	9,4

Tablo 6’da öğrencilerin kronik ve ruhsal hastalığa sahip olma durumları gösterilmiştir. Öğrencilerin ifadelerine göre 374 (%92,6)’ünün kronik bir hastalığı olmadığı, 30 (%7,4)’ünün olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 366 (%90,6)’sı herhangi bir ruhsal hastalığa sahip olmadığını, 38 (%9,4)’i ruhsal hastalığı olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 7. Aile İçi Şiddete İlişkin Özelliklerin Dağılımı

Ailede şiddet var mı?	n	%
Hayır	326	80,7
Evet	78	19,3
Size karşı şiddet uygulanıyor mu?		
Hayır	43	10,6
Evet	35	8,7
Şiddet uygulayan kişi genelde kimdir?		
Babam	49	12,1
Annem	11	2,7
Ağabeyim	15	3,7
Ablam	3	0,7

Tablo 7’de öğrencilerin aile içi şiddete ilişkin özellikleri gösterilmiştir. Buna göre aile içinde şiddet olmayan öğrenci sayısı 326 (%80,7), şiddet olan öğrenci sayısı 78 (%19,3) ‘tür. Aile içinde şiddet olduğunu ifade eden 78 öğrenciden 43 (%10,6)’ü kendilerine karşı şiddet uygulanmadığını ifade ederken, 35 (%8,7)’i kendilerine şiddet uygulandığını ifade etmişlerdir.

Aile içinde şiddet olduğunu ifade eden 78 öğrenciden 49 (%12,1)’u şiddet uygulayan kişinin babası, 11 (%2,7)’i annesi, 15 (%3,7)’i ağabeyi ve 3 (%0,7)’ü ablası olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin İlişkilerinde Kavgaya Başvurma Sıklığı

Kavgaya Başvurma Sıklığı	n	%
Hiçbir zaman	99	24,5
Nadiren	172	42,6
Arada sırada	104	25,7
Sıklıkla	18	4,5
Çok sık	11	2,7

Tablo 8’de öğrencilerin kavgaya başvurma sıklıkları gösterilmiştir. Öğrencilerin 99 (24,5)’u kavgaya hiçbir zaman başvurmadığını, 172 (%42,6)’si nadiren, 104 (%25,7)’ü arada sırada, 18 (%4,5)’i sıklıkla ve 11 (%2,7)’i çok sık başvurduğunu ifade etmiştir.

4.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları Ve İntihar Girişimi Varlığına İlişkin Bulgular

Tablo 9. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkilerindeki Memnuniyet Durumlarının Dağılımı

Aile İlişkisi	n	%
Çok kötü	4	1
Kötü	31	7,7
Orta	88	21,8
İyi	134	33,2
Çok iyi	147	36,4
Arkadaş İlişkisi		
Çok kötü	4	1
Kötü	12	3
Orta	74	18,3
İyi	167	41,3
Çok iyi	147	36,4

Tablo 9’da öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkilerindeki memnuniyet durumları gösterilmiştir. Öğrencilerin 147 (%36,4)’si aile ilişkilerini çok iyi, 134 (%33,2)’ü iyi, 88 (%21,8)’i orta, 31 (%7,7)’i kötü ve 4 (%1)’i çok kötü olarak değerlendirmişlerdir.

Öğrencilerin 147 (%36,4)’si arkadaş ilişkilerini çok iyi, 167 (%41,3)’si iyi, 74 (%18,3)’ü orta, 12 (%3)’ü kötü ve 4 (%1)’i çok kötü olarak değerlendirmişlerdir.

Tablo 10. Öğrencilerin Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendini Tanımlama Biçimleri

Kendini Tanımlama	n	%
Saldırgan	11	2,7
Girişken	161	39,9
Çekingen	117	29,0
Değişen	115	28,5

Tablo 10’da öğrencilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde kendini tanımlama biçimleri verilmiştir. Buna göre öğrencilerin 11 (%2,7)’i kendini saldırgan, 161 (%39,9)’i girişken, 117 (%29)’si çekingen ve 115 (%28,5)’i değişen olarak tanımlamaktadır.

Tablo 11. Öğrencilerin İntihar Girişimi Durumlarının Dağılımı

İntihar Girişimi	n	%
Yok	372	92,1
Var	32	7,9

Tablo 11’de öğrencilerin intihar girişimi durumlarının dağılımı verilmiştir. Buna göre öğrencilerin 372 (%92,1)’sinin intihar girişimi bulunmamakta, 32 (%7,9)’sinin intihar girişimi bulunmaktadır.

4.5. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Bulgular

Tablo 12. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Özelliklerinin Dağılımı

Rapor, Mazeret İzni Dışında Okula Gitmeme	n	%
Hayır	240	59,4
Evet	164	40,6
Disiplin Cezası		
Hayır	343	84,9
Evet	61	15,1
Okuldaki Başarı Durumu		
Çok kötü	8	2,0
Kötü	31	7,7
Orta	193	47,8
İyi	144	35,6
Çok iyi	28	6,9

Tablo 12’de öğrencilerin okul yaşamına ilişkin özelliklerin dağılımı gösterilmiştir. Öğrencilerin 240 (%59,4)’ı rapor veya mazeret izni dışında okul saatlerinde okulda bulunduğunu ifade ederken, 164 (%40,6)’ü okul dışında bulunmuş olduğunu ifade etmiştir.

Öğrencilerin 343 (%84,9)’ü disiplin cezası almadığını belirtirken, 61 (%15,1)’i disiplin cezası aldığını ifade etmiştir.

Öğrencilerin 8 (%2)'i okuldaki başarı durumunu çok kötü, 31 (%7,7)'i kötü, 193 (%47,8)'ü orta, 144 (%35,6)'ü iyi, 28 (%6,9)'i çok iyi olarak değerlendirmektedir.

4.6. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri'nden Aldığı Puan Ortalamalarına İlişkin Bulgular

Tablo 13. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalaması ve Standart Sapmalarının Dağılımı

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
23,89±6,36	18,07±4,46	28,53±5,20	20,70±5,38	8,08±17,92

Tablo 13'de öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalaması ve standart sapmalarının dağılımı verilmiştir. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin altölçekleri puan ortalamalarına bakıldığında, Sürekli Öfke altölçeğinin puan ortalaması 23.89±6.36, Öfke-İçer altölçeğinin puan ortalaması 18.07±4.46, Öfke-Dışa altölçeğinin puan ortalaması 28.53±5.20 ve Öfke-Kontrol altölçeği puan ortalaması 20.70±5.38 olarak bulunmuştur. Rathus Atılganlık Envanteri'nin puan ortalaması ise 8.08±17.92 olarak bulunmuştur.

Tablo 14. Rathus Atılganlık Envanteri Değerlendirmesi

Davranış Biçimi	n	%
Çekingen	243	60,1
Atılgan	161	39,9

Tablo 14'te Öğrencilerin Rathus Atılganlık Envanterinden aldıkları puan toplamaları doğrultusunda yapılan değerlendirmeye gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin 243 (%60,1)'ü çekingen ve 161 (%39,9)'i atılgan olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler arasında Rathus Atılganlık Envanteri değerlendirmesine göre saldırgan öğrenci bulunmamaktadır.

4.7. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler

4.7.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 15. Öğrencilerin Yaşları ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Arasındaki İlişki

SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI									Atılganlık	
Yaş	Sürekli Öfke		Öfke-İçe		Öfke-Dışa		Öfke Kontrol			
	r	p	R	p	R	p	r	p	r	p
	0,06	0,17	0,11	0,02*	0,13	0,007*	0,07	0,15	0,07	0,15

*p<0,05

r: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 15'te öğrencilerin yaşları ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri arasındaki ilişki gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşları ile Öfke-İçe ($r=0.11$, $p=0.02$) ve Öfke-Dışa ($r=0.13$, $p=0.007$) altölçekleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Tablo 16. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Kız	166	23,95±6,20	18,17±4,54	18,91±5,03	20,47±5,42	9,47±18,40
Erkek	238	23,85±6,49	18,00±4,41	18,26±5,31	20,86±5,37	7,11±17,56
Testler		t=0,15 p=0,87	Z=-0,36 p=0,71	Z=-1,29 p=0,19	Z=-0,74 p=0,45	t=1,30 p=0,19

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 16’da öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarına bakıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 17. Öğrencilerin Okul Türüne Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Okul	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Anadolu Lisesi	205	24,53±6,16	18,87±4,22	18,88±4,82	20,28±5,43	11,56±18,51
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	199	23,23±6,51	17,25±4,56	18,17±5,56	21,13±5,32	4,49±16,60
Testler		t=2,06 p=0,039*	Z=-3,73 p=0,00*	Z=-1,44 p=0,14	Z=-1,54 p=0,12	t=4,04 p=0,00*

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 17’de öğrencilerin okul türüne göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Sürekli Öfke (t=2.06, p=0.039) ve Öfke İçe (Z=-3.73, p=0.00) Altölçek puan ortalamalarının ve Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının (t=4.04, p=0.00), Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 18. Öğrencilerin Sınıf Düzeylerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Sınıf	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İç	Öfke Dış	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
9. sınıf	122	22,90±6,99	17,30±4,67	17,72±5,30	21,08±5,26	6,36±16,09
10.sınıf	92	24,38±6,44	17,77±4,57	18,46±5,87	19,81±5,61	6,64±16,29
11. sınıf	92	24,75±5,76	18,86±4,13	19,16±4,71	20,34±5,13	6,23±19,12
12. sınıf	98	23,85±5,90	18,57±4,27	19,02±4,77	21,39±5,49	13,30±19,57
Testler		F=1,71 p=0,16	F=2,76 p=0,042*	F=1,73 p=0,15	F=1,71 p=0,16	F=3,74 p=0,011*

* $p < 0,05$

F: Oneway ANOVA testi

Tablo 18’de öğrencilerin sınıf düzeylerine göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin Öfke-İçer puan ortalamalarının diğer öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($F=2.76$, $p=0.042$). Ayrıca 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin atılganlık puan ortalamalarının diğer öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($F=3.74$, $p=0.011$).

Tablo 19. Öğrencilerin Kardeşe Sahip Olma, En Uzun Süre Yaşadıkları Yer ve Gelir Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Demografik Özellikler		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Kardeşe Sahip Olma Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Yok	40	25,85±6,16	19,25±4,75	19,05±4,93	20,75±5,23	8,87±18,00
Var	364	23,67±6,35	17,94±4,42	18,47±5,23	20,69±5,41	7,99±17,94
Testler		t=2,05 p=0,04*	t=1,75 p=0,08	t=0,65 p=0,51	t=0,05 p=0,95	t=0,29 p=0,76
En Uzun Süre Yaşanılan Yer		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Köy/Kasaba/İlçe	21	27,09±7,40	20,28±4,71	20,76±5,24	20,38±5,30	3,19±20,32
İl merkezi/Büyükşehir	383	23,71±6,26	17,95±4,42	18,41±5,18	20,72±5,40	8,35±17,77
Testler		Z=-2,24 p=0,025*	Z=-2,41 p=0,016*	Z=-2,09 p=0,036*	Z=-0,24 p=0,80	Z=-1,30 p=0,19
Gelir Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Gelir Gideri Karşılamıyor	87	23,55±5,88	17,75±4,26	18,06±4,98	21,41±5,18	3,40±16,99
Gelir Gideri Karşıılıyor/Gelir Giderden Fazla	317	23,98±6,49	18,16±4,52	18,66±5,26	20,50±5,43	9,36±17,98
Testler		t=-0,56 p=0,57	t=-0,74 p=0,45	t=-0,94 p=0,34	t=1,39 p=0,16	Z=-2,73 p=0,006*

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 19’da öğrencilerin kardeşe sahip olma, en uzun süre yaşadıkları yer ve gelir durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Öğrencilerin kardeşe sahip olma durumlarına bakıldığında kardeşi olmayan öğrencilerin Sürekli Öfke altölçek puan ortalamalarının kardeşi olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (p=0.04, t=2.05). Atılganlık düzeyi açısından ise kardeşi olan ve olmayan öğrenciler arasına anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin en uzun süre yaşadıkları yere

göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarına bakıldığında en uzun süre köy/kasaba/ilçede yaşayan öğrencilerin Sürekli Öfke ($Z=-2,24$, $p=0.025$), Öfke İçer ($Z=-2.41$, $p=0.016$) ve Öfke Dışa ($Z=-2.09$, $p=0.036$) altölçek puan ortalamalarının il merkezi/büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin atılganlık düzeyleri açısından en uzun süre yaşanan yerler arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin gelir durumlarına bakıldığında, gelir durumunun gideri karşıladığını ya da giderden fazla olduğunu ifade eden öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları, gelirin gideri karşılamadığını ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir ($Z=-2.73$, $p=0.006$).

4.7.2. Öğrencilerin Anne-Baba Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 20. Öğrencilerin Anne-Baba Birliktelik Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Anne-Baba Birliktelik Durumu	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Birlikteler	360	23,80±6,27	18,17±4,46	18,51±5,23	20,82±5,30	7,77±17,79
Ayrılar	34	25,64±6,81	18,00±4,33	19,26±4,93	19,50±6,33	11,50±20,64
Vefat	10	21,30±7,25	14,70±4,24	16,90±4,95	20,50±4,90	7,60±12,45
Testler		$\chi^2=3,25$ $p=0,19$	$\chi^2=7,15$ $p=0,02^*$	$\chi^2=1,58$ $p=0,45$	$\chi^2=1,75$ $p=0,41$	$\chi^2=0,78$ $p=0,67$

* $p<0,05$

χ^2 : Kruskal Wallis test

Tablo 20’de öğrencilerin anne-baba birliktelik durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Anne-babası vefat etmiş olan öğrencilerin Öfke-İçer ($\chi^2=7.15$, $p=0.02$) puan ortalamaları, anne-babası birlikte veya ayrı olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumlarına göre Rathus Atılganlık

Envanteri puan ortalamalarına bakıldığında anne-babası birlikte, ayrı ya da anne-babasından herhangi biri vefat etmiş öğrenciler arasında puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. ,

Tablo 21. Öğrencilerin Anne-Baba Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Anne-Baba Eğitim Durumu		Sürekli Öfke	Öfke İç	Öfke Dış	Öfke Kontrol	
Anne Eğitim Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Lise Mezunu ve Altı	361	23,68±6,36	18,02±4,48	18,26±5,15	20,85±5,28	6,89±17,21
Üniversite ve üzeri mezunu	43	25,60±6,13	18,51±4,33	20,76±5,16	19,44±6,09	18,04±20,76
Testler		t=-1,87 p=0,06	t=-1,87 p=0,49	t=-3,00 p=0,03*	t=1,62 p=0,10	Z=-3,23 p=0,001*
Baba Eğitim Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Lise Mezunu ve Altı	335	23,82±6,49	17,92±4,43	18,36±5,25	20,71±5,36	6,22±17,12
Üniversite ve mezunu üzeri	69	24,21±5,72	18,78±4,56	19,37±4,91	20,65±5,53	17,13±19,09
Testler		t=-0,46 p=0,64	t=-1,44 p=0,14	t=-1,47 p=0,14	t=0,08 p=0,93	Z=-4,32 p=0,00*

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 21’de öğrencilerin anne-baba eğitim durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Anne eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilerin Öfke-Dışa altölçek puan ortalaması (t=-3.00, p=0.03) ile atılganlık puan ortalamasının (Z=-3.23, p=0.001), anne eğitim düzeyi üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur.

Baba eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilerin atılganlık puan ortalamalarının (Z=-4.32, p=0.00), baba eğitim düzeyi üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı altölçek puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 22. Öğrencilerin İfade Ettikleri Anne Tutumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Anne Tutumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Anlayışlı	255	22,80±6,30	17,51±4,45	17,94±5,07	21,16±5,41	9,21±18,85
Baskıcı,	70	26,55±6,57	19,20±4,28	19,45±5,24	19,88±5,48	5,27±16,53
Aşırı Korumacı	42	25,50±4,92	18,21±4,09	20,57±5,53	19,47±5,42	9,02±16,25
Mükemmeliyetçi	26	23,96±6,34	19,15±4,84	17,96±4,75	20,88±3,96	4,11±13,68
İlgisiz	11	25,81±5,51	20,81±4,11	20,00±5,47	19,45±6,40	5,63±18,64
Testler		$\chi^2=24,61$ $p=0,00^*$	$\chi^2=14,78$ $p=0,005^*$	$\chi^2=12,21$ $p=0,016^*$	$\chi^2=5,30$ $p=0,25$	$\chi^2=3,59$ $p=0,46$

* $p<0,05$

χ^2 : Kruskal Wallis Test

Tablo 22’de öğrencilerin ifade ettikleri anne tutumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre annesinin tutumunu anlayışlı olarak tanımlayan öğrencilerin Sürekli Öfke ($\chi^2=24.61$, $p=0.00$), Öfke-İçer ($\chi^2=14.78$, $p=0.005$) ve Öfke-Dışa ($\chi^2=12.21$, $p=0.016$) altölçek puan ortalamaları, annesinin tutumunu baskıcı, aşırı korumacı, mükemmeliyetçi veya ilgisiz olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Tablo 23. Öğrencilerin İfade Ettikleri Baba Tutumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Baba Tutumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Anlayışlı	226	23,08±6,30	17,28±4,30	17,69±5,16	21,35±5,24	7,87±17,11
Baskıcı,	59	26,33±6,57	18,81±4,23	19,57±5,45	19,50±5,51	8,84±18,64
Aşırı Korumacı	25	24,72±5,68	19,12±4,50	19,24±4,46	19,60±5,27	7,96±16,11
Mükemmeliyetçi	35	23,31±6,13	19,48±4,66	19,91±5,37	21,00±5,16	6,00±20,55
İlgisiz	59	24,54±6,25	19,08±4,68	19,61±4,83	19,67±5,73	9,42±19,72
Testler		$\chi^2=13,03$ $p=0,01^*$	$\chi^2=13,82$ $p=0,008^*$	$\chi^2=13,98$ $p=0,007^*$	$\chi^2=8,35$ $p=0,08$	$\chi^2=0,54$ $p=0,96$

* $p<0,05$

χ^2 : Kruskal Wallis Test

Tablo 23’de öğrencilerin ifade ettikleri baba tutumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre babasının tutumunu anlayışlı olarak tanımlayan öğrencilerin Sürekli Öfke ($\chi^2=13.03$, $p=0.01$), Öfke-İçe ($\chi^2=13.82$, $p=0.008$) ve Öfke-Dışa ($\chi^2=13.98$, $p=0.007$) altölçek puan ortalamaları, babasının tutumunu baskıcı, aşırı korumacı, mükemmeliyetçi veya ilgisiz olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

4.7.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 24. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	325	22,95±5,92	17,80±4,49	17,79±4,88	21,21±5,14	6,98±17,71
Evet	79	27,74±6,69	19,17±4,19	21,58±5,41	18,58±5,86	12,60±18,19
Testler		t=-6,27 p=0,00*	Z=-2,39 p=0,017*	t=-6,05 p=0,00*	Z=-3,77 p=0,00*	Z=-2,36 p=0,018*

* $p<0,05$

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 24’de öğrencilerin bağımlılık yapıcı madde kullanımına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Bağımlılık yapıcı madde kullandığını ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke ($t=-6.27$, $p=0.00$), Öfke-İçe ($Z=-2.39$, $p=0.017$), Öfke-Dışa ($t=-6.05$, $p=0.00$) altölçekleri ve Rathus Atılganlık envanteri ($Z=-2.36$, $p=0.018$) puan ortalamaları, bağımlılık yapıcı madde kullanmadığını ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede

yüksek bulunmuştur. Bunun tersine bağımlılık yapıcı madde kullandığını ifade eden öğrencilerin Öfke Kontrol altölçek puan ortalamalarının, kullanmadığını ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir ($Z=-3.77$, $p=0.00$).

Tablo 25. Öğrencilerin Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Hastalığa Sahip Olma Durumu		Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Kronik Hastalık		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	374	23,94±6,33	18,02±4,43	18,52±5,25	20,70±5,36	7,95±17,75
Evet	30	23,30±6,77	18,66±4,87	18,60±4,59	20,73±5,81	9,63±20,26
Testler		$t=0,53$ $p=0,59$	$t=0,75$ $p=0,45$	$t=0,07$ $p=0,94$	$t=0,03$ $p=0,97$	$t=0,49$ $p=0,62$
Ruhsal Hastalık		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	366	23,46±6,20	17,89±4,36	17,89±5,08	20,79±5,40	8,13±17,97
Evet	38	28,00±6,51	19,81±5,13	19,81±5,74	19,78±5,18	7,63±17,70
Testler		$t=-4,26$ $p=0,00*$	$t=-2,54$ $p=0,011*$	$t=-3,13$ $p=0,002*$	$t=1,09$ $p=0,27$	$t=0,16$ $p=0,87$

* $p<0,05$

t: Student t testi

Tablo 25’de öğrencilerin kronik ve ruhsal hastalığa sahip olma durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre kronik hastalığa sahip olan ve olmayan öğrenciler arasında Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı altölçekleri ve Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamaları açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir.

Ruhsal hastalığı olduğunu ifade eden öğrencilerin ise Sürekli Öfke ($t=-4.26$, $p=0.00$), Öfke-İçe ($t=-2.54$, $p=0.011$) ve Öfke-Dışa ($t=-3.13$, $p=0.002$) altölçek puan ortalamaları, ruhsal hastalığı olmadığını ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede

yüksek bulunmuştur. Atılganlık düzeyleri açısından ruhsal hastalığı olan ve olmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 26. Öğrencilerin Aile İçi Şiddetin ve Öğrenciye Karşı Şiddetin Var Olma Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	N	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Aile İçi Şiddet Durumu		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Ailede Şiddet Var mı?		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	326	23,47±6,43	17,73±4,45	18,13±5,07	20,89±5,34	8,00±17,50
Evet	78	25,62±5,78	19,47±4,28	20,19±5,43	19,89±5,53	8,41±19,70
Testler		Z=-2,58 p=0,01*	t=-3,11 p=0,002*	t=-3,16 p=0,002*	t=1,47 p=0,14	t=-0,17 p=0,85
Size Karşı Şiddet Uygulanır mı?		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	43	24,41±5,79	18,88±4,37	19,09±5,43	20,48±5,52	7,97±21,93
Evet	35	27,11±5,50	20,20±4,12	21,54±5,18	19,17±5,53	8,94±16,87
Testler		t=-2,09 p=0,04*	t=-1,35 p=0,17	t=-2,02 p=0,04*	t=1,04 p=0,29	t=-0,21 p=0,83

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 26’da öğrencilerin aile içi şiddetin ve öğrenciye karşı şiddetin var olma durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Aile içinde şiddet olan öğrencilerin Sürekli Öfke (Z=-2.58, p=0.01), Öfke-İçer (t=-3.11, p=0.002) ve Öfke-Dışa (t=-3.16, p=0.002) altölçek puan ortalamaları, aile içinde şiddet olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kendisine yönelik şiddet uygulanan öğrencilerin Sürekli Öfke (t=-2.09, p=0.04) ve Öfke-Dışa (t=-2.02, p=0.04) altölçek puan ortalamaları, aile içinde şiddet olup kendisine yönelik şiddet uygulanmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Aile içinde kimin şiddet uyguladığına yönelik yapılan analizlerde gruplar arası anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 27. Öğrencilerin Kavgaya Başvurma Sıklığına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İç	Öfke Dış	Öfke Kontrol	
Kavgaya Başvurma Sıklığı		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hiçbir Zaman	99	20,21±5,77	17,04±5,19	15,68±4,65	22,69±5,12	7,22±17,55
Nadiren, Arada Sırada, Sıklıkla, Çok Sık	305	25,08±6,09	18,40±4,15	19,45±5,04	20,05±5,32	8,36±18,06
Testler		Z=-6,76 p=0,00*	t=-2,38 p=0,018*	Z=-6,37 p=0,00*	t=4,41 p=0,00*	t=-0,55 p=0,58

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 27’de öğrencilerin kavgaya başvurma sıklığına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması verilmiştir. Genel olarak ilişkilerinde kavgaya hiçbir zaman başvurmadığını ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke (Z=-6.76, p=0.00), Öfke-İçe(t=-2.38, p=0.018) ve Öfke-Dışa (Z=-6.37, p=0.00) puan ortalamaları, kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Genel olarak ilişkilerinde kavgaya hiçbir zaman başvurmadığını ifade eden öğrencilerin Öfke Kontrol (t=4.41, p=0.00) puan ortalamaları ise kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Genel olarak ilişkilerinde hiçbir zaman kavgaya başvurmadığını ifade eden öğrenciler ile kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrenciler arasında atılganlık puan ortalamaları açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.7.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları ve İntihar Girişimi Varlığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 28. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkileri Memnuniyetine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Aile ve Arkadaş İlişkilerinden Memnuniyet		Sürekli Öfke	Öfke İç	Öfke Dış	Öfke Kontrol	
Aile İlişkisi Memnuniyeti		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Çok Kötü/Kötü	35	28,22±4,79	21,85±3,96	21,31±4,51	19,62±4,91	7,31±17,50
Orta	88	25,46±6,43	19,04±4,29	20,35±4,91	19,45±5,01	4,67±16,77
İyi/Çok İyi	281	22,86±6,20	17,29±4,28	17,61±5,11	21,22±5,49	9,24±18,24
Testler		F=15,54 p=0,00*	F=20,70 p=0,00*	F=15,77 p=0,00*	F=4,46 p=0,012*	F=2,23 p=0,108
Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Çok Kötü/Kötü	16	25,62±6,82	20,56±5,12	19,37±4,45	19,81±6,06	-0,87±15,21
Orta	74	25,01±5,98	19,93±3,95	19,45±4,79	20,18±5,80	4,97±17,63
İyi/Çok İyi	314	23,54±6,40	17,50±4,39	18,27±5,31	20,86±5,25	9,27±17,95
Testler		$\chi^2= 6,12$ p=0,047*	$\chi^2= 22,94$ p=0,00*	$\chi^2= 4,68$ p=0,09	$\chi^2= 2,50$ p=0,28	$\chi^2= 5,88$ p=0,053

*p<0,05

F: Oneway ANOVA Test χ^2 : Kruskal Wallis Test

Tablo 28’de öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkileri memnuniyetine göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre aile ilişkisinden memnuniyetini “iyi/çok iyi” olarak ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke (F=15.54, p=0.00), Öfke-İç (F=20.70, p=0.00) ve Öfke-Dış (F=15.77, p=0.00) puan ortalamalarının, aile ilişkisinden memnuniyetini

“orta/kötü/çok kötü” olarak tanımlayan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Aile ilişkisinden memnuniyetini “iyi/çok iyi” olarak ifade eden öğrencilerin Öfke Kontrol puan ortalamalarına bakıldığında ise bu öğrencilerin Öfke Kontrol ($F=4.46$, $p=0.012$) puan ortalamalarının, aile ilişkisinden memnuniyetini “orta/kötü/çok kötü” olarak tanımlayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Arkadaş ilişkisinden memnuniyetini “iyi/çok iyi” olarak ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke ($\chi^2= 6.12$, $p=0.047$) ve Öfke-İçe ($\chi^2= 22.94$, $p=0.00$) puan ortalamalarının, arkadaş ilişkisinden memnuniyetini “orta/kötü/çok kötü” olarak tanımlayan öğrencilerden anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin aile ve arkadaş ilişki memnuniyetleri durumları ile atılganlık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Tablo 29. Öğrencilerin Davranış Biçimlerini Tanımlamalarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Davranış Biçimi	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçe	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Saldırgan	11	28,90±6,26	20,09±4,59	22,90±5,41	19,18±6,35	5,54±12,40
Girişken	161	23,81±6,08	17,77±4,52	18,96±5,06	21,12±5,27	12,73±17,73
Çekingen	117	23,43±6,28	17,78±4,64	17,35±4,99	20,75±5,15	1,99±16,99
Değişken	115	23,98±6,70	18,60±4,14	18,71±5,32	20,20±5,68	8,01±17,84
Testler		$\chi^2= 6,07$ $p=0,108$	$\chi^2= 5,40$ $p=0,145$	$\chi^2= 13,53$ $p=0,004^*$	$\chi^2= 3,48$ $p=0,323$	$\chi^2=21,67$ $p=0,00^*$

* $p<0,05$

χ^2 : Kruskal Wallis Test

Tablo 29’da öğrencilerin başkalarıyla olan ilişkilerinde davranış biçimlerini tanımlamalarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Davranış biçimini “saldırgan” olarak tanımlayan öğrencilerin Öfke-Dışa ($\chi^2= 13.53$, $p=0.004$) puan ortalamalarının, davranış

biçimini “girişken”, “çekingen” veya “değişen” olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarına bakıldığında ise davranış biçimini “girişken” olarak tanımlayan öğrencilerin atılganlık ($\chi^2=21.67$, $p=0.00$) puan ortalamaları, davranış biçimini “saldırgan”, “çekingen” veya “değişen” olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Tablo 30. Öğrencilerin İntihar Girişimi Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
İntihar girişimi		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	372	23,55±6,22	17,86±4,37	18,24±5,05	20,80±5,23	8,35±17,85
Evet	32	27,78±6,79	20,53±4,85	21,93±5,83	19,53±6,96	4,96±18,80
Testler		t=-3,65 p=0,00*	Z=-2,79 p=0,005*	t=-3,92 p=0,00*	t=1,01 p=0,32	t=1,02 p=0,30

* $p<0,05$

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi

Tablo 30’da öğrencilerin intihar girişimi durumlarına göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Buna göre intihar girişimi olan öğrencilerin Sürekli Öfke ($t=-3.65$, $p=0.00$), Öfke-İçer ($Z=-2.79$, $p=0.005$) ve Öfke-Dışa ($t=-3.92$, $p=0.00$) puan ortalamaları, intihar girişimi olmayan öğrencilere göre anlamlı derece yüksek bulunmuştur.

4.7.5. Öğrencilerin Okul Yaşamı Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 31. Öğrencilerin Okul Yaşamına İlişkin Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

	n	Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı				Atılganlık
Okul Yaşamına İlişkin Özellikler		Sürekli Öfke	Öfke İçer	Öfke Dışa	Öfke Kontrol	
Rapor, Mazeret İzni Dışında Okula Gitmeme		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	240	22,75±6,09	17,51±4,60	17,31±4,77	21,43±5,23	7,89±17,71
Evet	164	25,56±6,39	18,89±4,13	20,31±5,30	19,63±5,44	8,36±18,29
Testler		t=-4,45 p=0,00*	Z=-2,78 p=0,005*	Z=-5,36 p=0,00*	Z=-3,16 p=0,002*	t=-0,26 p=0,79
Disiplin Cezası		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Hayır	343	23,51±6,21	18,01±4,57	18,07±5,02	21,04±5,25	7,99±17,93
Evet	61	26,04±6,82	18,42±3,81	21,13±5,47	18,77±5,73	8,57±18,03
Testler		t=-2,89 p=0,004*	Z=-0,56 p=0,57	t=-4,32 p=0,00*	t=3,07 p=0,002*	t=-0,23 p=0,81
Okuldaki Başarı Durumu		$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$
Çok kötü/Kötü	39	25,97±7,67	19,02±4,64	20,56±5,50	19,48±5,61	4,56±17,16
Orta	193	24,28±6,11	18,26±4,21	18,81±4,98	20,02±4,99	7,49±17,76
İyi/Çok İyi	172	22,98±6,20	17,64±4,68	17,75±5,24	21,74±5,60	9,54±18,22
Testler		F=4,27 p=0,01*	F=1,85 p=0,15	F=5,28 p=0,005*	F=5,88 p=0,003*	F=1,43 p=0,24

*p<0,05

t: Student t testi Z: Mann Whitney U testi F: Oneway ANOVA Test

Tablo 31’de öğrencilerin okul yaşamına ilişkin özelliklerine göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamalarının karşılaştırılması verilmiştir. Rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olan öğrencilerin Sürekli Öfke (t=-4.45, p=0.00), Öfke-İçer (Z=-2.78, p=0.005) ve Öfke-Dışa (Z=-5.36, p=0.00) puan ortalamaları rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bunun tersine rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olan öğrencilerin Öfke Kontrol (Z=-3.16,

p=0.002)puan ortalamaları rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin disiplin cezası almış olma durumlarına bakıldığında, disiplin cezası almış olan öğrencilerin Sürekli Öfke ($t=-2.89$, $p=0.004$) ve Öfke-Dışa ($t=-4.32$, $p=0.00$) puan ortalamalarının, disiplin cezası almayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Disiplin cezası almış olan öğrencilerin Öfke Kontrol ($t=3.07$, $p=0.002$) puan ortalamalarının ise disiplin cezası almayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin ifade ettikleri okul başarı durumlarına bakıldığında, okuldaki başarı durumunu “çok kötü/kötü” olarak ifade eden öğrencilerin Sürekli Öfke ($F=4.27$, $p=0.01$) ve Öfke-Dışa ($F=5.28$, $p=0.005$) puan ortalamalarının, okuldaki başarı durumunu “orta” veya “iyi/çok iyi” olarak ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Okuldaki başarı durumunu “çok kötü/kötü” olarak ifade eden öğrencilerin Öfke Kontrol ($F=5.88$, $p=0.003$) puan ortalamalarının, okuldaki başarı durumunu “orta” veya “iyi/çok iyi” olarak ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin okul yaşamına ilişkin özelliklerine bakıldığında Rathus Atılganlık Envanteri puan ortalamaları açısından gruplar arası anlamlı farklılık bulunmamıştır.

4.8. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı Ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 32. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanlamaları Arasındaki İlişki

SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI								
	Sürekli Öfke		Öfke-İçe		Öfke-Dışa		Öfke Kontrol	
	R	p	r	P	r	p	r	P
Atılganlık	0,06	0,18	-0,04	0,41	0,13	0,006*	0,00	0,85

* $p<0,05$

r: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 32’de öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek puanlamaları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanlamaları arasındaki ilişki gösterilmiştir. Rathus atılganlık Envanteri ile Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Öfke-Dışa altölçeği arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde ($r=0.13$, $p=0.006$) anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Tablo 33. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları Arasındaki İlişki

SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZI								
	Sürekli Öfke		Öfke-İçe		Öfke-Dışa		Öfke Kontrol	
	r	p	r	P	r	p	r	P
Sürekli Öfke	-		0,41	0,00*	0,67	0,00*	-0,38	0,00*
Öfke-İçe	0,41	0,00*	-		0,40	0,00*	0,03	0,49
Öfke-Dışa	0,67	0,00*	0,40	0,00*	-		-0,42	0,00*
Öfke Kontrol	-0,38	0,00*	0,03	0,49	-0,42	0,00*	-	

* $p<0,05$

r: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 33’de öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek puanlamaları arasındaki ilişki gösterilmiştir. Buna göre Sürekli Öfke Altölçeği ile Öfke-İçe ve Öfke-Dışa Altölçekleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ($r=0.41$, $p=0.00$; $r=0.67$, $p=0.00$); Öfke Kontrol Altölçeği arasında ise negatif yönlü, orta düzeyde ($r=-0.38$, $p=0.00$) anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Öfke-İçe Altölçeği ile Öfke-Dışa Altölçeği arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0.40$, $p=0.00$) anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde ergenlerde öfke, atılganlık ve ilişkili faktörler ile ilgili elde edilen bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

5.1. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeylerini Etkileyen Faktörlere İlişkin Bulguların Tartışılması

5.1.1. Öğrencilerin Demografik Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alan yazında yaş değişkeni ile öfke ve öfke ifade tarzlarının incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Balkaya ve Şahin (2003)'in “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” kullanarak yaptığı çalışmada 14-19 yaş grubunun öfke içe vurumu olarak düşünülebilecek “içe dönük tepkiler” puanlarının 20-25 yaş grubuna göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Bunun aksine Yıldırım ve arkadaşlarının (2009) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada 20 ve üzeri yaş öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri 18 ve 19 yaşlarında olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Eser ve arkadaşlarının (2012) kronik hastalığı olan ergenlerle yaptığı çalışmada 16-18 yaş grubundaki ergenlerin sürekli öfke ve öfke dışı puanları 10-12 ve 13-15 yaş gruplarına göre istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda öğrencilerin yaşları arttıkça öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin arttığı görülmüş aralarındaki ilişki düşük düzeyde anlamlı bulunmuştur. Bu açıdan bu çalışmanın sonuçları Yıldırım ve arkadaşları ile Eser ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Kaya ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça öfke kontrol düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada öğrencilerin yaşları ile öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde yaş değişkeni ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da olduğu görülmektedir (Lench, 2004; Bodur ve ark, 2010).

Yaş değişkeni ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında yaş değişkeninin atılganlık düzeyini etkilediği sonucuna ulaşılan çalışmalar

görülmektedir. Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) yaş ortalaması 15.75 ± 1.31 olan lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada olguların yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bunun tersine Otrar ve Demirbilek (2013)'in ebeveynleri birlikte olan ergenler ve parçalanmış aileye sahip ergenler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Benzer olarak Eldeeb ve arkadaşlarının (2014) 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada da öğrencilerin yaşları arttıkça atılganlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bu çalışmada öğrencilerin yaşları ile atılganlık düzeyleri arasında bir ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Literatür incelendiğinde bu çalışmaya benzer sonuçlar elde edilen araştırmaların olduğu görülmektedir (Küçük ve ark, 2008; Çam ve ark, 2010).

Literatürde öfke ve öfke ifade tarzları açısından cinsiyetler arasında farklılık olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır. Baker ve arkadaşlarının (2009) ergenlerle yaptıkları çalışmada ise kız öğrencilerin öfke içe vurumu düzeyleri erkeklere göre daha yüksek bulunurken; erkek öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kaya ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeyi kız öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Benzer olarak Alan yazında erkeklerin öfke dışı vurumu ve öfke kontrol düzeylerinin kızlara göre yüksek olduğu çalışmalara rastlanmaktadır (Yaman ve Türker, 2011; Zimprich ve Mascherek, 2012). Tambağ ve Öz (2013)'ün aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerle “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”ni kullanarak yaptığı çalışmada, ailelerinin yanında yaşayan kızlarda öfke belirtileri, kendisine yönelik öfke, diğerlerine yönelik öfke, dünyaya yönelik öfke ve içe dönük tepkiler puanları ailelerinin yanında yaşayan erkeklere göre yüksek bulunmuştur.

Lench (2004)'in yaptığı çalışmada 114 üniversite öğrencisi ve öfke yönetimi tedavisi için başvuran 66 kişinin sürekli öfke düzeyleri açısından cinsiyetleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Literatürde ergenlerle yapılan araştırmalar incelendiğinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından kız ve erkek ergenler arasında farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılan başka araştırmalar da mevcuttur (Kanoğlu, 2008; Karataş, 2008; Bodur ve ark, 2010; Karakoyun, 2011; Akın ve Berkem, 2012; Karreman ve Bekker, 2012). Ergenler örnekleminde farklı olarak Azevedo ve arkadaşlarının (2010) klinik hastalarla; Russell ve arkadaşlarının (2015) kronik hastalığı olan erişkinlerle yaptıkları çalışmalarda da kadın ve erkek hastalar arasında sürekli öfke ve öfke ifade

tarzları açısından farklılık olmadığı görülmektedir. Benzer şekilde bu çalışmada da öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarına açısından kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur.

Literatürde atılganlık düzeyleri açısından cinsiyetler arasında farklılığın incelendiği araştırmalar incelendiğinde, bazı çalışmalarda cinsiyetler arasında farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerle ve üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalarda kızların atılganlık düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslantaş ve ark, 2013; Ekinci ve ark, 2013; Otrar ve Demirbilek, 2013). Ergenler dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği çalışmalar olduğu görülmektedir. Atılganlık düzeyleri açısından cinsiyetler arasındaki farklılığın incelendiği alan yazında üniversite öğrencileri ve ergenlerle yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyetler arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılan araştırmalar da bulunmaktadır (Biçer, 2009; Çam ve ark, 2010; Tekin ve Kapancı, 2010; Tan ve Aldemir, 2012). Bu çalışmada kullanılan Rathus Atılganlık Envanteri'nden farklı olarak "Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği" kullanılarak üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da atılganlık düzeyleri açısından cinsiyetler arasında farklılık olmadığı bulunmuştur (Voltan-Acar ve ark, 2008). Yapılan araştırmalara benzer olarak bu çalışmada da öğrencilerin kız ve erkek öğrenciler arasında atılganlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre öfke ve öfke ifade tarzı ile atılganlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurumu düzeyleri ile atılganlık düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrenciler mezuniyet sonrasında uğraşacakları iş alanlarını belirlemiş durumdadırlar. Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin mezuniyet sonrası yapacakları meslek sınav ile belirleneceği için meslek kaygıları devam etmektedir. Dolayısıyla öfke ve öfke ifadesi düzeyleri açısından iki grup arasındaki bu farklılığın meslek kaygısından kaynaklandığı düşünülebilir. Aynı şekilde Anadolu Lisesi öğrencilerinin hangi meslek grubuna dahil olacakları belli olmadığından herhangi bir mesleğe adapte olabilme potansiyeline bağlı olarak daha atılgan oldukları düşünülebilir. Literatürde öğrenim görülen okul türü açısından öfke, öfke ifade tarzı ve atılganlık düzeyinin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde öfke ve öfke ifadesi açısından sınıf düzeyleri arasında farklılıklar olduğu belirtilen çalışmalar olduğu görülmektedir. Karataş (2008)'ın lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise 11. sınıf öğrencilerinin öfke dışa vurumu düzeyi 9. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Yıldırım ve arkadaşlarının (2009) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada sürekli öfke düzeyi en düşük olan grubun 2. sınıflar; en yüksek olan grubun ise 4. sınıflar olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra öfke kontrolü açısından en yüksek olanların 1. sınıflar ve en düşük olanların 4. sınıflar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Kaya ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik ve ebelik öğrencileri ile yaptığı çalışmada 3. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerine göre öfke kontrol düzeylerinin daha yüksek; öfke dışa vurumu düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öfke içe vurumu düzeylerinin 9., 10. ve 12. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Alan yazında öfke içe vurumu düzeyi açısından sınıf düzeyleri arasında farklılık belirtilen çalışmalara rastlanmamıştır. Bunun sebebinin çalışmanın yapıldığı bölge, örneklem büyüklüğü, aile yapısı gibi değişkenler olduğu düşünülmektedir.

Atılganlık ve sınıf düzeyi ile ilgili alan yazında yapılan araştırmaların sonuçlarına bakıldığında farklı bulgular elde edildiği görülmektedir. Eldeeb ve arkadaşlarının (2014) 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerinin 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun tersine Tekin ve Kapancı (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Çam ve arkadaşları (2010) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 2. ve 3. sınıf öğrencileriyle yaptıkları çalışmada 3. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmanın bulguları da yapılan çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Çalışmada 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeyleri 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç bize öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça kişilik özelliklerinin daha belirginleştiğini ve kendilerini daha iyi ifade edebilme yeteneğine sahip olduklarını düşündürmüştür. Literatürde atılganlık düzeyi açısından sınıf düzeyleri arasında farklılık

olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Dinçer ve Öztunç, 2009; Tan ve Aldemir, 2012; Ekinci ve ark, 2013).

Literatürde kardeşe sahip olma açısından öfke, öfke ifade tarzının incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Albayrak ve Kutlu (2009)'nun ergenlerle yaptıkları çalışmada kardeş sayısı ile öfke ve öfke ifade tarzının ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada kardeşi olmayan öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin kardeşi olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç bize kardeşe sahip olma durumunun paylaşma, sorumluluk alma, örnek alma duyguları pekiştirdiğinden öğrenciler açısından öfke duygusunu azaltma yönünde etkili olduğunu düşündürmüştür.

Top ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada kardeşi olmayan öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları daha yüksek bulunmuş; ancak öğrencilerin kardeş sayısı ile atılganlık puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde kardeş sayısının atılganlık düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir (Dinçer ve Öztunç, 2009; Tekin ve Kapancı, 2010; Arslantaş ve ark, 2013). Benzer olarak bu çalışmada da atılganlık düzeyi açısından kardeşi olan ve olmayan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgulanmıştır.

Literatür incelendiğinde en uzun süre yaşanan yer ile öfke ve öfke ifadesinin ilişkili olmadığı çalışmalara rastlanmaktadır (Yıldırım ve ark, 2009; Bodur ve ark, 2010). Çalışmamızda ise en uzun süre köy, kasaba veya ilçede yaşayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri en uzun süre il merkezi veya büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu farklı sonuçların çalışmaların yapıldığı bölgeler ve örneklem büyüklüklerindeki farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmadan elde edilen sonuca göre en uzun süre köy, kasaba veya ilçede yaşama koşullarının ergenler üzerinde öfke duygusunu tetikleyen bir etki oluşturduğu söylenebilir.

Literatürde en uzun süre yaşanan yer açısından atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Dinçer ve Öztunç (2009)'un hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada hayatının büyük bir bölümünü büyükşehirde geçiren öğrencilerin atılganlık düzeyleri köy, kasaba veya küçük şehirde geçiren öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tekin ve Kapancı (2010)'nın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada

aileleri ilçe ve il merkezinde ikamet eden öğrencilerin aileleri köyde ikamet eden öğrencilere göre daha atılgan oldukları görülmüştür. Voltan-Acar ve arkadaşlarının (2008) üniversite öğrencileriyle Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği'ni kullanarak yaptığı çalışmada öğrencilerin yaşamlarının çoğunu köy, ilçe, il veya büyükşehirde geçirmiş olmalarının atılganlık düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Voltan-Acar ve arkadaşlarının araştırma sonuçlarına benzer olarak bu çalışmada da öğrencilerin atılganlık düzeyleri açısından en uzun süre yaşanan yerler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde öfke ile ilgili yapılan çalışmalarda gelir durumu değişkeninin öfke ve öfke ifadesini farklı şekillerde etkilediği sonuçları elde edilen çalışmalara rastlanmaktadır. Dağlı (2012)'nın kız lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada gelir durumunu düşük olarak ifade eden öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, gelir durumu orta veya yüksek olarak ifade eden öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bunun tersine Kaya ve arkadaşlarının (2012) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada gelirin giderlerini karşıladığını ifade eden öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeylerinin gelirin giderlerinin karşılamadığını ifade eden öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise gelir durumlarına göre öğrencilerin öfke ve öfke ifadesi açısından farklılık olmadığı bulgulanmıştır.

Alan yazında gelir durumu açısından atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Tekin ve Kapancı (2010)'nın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada aylık geliri fazla olan öğrencilerin daha atılgan olduğu sonucuna varılmıştır. Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin geliri giderinden fazla olanların atılganlık düzeylerinin geliri giderine denk ve az olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Karakoyun (2011)'un ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileriyle yaptığı çalışmada alt sosyo-ekonomik seviyedeki öğrencilerin orta ve üst sosyoekonomik seviyedeki öğrencilere göre daha düşük atılganlık ortalama puanlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada da gelir durumunun gideri karşıladığını ya da giderden fazla olduğunu ifade eden öğrencilerin atılganlık düzeyleri gelirin gideri karşılamadığını ifade eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlardan yola çıkarak ekonomik yeterliliklerin artmasının atılganlığı olumlu yönde etkilediği söylenebilir (Tekin ve Kapancı, 2010). Alan yazında gelir

durumunun atılganlık düzeyi ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Dinçer ve Öztunç, 2009; Tan ve Aldemir, 2012).

5.1.2. Öğrencilerin Anne-Baba Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Alan yazında anne-baba birliktelik durumunun öfke ve öfke ifadesi açısından farklılıklar gösterdiğine ilişkin yapılmış çalışmalar yer almaktadır. Dağlı (2012)'nın kız lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada anne-babası ayrı olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeylerinin anne-babası birlikte olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Tambağ ve Öz (2013)'ün aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerle yaptığı çalışmada, yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin başkalarına yönelik öfke düzeyinin ailesi ile yaşayan ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenler örnekleminde farklı olarak Fidan ve arkadaşlarının (2013) 0-6 yaş grubu çocuklarla yaptığı çalışmada yuvada kalan çocuklarla, ailesi yanında kalan çocuklar davranışsal sorunlar açısından karşılaştırıldığında ısırma, katılma nöbeti, sallanma, öfke nöbetleri, kafasını vurma ve kekemelik yakınmalarının yuvada kalan çocuklarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur. Bu çalışmada ise anne ve/veya babası vefat etmiş olan öğrencilerin öfke içi vurumu düzeylerinin anne-babası birlikte veya ayrı olan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar bize ebeveynlerle birlikte yaşanan aile ortamlarının çocuk ve gençlerin öfke düzeyleri ve ifade tarzlarını farklı şekillerde etkileyebildiğini göstermektedir.

Küçük ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada annesi hayatta olmayanların atılganlık düzeyi hayatta olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Otrar ve Demirbilek (2013)'in ebeveynleri birlikte olan ergenler ve parçalanmış aileye sahip ergenler ile yaptığı çalışmada anne-baba birlikteliği devam eden öğrencilerin atılganlık düzeylerinin anne-baba birlikteliği devam etmeyen öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada ebeveynlerin hayatta olma durumunun RAE puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Benzer olarak bu çalışmada da anne-babası birlikte, ayrı ya da anne ve/veya

babası vefat etmiş olan öğrenciler arasında atılganlık düzeyleri açısından farklılık tespit edilmemiştir..

Bu çalışmada anne eğitim durumu üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeylerinin anne eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Baba eğitim durumunun öfke ve öfke ifadesini etkilemediği görülmüştür.

Atılganlık düzeyinin anne eğitim durumuna göre incelendiği çalışmalara olduğu görülmektedir. Dinçer ve Öztunç (2009)'un ebelik ve hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrenci annelerinin eğitim durumu ile RAE puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin, annesi okul mezunu olmayan, ilkokul veya lise mezunu ve üzeri olan öğrencilerin ortalamasından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Küçük ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada annesi ortaokul mezunu olanların atılganlık puanı, ilkokul ve lise mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Ekinci ve arkadaşlarının (2013) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada annesi ilköğretim mezunu olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin annesi okur-yazar olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Alan yazında üniversite öğrencileriyle yapılan ve anne eğitim durumunun atılganlık düzeyini etkilemediği sonucuna ulaşılan çalışmalar da mevcuttur (Tekin ve Kapancı, 2010; Karakoyun, 2011).

Küçük ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada babası ortaokul mezunu olanların atılganlık düzeyinin babası ilkokul ve lise mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Top ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin atılganlık puan ortalamaları açısından anne ve baba eğitim düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak yapılan korelasyon analizinde öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeyleri arttıkça atılganlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Tekin ve Kapancı (2010)'nın üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada babasının eğitim durumu lise ve lisans olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinden yüksek olduğu bulunmuştur. Tan ve Aldemir (2012) ergenlerle yaptıkları çalışmada ergenlerin atılganlık ya da çekingenliklerinde baba eğitim düzeyinin etkili olduğu bulmuşlardır. Çalışmaya göre

çekingen ergenlerin babalarının çoğunluğu ilköğretim düzeyinde eğitim almışken, atılgan ergenlerin babalarının çoğunluğu yükseköğretim düzeyinde eğitim almıştır. Literatürde baba eğitim düzeyine göre RAE toplam puan ortalamaları arasında anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar da bulunmaktadır (Karakoyun, 2011; Ekinci ve ark, 2013; Özmen 2015).

Bu çalışmanın sonuçları da literatür ile benzerlik göstermektedir. Çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi üniversite mezunu ve üzeri olan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeyi lise mezunu ve altı olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar eğitim düzeyi yüksek olan ana babaların çocuklarının kişilerarası ilişkilerini önemli ölçüde etkileyebileceklerini düşündürmektedir.

Bodur ve arkadaşlarının (2010) kronik hastalığı bulunan ergenlerle yaptığı çalışmada anne tutumu otoriter veya demokratik olanlarda anne tutumu koruyucu-kararsız olanlara göre öfke içe vurumu düzeyinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Baba tutumu demokratik olanlarda ise öfke dışı vurumu düzeyinin otoriter veya koruyucu-kararsız olanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumlarına göre ergenlerin öfke ifadelerinin karşılaştırıldığı Dağlı (2012)'nin kız lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada aile tutumunu anlayışlı ve sevecen olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin, aile tutumunu ilgisiz olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede düşük olduğu bulunmuştur. Ebeveyn tutumu ve öfke, öfke ifadesinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Houltberg ve arkadaşlarının (2014) 7-15 yaş arası çocuk ve ergenlerle “Çocuk Öfke Yönetimi Ölçeği”ni kullanarak yaptıkları çalışmada ebeveyn desteği arttıkça öfke yönetimi düzeyinin arttığı; aşırı hoşgörülü, serbest ebeveyn tutumu arttıkça öfke tepkisi düzeyinin arttığı görülmüştür. Bu çalışmada ulaşılan sonuç da ilgili alan yazın ile benzerlik göstermektedir. Çalışmada annesinin tutumunu anlayışlı olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, annesinin tutumunu baskıcı, aşırı korumacı, mükemmeliyetçi veya ilgisiz olarak tanımlayan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Aynı şekilde Babasının tutumunu anlayışlı olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, babasının tutumunu baskıcı, aşırı korumacı, mükemmeliyetçi veya ilgisiz olarak tanımlayan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Bu sonuçlardan öğrencilerin ebeveynlerinin tutumunu algılama şekli, öfke duygusunun ifade ediliş şeklini doğrudan etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Anne ve babasının yaklaşımını anlayışlı olarak değerlendiren öğrencilerin; anne ve babasının tutumunu olumsuz veya ilgisiz olarak değerlendiren öğrencilere göre öfke duygusunu daha uygun ifade ettikleri görülmektedir.

Ebeveyn tutumları ile atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Voltan-Acar ve arkadaşlarının (2008) üniversite öğrencileriyle Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği'ni kullanarak yaptığı çalışmada anne ve baba tutumunu demokratik olarak tanımlayan öğrencilerin atılganlık düzeyleri, anne ve baba tutumunu ilgisiz veya otoriter olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ergenler ve üniversite öğrencileri örnekleminde farklı olarak Bayraktar ve Yılmaz (2010)'ın 17-40 yaş arası güreşçilerle yaptığı çalışmada anne ve baba tutumları demokratik ve otoriter olan güreşçilerin koruyucu ve ilgisiz olanlara göre atılganlık düzeyleri yüksek çıkmıştır. Özmen (2015)'in 11-14 yaş arası öğrencilerle yaptığı çalışmada anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin daha yüksek; otoriter olarak algılayan öğrencilerin atılganlık düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde anne ve baba tutumunun atılganlık düzeyinin etkilemediği sonucuna ulaşılan çalışmalar olduğu görülmektedir (Top ve ark, 2010; Tan ve Aldemir, 2012; Ekinci ve ark, 2013). Bu çalışmada da öğrencilerin anne ve baba tutumları açısından atılganlık düzeyleri arasında farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

5.1.3. Öğrencilerin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanımı, Kronik ve Ruhsal Hastalığa Sahip Olma, Aile İçi Şiddet ve Kavgaya Başvurma Sıklığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Literatürde bağımlılık yapıcı madde kullanımı ile öfke ve öfke ifadesinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Yıldırım ve arkadaşlarının (2009) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada sigara kullanan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu düzeylerinin içmeyen öğrencilere göre yüksek; öfke kontrol düzeylerinin ise düşük olduğu bulunmuştur. Alkol kullanan öğrencilerin öfke kontrol

düzeylerinin kullanmayan öğrencilere göre düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar da bu araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada bağımlılık yapıcı madde kullandığını ifade eden öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, bağımlılık yapıcı madde kullanmadığını ifade eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun tersine bağımlılık yapıcı madde kullandığını ifade eden öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin, kullanmadığını ifade eden öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak bağımlılık yapıcı madde kullanımının öfke duygusunu artırdığı ve öfkenin uygun ifade edilmesini engellediği; öfke kontrolünü ise azalttığı söylenebilir.

Bu çalışmada bağımlılık yapıcı madde kullandığını ifade eden öğrencilerin atılganlık düzeyleri, bağımlılık yapıcı madde kullanmadığını ifade eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Literatürde kronik hastalığa sahip olma açısından öfke ve öfke ifade tarzının incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Yıldırım ve arkadaşlarının (2009) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada kronik hastalığı olan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin kronik hastalığı olmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Guenther ve arkadaşlarının (2015) 8-11 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmada fiziksel olarak hastalanma, klinik serviste yatmış olma ve öfke dışı vurumunu ele almışlardır. Çalışmaya göre hastalanma ve klinik serviste yatmış olma sayısı arttıkça çocukların öfke dışı vurumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada kronik hastalığa sahip olan ve olmayan öğrenciler arasında öfke, öfke ifade tarzları açısından farklılık olmadığı görülmektedir. Bu farklılığının örneklem büyüklüğü ve araştırma yapılan grupların farklı olması olduğu düşünülmektedir.

Alan yazında farklı ruhsal hastalıklara sahip olma açısından farklı gruplarla öfke ve öfke ifade tarzlarının incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Lench (2004)'in yaptığı çalışmada 114 üniversite öğrencisi ile öfke yönetimi tedavisi için başvuran 66 kişi arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Erdem ve arkadaşlarının (2008) yaygın anksiyete bozukluğu olan hastalarla yaptığı çalışmada, yaygın anksiyete bozukluğu olan hastaların sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, sağlıklı kontrol grubuna göre yüksek bulunmuştur. Bunun tersine yaygın anksiyete bozukluğu olan hastaların öfke kontrol düzeyleri sağlıklı kontrol grubuna

göre düşük bulunmuştur. Oral ve Şahin (2008)'in yeme bozukluğu tanısı almış olan hastalar ve 14-27 yaş arası lise-üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada lise ve üniversite öğrencilerine Yeme Tutum Testi uygulanmış, gruplar “YTT yüksek” ve “YTT düşük” olarak ayrılmıştır. Hasta grubunun öfke toplam puanının Yeme Tutum Testi puanları yüksek olan grubun toplam öfke puanından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Azevedo ve arkadaşlarının (2010) demans ve/veya psikiyatrik olmayan klinik hastalarla yaptığı çalışmada depresyon (BDI) ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Hastaların depresyon düzeyleri arttıkça sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin arttığı görülmüştür. Şahin ve arkadaşlarının (2010) “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”ni kullanarak depresyon tanısı almış ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişilerle yaptığı çalışmada depresyon tanısı almış kişilerin öfke davranışları ve kişilerarası öfke tepkileri düzeylerinin herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Forbes ve arkadaşlarının (2014) post-travmatik stres bozukluğu tanısı almış hastalarla yaptığı çalışmada PTSB puanı yüksek olan hastaların sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri PTSB puanı düşük olan hastalara göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun tersine PTSB puanı yüksek olan hastaların öfke kontrol düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Ruhsal hastalık tanısı alma koşulu olmaksızın Avcı ve Kelleci (2015)'nin lise öğrencileriyle Kısa Semptom Envanteri'ni kullanarak yaptıkları çalışmada, öğrencilerin anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostile ve somatizasyon düzeyleri arttıkça sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin arttığı; öfke kontrol düzeylerinin ise azaldığı saptanmıştır.

Genel olarak yapılan çalışmalara bakıldığında herhangi bir ruhsal hastalığa sahip olma durumunun öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerini artırdığı söylenebilir. Bu çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlar da literatür bulguları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmada ruhsal hastalığı olduğunu ifade eden öğrencilerin ise sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, ruhsal hastalığı olmadığını ifade eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda ruhsal hastalığı olan öğrencilerin öfke duygusunu anlama ve uygun ifade etmeyi öğrenmelerinin bu duyguyu kontrol etmelerine katkı sağlayabileceği, bu nedenle öğrencilere öfke duygusunu tanıması ve bununla baş etmesi için beceriler kazandırılmasının öğrencilere olumlu katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikiyatri ünitelerinde öfke ile baş etme davranışları ergenlere hemşireler tarafından öğretilerek ergenlerin öfkelerini kontrol etmeleri sağlanmalıdır (Blake ve Hamrin, 2007).

Sağlık durumu ve atılganlık düzeyinin incelendiği Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada sağlık sorunu varlığının RAE puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Ergenler örnekleminde farklı olarak Keenan ve arkadaşlarının (2010) 8 yaş grubu kız çocukları ile yaptığı çalışmada depresyon semptomları arttıkça atılganlık eksikliğinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmanın sonuçları Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Çalışmada atılganlık düzeyleri açısından kronik ve/veya ruhsal hastalığı olan ve olmayan öğrenciler arasında farklılık bulunmamıştır.

Bu çalışmada aile içi şiddet olan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, aile içi şiddet olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Kendisine yönelik şiddet uygulanan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeylerinin aile içinde şiddet olup kendisine yönelik şiddet uygulanmayan öğrencilere göre daha yüksek görülmüştür. Bu sonuçlardan anlaşılabileceği üzere aile içi şiddetin varlığı öfke düzeyini artırmakta ve ergenlerin öfke ifade tarzlarını olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu çalışmada aile içinde kimin şiddet uyguladığına yönelik yapılan analizlerde gruplar arasında öfke, öfke ifade tarzı ve atılganlık düzeyleri açısından farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde öfke ve kişilerarası ilişkilerinde kavgaya başvurma durumunu ele almış çalışmalar yer almaktadır. Dağlı (2012)'nin kız lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin iyimser yaklaşımları arttıkça sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeylerinin azaldığı; öfke kontrollerinin ise arttığı bulunmuştur. Houltberg ve arkadaşlarının (2014) 7-15 yaş arası çocuk ve ergenlerle “Çocuk Öfke Yönetimi Ölçeği”ni kullanarak yaptıkları çalışmada prososyal davranışlar arttıkça öfke yönetimi düzeyinin arttığı; antisosyal davranışlar arttıkça öfke tepkisi düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. So Hyun ve Hun Ha (2015)'nin kız lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyi yüksek olan öğrencilerin içselleştirilmiş ve dışı vurulan problemleri davranış düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür. Ergenler dışında yapılan çalışmalara bakıldığında da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Lench (2004)'in yaptığı çalışmada 114 üniversite öğrencisi ve öfke yönetimi tedavisi için başvuran 66 kişi arasında öfke düzeyi yüksek olan kişilerin öfke

düzeyi düşük olanlara göre başkalarına ve nesnelere karşı daha fazla fiziksel saldırıya başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bu kişilerin sözlü saldırı, sesli tartışma veya sözsüz negatif davranışları öfke düzeyi düşük olanlara göre daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada da alan yazında ulaşılan sonuçlara benzer sonuçlar elde edilmiştir. Çalışmada genel olarak ilişkilerinde kavgaya hiçbir zaman başvurmadığını ifade eden öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Genel olarak ilişkilerinde kavgaya hiçbir zaman başvurmadığını ifade eden öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri ise kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç bize öğrencilerin kişilerarası ilişkilerindeki tutumlarının öfke ve öfke ifade tarzlarını etkilediğini düşündürmüştür. Dolayısıyla öfke düzeyi yüksek olan öğrenciler için kişilerarası ilişkilerinde uygun davranışlar sergileyemedikleri söylenebilir.

Alan yazında kişilerarası ilişkilerinde kavgaya başvurma sıklığı ile atılganlık düzeyinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır. Öğrencilerin kavgaya başvurma sıklığının stresle baş etme tarzı ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Bununla ilişkili olarak Ekinci ve arkadaşlarının (2013) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi yükseldikçe öğrencilerin atılganlık düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır. Benzer şekilde Eldeeb ve arkadaşlarının (2014) 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin stres düzeyleri arttıkça atılganlık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu çalışmada genel olarak ilişkilerinde hiçbir zaman kavgaya başvurmadığını ifade eden öğrenciler ile kavgaya nadiren, arada sırada, sıklıkla veya çok sık başvurduğunu ifade eden öğrenciler arasında atılganlık düzeyleri açısından anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır.

5.1.4. Öğrencilerin Aile ve Arkadaş İlişkisi Memnuniyeti, Başkalarıyla Olan İlişkilerinde Kendilerini Tanımlamaları ve İntihar Girişimi Varlığı Durumlarına Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Liteartür incelendiğinde aile ve arkadaş ilişkileri ile öfke düzeyinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Lench (2004)'in yaptığı çalışmada öfke yönetimi tedavisi için başvuran 66 kişilik örneklem içinde öfke düzeyi yüksek olan kişilerin, öfke düzeyi düşük olan kişilere göre arkadaş ilişkilerinde daha fazla anlaşmazlık tanımladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Şahin ve arkadaşlarının (2010) depresyon tanısı almış ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişilerle “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği”ni kullanarak yaptığı çalışmada kişilerarası ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik arttıkça öfke belirtilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunların yanı sıra aile ve arkadaş ilişkisinin bir arada düşünülebileceği sosyal destek ve öfke düzeyi ile ilişkili olarak Dağlı (2012)'nin kız lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin sosyal destek düzeyleri arttıkça, sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu düzeylerinin azaldığı; öfke kontrollerinin arttığı bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları da literatür bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada aile ilişkisinden memnuniyetini “kötü” olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu düzeylerinin, aile ilişkisinden memnuniyetini “iyi” olarak ifade eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aile ilişkisinden memnuniyetini “iyi” olarak ifade eden öğrencilerin öfke kontrol düzeylerine bakıldığında ise bu öğrencilerin öfke kontrollerinin, aile ilişkisinden memnuniyetini “kötü” olarak tanımlayan öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Çalışmada arkadaş ilişkisinden memnuniyetini “kötü” olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurumu düzeylerinin, arkadaş ilişkisinden memnuniyetini “iyi” olarak ifade eden öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin öfke duygularını uygun ifade etmelerinin aile ve arkadaş ilişkilerinde olumlu gelişmeler sağlayacağı söylenebilir.

Alan yazında ile ve arkadaş ilişkileri ile atılganlık düzeyinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Mahmoudirad ve arkadaşlarına (2009) göre atılganlığın öğrenilmesine, kişinin kendi kendine öğrenmesinin yanı sıra aile ve sosyal çevre de katkıda bulunmaktadır. Bu bulgu aile ve arkadaş ilişkilerinden memnuniyetin de atılganlık düzeyine etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Arkadaş ilişkisinin bir boyutu olarak

değerlendirilecek akran zorbalığı ve atılganlık düzeyinin incelendiği Keenan ve arkadaşlarının (2010) 8 yaş grubu kız çocukları ile yaptığı çalışmada atılganlık eksikliği arttıkça akran zorbalığının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmanın bulgularına göre öğrencilerin aile ve arkadaş ilişkilerinden memnuniyetleri atılganlık düzeylerini etkilememektedir.

Bu çalışmanın davranış biçimini “saldırgan” olarak tanımlayan öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeylerinin, davranış biçimini “girişken”, “çekingen” veya “değişen” olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında kendini tanımlama ve öfke ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmamıştır.

Literatürde öğrencilerin kendini tanımlamaları ve atılganlık düzeyleri ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Küçük ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin kendilerini çekingen, girişken ve saldırgan olarak algılamaları ile atılganlık puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Girişken olduğunu düşünen öğrencilerin, çekingen olduğunu düşünen öğrencilere göre atılganlık puanı daha yüksek bulunmuştur. Top ve arkadaşlarının (2010) hemşirelik ve ebelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada kendisini atılgan olarak algılayan öğrencilerin atılganlık puan ortalamalarının kendisini pasif veya saldırgan olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ve gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızın sonuçları da literatür bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmada davranış biçimini “girişken” olarak tanımlayan öğrencilerin atılganlık düzeyleri, davranış biçimini “saldırgan”, “çekingen” veya “değişen” olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

İntihar girişimi ve öfke ilişkisinin incelendiği alan yazında çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilen araştırmalar görölmektedir. Akın ve Berkem (2012) ‘in intihar girişimi bulunan ve bulunmayan ergenlerle yaptığı çalışmada intihar girişiminde bulunan ergenlerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri, intihar girişimi olmayan ergenlere göre daha yüksek; öfke kontrol düzeyleri ise daha düşük bulunmuştur. So Hyun ve Hun Ha (2015)’nın kız lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyi yüksek olan öğrencilerin intihar olasılıklarının yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer olarak bu çalışmada da intihar girişimi olan öğrencilerin

sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri intihar girişimi olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu çalışmada öfke kontrolü ve atılganlık düzeyleri açısından intihar girişimi olan ve olmayan öğrenciler arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

5.1.5. Öğrencilerin Okul Yaşamı Özelliklerine Göre Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Rathus Atılganlık Envanteri Puanlarına İlişkin Bulgular

Yapılan bu çalışmada rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun tersine rapor mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olmayan öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri, rapor, mazeret izni dışında okula gitmeme durumu olan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin okula gitmeye istekli olmayan öğrencilerin daha öfkeli olduklarını ve öfkelerini uygun ifade edemediklerini söylenebilir.

Bu çalışmada disiplin cezası almış olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyleri disiplin cezası almayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öfke kontrol düzeylerine bakıldığında ise disiplin cezası almış olan öğrencilerin öfke kontrollerinin, disiplin cezası almayan öğrencilere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç bize öğrenciler açısından öfkesini uygun ifade edememenin okul yaşamlarında sorulara neden olabileceğini göstermektedir.

Alan yazında okuldaki başarı durumu açısından öfke düzeylerinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Bodur ve arkadaşlarının (2010) kronik hastalığı olan ergenlerle yaptığı çalışmada okul başarısı yüksek ergenlerin sürekli öfke, içte tutulan öfke ve dışı vurulan öfke puan ortalamaların okul başarısı iyi veya orta olan ergenlere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmamızın sonuçları bu araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Bu çalışmada okuldaki başarı durumunu “orta” veya “iyi” olarak tanımlayan öğrencilerin, başarı durumunu “kötü” olarak tanımlayan öğrencilere göre sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeylerinin daha düşük belirlenmiştir. Bunun aksine okuldaki başarı durumunu “orta” veya “iyi” olarak tanımlayan öğrencilerin öfke kontrol

düzeylerinin, başarı durumunu “kötü” olarak tanımlayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Literatür incelendiğinde öğrencilerin başarı durumları açısından atılganlık düzeylerinin incelendiği çalışmalara rastlanmaktadır. Arslantaş ve arkadaşlarının (2013) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada başarı durumunun, RAE puan ortalamasını etkilemediği bulunmuştur. Eldeeb ve arkadaşlarının (2014) 2. ve 4. sınıf hemşirelik öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin önceki yıllardaki başarı puanlarının atılganlık düzeylerini etkilemediği bulunmuştur.

Bu çalışmada atılganlık düzeyi açısından rapor, mazeret izni dışında okula gidip gitmeme durumu, disiplin cezası almış veya almamış olma durumu ve ifade edilen okul başarı düzeyleri arasında farklılık olmadığı bulgulanmıştır.

5.2. Öğrencilerin Öfke, Öfke İfade Tarzı ve Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Tartışılması

5.2.1. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları ile Rathus Atılganlık Envanteri Puanlamaları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmadan elde edilen verilere göre öğrencilerin atılganlık düzeyleri arttıkça öfke dışı vurumu düzeylerinin arttığı görülmektedir.

5.2.2. Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Altölçek Puanlamaları Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Çalışmadan elde edilen verilere göre öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arttıkça öfke içi vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri artmakta; öfke kontrol düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca öğrencilerin öfke içi vurumu düzeyleri arttıkça, öfke dışı vurumu düzeylerinin arttığı görülmektedir.

Avcı ve Kelleci (2015)'nin lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu puan ortalamaları ile öfke kontrol altölçeği puan ortalamaları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde ergenlerde öfke, öfke ifade tarzları, atılganlık ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen sonuçlar verilmiştir. Daha sonra araştırmanın sonuçları doğrultusunda uygulamaya dönük ve ileride bu alanda yapılacak çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Çalışmadan öğrencilerin öfke ve öfke ifade tarzları ile ilgili elde edilen sonuçları aşağıda sunulmaktadır;

Öğrencilerin yaşları arttıkça öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri artmaktadır.

Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurumu öfke düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre yüksektir.

Öğrenim görülen sınıf düzeyi açısından bakıldığında 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öfke içe vurumu düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir.

Kardeşi olmayan öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri kardeşi olan öğrencilere göre yüksektir.

En uzun süre köy ve kasabada yaşayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri il merkezinde yaşayan öğrencilere göre yüksektir.

Anne-babası vefat etmiş öğrencilerin hissettikleri öfke içe vurumu düzeyleri diğer öğrencilere göre düşüktür.

Anne eğitim düzeyi lise mezunu ve üzeri olan öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeyi diğer öğrencilere göre yüksektir.

Anne ve babasının tutumunu olumsuz olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri anne ve babasının tutumunu anlayışlı olarak ifade eden öğrencilere göre yüksektir.

Bağımlılık yapıcı madde kullanan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri bağımlılık yapıcı madde kullanmayan öğrencilere göre yüksek; öfke kontrolleri ise düşüktür.

Ruhsal hastalığı olan, intihar girişiminde bulunmuş olan öğrencilerin ise sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri ruhsal hastalığı olmayan, intihar girişiminde bulunmayan öğrencilere göre yüksektir.

Aile içinde şiddet uygulamasına tanık olan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri aile içinde şiddet uygulamasına tanık olmayan öğrencilere göre yüksektir. Kendisine yönelik şiddet uygulanan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyleri, aile içinde şiddet olup kendisine yönelik şiddet uygulanmayan öğrencilere göre yüksektir.

Genel olarak ilişkilerinde kavga ettiğini ifade eden öğrencilerin, kavga etmediğini ifade eden öğrencilere göre sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri düşük, öfke kontrol düzeyleri ise yüksektir.

Aile üyeleri ile ilişkilerinden memnun olduğunu ifade eden öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri memnun olmadığını ifade eden öğrencilere göre düşük, öfke kontrolleri ise yüksek bulunmuştur. Arkadaşları ile ilişkilerinden memnun olduğunu ifade eden öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurumu düzeyleri memnun olmadığını ifade eden öğrencilere göre düşüktür.

Kendi davranış biçimini “saldırgan” olarak tanımlayan öğrencilerin öfke dışı vurumu düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir.

Rapor veya izinsiz okula gitmeme durumu olan öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu düzeyleri rapor veya izinsiz okula gitmeme durumu olmayan öğrencilere göre yüksek, öfke kontrol düzeyleri düşüktür.

Disiplin cezası almış, okuldaki başarı durumu kötü olan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek; öfke kontrolleri ise düşüktür.

Çalışmadan öğrencilerin atılganlık düzeyleri ile ilgili elde edilen sonuçları aşağıda sunulmaktadır;

Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeyleri Mesleki ve Teknik Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilere göre yüksektir.

Son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir.

Anne ve baba eğitim düzeyi lise mezunu ve üzeri olan, gelirleri giderlerini karşılayan, davranış biçimini “girişken” olarak tanımlayan öğrencilerin atılganlık düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksektir.

Bağımlılık yapıcı madde kullanan öğrencilerin atılganlık düzeyleri bağımlılık yapıcı madde kullanmayan öğrencilere göre yüksektir.

Çalışmadan öğrencilerin öfke, öfke ifade tarzları ve atılganlık ilişkileri ile ilgili elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmaktadır;

Öğrencilerin atılganlık düzeyleri arttıkça dışa yansıttıkları öfkeleri artmaktadır.

Öğrencilerin sürekli öfkeleri arttıkça içe atılan öfke ve dışa yansıtılan öfke düzeyleri artmakta; öfke kontrolleri ise azalmaktadır.

6.2. Öneriler

Çalışmanın sonuçlarına dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Bireylere öfke duygusunu tanımaları ve uygun ifade etmelerinin öğretilebileceği en uygun ortamlar okullardır. Bu açıdan okullarda öğrencilerin öfke duygusu ve öfke ifadesinin saptanmasına yönelik çalışmalar planlanması,

Öfke duygusunun uygun ifade edilmesine yönelik okullarda eğitimlerin düzenlenmesi,

Okullarda öfkenin yol açabileceği olumsuzlukları önlemeye yönelik multidisipliner bir şekilde çalışarak okul hemşireliği, rehber öğretmenlik, okul disiplin kurulları, ergen ruh sağlığı tedavi birimleri gibi daha farklı meslek gruplarının bir arada çalıştığı bir okul sağlığı ekipleri kurulması,

Ebeveynlere ergenlerin öfke tutumlarına karşılık nasıl davranacaklarına ilişkin bilgilendirilmesi,

Ergenlere öfkenin nedenleri, ifade ediliş şekilleri, öfke kontrolü ve atılganlık ile ilgili kapsamlı eğitimler verilmesi,

Ergen ve ebeveynlerin birlikte katıldığı öfke yönetimi programları planlanması,

Öfke ifadeleri, öfke kontrolü ve atılganlık düzeylerinin belirlenmesinde öğrencilerin kendi yaptıkları değerlendirmelerin dışında ebeveynlerinin ve arkadaşlarının da ifadelerinin değerlendirilmesi,

Çalışmanın farklı okul türleri üzerinde tekrarlanarak, elde edilen sonuçlar ile karşılaştırmalar yapılması,

Ekonomik durumu kötü olan öğrencilerin burslarla desteklenmesi,

Çalışmanın daha geniş ve farklı örneklem grupları ile yapılması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Adams GR.** Adolescent Development: The Essential Readings. *Essential Readings in Developmental Psychology*, Cilt 1, Blackwell Publishers, 2000.
- Adams JF.** Ergenliği Anlamak, Editör: Onur B (Edt), Dönmez A (Çev), Ankara: İmge Yayınevi, Ankara, 1995, 13-47.
- Adana F, Aktaş B, Erdağı S, Eliş S, Alkan H, Uluman Ö.** Hemşirelik ve Sağlık Memurluğu Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2009, 12: 2.
- Adana F, Arslantaş H.** Ergenlikte Öfke Ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü. *Adü Tıp Fakültesi Dergisi* 2011, 12(1): 57-62.
- Akgül H.** Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi, Basılmamış Yüksek Lisan Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2000.
- Akın E, Berkem M.** İntihar Girişiminde Bulunan Ergenlerde Öfke ve Dürtüsellik. *Marmara Medical Journal* 2012, 25:148-52.
- Albayrak B, Kutlu Y.** Ergenlerde Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Cilt:2,Sayı:3.2009.
- Alberti R, Emmons M.** Atılganlık Hakkınızı Kullanın, Katlan S (Çev), HYB Yayınları, Ankara, 2002a.
- Alberti R, Emmons M.** Kendinize yatırım yapın: Atılganlık, Katlan S (Çev), HYB Yayıncılık, Ankara, 2002b.
- Ankay A.** Psiko-Siyasal Yönüyle Saldırganlık ve Terör, Turhan Kitabevi, Ankara,, 2002.
- Arslantaş H, Adana F, Şahbaz M.** Lise Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 2013, 21-Sayı 2: 76-84.
- Aslan E, Sevinçler-Togan S.** Duygu Yönetimine Bir Hizmet: Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği Türkçe Versiyonu (Adolescent Anger Rating Scale - Aars). Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9:2, Bahar 2009, 369-400.
- Avcı D, Kelleci M.** Lise Öğrencilerinde Öfke, Saldırganlık ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişki, www.literatursesmpozyum.com. Ocak/Şubat/Mart 2015, Cilt: 1, Sayı: 5.
- Avcı M.** Ergenlikte Toplumsal Uyum Sorunları. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Atatürk Üniversitesi, Cilt 7, Sayı 1, 2006.

- Averil JR.** Studies On Anger and Aggression: Implications For Theories of Emotion. *American Psychologist*, November, vol: 38, sayı: 11, 1983, ss.1145–1160, 1983.
- Azevedo FB, Wang YP, Goulart AC, Lotufo PA, Benseñor IM.** Application of the Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory in Clinical Patients. *Arq Neuropsiquiatr* 2010, 68(2): 231-234.
- Baker EÖ, Özgülük BS, Turan N, Danişık DN.** Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon ve Öfke/ Öfke İfade Tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 4 (32), 43-53.
- Bal E.** İlköğretim Öğrencilerinin Benlik Algıları ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006.
- Balkaya F, Şahin NH.** Çok Buyotlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2003, 14(3):192-202.
- Balkaya F.** Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikoloji Yazıları* 2011, 4 (7), 21-45.
- Baltaş A, ve Baltaş Z.** Stresle Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1997.
- Baron, RA, Bryne D, Kantovitz BH.** Psychology, Understanding Behavior, Holt-Saunders Japan, Tokyo, 1981.
- Baumann S.** “Uygulamalı Spor Psikolojisi”. İkizler HC, Özcan AO (Çev), Alfa Basım Yayın Dağıtım, İstanbul, 1994: 26.
- Bayraktar G, Yılmaz E.** Güreşçilerin Bireysel Başarıları ile Atılganlık Düzeylerinin ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 2010, 12 (1), 6–11.
- Bayrı F.** Hemşirelerin Öfke İfade Biçimleri ve Genel Sağlık Durumları ile İlişkisinin İncelenmesi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Sivas, 2007.
- Beck A.** Cognitive Therapy and The Emotional Disorders, International University Press, Boston, 1979.
- Bedel A.** Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Konya, 2011.
- Bemak F, Keys S.** Violent and Aggressive Youth. Intervention and Prevention Strategies for Changing Times, Corvin Press inc, California, 2000.

- Berkowitz L.** On The Formation and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive Neoassociationist Analysis. *American Psychologist*, 1990, 45, 494-503.
- Bernstein DA, Clarke-Stewart A, Penner LA, Roy E, Wickens CD.** Psychology, 5th edition, Houghton Mifflin Company, Boston, New York, 2000.
- Berzonsky MD.** Theories of adolescence, Adams G (Çev), Adolescent development: The essential readings 2000, 9-27.
- Beyazaslan T.** Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep, 2012.
- Bezci Ş.** Youth in Crisis: An Eriksonian Interpretation of Adolescent Identity in “Franny”. *Novitas-Royal*, 2008; 2(1): 1-12.
- Biaggio M.K.** Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. *Psychological Reports*, 1989, 64, 23-26.
- Biçer E.** Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Atılganlık ve Sosyal Yetkinlik Beklenti Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Adana, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, 2009.
- Bilge A, Ünal G.** Öfke, Öfke Kontrolü ve Hemşirelik Yaklaşımı, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 21(1) : 189-196, 2005.
- Blackwell J.** Use of Great Books in The Development of Assertiveness. *Education*, 2003, 123, 3, 462.
- Blake CS, Hamrin V.** Current Approaches to The Assessment and Management of Anger and Aggression In Youth: A Review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 2007, Vol 20, 4, 209–221
- Bodur S, İnfal S, Kurt SA.** Kronik Hastalığı Bulunan Adolesanlarda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ile İlişkili Faktörler. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2010: 9(6).
- Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A.** Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 2006, 14, 3, 9-18.
- Burns D.** İyi Hissetmek, Yeni Duygudurum Tedavisi Bilişsel Davranışçı Terapiler Serisi-3, Atak İE, Mestçioğlu Ö, Acar G, Tuncer E (Çev), Psikonet Yayıncılık, İstanbul, 2006.
- Çam İ, Özçelik Yİ, Çetin B, Salman M, Çekin R.** Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Değişik Demografik Özelliklere Göre

Atılganlık Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Dergisi* 2010, 5(2):46-51.

Çam O, Engin E. Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı, 2014.

Campano JP, Munakata T. Anger and Aggression Among Filipino Students. *Adolescence*, 39, 2004, 156: 757-764.

Çetinkaya Ş. Lise Öğrencisi Erkek Ergenlerde Problemçözme Eğitiminin Problem Çözme Becerisi, Kişilerarası İlişki Tarzı Ve Öfke Kontrolü Üzerine Etkisi, Yükek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı Ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, 2013.

Chapman PL, Mullis RL. Adolescent Coping Strategies and Self Esteem. *Child Study Journal*, 1999, 29:69-77.

Compas BC, Orosan PG, Grant KE. Adolescent Stres and Coping: Implications for Psychopathology During Adolescence. *Journal of Adolescence*, 1993, 16 (3), 331-349

Corey M. S. Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2005.

Cowan MK. Child and Adolescent Health, Stanhope M, Lancaster J (Edt), Community Public Health Nursing. Fifth Edition, USA: Mosby, 2000.

Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, 7. Basım, Remzi Kitabevi İstanbul, 2004.

Çuhadaroğlu F, Canat S, Kılıç, E, Şenol S, Rugancı N, Öncü B, Hoşgör, AG, Işıklı S, Avcı A. Ergen ve Ruhsal Sorunlar, Durum Saptama Çalışması, Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Raporları, Ankara, 2004.

Çuhadaroğlu F, Tüzün Özgüner Z. Cinsel Kimlik Gelişimi ve Bozuklukları, Cinsel Kötüye Kullanma. *Katkı Pediatri Dergisi* Adolesan Sayısı 2000, 21(6):877-883.

Çulha M. ‘Atılganlık Eğitimi Programı Psikoloji Dergisi’ **1987**:6 (21), 124-127.

Dacey J, Kenny M. Adolescent Development , Brown & Benchmark Publishers, 1997.

Dağlı G. The Relationship Between Female Adolescents’ Strategy On Combating With Stress. *The Online Journal of New Horizons In Education*, January 2012, 2, 1.

Danışık ND. Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu, 2005.

Dasgupta SS. On The Trail of An Uncertain Dream:Indian Immigrant Experiences in America, New York: AMS, 1989.

Deffenbacher JL. Cognitive Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, 22, 1999, Web: 1.www.Epnet.com.

Demirbilek M. Tek Ebeveynli Olan ve Olmayan Ergenlerin Atılganlık Düzeyleri ile Benlik Saygılarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Ve Denetimi Yüksek Lisans Programı, İstanbul 2013.

Deniz ME, Kesen NF, Üre Ö. Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2006, Cilt:6. Sayı: 1. S:133-159.

Derman O. Ergenlerde Psikososyal Gelişim, İstanbul Üniversitesi. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı Sempozyum Dizisi No:63, Mart 2008; S.19-21.

Digiuseppe R, Tafrate RC. A comprehensive treatment model for anger disorders. *Psychotherapy* 2001; 38(3): 262-271.

Dinçel E. Ergenlik Dönemi Gelişimsel Ödevler ve Psikolojik Problemler, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara 2006.

Dinçer F, Öztunç G. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Atılganlık Düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009, 22–33.

Dinçer F. “Hemşirelik Ve Ebelik Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Atılganlık Düzeyleri”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı, Adana, 2008.

Dinçyürek S, Çağlar M, Birol C. Atılganlık ve Denetim Odağı Düzeyi: Gelecek Nesillere Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, (39), 142-150.

Dobson KS, Craig KD. *Advances in Cognitive-Behavioral Therapy*, Sage Publications, London, 1998.

Dönmez MM. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2007.

Durualp E, Çiçekoğlu P. Yetiştirme Yurdunda Kalan Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İnternet Bağımlılığı ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* Cilt: 15, Sayı: 1, Sayfa: 29-46, 2013.

Dykeman BF. The Social Cognitive Treatment of Anger and Aggression In Four Adolescents With Conduct Disorder. *Journal of Instructional Psychology*, 1995, (22). 194-203.

- Efron RP.** Her an öfkeli misiniz? Eren S (Çev), HYB Yayıncılık, Ankara, 1997.
- Ekinci M, Altun ŞÖ, Can G.** Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2013, 4(2):67-74.
- Ekşi A.** Gençlik Döneminde Uyum Ve Davranış Sorunları, T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Birey Kişilik Ve Toplum. Ankara, 1985.
- Eldeeb GA, Eid NM, Eldosoky EK.** Assertiveness and Stress among Undergraduate Nursing Students at Menoufyia University. *Journal of Natural Sciences Research* Vol.4, No.4, 2014.
- Erdem M, Çelik C, Yetkin S, Özgen F.** Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2008; 9:203-207.
- Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 2005, 13(1), 11-21.
- Erkmen N.** Geşalt terapisi: İçimizdeki Çocuk. Mart matbaacılık, İstanbul, 1996, p. 19-26.
- Eser TD, Liman T, Bilge A.** Kronik Hastalığı Olan Ergenlerin Öfke İfade Biçimleri. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 2012; 3(3):116-120.
- Fidan T, Kırpınar İ, Ceyhun H, Aras N.** Erzurum çocuk yuvası 0–6 yaş biriminde kalan çocukların sosyo-demografik özellikleri, davranışsal sorunları ve gelişim düzeyleri. *Konuralp Tıp Dergisi* 2013;5(2):17-21.
- Forbes D, Alkemade N, Hopcraft D, Hawthorne G, O'Halloran P, Elhai JD, McHugh T, Bates G, Novaco RW, Bryant R, Lewis V.** Evaluation of the Dimensions of Anger Reactions - 5 (DAR-5) Scale in Combat Veterans With Posttraumatic Stress Disorder, *Journal of Anxiety Disorders*, 2014, <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.09.015>
- Fortinash KM, Holoday-Worret PA.** Psychiatric-Mental Health Nursing, Mosby Company, St. Louis, 2000.
- Furlong JM, Smith CD.** Anger, Hostility and Aggression, CPPC. U.S.A, 1994.
- Gallatin J.** Ergenlik Kuramları, Ergenliği Anlamak Ergenlik Psikolojisinde Güncel Gelişmeler ,1995.
- Gander, M.J. & Gardiner H.W.** Çocuk ve Ergen Gelişimi., Onur B (Ed), İmge Yayınevi, Ankara, 1993.
- Gazda GM.** Human Relations Development. Simon and Schuster Company, Bostın, 1995.
- Geçtan E.** Varoluş ve Psikiyatri, İstanbul: Remzi Kitapevi, İstanbul, 1990
- Gençtan E.** Psikanaliz ve Sonrası, 11. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık, İstanbul, 2005.

Gök M. Aile İçi Şiddet Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana 2009.

Gordon T. Çocukta Dış Disiplin mi? İç Disiplin mi?, Sistem yayıncılık, İstanbul, 2003.

Groves PM, Schlesinger K. Introduction to Biological Psychology. Wm. C. Brown publisher company, USA, 1982.

Guenther KD, Van Dyk TR, Kidwell KM, Nelson TD. The Moderating Role of Dysfunctional Parent-Child Relationships on the Association Between Outward Anger Expression and Physical Health in Youth From Low-Income Families, *Journal of Pediatric Health Care*, 2015, <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedhc.2015.09.007>.

Heybet T. Adana İlindeki 14-17 Yaş Grubu Basketbolcular İle Sedanterlerin Atılganlık Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, 2010.

Holt RR. On the Interpersonal and Intrapersonal Consequences of Expressing or Not Expressing Anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1970, 35(1), 8-12.

Houlberg BJ, Morris AS, Cui L, Henry CS, Criss MM. The Role of Youth Anger in Explaining Links Between Parenting and Early Adolescent Prosocial and Antisocial Behavior. *The Journal of Early Adolescence* 2014. [http:// jea.sagepub.com](http://jea.sagepub.com)

İmamoğlu S. Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, 2003.

Jean Emans S, Laufer MR, Goldenstein DP. Pediatric and Adolescent Gynecology, Philadelphia USA, Lippincott Williams&Wilkins. 1998.

Kamaraj I. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması ve Beş Yaş Çocuklarının Atılganlık Sosyal Becerisini Kazanmalarında Eğitimci Drama Programının Etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2004.

Kanoğlu E. Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik anabilim Dalı, İstanbul, 2008.

Kaplan B, Aksel Ş. Ergenlerde Bağlanma ve Saldırganlık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 2013, Cilt 1, Sayı 1, Volume:1, Number:1.

Kaplan HI, Sadock BJ. Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences/ Clinical Psychiatry, 8th ed, Lipponcott Williams & Wilkins, Baltimore, 1998.

Karakoyun K. İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyleri ile Aile İşlevleri Arasındaki İlişkinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2011.

Karataş Z. Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık, Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 17, Sayı 3, s.277-294, 2008.

Karremen A, Bekker MHJ. Feeling Angry and Acting Angry: Different Effects Of Autonomy-Connectedness In Boys and Girls, *Journal of Adolescence* 2012; 35, 407–415.

Kassinove H, Sukhodolsky DG. Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment. Kassinove H (Ed), Washington, Taylor & Francis, 1995.

Kaya N, Kaya H, Atar N, Turan Y, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke ve Yalnızlık Özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi* 2012; 9 (2): 18-26.

Kaya Z. Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Karşılaştırılması Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2011.

Keenan K, Hipwell A, Feng X, Rischall M, Henneberger A, Klosterman S. Lack of Assertion, Peer Victimization, and Risk for Depression in Girls: Testing a Diathesis–Stress Model. *Journal of Adolescent Health* 47, 2010, 526–528.

Ker-Dinçer M. Kişilerarası İletişimde Sorun Çözücü Bir iletişim Becerisi Olarak Atılganlık. Edi: Gürüz D, Temel A. İletişime Yeni Yaklaşımlar. 1. Baskı, İzmir: Nobel Basımevi, 2005: 25-56.

Kılıç G. İlköğretim 7. Ve 8. Sınıf Öğrencilerinde Atılganlık Düzeylerinin Sosyal Kaygı ve Anne-Baba Tutumları Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2005.

Kılınç H. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Benlik Tasarımlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2011.

Kınık E. Adolesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Cinsel Gelişme, *Katkı Pediatri Dergisi*, Adolesan Sayısı, 21(6): 720-740, 2000.

- Kısaç İ.** Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005, Cilt 25, Sayı 2, 71-81
- Kısaç İ.** Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. *Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi*, Sayı:1 S: 63-74, 1999.
- Koçak E.** Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, 2008.
- Kökdemir H.** Öfke Ve Öfke Kontrolü. *Pivolka*, Sayı:3-12, S:7-10, 2004.
- Köknel Ö.** Bireysel ve Toplumsal Şiddet, Altın KitaplarYayınevi, İstanbul, 2000.
- Köknel Ö.** Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1982.
- Köknel Ö.** Türk Toplumunda Bugünün Gençliği, Bozak Matbaası, İstanbul, 1970, s. 30.
- Küçük L, Buzlu S, Can G.** Hemşirelik Öğrencilerinde Bir Davranış Biçimi Olarak Atılganlık Düzeyi. İstanbul Üniversitesi Florence Ninghtingale *Hemşirelik Dergisi* (2008) Cilt 16 – Sayı 62: 90-96.
- Kulaksızoğlu A.** Ergenlik Psikolojisi, 4. basım, İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
- Kurthan F.** Dünyada ve Türkiye’de Spor Yönetimi, Bağırhan Yayınevi, Ankara, 1998:35.
- Kutlu Y.** Bir Grup Öğrenci Hemşirede Atılganlık Eğitiminin Etkinliği, Maltepe Üniversitesi *Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Cilt:2,Sayı:3.2009
- Lench HC.** Anger Management: Diagnostic Differences and Treatment Implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol. 23, No. 4, 2004, pp. 512-531.
- Lerner H.** Öfke Dansı, Gül S (Çev), Varlık Yayınları, İstanbul, 1996.
- Lindsay C.** Being Assertive, British Medical Association, 2001.
- Lulofs RS, Cahn DD.** Conflict from theory to action. United States of America: Aperson Education Company, 2000.
- Mahmoudirad G, Ahmadi F, Vanaki Z, Hajizadeh E.** Assertiveness Process of Iranian Nurse Leaders: A Grounded Theory Study. *Nursing and Health Sciences*, 2009, 11, 120–127.
- Manzi C, Regalia C, Pelucchi S, & Fincham FD.** Documenting Domains of Promotion of Autonomy In Families. *Journal of Adolescence*, 2012, 35, 289-298.
- Martin R, Watson D, Wan CK.** A Three-factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behavior and Cognition. *Journal of Personality*, 2000; 68(5): 869-897.
- Mayne JT, Ambrose K.** Research review on anger psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 1999, 55 (3) 353-363.

Mayo Clinic Staff, Being Assertive: Reduce Stress, Communicate Better. MayoClinic.com, 2012.

Morgan CT. Psikolojiye Giriş, Karakaş S (Edt), Ankara, 1991.

Morris GC. Psikolojiyi Anlamak, Ayvasık BH, Melike Sayıl M (Çev), Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, 2002, No:23 .

Noom MJ, Deković M, Meeus WHJ. Autonomy, Attachment And Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword? *Journal of Adolescence*, 1999, 22, 771-783.

Novaco RW Anger Control: The Development and Evaluation of Experimental Treatment, Michigan, Lexington Books, 1975.

Novaco RW. Perspectives On Anger Treatment: Discussion and Commentary. *Cognitive Behaviour Practice*, 2011, 18:251-255.

Ögel K, Tarı I, Eke CY. Okullarda Suç ve Şiddetin Önlenmesi, Yeniden Yayınları, İstanbul 2006.

Okman SC. Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 1999.

Oral N, Şahin HN. Yeme Tutum Bozukluğunun Kişilerarası Şemalar, Bağlanma, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke ile İlişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi* 2008; 23 (62), 37-48.

Örgün SK. Anne Baba Tutumları ile 8. Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlıkları Arasındaki İlişki, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilimler Bilim Dalı, İstanbul, 2000.

Orr Tamra B. Assertyourself. *CurrentHealth*, 2002, 2. Jan2002, Vol. 28 Issue 5, p18.

Otrar M, Demirbilek M. Ebeveynleri Birlikte Olan Ergenler ile Parçalanmış Aileye Sahip Ergenlerin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeyleri Üzerine Bir İnceleme. *Eğitimde Politika Analizi Dergisi* 2013; Cilt: 2; Sayı, 2, s. 21-40.

Özbay H, Öztürk E. Gençlik, İletişim Yayıncılık AŞ, İstanbul, 1992.

Özbay HM. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Kendilerini Algılamalarıyla Başvurmayanların Kendilerini Algılamalarının Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2000.

Özcan A. Hemşire-Hasta İlişkisi ve İletişim. 2. Baskı, Ankara, 2006: 229-256.

- Özcebe H.** Birinci basamakta adolesan sorunlarına yaklaşım. *TTB Surekli Tıp Eğitimi Dergisi* (STED) 2002; 11:374-377.
- Özdemir Y, Çok F.** Ergenlikte Özerklik Gelişimi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 36(4), 152-164.
- Özer AK.** Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994a, 9 (31), 12-25.
- Özer AK.** Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfadesi Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1994b, 9(31):26-35.
- Özkan İ, Özen A.** Öğrenci Hemşirelerde Boyun Eğici Davranışlar ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2008, 7 (1): 53- 58.
- Özmen A.** Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006, cilt 39; Sayı 1; 39-56.
- Özmen EP.** Çocukların Atılganlık Düzeyinin Anne Baba tutumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, 2015.
- Öztürk OM.** Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, Nobel Tıp Kitapevleri, Ankara, 2004.
- Pamuk UE.** Ortaokul Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi İle Akran Baskısı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013.
- Parlaz Akçan E, Tekgül N, Karademirci E, Öngel K.** Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci, *Turkish Familian Physician*, Cilt 3, Sayı 4, 2012.
- Parman T.** Ergenlik yada Merhaba Hüzün. Bağlam Yayınları, İstanbul, 2000.
- Parman, T.** Ergenlik Etkinlikleri Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları), Erol S, Rugancı N (Edt), Ankara: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları 2, Ankara, 1998.
- Perşembe E.** Genç-Aile İlişkilerinde Uyumun Sağlanması Dinin Fonksiyonel Rolü Üzerine, *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, sayı 11, 1999.
- Phelps S, Austin N.** Katlan S (Çev), Atılganlık ve Kadın, Ankara, 1997.
- Power M, Dalgleish T.** Cognition and Emotion: From Order to Disorder. (2nd ed.) NY: Psychology Press, 2008.

- Rugancı N.** Atılganlık, Bilkent Üniversitesi Öğrenci Dekanlığı Öğrenci Gelişim ve Danışma Merkezi Koruyucu/ Önleyici Çalışmalar. Erişim: (<http://www.bilkent.edu.tr>) Erişim 19.04.2007.
- Russell MA, Smith TW, Smyth JM.** Anger Expression, Momentary Anger, and Symptom Severity in Patients with Chronic Disease. *The Society of Behavioral Medicine*, 2015, DOI 10.1007/s12160-015-9747-7.
- Şahin HN, Batıgün DA, Koç V.** Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2010, 22.
- Şahin NH.** Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin, (APA'nın aynı adlı broşüründen çeviri). *Türk Psikoloji Bülteni*, 1997, 7, 79-85.
- Şakiroğlu, M.** Öfke/Öfkeyi Olumlu Kullanmak, Postiga Yayınları, İstanbul, 2012.
- Santrock JW.** Ergenlik, Siyez DM (Çev), Nobel Yayınevi, Ankara, 2012.
- Sarı C.** Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2008.
- Serin NB, Genç H.** Öfke Yönetimi Eğitimi Programının Ergenlerin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi, *Eğitim ve Bilim* 2011, Cilt 36, Sayı 159.
- Şimşek E.** Sağlık Bakanlığı'nın Adolesan Sağlığına Yaklaşımı, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Adolesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi No:63, Mart S:23-27, 2008.
- So Hyun M, Hun Ha C.** Anger, Anger Expression Types, Problem Behaviors, and Suicide Probability in Adolescent Women using Cluster Analysis. *Korean Society of Women Health Nursing*, Vol. 21 No. 2, 2015.
- Soykan Ç.** Öfke ve Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 2003, 11(2), 19-27.
- Spielberger CD, Crane RS, Kearns WD, Pellegrin K, Rickman R, Johnson E.** Anger and anxiety in essential hypertension, *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*, Spielberger CD (Ed), New York, Taylor&Francis, 1991, s. 265-279.
- Starner TM, Peters RM.** Anger Expression and Blood Pressure In Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 2004, 20(6), 335-342.
- Sukhodolsky DG, Kassinove H, Gorman BS.** Cognitive Behavioral Therapy For Anger In Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Agression and Violent Behavior* 2004, 9(3): 247-269.

Sülün Ö. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2013.

Tambağ H, Öz F. Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan

Tambağ H. Aileleri ile Birlikte ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adölesanların Öfke İfade Etme Biçimleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2004.

Tan S, Aldemir S. Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyleri ve Sosyodemografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *New Symposium Journal*, 2012, 50,1.

Tekgül BN, Uslu Tek P. Puberte. “Adölesan Sağlığı” İçinde, Tekgül BN (Edt), Pratisyen Hekimlik Derneği Yayını, İzmir, 2005;23-37.

Tekgül N, Aykanat G, Dirik N, Karademirci E, Öngel K. Tepecik Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği Kliniği, Alsancak Gençlik Danışmanlık Ve Sağlık Hizmet Merkezi Örneği, ÇİDEM. *Smyrna Tıp Dergisi*, 2012.

Tekin S, Kapancı İ. Sosyal Bilgiler Eğitimi Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Durumlarının Atılganlık Durumlarına Etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8/1, 2010, 51-66.

Tekinsav S, Aydın A. İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Ege Eğitim Dergisi*, 2008, 9, 2: 93-108.

Terakye G. Hasta Hemşire İlişkileri (Genişletilmiş 2. Baskı), Aydoğdu Ofset, Ankara, 1994.

Top ÜF, Kaymak E, Göllü Ş, Kaya B. Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *New/Yeni Symposium Journal* • www.yenisymposium.net; 2010, 48, 2.

Tsai PC. The Lived Experienced of Anger in Children, Thesis/Dissertation, Doctor of Philosophy, Department Of Educational Psychology, Calgary, Alberta 2000.

Tucker R, Weaver RL, Redden EM. Differentiaing Assertiveness, Aggressiveness and Shyness: A Factor Analysis. *Psychological Reports*, 1983, 53, 607-611.

Turhan R. Temel Eğitimde Atılganlık Eğitimi. *Empati Dergisi*, 2003, 3(11): 1- 10.

Türk Dil Kurumu. Türkçe Sözlük, Atatürk Kültür Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları, Ankara, 1988; 2(549).

Türk Psikoloji Bülteni. Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin 3 (7), 79-85, 1999.

- Uğur G.** Üniversite Öğrencilerinde Atılganlık ile Beden Algısı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, 1996.
- Ünal S.** Atılganlık Becerileri Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Atılganlık Düzeyi ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2007.
- Üstün B.** Ergenlik Dönemi ve Aile İlişkileri. *Türk Hemşireler Dergisi*, 1990, 3, 29-30.
- Voltan N.** Rathus Atılganlık Envanteri Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 1980, 10, 23-25.
- Voltan-Acar N, Arıcıoğlu A, Gültekin F, Gençtanırım D.** Üniversite öğrencilerinin güvengencilik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35: 342-350 [2008].
- Voltan-Acar, N.** Ne Kadar Farkındayım? Gestalt Terapi, Babil Yayıncılık, Ankara, 2004.
- Whirter JM, Acar NV.** Ergen ve Çocukla İletişim. Ankara: US-A Yayıncılık, 2000.
- Whirter JMC, Voltan-Acar N.** Çocukla İletişim, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul, 2005.
- Wills TA, Baker E, Botvin GJ.** Dimensions of Assertiveness: Differential Relationships to Substance Use in Early Adolescence. *Journal of Consulting on Clinical Psychology*, 1989, 57, 4, 473-478 .
- Yaman E, Türker S.** İlköğretim Öğretmenlerinin Çatışma Yönetim Stratejileri ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Akademik Bakış Dergisi* 2011, 23.
- Yavuzer H.** Çocuk Psikolojisi (20. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007.
- Yıldırım A, Karakurt P, Hacıhasanoğlu R.** Hemşirelik Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri ile Öfke Duygusu ve İfadelerinin Karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2009; 12: 1.
- Yörükoğlu A.** Çocuk ruh sağlığı, Özgür Yayıncılık, İstanbul, 1993.
- Zimbardo PG, Henderson L.** Comorbidity in Chronic Shyness. *Depression and Anxiety*, 2000, 12 (4), 232-237.
- Zimprich D, Mascherek A.** Anger expression in Swiss Adolescents: Establishing Measurement Invariance Across Gender in The AX Scales. *Journal of Adolescence*, 2012; 35: 1013–1022.

EKLER

Ek-1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenci,

Elinizdeki anket formu ile elde edilecek olan veriler gençleri anlayabilme konusunda bilimsel amaçlar için kullanılacak, bunun dışında kişisel bilgileriniz hiçbir şekilde paylaşılmayacaktır. **Bu araştırmaya katılmak gönüllülük esasına dayalıdır. Bu araştırmaya katılıp katılmamanız eğitiminizi etkilemeyecektir.** Bu sorularla sizin bireysel değerlendirmeniz yapılmayacaktır. Sorulan sorulara verilebilecek cevapların doğrusu veya yanlışı yoktur. Önemli olan size en uygun ve aklınıza ilk gelen cevabı vermeniz; sizin duygu, düşünce ve tutumlarınızdır. Hiç bir soruyu atlamamaya özen gösteriniz. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Eda KİRAZ

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz

1. Kız

2. Erkek

3. Okulunuz

4. Kaçınıcı sınıftasınız?

1. 9. Sınıf

2. 10. Sınıf

3. 11. Sınıf

4. 12. Sınıf

5. Anne-babanızın hayatta olma durumu nedir?

1. İkisi de hayatta

2. Annem vefat etti, babam sağ

3. Babam vefat etti, annem sağ

4. Annem ve babam vefat etti

6. Anne-babanızın birlikte olma durumu nedir?

1. Evliler, birlikte yaşıyorlar

2. Boşandılar, birlikte yaşıyorlar

3. Evliler, ayrı yaşıyorlar

4. Boşandılar, ayrı yaşıyorlar

5. Diğer (belirtiniz).....

7. Kardeş sayınızı yazınız.....

8. En uzun süre yaşadığınız yeri işaretleyiniz.

1. Köy/ Kasaba

2. İlçe

3. İl merkezi

4. Büyükşehir (Ankara, İstanbul, İzmir vb.)

9. Gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Gelir gideri karşılamıyor 2. Gelir gideri karşılıyor 3. Gelir giderden fazla

10. Annenizin öğrenim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul mezunu
4. Ortaokul mezunu 5. Lise mezunu 6. Üniversite ve üzeri mezunu

11. Babanızın öğrenim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil 2. Okur-yazar 3. İlkokul mezunu
4. Ortaokul mezunu 5. Lise mezunu 6. Üniversite ve üzeri mezunu

12. Herhangi bir bağımlılık yapıcı madde (sigara, alkol vb.) kullanıyor musunuz?

1. Hayır 2. Evet

13. Tanısı konmuş herhangi bir kronik hastalığınız var mı (tansiyon, eklem romatizması, diyabet, epilepsi vb.) ?

1. Hayır 2.Evet (belirtiniz).....

14. Tanısı konmuş herhangi bir ruhsal hastalığınız var mı (depresyon, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, uyum bozukluğu vb.)?

1. Hayır 2.Evet (belirtiniz).....

15. Annenizin genel olarak size karşı tutumunu nasıldır?

1. Anlayışlı 2. Baskıcı 3. Aşırı korumacı
4. Mükemmelliyetçi 5.İlgisiz 6. Diğer (belirtiniz).....

16. Babanızın genel olarak size karşı tutumunu nasıldır?

1. Anlayışlı 2. Baskıcı 3. Aşırı korumacı
4. Mükemmelliyetçi 5.İlgisiz 6. Diğer (belirtiniz).....

17. Ailede şiddet uygulanmasına tanık oldunuz mu (aşağılama, küfür, fiziksel şiddet vb.)?

(Cevabınız hayır ise 18. ve 19. soruları atlayınız.)

1. Hayır 2. Evet

18. Ailenizde size şiddet uygulanır mı?

1. Hayır 2. Evet

19. Ailede şiddet uygulayan kişi genelde kimdir?

1. Babam 2. Annem 3. Ağabeyim
4. Ablam 5. Diğer (belirtiniz).....

20. Ailenizle olan ilişkilerinizden memnuniyet durumunuz aşağıdakilerden hangisidir?

1. Çok kötü 2. Kötü 3. Orta 4. İyi 5. Çok iyi

21. Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizden memnuniyet durumunuz aşağıdakilerden hangisidir?

1. Çok kötü 2. Kötü 3. Orta 4. İyi 5. Çok iyi

22. Başkaları ile olan ilişkilerinizde davranış biçiminiz genellikle aşağıdakilerden hangisidir?

1. Saldırgan 2. Girişken 3. Çekingen 4. Değişen

23. İntihar girişiminiz oldu mu?

1. Hayır 2. Evet

24. Genel olarak okuldaki başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1. Çok kötü 2. Kötü 3. Orta 4. İyi 5. Çok iyi

Ek-2. SÖÖTÖ (Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları Ölçeği)

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

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

II. BÖLÜM:

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tümüyle
31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3. Rathus Atılganlık Envanteri (Rae)

AÇIKLAMA: Aşağıda size 30 maddelik bir envanter verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre ilgili KUTUCUĞA “X” işareti koyarak cevaplandırınız.

ÖRNEK: İnsanlarla kavga etmekten hoşlanırım.

Eğer bu madde size çok iyi uyuyor, sizi çok iyi anlatıyorsa **ÇOK İYİ UYUYOR**; oldukça iyi anlatıyor, uyuyorsa **OLDUKÇA UYUYOR**; biraz uyuyor, sizi biraz anlatıyorsa **BİRAZ UYUYOR**; cevabını işaretleyiniz. Eğer madde size pek uymuyor, pek anlatamıyorsa **PEK UYMUYOR**; oldukça uymuyor, oldukça anlatmıyorsa **FAZLA UYMUYOR**; size hiç uymuyorsa, sizi hiç anlatamıyorsa **HİÇ UYMUYOR** cevabını işaretleyiniz.

	Çok İyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
1. Bence insanların çoğu benden daha atılgan ve saldırgandır.						
2. Sıkılganlığım yüzünden karşıt cinse herhangi bir önerimde bulunamıyor ya da onların önerilerini kabul edemiyorum.						
3. Bir lokantada isteğime göre hazırlanmamış bir yemek gelince garsona şikayette bulunurum.						
4. Başkalarının beni kırdıklarını fark ettiğim halde onları incitmemeğe dikkat ederim.						
5. İstemediğim bir malı almam için ısrar edilirse “hayır” demekte zorluk çekerim.						
6. Benden bir şey yapmam istendiğinde nedenini öğrenmekte ısrar ederim.						
7. İnsanı geliştirici ve sert tartışmalara katılmak istediğim zamanlar olur.						
8. Senin durumundaki herkes gibi ben de yükselmek için çabalarım.						
9. Doğrusunu isterseniz insanlar beni kullanır.						
10. Yeni tanıştığım insanlarla ya da yabancılarla rahatlıkla konuşurum.						
11. Karşıt cinsten çekici birine ne söyleyeceğimi çoğu kez bilmem.						
12. Resmi telefon konuşmaları yapmaktan çekinirim.						
13. Bir işe mektup yazarak başvurmayı yüz yüze görüşmeğe tercih ederim.						
14. Satın aldığım şeyleri geri vermekten sıkılırım.						
15. Beni rahatsız eden saygıdeğer bir yakınım, rahatsızlığımı ifade etmek yerine duygularımı ondan saklamayı yeğlerim.						

	Çok İyi Uyuyor	Oldukça Uyuyor	Biraz Uyuyor	Pek Uymuyor	Fazla Uymuyor	Hiç Uymuyor
16. Aptalca görünürüm korkusuyla soru sormaktan kaçırım.						
17. Bir tartışma sırasında kızdığım, hırslandığım belli olacak diye korkarım.						
18. Tanınmış ve saygı duyulan bir kimsenin yanlış bir şey söylediğini duyduğumda, dinleyenlere kendi görüşümü de duyurmaya çalışırım.						
19. Önem ve değerli bir iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
20. Önem ve değerli iş yaptığımda başkalarının bunu öğrenmesinde sakınca görmem.						
21. Duygularımı ifade ederken açık ve samimiyimdir.						
22. Biri benim hakkımda yanlış ve kötü şeyler söylerse, hemen o kişiyle konuşurum.						
23. Çoğunlukla hayır demekte güçlük çekerim.						
24. Duygularımı anında açığa çıkarmaktansa biriktirmeyi yeğlerim.						
25. Kötü bir hizmetten şikayetçi olurum.						
26. Övüldüğümde bazen ne diyeceğimi bilemem.						
27. Tiyatro, konferans gibi topluluklarda iki kişi yüksek sesle konuşursa, onlara susmalarını ya da konuşmalarına başka yerde devam etmelerini söylerim.						
28. Kuyrukta öne geçen birine yaptığının yanlış olduğunu söylerim.						
29. Fikrimi ifade etmekte zorluk çekerim.						
30. Hiçbir şey söyleyemediğimiz zamanlar olur.						

Ek-4. İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni Onayı



T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 12018877/604.01.02/6266357

10/12/2014

Konu: Eda KİRAZ
Araştırma İzni

VALİLİK MAKAMINA

İlgi:a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07/03/2012 tarihli ve B.08.0.YET.00.20.00.0/3616 sayılı yazısı (Genelge 2012/13)

b) Adnan Menderes Üniversitesi Rektörlüğü'nün 19/11/2014 tarih ve 7362 sayılı yazısı.

Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Eda KİRAZ'ın "**Ergenlerde Öfke, Atılganlık ve İlişkili Faktörler**" konulu tez çalışması için kullanacağı ölçekleri, Müdürlüğümüz Bayraklı İlçesi, Nuri Atik Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Gazeteci Çetin Altan Mesleki ve Teknik Anadolu lisesi, Ali Osman Konakçı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Gümüşpala Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bayraklı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Mustafa Kemal Anadolu Lisesi, Halit Özpırınç Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulamak istediği ilgi (b) yazı ile belirtilmektedir.

Söz konusu ölçeklerin uygulanmasının, yukarıda adı geçen İlçelerin okullarında, 2014-2015 öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde yapılmasına oybirliği ile karar verilmiştir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınızı arz ederim.

Vefa BARDAKCI
Müdür

OLUR
10/12/2014
Fatih DAMATLAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Güvenli Elektronik İmza
Aslı ile Aynıdır.

Hükümet Konağı C Blok Strateji Geliştirme Hizmetleri 1 Bölümü Konak/İZMİR
Elektronik Ağ: izmir.meb.gov.tr
e-posta: strateji35_1@meb.gov.tr

Tel: (0 232) 477 21 38
Faks: (0 312) 477 21 07

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 8de6-a256-3492-bca0-aabe kodu ile teyit edilebilir.

Ek-5. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Onayı



**T.C.
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU**



Sayı : 56989545/050.04- 330
Konu : Çalışmanız hk.

12/12/2014
AYDIN

Sayın,* Prof.Dr. Fatma DEMİRKIRAN
ADÜ ASYO/Hemşirelik Bölümü
Ruh Sağ. ve Hast. Hemş. AD

Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 11.12.2014 tarihinde yapılan olağan toplantısında çalışmanızla ilgili alınan 7 nolu karar aşağıda sunulmuştur.
Bilgilerinize sunarım.

Prof.Dr. Nefati KHYLIOĞLU
Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

KARAR 7

Protokol No : 2014/497
Sorumlu Yürütücü : Prof.Dr. Fatma DEMİRKIRAN
ADÜ ASYO/Hemşirelik Bölümü
Ruh Sağ. ve Hast. Hemş. AD

Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu- Hemşirelik Bölümü-Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Fatma DEMİRKIRAN'ın "Ergenlerde öfke, atılma ve ilişkili faktörler" konulu yukarıda bilgileri verilen klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmesi sonucunda;

- Bu çalışma için Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formuna (BGOF) gerek yoktur. Bunun yerine yapılacak anket formunun üst kısmına; çalışma ile ilgili açıklama yapıldıktan sonra aşağıda belirtilen ifadelerle benzer ifadelerin eklenmesi uygun olacaktır.

"Bu araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmaktadır. Sorulara verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak, kişi ya da kurumlarla paylaşılmayacaktır. Bu çalışmaya isteyerek katılmanız, bu alanda yapılan bilimsel çalışmaların geliştirilebilmesi için önemli bir etkiye sahiptir. Bu araştırma ile ilgili sormak istediğiniz tüm soruları uygulamayı yürüten (adı, soyadı, iletişim bilgileri –tel, e-posta) uygulama sırasında veya sonrasında e-posta yoluyla veya telefonla sorabilirsiniz."

Sonuçta klinik araştırma başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup, çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde (düzeltilmiş anket, kurum izninin alınması ve izin belgesi ile ADÜBAP başvurusu bütçe onayının (hizmet sözleşmesinin) dosyaya konulmak üzere gelmeleri şartıyla) gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yine sorumlu araştırmacıya; Form 2'nin 11.1.'in son bölümünde taahhüt edilen çalışma bittikten sonra nihai raporun, [Sonuç Raporu (web'te), BGOF (Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu-gönüllüler tarafından bizzat kendilerinin kendi adı-soyadını yazması ve imzalamasının sağlanması ile adreslerinin eksiksiz olarak formlara yazılmasına dikkat edilmelidir.) ve ORF (Olgu Rapor Formu/Anket)] lerin gönderilmesi gerektiğinin hatırlatılmasına ve sorumlu yürütücülerinin bu hususa özen göstermesi gerektiğinin bir kez daha vurgulanmasına oy birliğiyle karar verilmiştir.

Adres: Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Merkez Kampüsü – Kepez Mevkii- AYDIN
Tel: 256- 225 31 66
Faks : 256-212 31 69
Web : <http://www.site.adu.edu.tr/etikkurulu/goek/>
e-posta: goetik@adu.edu.tr

Ek-6. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (4)

LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınıza açık yanıtlar

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Bu araştırma, ergenlerde öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ve ilişkili faktörleri incelemek amacı ile tanımlayıcı/kesitsel olarak yapılmak üzere planlanmıştır.

KATILMA KOŞULLARI NEDİR?

- Nuri Atik Mesleki ve Teknik lisesi ve Mustafa Kemal Anadolu Lisesi'nden birinde öğrenim görüyor olmak,
- Araştırmaya katılmaya istekli olmak,
- 14-19 yaş arasında olmak
- Araştırmanın yönergesini takip edecek zihinsel kapasitede olmaktır.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAKTIR?

Araştırma öncesinde kurumlardan izin alınacak, etik kuruldan izin alınacak, öğrencilerin kendilerinden ve velilerinden onam alınacaktır. Araştırma sırasında tüm öğrencilere anket formu (24 sorudan oluşan Kişisel Bilgi Formu, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Rathus Atılganlık Envanteri) uygulanacaktır. Anketlerin doldurulması 15 dakikalık süre alacaktır. Anket uygulaması araştırmacı tarafından yapılacaktır ve katılan öğrencilerin mahremiyeti korunacaktır.

SORUMLULUKLARIM NEDİR?

Araştırma ile ilgili olarak size verilen anket formunu doldurmanız sizin sorumluluklarıdır.

KATILIMCI SAYISI NEDİR?

Evreni 5754 lise öğrencisi olan çalışmada evreni bilinen örneklem yöntemi ile belirlenen 404 lise öğrencisi çalışmaya alınacaktır.

KATILIMIM NE KADAR SÜRECEKTİR?

Bu araştırmada yer almanız için öngörülen süre 15 dakikadır.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI YARAR NEDİR?

Öfke; ortaya çıkış şekli nasıl olursa olsun, diğer duygular gibi anlaşılabilen, üzerinde durup çözümlenmesi gereken bir duygudur.

Ergenlik döneminde yaşanan öfke duygusunun içe atımı sonucunda, ergende suçluluk, değersizlik gibi duygulara yol açabildiği; öfke dışı vurumu sonucunda ise, ergenin saldırgan ve şiddete eğilimli olma durumlarına sebep olabildiği gözlenmektedir. Her iki durumda da ergenin ruhsal anlamda risk altında olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminde öfke duygusunun ifade edilmesine bağlı sorunları önlemek/azaltmak için ergene öfke duygusunu tanıması, bu duyguyu kontrollü bir biçimde nasıl yaşayabileceğinin öğretilmesi gereklidir. Bunun için okul sağlığı çalışanlarının okullarda verilecekleri öfke yönetimi eğitimlerinin etkili olacağı düşünülmektedir.

Öfke denetimi ve bunun yararları son yıllarda araştırılmaya başlanmıştır. Öfkenin kontrol edilmesine yönelik yapılan çalışmalar, öfke yönetimi tekniklerinin öfke ve saldırganlığı azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda çalışmanın; ergenlerin öfke ifadelerinin oluşmasında etkili olan faktörleri ve bu faktörler doğrultusunda öfke ifade tarzlarını belirlemede yol gösterici olacağı düşünülmüştür.

Atılganlık kişilerin kendi istediklerini diledikleri gibi yapmaları değil; eşitliği gözetmeye çalışmalarıdır. Bu yaklaşım, insanlar arasında güven, sıcaklık, yakınlık ve sevgi gibi bağların oluşmasına ve bireylerin kendilerini anlatmalarına olanak tanır (Örgün, 2000). Bu çalışmanın ergenlerin atılganlık düzeylerini belirlemede faydalı olacağı düşünülmüştür.

ÇALIŞMAYA KATILMA İLE BEKLENEN OLASI RİSKLER NEDİR?

Yok

HANGİ KOŞULLARDA ARAŞTIRMA DIŞI BIRAKILABİLİRİM?

Kendi isteğinizle çalışmadan çıkmanız, verilen anket formunu doldurmamanız durumunda sizin izniniz olmadan sizi çalışmadan çıkarabilir.

ARAŞTIRMA SÜRESİNCE ÇIKABİLECEK SORUNLAR İÇİN KİMİ ARAMALIYIM?

Uygulama süresi boyunca araştırma hakkında ek bilgiler almak için 0507 2060081 nolu telefondan Eda KİRAZ'a başvurabilirsiniz.

ÇALIŞMA KAPSAMINDAKİ GİDERLER KARŞILANACAK MIDIR?

Yapılacak her tür araştırma masrafları size veya eğitim almış olduğunuz kurum veya kuruluşa ödetilmeyecektir.

ÇALIŞMAYA KATILMAM NEDENİYLE HERHANGİ BİR ÖDEME YAPILACAK MIDIR?

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size hiçbir ödeme yapılmayacaktır.

ARAŞTIRMAYA KATILMAYI KABUL ETMEMEM VEYA ARAŞTIRMADAN AYRILMAM DURUMUNDA NE YAPMAM GEREKİR?

Bu çalışmaya katılmanız gönüllü olmanıza bağlıdır. Bu çalışmadan hiçbir şekilde adınız anılmayacak, belirtilmeyecektir. Anketleri sadece araştırmacı toplayacak ve güvenli bir biçimde saklayacak, sizin izniniz olmadıkça kimse ile paylaşmayacaktır. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır. Araştırmadan

ayrılmanız durumunda araştırmacıya bilgi vermeniz ve anketinizin değerlendirme kapsamına alınmamasını bildirmanız yeterlidir.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Bu çalışmada hiçbir şekilde adınız anılmayacak, belirtilmeyecektir. Size ait tüm bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren sayfalık metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. Bu formu imzalamakla yerel yasaların bana sağladığı hakları kaybetmeyeceğimi biliyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
VELAYET VEYA VESAYET ALTINDA BULUNANLAR İÇİN VELİ VEYA VASİNİN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		
ARAŞTIRMA EKİBİ DIŞINDAN YETKİN BİR HEKİM		İMZASI
ADI & SOYADI		

GEREKTİĞİ DURUMLARDA TANIK		İMZASI
ADI & SOYADI		
GÖREVİ		
TARİH		
TARİH		

ÖZGEÇMİŞ

Soyadı, Adı : Kiraz, Eda
Uyruk : T.C.
Doğum yeri ve tarihi : İZMİR 31.01.1988
Telefon : 0507 206 0081
E-mail : edakiraz_35@hotmail.com
Yabancı Dil : İngilizce

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet tarihi
Y. Lisans	Adnan Menderes Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği	2016
Lisans	Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü	2009

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Yer/Kurum	Ünvan
2009-2011	Özel TDV 29 Mayıs Hastanesi/Ankara	Hemşire
2011-2013	Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi- Acil Servis /Ankara	Hemşire
2013-.....	Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi-Yenidoğan Yoğun Bakım /İzmir	Hemşire

AKADEMİK YAYINLAR

1. MAKALELER -

2. PROJELER -

3. BİLDİRİLER

A) Uluslararası Kongrelerde Yapılan Bildiriler

Kiraz E, Demirkıran F, Adana F. Hemşirelik Öğrencilerinde Kişiler Arası İlişkiler İle Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. III. Uluslar arası ve VII. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi, 1-3 Eylül 2014, Ankara (Poster).

B) Ulusal Kongrelerde Yapılan Bildiriler

