

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
DÜZEYLERİNİ YORDAYAN BAZI DEĞİŞKENLER

145036

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Güzide USLU

145036

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin ÖNCÜ

Ankara-2004

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Güzide USLU'ya ait "Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler" adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Yrd. Doç. Dr. İbrahim Etem Özdemir



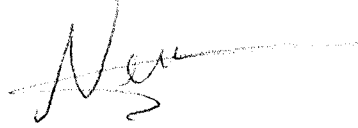
Üye

Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Öncü
(Ter. Danışmanı)



Üye

Yrd. Doç. Dr. Nese Tertemiz



ÖNSÖZ

Araştırmanın planlanması ve gerçekleştirilmesi sürecinde, araştırmama büyük bir titizlik göstererek yardımını esirgemeyen, takıldığım her konuda kendisine her zaman rahatlıkla ulaşmama yardımcı olan ve özellikle istatistiksel işlemlerde her zaman yol gösterici olan değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Öncü'ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Uygulama aşamasında, Ankara İli Çankaya İlçesi Cumhuriyet Lisesi, Yenimahalle İlçesi Yahya Kemal Beyatlı Lisesi, Alparslan Lisesi ve Mamak İlçesi Tuzlu Çayır Lisesi yöneticileri ve rehber öğretmenlerine yardımlarından dolayı, ayrıca uygulama esnasında içtenlikle davranan öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın istatistiksel çalışmalarında bana yardımını hiç esirgemeyen Feridun Sezgin'e ve Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Şener Büyükoztürk'e şükranlarımı borç bilirim. Ayrıca Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Öğretim üyeleri Yrd. Doç. İbrahim Ethem Özdemir'e ve Yrd. Doç. Neşe Tertemiz'e desteklerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Manevi desteklerini hiç bir zaman esirgemeyen canım annem, babam ve kardeşim Servet'e, bana uygun çalışma ortamı sunan sevgili kardeşim Rahşan'a, tezimin hazırlanması aşamasında tezimde çok fazla emeği geçen arkadaşım Gülay İkiz'e ve bana her yönden manevi desteklerini esirgemeyen tüm arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Mayıs-2004

Güzide USLU

ÖZET

Bu araştırma, lise öğrencilerinin benlik saygılarının, özgüvenlerinin, yalnızlık düzeylerinin, akılcı olmayan inançlarının ve durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordayıp yordamadığını ortaya koymak amacıyla yapılmış ilişkisel bir araştırmadır.

Araştırma, 2002-2003 öğretim yılında Ankara’da Cumhuriyet Lisesi, Yahya Kemal Beyatlı Lisesi, Tuzlu Çayır Lisesi ve Alparslan Lisesi’nin 9., 10. ve 11. sınıflarında öğrenim gören ve tesadüfi teknikle seçilen toplam 620 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin 366’sı kız ve 254’ü erkek öğrencidir.

Araştırmada, lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” ile, benlik saygıları “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile, özgüvenleri “Piers-Harris’in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği” ile, yalnızlık düzeyleri “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile, akılcı olmayan inançları “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOİT)” ile ve kaygı düzeyleri de “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)” ile ölçülmüştür.

Araştırmada, öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini bağımsız değişkenlerin (benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve kaygı) yordayıp yordamadığı “Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi” tekniği ile belirlenmiştir. Araştırmada en az hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmada, sürekli öfke değişkeni üzerinde, özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin birer yordayıcı olduğu ve bu değişkenlerin sürekli öfke puanlarına ait toplam varyansın % 12.4’ünü açıkladıkları, diğer değişkenlerin (benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar ve sürekli kaygı) ise 0.05 düzeyinde önemli birer yordayıcı değişken olmadıkları bulunmuştur. Ayrıca özgüven ve durumluk kaygı yordayıcı değişkenlerinin, “öfkeyi dışa vurma boyutu”nun önemli yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin öfkenin dışa vurumu puanlarına ait toplam varyansın % 8.6’sını açıkladıkları; özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı yordayıcı değişkenlerinin,

“öfkeyi içte tutma boyutu”nun önemli yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin öfkeyi içte tutma puanlarına ait toplam varyansın % 14.7’sini açıkladıkları; özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık yordayıcı değişkenlerinin, “öfkeyi kontrol etme boyutu”nun önemli yordayıcıları olduğu ve bu değişkenlerin öfkeyi kontrol etme puanlarına ait toplam varyansın % 13.1’ini açıkladıkları saptanmıştır.



SUMMARY

This research is a related study about whether or not the highschool students' self-esteem, self-confidence, loneliness level, irrational beliefs and state-trait anxiety levels predict trait anger and anger expression levels.

The research has been made on 620 students chosen randomly in the 9th, 10th and 11th grade-level of Cumhuriyet Highschool, Yahya Kemal Beyatlı Highschool, Tuzlu Çayır Highschool and Alparslan Highschool in Ankara.

In the research, the highschool students' trait anger and the level of their expression are measured by "Trait Anger and Anger Expression Scale", their self-esteem is measured by "Rosenberg Self-Esteem Scale", their self-confidence is measured by "Piers-Harris Children's Self Concept Scale", their loneliness level is measured by "UCLA Loneliness Scale", their irrational beliefs is measured by "Irrational Beliefs Test" and their anxiety level is measured by "State-Trait Anxiety Inventory".

In this research, the students' trait anger and anger expression levels are evaluated by the independent variances (self-esteem, self-confidence, loneliness, irrational beliefs and anxiety) through "Stepwise Multiple Regression Analysis" technique. In this research, the least error is accepted as 0.05.

In this research, on the variance of trait anger, self-confidence, state anxiety and loneliness predictor variances are considered to be predictor and it has been found out that these variables explain the % 12.4 of the variance of the trait anger points and that the other variances (self-esteem, irrational beliefs and trait anxiety) aren't important predictor on the level of 0.05. Moreover, it has been determined that self-confidence and state anxiety predictor variances are important predictor of the dimension of the anger-out and these variance explain % 8.6 of the total of the variance; self-confidence, loneliness and self-esteem predictor variances are important predictor of the dimension of the anger-in and these variances explain %

14.7 of the total variance; self-confidence, state anxiety and loneliness predictor variances are important predictor of the dimension of the anger-control and these variances explain the % 13.1 of the total variance.



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ONAY	
ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
SUMMARY	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR	x
ŞEKİLLER	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Problem Cümlesi	5
Alt Problemler	5
Sınırlılıklar	6
Varsayımlar	6
Tanımlar	7
Arştırmanın Önem ve Gerekçesi	8

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	11
Öfke İle İlgili Kuramsal Çerçeve	11
Öfkenin Tanımı ve Nedenleri	11
Öfkenin Genel Özellikleri ve İşlevleri	17
Öfkenin İfade Biçimleri	20
Öfkenin Boyutları	22
Öfkeyle İlgili Bazı Duygular	29
Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi	33
Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çerçeve	40
Öfke ve Benlik Saygısı	42

	SAYFA
Özgüven İle İlgili Kuramsal Çerçeve	44
Öfke ve Özgüven	46
Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve	47
Öfke ve Yalnızlık	49
Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Kuramsal Çerçeve	51
Öfke ve Akılcı Olmayan İnançlar	52
Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve	55
Öfke ve Kaygı	59
Öfke İle İlgili Yapılan Araştırmalar	61

BÖLÜM III

YÖNTEM	71
Evren ve Örneklem	71
Veri Toplama Araçları	72
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyi Ölçeği	74
Ölçeğin Puanlanması	75
Ölçeğin Geçerliliği	76
Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması	77
Ölçeğin Güvenirliği	90
Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışması ..	91
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)	92
Ölçeğin Puanlanması	92
Ölçeğin Geçerliliği	92
Ölçeğin Güvenirliği	93
Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği (WIFAM) Kendim Hakkımda	
Düşüncelerim	93
Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması	93
Ölçeğin Puanlanması	94
Ölçeğin Geçerliliği	94
Ölçeğin Güvenirliği	95
UCLA Yalnızlık Ölçeği	96

	SAYFA
Ölçeğin Puanlanması	97
Ölçeğin Geçerliği	97
Ölçeğin Güvenirliği	98
Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (AOİÖ)	99
Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması	99
Ölçeğin Puanlanması	99
Ölçeğin Geçerliği	99
Ölçeğin Güvenirliği	100
Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)	101
Ölçeğin Puanlanması	102
Ölçeğin Geçerliği	102
Ölçeğin Güvenirliği	103
Verilerin Toplanması	103
Verilerin Analizi	104
 BÖLÜM IV 	
BULGULAR	107
Sürekli Öfke Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	107
Öfke İfade Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular	110
Öfkeyi Dışa Vurma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	111
Öfkeyi İçte Tutma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	114
Öfkeyi Kontrol Etme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	117
 BÖLÜM V 	
TARTIŞMA VE YORUM	122
 BÖLÜM VI 	
SONUÇ VE ÖNERİLER	147
Sonuçlar	147
Öneriler	149
KAYNAKÇA	151

EKLER	169
EK-1-a-b-c : Resmi Yazı	
EK-2 : Kendini Değerlendirme Ölçeği	
EK-3 : Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	
EK-4 : Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği (WIFAM) (Kendim Hakkımda Düşüncelerim)	
EK-5 : Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği (Kendim Hakkımda Düşüncelerim)	
Cevap Kağıdı	
EK-6 : Ucla Yalnızlık Ölçeği	
EK-7 : Ucla Yalnızlık Ölçeği Cevap Kağıdı	
EK-8 : Akılcı Olmayan İnançlar Testi	
EK-9 : Akılcı Olmayan İnançlar Testi Cevap Kağıdı	
EK-10a : Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE TX-I)	
EK-10b : Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE TX-II)	

TABLÖLAR

TABLO	SAYFA
1 Araştırmanın Örneklemine Oluşturan Okullar, Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri, Cinsiyetleri, Sınıflara Göre Dağılımları ve Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımları	73
2 Sürekli Öfke Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları	78
3 Sürekli Öfke Alt Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre Faktör Yükleri	80
4 Sürekli Öfke Ölçeği'nden 5. ve 8. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları	80
5 5. ve 8. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Sürekli Öfke Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre Faktör Yükleri	82
6 Öfke İfade Düzeyleri Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları	83
7 Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre Faktör Yükleri	85
8 Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği'nden 13., 20. ve 33. Maddeler Çıkarıldıktan Sonraki Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları	86
9 13., 20. ve 33. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre Faktör Yükleri	88
10 Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı, Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Sürekli Öfke” Bağımsız Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	107

TABLO**SAYFA**

11	Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı, Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi Dışa Vurma” Bağımsız Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	111
12	Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı, Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi İçte Tutma” Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	114
13	Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı, Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi Kontrol Etme” Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	118

ŞEKİLLER

ŞEKİL	SAYFA
1 Sürekli Öfke Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği	79
2 Sürekli Öfke 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği	81
3 Öfke İfade Düzeyleri Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği	84
4 Öfke İfade Düzeyleri 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği	87



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış, problem ve alt problemler verilmiş, bu problemlerle ilgili olarak sınırlılıklar belirtilmiş, araştırma ile ilgili temel kavramlar ve araştırmanın önemi ve gerekçesi açıklanmıştır.

Problem Durumu

Bireylerin yaşamlarında, evdeki, okuldaki, iş yerindeki, sokaktaki vb. her yerde karşılaşılabilecekleri zorlayıcı yaşam olayları, onları olumsuz yönde etkilemektedir. Bireyler, bu olaylara kendi kişilik özelliklerine, aile yapılarına, yaşadıkları kültür yapısına vb. uygun olarak farklı tepkiler vermektedirler. Verilen bu tepkilerden birisi de, “öfke” olmaktadır. Öfke, herkesin sıkça yaşadığı bir duygudur (Scherer & Wallbott, 1994). İşte bu yüzden, hayatımızda önemli yere sahip olan duygularımızdan birisidir. Öfke bu yönüyle evrensel bir duygu olmakla birlikte (Schuerger, 1979; Sharkin, 1996), öfke yaşantısı ve ifade biçimi, bireyin sahip olduğu kültürel mirasından ve dünya görüşünden etkilenir ve farklılaşır (Sharkin, 1996).

Öfke, her insanda farklı derecelerde olan, farklı şekillerde ifade edilebilen ancak benzer öneme sahip olumsuz sonuçlar doğurabilen bir duygudur (Özer, 2002). Bazı kişiler, öfkeyi kısa süreli, düşük veya orta şiddette, işe yarar ve yapıcı bir şekilde yaşarken, kimileri de uzun süreli, çok şiddetli ve çevresindeki insanlara ve eşyalara zarar vererek yıkıcı bir şekilde yaşamaktadır. Öfke bu şekilde yaşandığında da, kişinin hem kendi içinde hem de kişiler arası ilişkilerinde çatışmalar yaşamasına neden olabilmektedir. Ayrıca, kişide daha derin etkiler bırakabilmekte, düşük bir benlik saygısı ile yaşamına devam etmesine neden olabilmektedir (Averill, 1983; Deffenbacher, 1992; Papps & O’Carroll, 1998; Bilge ve diğerleri, 2000).

Bir çok insan, reddedilmek ve onaylanmamak gibi endişeleri, yaşadığı kültürün engellemeleri gibi nedenlerle, çoğu zaman öfke duygusunu yaşamaktan korkar (Lerner, 2001). Bu yönüyle öfke, çoğu insan için ifade edilmesi en güç duygulardan birisidir. İçe atılan, ifade edilmeyen, bastırılan öfke, kişinin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır. İnsan ilişkilerinde yaşanan çoğu acı, çözülme olanağı bulamamış, bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanır (Özer, 2002). Oysaki öfke, ılımlı bir şekilde yaşandığında işlevsel olan (Feshbach, 1986), yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde kişiye enerji veren (Retzinger, 1991; Tice, 1993), normal, sağlıklı ve olumlu bir duygudur (Stearns, 1972; Retzinger, 1991; Novaco, 1994; Deffenbacher ve Swaim, 1999; Baltaş & Baltaş, 2000). Hatta Abrahamson, düşmanlık ve nefreti duygusal olgunlaşmamışlık olarak açıklarken, öfke duygusunun duygusal yada psikolojik olgunluğun bir işareti olduğunu ileri sürmüştür (Akt: Stearns, 1972). Öte yandan, öfke, temel duygulardan biridir. Kennedy (1982), beş temel duygudan bahsetmiştir. Bunlar; öfke, korku, mutluluk, nefret ve üzüntüdür.

Öfkelenen kişilerin dışarıdan görülen fizyolojik belirtilerinin ve değişimlerinin gerisinde, görünmeyen ve öncelikle anlaşılamayan pek çok nedeni olabilmektedir. Gordon (2001), bu anlamda öfke duygusunu bir buz dağına benzetmektedir. Ona göre, buzdağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir, oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir. Yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara “temel duygular” adı verilmektedir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca buz dağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Sözü geçen temel duygular ise; kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, itilmişlik, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Ona göre, öfkenin kaynaklarının ortadan kaldırılabilmesi için buz dağının altındaki temel duyguların anlaşılabilmesi gerekmektedir (Gordon, 2001).

Öfke duygusu, bir takım zorlayıcı sebeplerle ortaya çıkmakta ve bu duyguya yaşanması bireyler tarafından istenmeyen başka duygular da eşlik etmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde; öfke duygusuna düşmanlık duygusunun eşlik ettiği konusunda (Thurman, 1985; Maiuro ve diğerleri, 1988; Farber ve Burge-

Callaway, 1988; Krantz ve diğerleri, 1988), öfke duygusuna depresyonun eşlik ettiği konusunda (Bridewell ve Chang, 1977; Zwemer ve Deffenbacher, 1984; Maiuro ve diğerleri, 1988; Carey, Carey ve Finch, 1991; Özer, 1994; Eisenberg, 1998; Deffenbacher ve Swaim, 1999; Cox, Stabb ve Hulgus, 2000), öfke duygusu ve yaşantısı sonucunda suçluluk duygusunun da ortaya çıkabildiği konusunda (Cheng ve Page, 1995; Tangney ve diğerleri, 1996), öfke duygusu ve yaşantısı sonucunda utanç duygusunun ortaya çıkabildiği konusunda (Tangney ve diğerleri, 1996) ve öfke duygusuna kaygının da eşlik ettiği konusunda (Bridewell ve Chang, 1977; Deffenbacher, 1988; Özer, 1994; Deffenbacher ve Swaim, 1999; Mullis ve Smith, 1999) araştırmalara rastlanmaktadır.

Öfke duygusu genellikle istenmeyen, mümkün olduğunca kaçınılmaya çalışılan bir duygudur. Birey öfkesini ifade ettikten sonra, suçluluk, utanç, üzüntü ve huzursuzluk duyabilmektedir. Bu durum, özellikle öfkesini açık bir şekilde ortaya koyduğunda, öfke duygusuna saldırgan davranışlar ve kırıncı sözler eşlik ettiğinde daha fazla yaşanmaktadır. Zamansız ve yersiz bir şekilde ortaya konan öfke, çoğu zaman ilişkilere zarar vermektedir. Bu bağlamda öfke yaşantısı, kişiler arası ilişkilerde oldukça önemli bir yere sahiptir. Bununla ilgili olarak, Scherer ve Wallbott (1994), algılanan öfkenin, kişiler arası ilişkileri diğer pek çok duygudan daha fazla olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Hazaleus & Deffenbacher (1985) ve Lerner (2001)'a göre, öfke yaşantısı, kişiler arası ilişkilerde, özellikle evli çiftler arasında, yoğun bir şekilde yaşanabilmekte ve kontrol edilemeyen öfke, sözel ve fiziksel düşmanlığa ve saldırganlığa dönüşebilmekte, sonuçta birlikteliklerin yürümesi tehlikeye girebilmektedir. Sonuç olarak, evliliklerdeki olumsuz ilişkilerin ve çatışmaların en önemli nedenlerinden birisinin öfke olduğunu belirtmek mümkündür (Gottman ve Krokoff, 1989).

Öfkenin çok sayıda ciddi ve olumsuz sonucu vardır. Bunlar: saldırgan davranışlar, şiddet, intihar, madde bağımlılığı ve fiziksel sağlık problemleridir (Tavris, 1982; Brondolo, Digisueppe ve Tafrate, 1997; Digisueppe, Tafrate, 2003). Bu sağlık problemleri arasında, yüksek tansiyon önemli bir yere sahiptir (Matarazzo, 1954; Kaufman, 1992; Kennedy, 1992; Kerns, Rosenberg ve Jacob, 1994; Levanson,

1995). Ayrıca öfkenin koroner kalp hastalıklarının önemli bir nedeni olduğu ortaya konmuştur (Feshbach, 1986; Krantz ve diğerleri, 1988; Koskenvuo ve diğerleri, 1988; Kaufman, 1992; Kennedy, 1992; Mittleman, 1994; Ellis, 1997; Ramsay ve diğerleri, 2001). Ironsan (1992)'a göre, öfke, kalbe en çok zarar veren duygudur. Literatür incelendiğinde, öfkenin migren ve ülserde de neden olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır (Ellis, 1997; Navaro, 2000). Öfkenin olası en tehlikeli sonucu, belki de kanserle karşı karşıya kalma riskidir (Greer, 1979; Appel, Holroyd, & Gorkin, 1983). Greer (1979), öfkenin anormal bir şekilde ortaya konması ile göğüs kanseri arasındaki korelasyonu ortaya koyan ilk araştırmacıdır (Akt: Rubin, 1986). Bazı araştırmacılar tarafından, öfkenin, özellikle kadınlarda, yeme bozukluklarına neden olduğu ileri sürülmüştür (Averill, 1983; Buss, 1989; Arnou, 1992; Russell ve Shirk, 1993; Valentis ve Devane, 1994).

Öfkeyle şiddet arasındaki ilişkiyi ortaya koyan pek çok araştırma yapılmıştır (Craig, 1982; Smilarly, Kay, Wolkenfeld ve Murrill, 1988; Novaco, 1994; Webster & Jackson, 1997; Smilarly, Swanson, Borum, Swartz ve Hiday, 1999). Novaco (1994) öfkenin, şiddetin risk faktörleri arasında yer aldığını belirtmiştir (Akt: Otto, 2000). Öfke ve intiharın ilişkilerini inceleyen araştırmalar da yapılmış ve öfkenin intihar davranışı için önemli bir risk faktörü olduğu ileri sürülmüştür (Inamdar ve diğerleri, 1982; Cairnis, Peterson & Neckerman, 1988; Mairo ve diğerleri, 1989; Minarik ve diğerleri, 1997; Horesh ve diğerleri, 1997; Castrogiovanni, Pieraccani & Di Muro, 1998; Bilge ve Şahin, 2003).

Görüldüğü gibi, öfkenin çok sayıda olumsuz ve önemli sonucu bulunmaktadır. Bu araştırmayla, insan yaşamında bu denli öneme sahip bu duyguyu yordayan değişkenlerin ele alınmasının gerektiği düşünülmüştür.

Ergenlik döneminde, öfke, yoğun yaşanan heyecansal bir duygudur (Geçtan, 1999; Kulaksızoğlu, 1998). Ergen, içinde bulunduğu belirsiz statüsünden ve henüz olgunlaşmamış kimliğinden dolayı sıklıkla kendisi, ailesi, öğretmenleri ve toplumla çatışma içinde bulunmaktadır. Ergen bir yandan öfke, korku, kaygı, yalnızlık gibi olumsuz duyguları yaşarken ve bu duygularla baş etmeye çalışırken, bir yandan da

kendisine toplum içinde bir yer edinme çabasındadır. Yörükoğlu (1986)'na göre, bu dönemde birey benlik arayışı içerisinde, kendisine dönmüştür ve nasıl bir kişilik olduğunu, ne olmak istediğini düşünmektedir. Kısaca, ergen kendisine bir kimlik aramaktadır. Bireyler için oldukça zorlayıcı bir dönem olan ergenlik döneminde, en yoğun yaşanan duygulardan birinin öfke olduğu düşünüldüğünde, önleme ve problem çözme süreçlerinde, öfkeyle ilişkili diğer duyguların da ele alınması, hedefe ulaşma çabasında ilerlemeyi hızlandıracaktır. Bu bağlamda, ergenin kimlik arayışı sürecini daha sağlıklı ve verimli bir şekilde atlatmasına, uygun bir şekilde rehberlik edilmiş olunacaktır.

Ergenlik dönemindeki lise öğrencilerinin, öfke duygusunu yapıcı ve sağlıklı bir şekilde yaşamaları amacıyla yapılacak olan psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları için, öncelikle öfkenin yordayıcılarının araştırıldığı araştırma bulgularına gereksinim duyulacaktır. Ülkemizde, sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ile bazı değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik araştırmalara rastlanmış ancak, bu araştırmada ele alınan benlik saygısı, özgüven, yalnızlık düzeyi, akılcı olmayan inançlar ve durumluk ve sürekli kaygı bağımsız değişkenlerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin yordanmasına ilişkin herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın bu yöndeki bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin benlik saygıları, özgüvenleri, yalnızlık düzeyleri, akılcı olmayan inançları ve durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordamakta mıdır?

Alt Problemler

Araştırmanın problem cümlesinde genel çerçevesi çizilen problem durumuna, aşağıdaki sorularla cevap aranmaktadır.

Lise öğrencilerinin benlik saygıları, özgüvenleri, yalnızlık düzeyleri, akılcı olmayan inançları ve durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri;

1. Sürekli öfke düzeyini ve
2. Öfke ifade düzeylerini (öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme) yordamakta mıdır?

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanabilir;

1. Bu araştırma 2002-2003 eğitim-öğretim yılında Ankara İli Çankaya İlçesi Cumhuriyet Lisesi, Yenimahalle İlçesi Yahya Kemal Beyathı Lisesi ve Alparslan Lisesi, Mamak İlçesi Tuzlu Çayır Lisesinden 1., 2. ve 3. sınıflarında öğrenim gören ve tesadüfi olarak belirlenen öğrenciler üzerinde yapıldığından, bulgular, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin özellikleri ile benzer özelliklere sahip lise öğrencilerine genellenebilir.

2. Araştırmada, araştırılan özellikleri ölçülen öğrencilerin öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği”nin; benlik saygısı düzeyleri, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin; öz-güven düzeyleri, “Piers-Harris’in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği”nin; yalnızlık düzeyleri, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”nin; akılcı olmayan inançları, “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOIT)”nin; kaygı düzeyleri, “Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada bilgi toplama aracı olarak kullanılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Piers-Harris’in Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOIT)” ve “Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)” ölçeklerini cevaplandırmada, öğrencilerin samimi ve yansız olacakları kabul edilmiştir.

Tanımlar

Öfke: Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir (Özer, 1994b).

Sürekli Öfke: Sürekli öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında gerginlik, öfke, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olan durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994b).

Öfke İfade Biçimi (Öfke-Tarz): Öfke ifade biçimi, yaşanan öfkenin ne şekilde ortaya koyulduğunu, yani içte mi tutulduğunu, dışarıya mı yansıtıldığını yada kontrol mü edildiğini açıklar (Özer, 1994b).

Öfkeyi Dışa Vurma: Hissedilen yada yaşanan öfke duygusunun dışarıya yansıtılması veya dışa vurulması (Özer, 1994b).

Öfkeyi İçte Tutma: Hissedilen yada yaşanan öfke duygusunun bastırılarak içte tutulması (Özer, 1994b).

Öfkeyi Kontrol Etme: Öfkenin kontrol edilmesi, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde genelde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davranması ve çoğu zaman öfkesini kontrol etme ve sakinleşme eğilimi içinde olmasıdır (Özer, 1994b).

Benlik Saygısı: Benlik saygısı (self-esteem), bireyin kendi kendini değerlendirerek kendisini değerli, yeterli ve başarılı bulması yönünde benliğe karşı geliştirilen bir tutumdur (Kılıççı, 1992).

Özgüven: Özgüven (self confidence), kişinin kendisini değerlendirmesi (self evaluation) ve kendisinden memnun olup olmaması (self satisfaction) sonucu oluşan öznel bir olgudur (Kogle, 1983).

Yalnızlık: Yalnızlık, bireyin kendisini dış dünyaya yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını veya başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiği yada sosyal etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumudur (Rook, 1984).

Akılcı Olmayan İnanç: Akılcı olmayan inanç, mutluluğu ve hayatta kalmayı, bireylerin temel hedef ve amaçlarını başarmalarını engelleyen inanç ve düşünce sistemidir (Ellis, 1975).

Kaygı: Çok hafif tedirginlik ve gerginlik duygusundan, panik derecesine varan değişik yoğunluklarda yaşanabilen, kişinin sanki kötü bir şey olacaktı gibi içinde nedeni belirsiz bir sıkıntı, bir endişe duygusu olarak algıladığı duygudur (Öztürk, 1997).

Sürekli Kaygı: Stres yaratan durumun tehlikeli yada tehdit edici olarak algılanması ve bu tehlikelere karşı durumluk duygusal reaksiyonların frekansının ve yoğunluğunun artması ve süreklilik kazanmasıdır (Öner, 1977).

Durumluk Kaygı: Durumdan duruma yoğunluğu değişen, sürekli olmayan durumlara bireyin gösterdiği geçici duygusal reaksiyonlardır (Öner, 1977).

Araştırmanın Önem Ve Gerekçesi

Öfke, pek çok insanın, günlük yaşamda sıklıkla yaşadığı bir duygudur. Bu duygunun yaşanması, üzüntü, korku, mutluluk gibi duyguların yaşanması kadar normal olmasına karşın, genellikle istenmeyen bir duygudur. İnsanlar ya öfkeye neden olan durumlardan kaçmaya, bu duygudan kurtulmaya gayret gösterirler yada öfkeye neden olan durumların üzerine giderek bu duyguyu ortadan kaldırmaya, bazen de bu duyguyu yaşamıyor olmayı yeğleyerek yok saymaya çalışırlar. Bu bağlamda öfke, her insanda farklı derecelerde olan, farklı şekillerde ifade edilebilen bir duygudur.

İçinde bulunduğumuz çağı değerlendirdiğimizde, hızla değişen teknolojik yaşam içerisinde insanlar, iletişimde güçlükler, yoğun yalnızlık duyguları ve kendi iç dünyasında da oldukça yoğun gelgitler yaşamakta, böylece çevresine uyum sağlamakta güçlük çekmektedir. Yaşamdaki bu sürece uyum sağlama çabasıyla birey, kaygı, yalnızlık, korku, öfke gibi duygular yaşayarak çaresizlik içerisine düşmektedir. Yaşanan bu duygularla, özellikle içinde yaşadığı dönemin güçlükleri ile başa çıkma mücadelesi veren ergenlerde daha yoğun karşılaşmaktayız. Bu dönemde, normal ve sağlıklı bir duygu olan öfke duygusu, çok daha yoğun, yıkıcı ve olumsuz sonuçlar doğuracak şekilde yaşanmaktadır. Ergenler, öfkelerinden dolayı içsel çatışma yaşamakta, aileleriyle, arkadaşlarıyla, öğretmenleriyle iletişimlerinde çatışmaya girebilmektedirler. Bu hem onların hem de birlikte yaşadıkları kişilerin yaşamını zorlaştırmakta ve onları çaresiz bırakabilmektedir. Ergenlik dönemindeki önemli problemlerden biri olarak adlandırılabilir olan öfke yaşantısı, ilişkili olduğu duyguların da ele alınarak, öfkenin yapıcı bir şekilde yaşanması, ayrıca öfke ve olumsuz sonuçlarının verimli ve yaratıcı alanlara aktarılıp, ergenin topluma kazandırılması ve yetişkinlik dönemine daha sağlıklı ulaşabilmesi oldukça önemli bir konudur.

Yapılan yurt içi ve yurt dışı literatür taramalarında, ergenin yaşamında bu öneme sahip, sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin yeterince araştırılmamış olduğu görülmüştür. Ayrıca, araştırmada ele alınan değişkenlerden kaygı düzeyi, benlik saygısı, akılcı olmayan inançlar ile öfke arasındaki ilişkinin araştırıldığı araştırmalara rastlanmıştır, fakat bu araştırmada ele alındığı şekliyle öfkenin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri boyutlarıyla bu değişkenlerin ele alındığı araştırmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. Bunun yanında, özgüven ve yalnızlık düzeyi ile sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu yöndeki boşluğu doldurmak için yapılan araştırma ile, lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin yordayıcılarının özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık olarak bulunması, öfkeyi dışa vurma düzeylerinin yordayıcılarının özgüven ve durumluk kaygı olarak bulunması, öfkeyi içte tutma düzeylerinin yordayıcılarının özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı olarak bulunması ve öfkeyi kontrol etme

düzeylerinin yordayıcılarının özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık olarak bulunmuş olması, orta öğretimde öfkeyle başa çıkma konusunda hangi duygularla çalışılması, hangi duyguların güçlendirilmesi veya etkisinin azaltılması gerektiği konularında psikolojik danışman ve bu konuda çalışan diğer kişi ve kurumlara araştırma bulgularından yararlanabilme olanağı sağlaması açısından önem kazanmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bilgilerin ve araştırma bulgularının; psikolojik danışmanlara (rehber öğretmen) ve bu konuda çalışan diğer kişi ve kurumlara, ergenlerin öfkeleri ve öfke ifade düzeyleri, benlik saygıları, özgüvenleri, yalnızlık düzeyleri ve kaygı düzeyleri ile ilgili sorunlarına ve sorularına rehberlik ederken yol gösterici olması umulmaktadır. Rehber öğretmenler bu konuda ailelere, öğretmenlere ve öğrencilere ulaşarak öfkenin insan yaşamındaki engelleyici etkisinin en aza indirgenmesini sağlayabileceklerdir.

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öfke, benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, kaygı ve akılcı olmayan inançlar ile ilgili kuramsal çerçeve ile yurtdışında ve ülkemizde yapılmış bazı araştırmalar sunulmuştur.

Öfke İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Öfke ile ilgili kuramsal çerçeve; “Öfkenin Tanımı ve Nedenleri”, “Öfkenin Genel Özellikleri ve İşlevleri”, “Öfke İfade Biçimleri”, “Öfkenin Boyutları”, “Öfkeyle İlişkili Bazı Duygular” ve “Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi” ana başlıkları altında ele alınmıştır.

Öfkenin Tanımı ve Nedenleri

Literatür incelendiğinde öfkenin değişik şekillerde tanımlandığı görülmektedir:

Öfke, engellenme, tehdit, haksızlık ve korku gibi kişi için hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumu (Kennedy, 1982; Köknel, 1999), bilişlerle ilgili ve bu rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten güçlü bir hoşnutsuzluk ve üzüntü duygusu (Biaggio, 1989; Thomas, 1991) yada saldırganlık eğilimi (Berkowitz, 1990) olarak tanımlanmıştır.

Geçtan (1999) ve Lerner (2001)’a göre, öfke ve kızgınlık, hakkımız olanı alamadığımızda yada önem verdiğimiz bir insan beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında, incindiğimizde yaşanan bir duygu ve bir işarettir.

Averill (1982) öfkenin, duygular, bilinçli-motor yada fizyolojik tepki türleri, davranışın türü gibi öğelerin tümünü kapsayan bir sendrom olduğunu, Deffenbacher (2000) de, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını, kişiler arası ilişkilerini ve iş hayatlarını etkileyen bir durum olduğunu düşünmektedir.

Özer (2002) öfkeyi, kaygıyla bağlandığımız bir kişilik değerini, başkalarının saldırıları karşısında koruma zorunluluğunun bedeli olarak tanımlamıştır.

Spielberger ve arkadaşları (1985) ise öfkeyi, yoğunluğu hafif huzursuzluktan şiddete kadar değişebilen duygusal bir durum olarak tanımlamaktadırlar. Araştırmacılara göre öfke, duygusal durum, öfkenin yaşanma sıklığı ve bireylerin öfkeli hissettiklerinde gösterdikleri davranışlar bakımından farklılaşmaktadır (Akt: Stoner ve Spencer, 1987). Bu araştırmada da öfke bu açıdan ele alınmış, sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri boyutlarına göre araştırılmıştır.

Araştırmasında yer verdiği çeşitli tanımlardaki ortak noktaları göz önünde bulundurarak öfkeyi tanımlayan Kısaç (1997), öfkenin bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan birisi olduğunu belirtmiştir. Öfke, bireyin kendini savunmak ve karşdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel yada davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir.

Öfke ile ilgili yapılan tanımlara bakıldığında, öncelikle öfkenin normal bir duygu olduğunu belirtmek gerekmektedir. Öfkenin, istek ve ihtiyaçların engellenmesi, kişisel güvenliğe ve benliğe karşı algılanan tehdit, beklentilerin gerçekleşmemesi, haksızlık, korku vb. karşısında yaşanan, yoğunluğu değişebilen, açık veya gizli formlarda görülebilen, güçlü, heyecansal bir duygu olduğu görülmektedir.

Öfkenin oluşmasına neden olan etkenlerle ilgili olarak literatürde değişik açıklamalar yapıldığı görülmektedir:

Öfkeye neden olan etmenlerin başında engellenmenin geldiği ileri sürülmektedir (Averill, 1977; Berkowitz, 1989; Morgan, 1995; Navaro, 2000). Özer (2001)'e göre, insanlar, yaşadıkları engellenmişlik, hoşnutsuzluk ve hayal kırıklığı gibi duygularını biraz daha ileri götürerek öfkeyi de yaşamaktadırlar. Izard (1977) ve Zillmann (1990)'a göre bu engeller; hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan engeller, fiziksel engeller, hazzın engellenmesi, bireyin dışında yapılan düzenlemeler, kurallar veya bireyin kendi yetersizlikleri olabilmektedir.

Novaco (1975), öfkenin ortaya çıkma nedenlerini araştırarak Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına dayanan bir model oluşturmuştur (Akt: Lopez ve Thurman, 1986). Bu modele göre; dışsal olaylar bilişsel süreçlerden geçerek duygusal uyarılmayı sağlarlar. Bu uyarılmalar, bireyin olayı yorumlayış şekline göre farklı isimler almaktadır. Modele göre, kişinin öfkesi, beklentileri, geçmiş yaşantılarından etkilenen değerlendiriş biçimi, yaptığı içsel konuşmaları doğrultusunda şekillenmekte ve fizyolojik ve davranışsal tepkilere dönüşmektedir (Akt: Howells, 1989). Rubin (1986)'e göre, bireyin davranışı, onun deneyimlediği duyguyu nasıl algıladığı konusunda sahip olduğu fikirlerden etkilenmektedir ve Novaco (1975), bireylerin kendilerine, başkalarına ve olaylara daha gerçekçi baktıklarında, öfke yaşantılarının da azaldığını belirtmektedir (Akt: Sharkin, 1988).

Berkowitz (1990), öfke ve saldırganlığın ortaya çıkması ile ilgili, önceki araştırmalarını ve yeniden formüle ettiği Engellenme-Saldırganlık Modelini geliştirerek yeni bir model ortaya atmıştır. Berkowitz (1990) modelinde öncelikle, öfkeye neden olabilecek, hoş olmayan uyarıcılara değinmiştir. Zamansız bir şekilde meydana gelen hoş olmayan değişiklikler (diş ağrısı, soğuk suya atılmak, yüksek sıcaklığa maruz kalmak, hoş olmayan yüksek gürültü veya kötü kokulara maruz kalmak, ahlaki olmayan çirkin sahnelerin görülmesi vb.), öfke uyarıcı rol oynamaktadır. Bu hoş olmayan durumlar, kişide olumsuz duyguları uyarır ve kişi farklı şekillerde öfke yaşantısı geçirir. Modele göre, genetik, öğrenme ve çeşitli durumsal faktörler, bu tepki türleri üzerinde etkili olabilir.

Özer (2001), kişilerin inandıkları bir mantığın gereği olarak öfkeyi yaşadıklarını belirtmektedir. Bu mantık da, öfke duygusunun gerisinde yatan katılmış, olabilirliği reddeden, kendini seçeneksiz bırakmış, bir başka seçeneği beklemez hale gelmiş bir düşünce biçimidir. Bu mantığı ifade eden sözcükler, “meli-malı”, “hata yapamaz”, “yanlışlıklar-haksızlıklar”, “doğru-yanlış” vb.dir. Böylece öfkenin gerisinde, bireysel farklılıkların veya olasılığın olmadığını kabul eden, ancak kendi kişisel düşüncesinin doğruluğunu temel alan bir mantık ortaya çıkmaktadır. Özer (2001)’e göre, olabilirlikler dünyasında, bu şekilde kişisel “olamazlıklar”la yaşamamanın en belirgin faturası, öfkedir. Sonuç olarak ona göre, bireysel “tercihler”i, başkalarını da bağlaması gereken “yasalar” olarak görmenin bireye kazandırdığı beceri, öfkelenmek olmaktadır.

Eisenberg (1998), öfkenin, kişinin kendine yönelik bir takım değerlendirmeleri ve engellemeleri sonucu ortaya çıktığını düşünmektedir. Eisenberg (1998), yapılan araştırmaları inceleyerek öfke duygusuna neden olan üç durum üzerinde durulduğunu ileri sürmektedir. Bu durumlar; engelleyici durumlar, bireyin yeterlik ve güvenliğinin tehdit altında olduğu durumlar ve kişinin davranışlarının beklentilerine uygun olmaması gibi durumlardır. Araştırmacıya göre, engellenme durumlarında ortaya çıkan aşırı düzeyde bir öfke, genellikle bireyin “temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin” önemli bir işaretidir (Eisenberg, 1998). Yalom (1985) ve Feshbach (1986) de benzer şekilde, öfkenin birincil sebebinin bireyin “kendisine güveni”nin düşük olması olduğunu belirtmektedirler (Akt: Deffenbacher, McNamara, Stork & Sabadell, 1990).

Adler (1979), öfkenin, benlik saygısını korumak, aşağılık duygularını ve kaygıyı yenmek için kullanıldığını ve saldırganlığın da ödünleyici olarak bunun sonucu olduğunu belirtmiştir. Ona göre, aşağılık duygusu yaşayan ve dünyayı haksız bir yer olarak algılayan gençlerde, öfkenin kullanımı, benlik saygısının korunmasını fazlasıyla karşılıyor olabilir (Akt: Mullis ve Smith, 1999). Benzer şekilde, Averill (1982) de, öfkeye neden olan etkenler arasında, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolmasının önemli bir yeri olduğunu ileri sürmüştür.

Robbins ve Tanck (1997), öfkeyi inceledikleri araştırmalarında, üniversite öğrencilerinden oluşturdıkları örneklem grubuna en çok nelere öfkelendiklerini sormuşlar ve 4 öfke nedeni belirlemişlerdir: a) öfkenin kişiler arası ilişkilerden kaynaklanması, b) öfkenin okulla ilgili sorunlardan kaynaklanması, c) öfkenin çevresel sorunlardan kaynaklanması (trafik, hava koşulları, yüksek gürültü, kalabalık ortamlar vb) ve d) öfkenin benlikle ilgili (kişinin kendisini eleştirmesi, kendisini yetersiz ve yeteneksiz bulması vb) sorunlardan kaynaklanmasıdır.

Öfkenin nedenleri, gelişim dönemlerine göre farklılık göstermektedir. Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde, yorgunluk, yiyecek ve oyun gibi ihtiyaçların engellenmesi (Biehler, 1971; Kassinove & Suhkodolsky, 1995; Sullivan & Lewis, 2003), faaliyetin ve araştırıcı güdülerin engellenmesi, tuvalete oturmasının istenmesi, nesnelerin elinden alınması, yalnız bırakılması, cezalandırılması gibi nedenler öfke nedeni olabilmektedir (Morgan, 1995).

Yaş ilerledikçe öfke tepkilerinin davranışsal boyutu azalmakta ve daha gizli, farklı formlara dönüşmektedir. Özellikle dil gelişimi sayesinde, öfkeyi gösterme konusundaki çeşitlilik de artmaktadır (Kassinove ve Suhkodolsky, 1995). Ergenlik dönemine bakıldığında, öfke uyaranlarının daha çok sosyal içerikli olduğu görülmektedir. Ergenlikte fiziksel hareketin veya sosyal etkinliklerinin kısıtlanmasının yanında, egosuna yönelik eleştiriler, reddedilme, hayal kırıklıkları, iğneleyici sözler, diğerlerince hor görülme, ergenin kendisinden memnuniyetsizliği (Yörükoğlu, 1986; Izard, 1991; Morgan, 1995), fiziksel görünüm ile ilgili yetersizlik duygusu (Madow, 1972), adaletsiz yada kaba davranışlara maruz kalmak, küçük düşürülmek, hakarete uğramak veya aşağılanmak (Feshbach, 1986; Zillmann, 1990) öfke sebepleri arasında yer almaktadır.

Öfkenin gelişmesinde yetişkinlerin rolünün önemini vurgulayan Davies ve Cummings (1995), öfkenin özellikle çocukların öfke ve beraberinde getirdiği olumsuz davranışlar ve bilişsel tepkilere maruz kalmaları ile bağlantılı bir şekilde geliştiğini belirtmektedir. Benzer şekilde Goleman (2001), öfkeli kişilerin, çocukluklarında ebeveynlerinin keyfi ve insafsız bir şiddetle uyguladıkları terbiyeyi,

kendileri anne-baba olduklarında da aynen uyguladıklarını belirtmiştir. Yavuzer (1995) de, çok sık fiziksel ceza uygulayan ana-babaların, çocuğun hem hayal kırıklığı ve öfke duyguları kazanmasına neden olduklarını, hem de ona bir saldırganlık modeli göstermiş olduklarını belirtmiştir. Adler (1963)'e göre, öfkeleri yüksek düzeyde ve sıklıkta uyarılan gençlerin, yakın ilişkilerden uzak, ilgisiz aile sistemlerinde yaşıyor olmaları muhtemeldir (Akt: Mullis ve Smith, 1999).

Fabes ve Eisenberg (1992), Kulaksızoğlu (1998) ve Navaro (2000)'ya göre, çocuklar öncelikle aileleri ile girdikleri etkileşim sonucunda, ne zaman, nerede ve nasıl öfkeleneceklerini öğrenmektedirler. Büyüdükçe ve evin dışında yaşlılarıyla oynadıkları oyunlar sırasında sosyalleşmeye başlamaktadırlar. Averill (1982) de, öfkenin, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçtiğini ve ifade edilme şeklinin kültürlere göre farklılaştığını, her kültürün bunun için ifade etme kuralları koyduğunu belirtmiştir. Ona göre bireyler, sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler. Bu süreç sonucunda birey öfkesini, kime, nasıl ve ne zaman ifade edeceğini bilir duruma gelmektedir.

DeBaryshe ve Fryxell (2003), öfkeyi aile ve akran grupları ile olan etkileşim bağlamında ele almışlardır. Araştırmacılar, duygusal sosyalleşmenin anne-baba veya bakıcı ile etkileşim sürecinde erken bebeklik döneminde başladığını ileri sürmüşlerdir. Çocuklar, evde aile üyelerinin öfkelerini, öfke ifade tarzlarını, problem çözme yollarını, duyguları ele alış şekillerini, öfke kışkırtıcı durumlarda gösterilen davranış stratejilerini model alarak kendi öfke ifade tarzlarını belirlerler.

Sonuç olarak, öfkenin zamansız bir şekilde meydana gelen hoş olmayan değişiklikler, istenilen hedefe ulaşma yolunda karşılaşılan sorunlar gibi durumlar karşısında yaşanan engellenmişlik duygusu, kişinin beklentileri, geçmiş yaşantılarından etkilenen değerlendirilme biçimi, yaptığı içsel konuşmaları, katılmış inançları ve değer yargıları, eleştirilme, hakarete uğrama, küçük düşürülme, model alma, cezalandırılma, kişinin kendisine yönelik yaptığı bir takım değerlendirmeleri ve engellemeleri, algılanan tehlike hissi, kaygı, kendine güveninin veya benlik saygısının düşük olması gibi nedenlerden kaynaklandığını söylemek mümkündür.

Ayrıca, öfke yaşantısı ve öfkeye neden olan etmenler gelişim dönemlerine göre farklılık gösterebilmektedir.

Öfkenin çeşitli araştırmacılar tarafından yapılan farklı tanımları ve ileri sürülen çeşitli nedenleri ele alındıktan sonra, bu kısımda öfkenin genel özellikleri ve yapıcı işlevlerine yer verilmiştir.

Öfkenin Genel Özellikleri Ve İşlevleri

Öfke kimi zaman kısa süreli, orta şiddette ve hatta kişiye faydalı; kimi zaman ise çok şiddetli, yoğun, sürekli ve tahrip edici olabilmektedir. Bu duygunun açık bir şekilde doğrudan ifade edilmesinin genellikle yıkıcı bir özelliği olduğu düşünüldüğünden, öfke olumsuz bir şekilde değerlendirilmektedir. Bu şekilde ifade edilen öfke duygusu, kişiyi sözel ve fiziksel saldırılara açık bir hale getirebilmekte, aile içinde ve kişiler arası diğer ilişkilerde çatışmalara neden olabilmektedir (Deffenbacher, 1992).

Deffenbacher (1992), öfkenin özelliklerini şu şekilde sıralamıştır:

- a) Öfkenin, planlanan bir eylem sonucu çıktığı düşünülür, halbuki içsel bir duygudur.
- b) Öfkeyi göstermek zor değildir, öfkenin bin bir yüzü vardır ve herkes öfkelenir.
- c) Öfke tepkisine neden olan duygu, kişiyi daha kuvvetli ve psikolojik olarak uyarılmış durumda tutmasına rağmen, kişi öfkeliğinde daha incinebilir bir durumda olmaktadır.
- d) Öfkelenildiğinde gösterilen tepkiler, yaşam süreci içinde öğrenilmiş davranışlardır. Bu nedenle, yanlış ve kişiye zarar verecek şekilde öğrenilen davranışlar, daha sağlıklı olanlarla değiştirilebilir.
- e) Öfke, engellenme, haksızlık gibi çeşitli durumlarda aniden ortaya çıkabilen bir duygudur. Öfkenin bastırılması veya hemen, olduğu anda ortaya çıkarılması

sağlıklı değildir. Bu yüzden öfkeye neden olan durumların anlaşılması ve öfkeyi tanımak çok önemlidir (Deffenbacher, 1992).

Averill (1982) ve Feshbach (1986), yaşanan öfkenin sonucunda her zaman saldırganlık gibi olumsuz davranışlar meydana gelmeyebileceğini, öfkenin olumsuz olduğu kadar olumlu yönlerinin de bulunduğunu ve olumlu sosyal sonuçlara da neden olabilecek bir yönünün de olduğunu belirtmektedirler. Kişiler arası ilişkiler açısından bakıldığında, Navaro (2000)'ya göre kendi duygularının sorumluluğunu alarak ifade edilen ve empati kurarak yaşanan öfke duygusu, ilişki içindeki kişileri birbirinden uzaklaştıracağına aksine daha da yakınlaştırır.

Öfke, yapıcı ve sağlıklı bir şekilde yaşandığında ve ifade edildiğinde yararları olan, etkili ve olumlu sonuçları olabilen, normal ve sağlıklı bir duygudur (Retzinger, 1991; Deffenbacher ve Swaim, 1999; Baltaş & Baltaş, 2000). Bu bağlamda Digiuseppe ve Tafrate (2001), yıkıcı ve rahatsız edici öfke ile sağlıklı olan öfkeyi ayırt etmek gerektiğini belirtmiştir. Araştırmacılara göre, bireyin değişikliklerle, tehlikelerle baş etmesinde, türlerin korunmasında, öfke önemli rol oynamaktadır. Bunun yanında öfke, bireyin kendi varlığını koruması, tanınması ve çevreye kabul ettirmesi için gerekli bir duygudur (Köknel, 1999). Çünkü öfkenin, karşılaştığımız haksızlıklar, yaralayıcı, küçük düşürücü, zor durumlar karşısında bizi uyarmak, kendimizi korumaya alabilmemiz veya savunmamız için de enerji vermek, gücümüzü seferber edebilmek gibi temel işlevleri vardır (Navaro, 2000). Bu durum özellikle çocukluk ve ergenlik çağında önem kazanmaktadır. Bu çağlarda belirli engeller karşısında öfkelenmek, kişiliğin korunması, saygınlık kazanması ve bu saygınlığın sürdürülmesi açısından geliştirici, yapıcı yönde rol oynar. Ayrıca ergenin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkilerin önemli bir yeri vardır (Köknel, 1999).

Öte yandan korku, açlık, cinsel istek ve sosyal uyumda olduğu gibi, öfke de evrim sürecimizde yer alır. Öfke, çevreden gelen uygun ve yüksek derecede uyarılar sonrasında tetiklenir. Yiyecek elde edilmesi, yaşanan yerin belirlenmesi, yavruların korunması, eş seçiminde ve kavgada, kısaca hayatta kalmada öfkeyle

ilişkili davranışlar önemli bir yere sahiptir ve bireyin genlerini bir sonraki nesile aktarmasında en hayati rolü oynar.

Novaco (1976) da, öfkenin insan hayatında beş olumlu işlevi olduğunu ileri sürmüştür. Öfke;

- a) Kişiye güç verir.
- b) Kişinin duygularını kabartan, rahatsız eden davranışları engeller.
- c) Diğer insanlara karşı, olumsuz duyguların ifade edilmesini kolaylaştırır.
- d) Kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucu, egonun zarar görme ihtimaline karşı bir savunma oluşturur.
- e) Kişiyi, saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak karşıtlığı başlatmasına ve güçlenmesine yardımcı olur
- f) Bir olayı tahrik edici olarak fark etmesini sağlar.

Bu işlevlere ek olarak, Schuerger (1979), öfkenin kişinin kendisini haklı ve doğru bulmasına, bu haklılık algısını devam ettirmesine yardımcı olduğunu belirtmiştir. Scherer ve Wallbott (1994)'a göre öfkenin, bireyin problemin üzerine gitmesini sağlayıcı bir işlevi vardır. Ona göre öfke, başlatıcı olaydan kaçmaktansa, gerçek uyarıcıya yaklaşmaya neden olan güçlü bir uyarıcıdır.

Sonuç olarak, öfke duygusu ve yaşantısının olumsuz sonuçları, öfke sağlıklı ve etkili bir şekilde yaşandığında ortadan kalkmakta, işlevsel ve sağlıklı bir yaşantıya dönüşmekte, kişiye bu yönde enerji sağlamaktadır.

Öfkenin farklı kişiler tarafından farklı şekillerde ifade edildiği görülmektedir. Bu farklı ifade şekillerine, bir takım değişkenler neden olabilmektedir. Şimdi bu ifade şekillerine ve bunlara neden olan değişkenlere bakılacaktır.

Öfke İfade Biçimleri

Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkenin, çeşitli bilişlerle (düşünceler, inançlar, imajlar vb.) ve çeşitli sözel, yüzselsel, bedensel ve otonomik reaksiyonlarla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda öfke, insanların bilinçli farkındalık düzeyinde yaşanır ve çeşitli sözel yada davranışsal tepkilerle ifade edilir.

Rubin (1986)'e göre öfke, iki şekilde yaşanmaktadır: *Gizli öfke*: Parçalama, tehdit etme, zarar verme gibi bir takım görüntüleri akla getiren bir durum yada bir objeyi, kişiyi, fikri yada bir sanat eserini parçalamak gibi bir durumu akla getiren olay dizisidir. *Açık öfke*: Parçalama, tehdit etme, zarar vermeyi amaçlayan ve bunu da bir obje, kişi, fikir yada sanat eseri üzerinde uygulama durumudur. Bireyler tehdit edildiklerinde üzüntü, korku, ilerleme, aşma yada öfke duyguları hissedebilirler.

Günlük yaşamda öfke çeşitli belirtilerle dışarı vurulur. Buların başında öfkenin sözlü olarak anlatımı gelir. İnsanın karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanması, sürekli iğneleyici yada eleştirel konuşması, doğrudan yada dolaylı olarak onu aşağılaması, kötülemesi, kişiliğine saldırması, umudunu, beklentisini kırması, türlü söylentiler çıkarması, sert kaba konuşmalarla sürekli engellemeler yapması gibi öfkenin bu tür sözel saldırganlıkla birlikte ifade edilmesi, yıkıcı ifade yollarıdır (Köknel, 1999).

Bir insan kendisini engelleyen bir duruma ilişkin kızgınlığını açıkça yaşayabilir, bu durumdan uzaklaşabilir, tepkisini daha uygun bir zamana erteleyebilir, hiç tepki vermemeyi daha uygun görebilir, kendisini kızdıran durumu ortadan kaldıracak tasarımlar yapabilir ve eylemlerde bulunabilir yada öfkesini boşaltmak amacıyla bir faaliyete yönelebilir. Öfkenin ifade edilmesinin bir başka yolu da ağlamaktır ki, bu dolaylı bir ifade şeklidir (Cüceloğlu, 1991; Geçtan, 1999; Köknel, 1999).

Bolwby (1973)'ye göre öfkenin ifade şekli kişinin hedefleri ve niyetine bağlı olarak değişebilmektedir. Güçlü duygusal ifade tarzları olan insanların kendilerine

yapıcı hedefler belirledikleri ve bu yüzden de öfkelerini daha yapıcı ve fonksiyonel olarak yaşadıklarını belirtmiştir.

Batıgün ve Şahin (2003), öfkenin ifade tarzlarını cinsiyet değişkenine göre ele almışlardır. Kadınları öfkeliendiren daha fazla etmenin olduğunu; kadınların daha çok kaygılı ve içedönük tepkiler verdikleri, erkeklerin ise tam tersi öfkelerini daha çok saldırgan davranışlarla ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

Öfke eğilimi olan kadınlar hakkında yapılan araştırmaların ortaya koyduğu ana tema; kadınların genellikle, öfke duyguları dışındaki duygularını daha kolay ifade ettikleri yönündedir. Travis (1988), Collier (1993), Cox, Stabb ve Hulgus (2000), kadınların, öfke duygusunu, erkeklerden daha fazla bastırdıklarını, öfkeyi daha fazla içe attıklarını ve kontrol ettiklerini, erkeklerin ise öfkelerini daha fazla dışa vurduklarını ileri sürmüşlerdir. Sharkin (1993), bunun nedeni olarak, kadınların öfke duygusunun ifade edilmesinin kadınsı değil, daha çok erkeksi bir özellik olarak kabul etmeleri olduğunu belirtmiştir.

Pasick, Gordon ve Meth (1990), Allen ve Gordon (1990) ve Sharkin (1993), kadınlarla karşılaştırıldığında, onların aksine erkeklerin öfke duyguları dışındaki diğer duygularını genellikle ifade etmekte güçlük çektiklerini, öfke dışındaki duygularını sınırlı düzeyde gösterme eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Long (1987)'ye göre, erkekler, tüm olumsuz ve zorlayıcı duygularını tekrar tekrar öfkeye dönüştürme eğilimindedirler (Akt: Sharkin, 1993). Deschner (1984) ve Margolin (1979) yaptıkları araştırmalar sonucunda, aile içi şiddet uygulayan erkeklerin psikolojik profillerinde tanımlanan anahtar faktörün öfke olduğunu rapor etmişlerdir (Akt: Sharkin, 1993).

Jacobs ve diğerleri (1989), 4. ve 5. sınıflarda yaptıkları bir araştırmada dört öfke ifadesi şekli tanımlamışlardır. Bunlar; a) öfke duygularını bastırma (anger-in), b) öfkenin olumsuz ifadesi yada sıklıkla bireysel yollarla saldırganlık (anger-out), c) öfke duygularının kontrolü ve dinginliğine yönelik çabalama (anger-control) ve d) daha iyi ve sağlıklı duygulardan birini söylemeye zorlamak ve problemleri sakın bir

şekilde çözmek (anger-reflection) (Akt: Deffenbacher ve Swaim, 1999). Spielberger (1980) ise, üç öfke ifadesi tanımlamıştır. Bunlar; hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasını (öfke-içte), diğeri dışa vurumunu (öfke-dışa), bir diğeri de öfkenin, mantığa bürüme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesini (öfke-kontrol) ölçmek için geliştirilmiştir (Özer, 1994b). Spielberger (1980)'in tanımladığı bu öfke ifade biçimleri, araştırma kapsamında kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin alt boyutlarıdır.

Özetle; öfkenin ifadesi, cinsiyete, yaşanan kültür yapısına, yetiştirilme tarzına, kişinin hedefine, öfkelenilen kişi veya gruba göre değişebilmektedir. Öfke, bu değişkenlere göre, bastırılarak içte tutulabilmekte, sözel yada davranışsal olarak olumlu yada olumsuz tepki türleriyle dışa vurulabilmekte yada bazı savunma mekanizmaları kullanılarak kontrol edilebilmektedir. Ayrıca öfkenin, gizli ve açık ifadesi söz konusu olabilmektedir.

Öfke, yaşanma şekli ve ifadesi çerçevesinde bir takım boyutlarıyla karşımıza çıkmaktadır. Bu kısımda, öfkenin fizyolojik, fiziksel, bilişsel, sosyal ve davranışsal boyutları ele alınmıştır.

Öfkenin Boyutları

Öfke yaşantısında ve öfkenin ifade edilmesinde etkili olan çeşitli boyutlar veya unsurlar vardır. Bu boyutlar üç grup altında toplanabilir:

Öfkenin Fizyolojik Ve Fiziksel Boyutu

Bu boyut, bireyin öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde oluşan fizyolojik ve fiziksel tepkilerle ilgilidir.

Tüm duygu ve heyecanlarla ilgili balıca merkezler, limbik sistem ve hipotalamusda bulunmaktadır. Hipotalamus üzerinde yapılan bazı araştırmalarda,

bazı kısımlarının uyarılması öfke ve kızgınlığa, bazı kısımlarının uyarılması ise korkuya neden olmaktadır. Görüldüğü gibi heyecanların oluşumunu düşünceler yani beyin ve merkezi sinir sistemi etkilemektedir. Ancak heyecanlarla ilgili fizyolojik değişmelerin temelinde otonom sinir sistemi yatmaktadır. Otonom sinir sistemi, sempatik (sympathetic) ve parasempatik (parasympathetic) olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Sempatik sistem, korkutucu bir durumdan koşarak kaçmada veya bir saldırganı dövüşerek uzaklaştırmada sarf edilecek aşırı gayret için gerekli olan enerjiyi harekete geçirir. Yani, sempatik sistem, kişi korku veya öfke ile yüksek bir uyarılmışlık haline sokulduğunda faaliyet gösterir; kişiyi durumla mücadele etmeye hazırlar. Parasempatik sistem ise, sempatik sisteme karşı koyar ve bu yüzden de korunum sistemidir, kişiyi normal dinlenme haline getirmektedir (Stearns, 1972; Tavis, 1982; Cüceloğlu, 1991; Morgan, 1995).

Tavis (1982)'e göre öfkenin diğer fizyolojik belirtileri ile ilgili yapılan laboratuvar çalışmalarında, öfkenin kan basıncında, galvanik deri tepkisinde ve kas gerginliğinde artışa ve kalp atışlarında azalmaya sebep olduğu bulunmuştur. Öfke belirtileri adrenalin ve noradrenalin hormonlarının bileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır. Adrenalin hormonu vücudu bir tehlikeye cevap vermeye hazırlar. Noradrenalin hormonu ise, vücudu sakinleştirmeye çalışır. Adrenalin hormonları sempatik sinir sisteminin uyardığı organları faaliyete geçirmektedir. Feshbach (1986), öfkenin sematik sinir sisteminin aktivitesini artırarak, kan ve idrarda norepinefrin düzeyini artırdığını ileri sürmüştür.

Raab, Chaplin, & Bajusz (1964) ve Raab, Stark, MacMillan, & Gige (1962)'ye göre, öfke, bireyin içsel bir durumudur ve insan fizyolojisi ile ilişkilidir. Aynı şekilde kendini değerlendirme, kalp hızındaki artma yada azalma, konsantre olamama, sekteye uğramış kişiler arası ilişkiler olumsuz yönde etkilenen kriterler arasındadır. Araştırmacılar, öfke duygusunu yoğun bir şekilde yaşayan bireylerde, serum kolesterol seviyesinin ve kan basıncının arttığını ve zaman içinde koroner arterlerin intima adı verilen iç tabakasında hasarların oluştuğunu, bu hasarlı noktalarda da kan platelet hücrelerinin bir araya gelerek arter plaklarını oluşturduğunu, böylelikle de arter duvarlarının daralmasıyla arterosiklorozun

oluştugunu saptamışlardır. Öfke belirtileri ile birlikte vücut adrenalin ve noradrenalin salgılar. Bu hormonlar arterdeki hasarların hızını artırır ve miyokart lezyonlarının oluşumuna sebebiyet verirler (Akt: Rubin, 1986). Buna ek olarak Greer (1979), öfkenin bir takım bağışıklık sistemi fonksiyonlarını da etkilediğini belirtmektedir. Ona göre, bağışıklık fonksiyonlarını olumsuz etkilenmesi, bir takım kanser türlerinin ortaya çıkmasına ve ilerlemesine neden olabilmektedir (Akt: Rubin, 1986).

Tavris (1982), insanların öfkelenedikleri zaman gösterdikleri fizyolojik tepkileri şu şekilde sıralamıştır:

- ✓ Kas geriliminin artması
- ✓ Kaşların çatılması
- ✓ Dişlerin gıcırdatılması
- ✓ Ters ters bakmak
- ✓ Yumrukları sıkmak
- ✓ Yüzün kızarması
- ✓ Titreme hissi (özellikle el ve ayakta)
- ✓ Uyuşma hissi
- ✓ Tıkanma hissi (nefes almada zorluk)
- ✓ Vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmelerin olması
- ✓ Terleme
- ✓ Kontrol kaybı
- ✓ Sıcaklık hissi
- ✓ Burundan soluma
- ✓ Dudakları ısırma
- ✓ Beynin zonklaması
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Hareketlerin hızlanması (Tavris, 1982).

Stearns (1972), öfke duygusundan sonra bir çok bireyde baş ağrısı görülebildiğini ileri sürmüştür. Öfke tepkisi ve endokrin sistemi ile ilgili yapılan araştırmalarda, öfke tepkisinin troid hormonu dengesizliği sonucu da ortaya çıkabileceği görülmüştür. Ayrıca, kadınlarda menopoza döneminde adrenalin

hormonu salgıları fazlalaştığından dolayı, daha fazla öfke yaşadıkları ve öfke tepkileri ortaya koydukları gözlenmiştir.

Öfkenin Bilişsel Ve Sosyal Boyutu

İkinci boyut, öfke uyandıran bir durumla karşılaşıldığında, bunun kişinin kendi içindeki yorumlanış biçimini ve kişiler arası ilişkilerindeki yansımalarını açıklar.

Biaggio (1989), öfkenin bir takım bilişlerle ilgili ve rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten güçlü bir duygu olduğunu ileri sürmüştür. Özer (2002)'e göre günlük yaşam, öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygularla sürdürülüyorsa, bunların sorumluluğu, ilişkili oldukları olaylarda değil, bu olaylarla yüz yüze kalındığında zihinde oluşan yorum ve anlamlarda ve bunların kaynağı olan inançlar sisteminde aranır. Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, olayın kendisiyle ilgili olmaktan çok, bireylerin bu olaylarla ilgili takındıkları kavramsal gözlükler yada zihinlerindeki sembollerdir.

Öfke, sosyal ilişkilerden olduğu kadar, bireyin bilgi sürecinden de etkilenir. Öfke, fizyolojik olarak algılandıktan sonra, bireyin tepkisinin ne olacağı, nasıl olacağı, sahip olduğu mantıklı ve mantık dışı inançları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından da belirlenir. Sonuç olarak, bir takım düşünce biçimleri, bireyin öfke yaşantısını yoğunlaştırır veya zayıflatır (Berkowitz, 1990).

Novaco (1975)'ya göre; dışsal olaylar bilişsel süreçlerden geçerek duygusal uyarılmayı sağlarlar. Bu uyarılmalar, bireyin olayı yorumlayış şekline göre farklı isimler almaktadırlar. Ona göre, kişinin öfkesi, beklentileri, geçmiş yaşantılarından etkilenen değerlendirilme biçimi, yaptığı içsel konuşmaları doğrultusunda şekillenmekte ve fizyolojik ve davranışsal tepkilere dönüşmektedir (Akt: Howells, 1989). Bireyin davranışı, onun deneyimlediği duyguyu nasıl algıladığı konusunda sahip olduğu fikirlerden etkilenmektedir (Rubin, 1986).

Sosyal öğrenme teorisinin bakış açısıyla konu ele alındığında, fizyolojik gerginlik seviyesinin bir bireyin sadece yaptıklarıyla değil aynı zamanda da ne düşündüğüyle de ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Saldırganlık, öfke ve öfke ifade taklit ve şekilleri, özdeşleşme, rol alma ve model alma sonucu öğrenilen tepkilerdir. (Schuerger, 1979). Çocuğun yaşamında öğrenme ve taklidin yeri büyüktür. Anne-babanın sözlerinde, mimiklerinde, hareketlerinde, tutum ve davranışlarında örseleyici, sert, kırııcı, suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması, cezalandırıcı eğitim biçimi, çocuğun önce anne ve babaya daha sonra diğer bireylere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duymasına, daha sonra ise saldırgan davranmasına neden olur (Köknel, 1999). Bandura ve diğerleri de, öfkeli ve saldırgan davranan anne ve babaların çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırııcı ve yıkıcı olduklarını ortaya koymuşlardır (Akt: Rubin, 1986).

Duyguları açıklayan görüşlerden birisi de sosyal yapısalcı görüştür. Sosyal yapısalcı görüşe göre; duygular, sosyal yapılardır. Öfke, kişisel deneyim ve sosyal değerlendirmelere göre negatif duygular arasında yer alır. Çocuklar öfkelendikleri zaman cezalandırılırlar. Yetişkinler öfkelendiğinde, bu öfke çocukça bir davranış olarak nitelendirilir. Yani öfke tepkisine çocukta ceza tepkisi verilir. Böylece bireyin öfke yaşantısı ve öfke tepkisi sosyal olarak yapılandırılır (Averill, 1982).

Öfkenin aynı zamanda, sosyal ilişkilerde olumlu yada olumsuz yansımaları yaşanır. Hazaleus ve Deffenbacher (1983), yüksek derecede kızgınlık görülen üniversite öğrencilerinde, kontrolün dışarıda olduğunu hissetmeye yol açan öfkenin, arkadaş ve aile ilişkilerinin bozulmasına neden olduğunu belirtmişlerdir (Hazaleus & Deffenbacher, 1985).

Çeşitli evli çiftler üzerinde yapılan bir araştırmada, 3 yıl boyunca evlilikle ilgili etkileşimler incelenmiş ve öfkenin üzüntü, korku ve çeşitli anlaşmazlıklara neden olduğu, bu durumun uzun sürmesi durumunda evliliklerin tehlikeye girdiği ortaya çıkmıştır. Sonuçta, evliliklerdeki olumsuz ilişkilerin ve çatışmaların en önemli nedenlerinden birisinin öfke olduğu ileri sürülmüştür (Gottman ve Krokoff, 1989).

Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Öfkenin üçüncü boyutu, bireyin algıladığı ve yaşadığı öfke karşısında ortaya nasıl bir tepki koyacağı, çevresindeki kişilere ve nesnelere nasıl davrandığı ile ilgilidir.

Köknel (1999), bir insanda belirli bir uyarana karşı tepki olarak oluşan öfke ve saldırganlığın başka bir insanda görülmeyebileceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, herhangi bir uyarana verilen tepkiler, toplumdan topluma ve kişiden kişiye değişebilir. Bu farklılaşmaya sebep olan, öğrenme ve kültür yapısıdır.

Ellis (1992)'e göre, algılanan ve yaşanan öfke karşısında bireyler uyarıcının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyarlar. Bazı bireyler içinde bulundukları toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkesini bastırma veya içine atma yada kontrol etme yoluna giderlerken, bazıları da bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar (Akt: Kısaç, 1997). Bu seçimde bazı etmenlerin önemli rolü vardır. Diğer bir ifadeyle, öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişir. Bir çok insan, kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanırlar (Cüceloğlu, 1991).

Rank (1952), insanın dünyaya bazı eğilimlerle birlikte geldiğini ileri sürmüştür. Bunlar açlık, susuzluk, ve cinsellik gibi fizyolojik yada korku, suçluluk ve öfke gibi duygusal tepkilerdir. Ona göre, tüm bunlar davranışlarda anlatım bulmak zorundadır ve bu eğilimler sağlıklı yada sağlıklısız olarak sınıflandırılmaz. Bunlar insanla birlikte doğuştan var olurlar. İyi yada kötü olarak yargılanan, bunların davranışlarda anlatım biçimidir. Örneğin; öfke tüm insanlarda var olan doğal bir tepkidir, ancak bu tepkinin nasıl yaşanacağını bir insan diğerinden farklı bir biçimde öğrenmiştir. Bir insan öfkelenildiği zaman diğerine saldırabilir, bir diğeri kendisini öfkeliendiren durumdan uzaklaşmayı tercih edebilir (Akt: Geçtan, 1996).

Bireyler öfke tepkisini, öfkelenedikleri kişilere her zaman göstermemektedirler. Bu, öfkelenilen kişilere, yakınlıklarına, statülerine göre değişebilmektedir. Öfkenin yöneltildiği kişilerle ilgili olarak, Averill (1982), Kassinove & Suckodolsky (1995), Geçtan (1999) ve Navaro (2000), insanların genellikle hoşlanmadıkları kişilere daha fazla öfkelenme eğiliminde olduklarını, fakat öfkelerini daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Averill (1982) bu konu ile ilgili yaptığı araştırmasında, öfkenin, sevilen ve yakından tanınan insanlara (eş, anne, baba, kardeş, sevgili, iş arkadaşı gibi) % 53, yakından bilinen ama sevilmeyen insanlara % 8, tanıdık kişilere % 26 ve yabancılara ise sadece %12 oranında gösterildiğini belirtmiştir. Kassinove ve Suckodolsky (1995) de araştırmalarında, benzer şekilde bulgular ortaya koymuşlardır.

Walters (1983), öfkenin başka birine yönlendirilmesinin, genellikle bireyin kendisinden zayıf kişilere yada yakınlarına veya dostlarına olabildiğini belirtmiştir. Bireyin öfkesini şeylere ve eşyalara yöneltmesi de, bazı durumlarda, özellikle şiddetli öfke yaşayan bireylerde zarar verici davranışlar şeklinde görülür. Bunlar genellikle, kapıları çarpmak, duvarları yumruklamak, bir şeyleri fırlatıp atmak gibi eşyalara zarar verici davranışlardır (Akt: Kısaç,1997). Hazaleus ve Deffenbacher (1983), yüksek derecede kızgınlık görülen üniversite öğrencilerinde, kontrolün dışarıda olduğunu hissetmeye yol açan öfkenin, fiziksel çevreye yada nesnelere zarar veren tepiselliğe ve bir miktar saldırganlığa neden olduğunu rapor etmişlerdir (Hazaleus & Deffenbacher, 1985).

Öfke yaşantısı ve ifadesinin çeşitli boyutları olduğu görülmektedir. Özetlenecek olursa; öfke fizyolojik olarak, adrenalin ve noradrenalin hormonlarının bir bileşimi sonucu sempatik sinir sisteminin uyarılması ve bir takım fizyolojik sürecin faaliyete geçmesi ile gerçekleşmektedir. Bu sürecin sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkili olarak, öfke yaşantısı, bir takım fiziksel rahatsızlıklarla sonuçlanabilmektedir. Öfkenin bilişsel boyutu ile ilgili olarak, öfke uyaran durum karşısında bir takım bilişsel süreçler yaşayarak, öfke ifade tarzlarını belirledikleri söylenebilir. Bu bağlamda, öfke yaşantısında önemli olan öfke uyaran olay yada durum değil, kişinin

bunları yorumlayış biçimidir. Bu da, kişinin geçmiş yaşantıları, yetiştirilme tarzı ve içsel konuşmalarıyla şekillenmektedir. Sosyal boyutu ele alındığında, öfke, taklit, model alma ve öğrenme süreçleriyle şekillenmektedir. Ayrıca, öfke yaşantısı ve ifade düzeylerinin kişiler arası ilişkilerde önemli bir yeri olduğu, ilişkilerin devamında veya bitişinde önemli bir etken olduğu söylenebilir. Öfkenin davranış ve tepki boyutuna bakıldığında, bireyler öfke uyaran durum karşısında farklı tepkiler verebilmekte, öfkelerine farklı ifade yolları bulmaktadırlar. Bu farklılığın, öğrenme, toplum ve sosyal sistemlerin farklılaşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle, bireyler öfkelerini yakınlarına ve sevdikleri kişilere tepki olarak göstermekte, diğerlerine karşı olan öfkelerini genellikle bastırmakta ve kontrol etmektedirler.

Öfke ile ilgili literatür incelendiğinde, öfkenin bazı duygularla benzer olduğunun ileri sürüldüğünü yada öfkeyle ilişkili bazı duyguların olduğunu görmekteyiz. Bu kısımda, öfkeyle ilişkili olarak ele alınan bu duygulara yer verilmiştir.

Öfkeyle İlişkili Bazı Duygular

Kassinove ve Suhkodolsky (1995) öfkenin yaşanma sıklığının, öfkeye yol açan olayların, öfkeyle ilgili düşüncelerin, öfkeli bir insana gösterilen tepkilerin ve öfkelenince ortaya çıkan belirtilerin kişiden kişiye farklılıklar gösterdiğini ileri sürmektedir. Bütün bu özellikleri nedeniyle öfkeyi, sinirlenme, kızgınlık, saldırganlık, düşmanlık, hiddet, şiddet gibi diğer sözcüklerle de ortaklıkları olan ancak farklı bir duygu olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılara göre, bu duygunun hem yaşanma yoğunluğu ve sıklığındaki, hem de ifade biçimindeki farklılıklar nedeniyle, tanımlanması sırasında, somurtmak, bağırarak, dik dik bakmak, gözlerini kaçırmak, ortamdaki uzaklaşmak, imalı ve iğneleyici sözler söylemek gibi diğer duygusal durum ve davranışlar da göz önünde bulundurulmalıdır.

Berkowitz (1990), “Ben sinirlenme, kızgınlık ve öfkenin benzer tür duyguların öğeleri olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden bunlardan bahsederken, hepsi için öfke terimini kullanıyorum.” demiştir. Öfkeyle ilgili bazı duyguların öfkenin farklı dereceleri olduğunu düşünmektedir. Bu duygular; sinirlilik (irritation), gücenme (resentment), kızgınlık (indignation), sıkıntı (annoyance) ve hiddet (rage)tir. Ona göre, bunlardan sinirlilik ve öfke birbiriyle en ilişkili kavramlardır ve bu duygular arasında sadece yoğunluk farklılığı vardır. Bunun yanında bu duygular, duygulara neden olan düşüncelerin doğasından ve miktarından da etkilenirler. Berkowitz (1990), bunlara rağmen bu duyguların aynı tür duyguların üyeleri olduklarını ve öfke teriminin bunların hepsine işaret ettiğini belirtmiştir.

Navaro (2000), ise öfkenin benzer olduğu düşünülen diğer duygularla karıştırılmaması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre, genelde öfkenin kızgınlıkla karıştırılması, öfkenin yanlış anlaşılmasına neden olmaktadır. Öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş şekli, yoğun ve kontrolsüz tepkisidir. Kızgınlık ruhumuza acı veren bir durumun sinyali ise, öfke, dile getirilmemiş veya getirilse de duyulmamış, anlaşılmamış, kabul görmemiş kızgınlıkların toplu halde yaşanması veya ortaya dökülmesidir. Öfke ve kızgınlık arasındaki fark, yaşanma süresi, yoğunluğu, meydana gelme sıklığı gibi farklılıklar nedeniyle Averill (1983) ve Kassinove (1997) tarafından yapılan araştırmalarda da ortaya konmuştur.

Literatür incelendiğinde öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür. Öfke kavramı, genellikle hafif kızgınlıktan kavga ve şiddete varan yoğun duyguları ifade eder. İlaveten, doğrudan doğruya nesneleri tahrip etmeye veya insanları yaralamaya yönelik saldırgan davranışları motive eden kompleks bir grup duygu ve tutumu da kapsar. Ancak öfkeyle saldırganlık aynı içeriğe sahip değildir. Öfke, bir çok saldırganlık biçiminin arkasında yatan dürtü yada temel güdü olarak görülmektedir (Averill, 1983; Berkowitz, 1990). Ancak saldırganlığın nedeni her zaman öfke olmayabilir (Spielberger, 1988). Benzer şekilde Navaro (2000) öfkeyi, saldırganlıktan ayırt etmek gerektiğini belirtmiştir. Ona göre, saldırganlıkta başkasına zarar verme veya

güç kullanarak kontrol etme isteği mevcuttur, bu da öfkeyle birlikte yaşanır veya yaşanmayabilir.

Averill (1983), öfke ve saldırganlığın birbiri ile ilişkili olduğunun düşünülmesi ve saldırganlığın nedeni olarak öfkenin görülmesine rağmen, saldırganlığın bazı formlarının öfke olmadan da ortaya çıkabileceği ve kişilerin öfkelendiklerinde çoğu zaman saldırgan olmayabileceklerini belirtmiştir. Örneğin, profesyonel katiller, öfkelenmeden de cinayet işleyebilmektedirler. Öfke, Novaco (1975) ve Köknel (1999)'e göre, saldırganlığın belirleyicisidir. Ancak yine de öfke, saldırgan davranış için gerekli ve yeterli bir koşul değildir. Öfke her zaman saldırgan davranışla sonuçlanmamaktadır. Bu, öfkenin sebebine, çevresel sınırlamalara ve bireyin öfkesiyle başa çıkma stratejilerine göre değişmektedir.

Navaro (2000), öfkenin genellikle, kaygı, korku, kırılganlık, tatminsizlik, kayıp, kaybetme korkusu veya çok fazla önem verme ile yakından ilintili olduğunu ileri sürmüştür.

Öfke ve sıkıntı kavramlarının ilişkisini ortaya koyan Averill (1983)' e göre, öfke ve sıkıntı arasında sadece derece farkı vardır. Yani, öfke sıkıntidan daha yoğun bir duygudur. Öfke, sıkıntıya göre daha fazla diğer insanlara yöneliktir. Sıkıntı ile karşılaştırıldığında öfke, sözel saldırganlıkla birlikte olup, daha fazla suçlama ve intikam isteği içerir ve kontrolü daha zordur. Sıkıntı yaşandığında çoğu zaman bu duyguyu gizleme, kabullenmeme çabası, bu duygudan ve sıkıntı veren ortamlardan uzaklaşma görülür. Ancak öfkeli kişi çoğunlukla öfkesiyle yüzleşme ve öfkesini ortaya koyma çabasındadır.

Düşmanlık duygusu ile öfke ilişkisine bakıldığında; Eckhardt ve diğerleri (1997)'ne göre, düşmanlık duygusu, öfke ifadesi yada yaşantısıyla fonksiyonel olarak ilişkili ve öfkenin yaşanması konusunda risk faktörü oluşturan bir duygudur. Hazaleus & Deffenbacher (1986) ve Bridewell & Chang (1997), düşmanlık duygusunun öfkenin dışa vurumu ile ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Spielberger (1991) de, öfke duygusunun, düşmanlık duygusu içinde yer aldığını belirtmiştir. Yani birikmiş, açığa vurulmamış öfke, düşmanlık duygusunu da beraberinde getirmektedir.

Berkowitz (1990), depresyondaki çocukların, gençlerin ve yetişkinlerin düşmanlık ve öfke duygularını da gösterdiklerini belirtmiştir. Yani, ona göre öfke ve düşmanlık duyguları, depresyonun önemli yordayıcılarıdır. Tavis (1982), depresyonun kişinin içine yönelttiği öfke olduğunu belirtmiştir. Izard (1991) da, öfkenin üzüntü ile bağlantılı olduğunu ve öfkenin üzüntü, suçluluk, korku gibi duygular ile bileşimi sonucu depresyonun oluştuğunu ileri sürmüştür. Robbins ve Tanck (1997), öfke ve depresyonun ilişkisini inceledikleri araştırmalarında, öfkelerini ifade etmeyen kişilerin, depresyonda olma düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, depresyon düzeyleri yüksek kişilerin, öfkelerini genellikle kendilerine yönelttiklerini bulmuşlardır. Araştırmanın bir diğer sonucu da, öfkenin depresyona neden olduğu fakat, depresyon ruh halinin de öfkeye neden olmasıdır. Benzer şekilde Gordon ve Allen (1990)'a göre, kadınlarda depresyon, öfkenin gizlenip maskelenmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Tangney ve diğerleri (1996), öfkenin, utanç ve suçluluk duygularıyla yüksek bir ilişki gösterdiğini ileri sürmüşlerdir. Bu ilişki ile ilgili iki durum üzerinde durmuşlardır: a) kişi, öfkelenildiği için utanç ve suçluluk duygularını yaşayabilir, b) utanç ve suçluluk duyguları, öfke ve ilişkili diğer duyguları da beraberinde getirebilir. Bu bağlamda, utanç duygusunun, yıkıcı ve olumsuz öfke tepkileri ile ilişkili olduğunu ancak, suçluluk duygusunun daha olumlu ve yapıcı öfke tepkilerine yol açtığını belirtmişlerdir.

Öfke ile yas duygusu arasında da bazı ilişkiler ileri sürülmüştür. Sevilen bir kişinin ölümü karşısında yaşanan yas, gerçekte ölen kişiye duyulan kızgınlığın içe yönelmesidir (Geçtan, 1999).

Spielberger ve diğerleri (1988) öfke ile kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve olumsuz fiziksel ve sosyal ortamda kaygının öfkeli duyguları ortaya

çıkaracağını ileri sürmüşlerdir. Beck (1976) öfkenin, tehlike düşüncelerine neden olan kaygı ve kayıplar sonucu oluşan üzüntü duygusu ile ilişkilerini ortaya koymuştur (Akt: Wickless ve Kirsch, 1988). Kaygı ve depresyon gibi duygusal bozuklukların arkasında, öfke ve öfke duygusuyla başedememe yatmaktadır (Kassinove ve Sokhodolsky, 1995).

Psikoloji kuramlarının, öfke ve ifade şekillerini farklı şekillerde ele aldıkları görülmektedir. Bu kısımda öfke, kuramlara göre kısaca ele alınmıştır.

Öfkenin Kuramlara Göre İncelenmesi

Psikoanalitik Kurama Göre Öfke

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını ölüm iç güdüsünün ve yaşam iç güdüsünün bir ifadesi olarak görür. Freud'a göre duygu yaşantısının temeli, psişik enerjinin açığa çıkmasıdır. Yaşam iç güdüsünün türevi olan cinsellik ve ölüm iç güdüsünün türevi olan saldırganlık, kişi için gerekli olan psişik enerjiyi oluştururlar (Geçtan, 1996).

Kurama göre, öfke duygusunun, kişilerin psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve öz değerlerini kullanmak amacı ile kullandıkları bazı savunma mekanizmalarındaki işlevleri öfkenin ifadesinde büyük önem taşır. Çoğunlukla kullanılan bu savunma mekanizmaları, bastırma, yön değiştirme, karşıt tepki oluşturma, yansıtma, içe almadır (Geçtan, 1996).

Psikoanalitik Kuram, öfkeyi gelişim dönemlerine göre de ele almıştır. Çocukluktan yaşlılığa kadar olan dönemlerde, öfkeyi ortaya çıkaran şartlar ve öfkenin anlatım biçiminin, kişilik yapısının gelişmesinde ve yapılanmasında olumlu-olumsuz bir çok katkısı olabilir. Özellikle yaşamın kişiliğin temellerinin olduğu ilk

üç dönem olan oral dönem, anal dönem ve fallik dönemde (Geçtan, 1996; Köknel, 1999).

Psikoanalitik Kuramın öfke duygusuna bakış açısı ile ilgili olarak bazı zayıf yönleri olduğu düşünülmektedir. Psikoanalitik görüşe göre kuvvetli duygular içimizde birikir ve dışa çıkma şansını bulamazlarsa günün birinde patlar. Öfke ve diğer duygular ifade edilerek, bu baskı önlenir. Bu görüşün karşısındaki kuramcılar ise bu tür yöntemlere baş vurmanın öfke duygusunu kuvvetlendireceğini ve bu kişilerin uygunsuz zamanlarda duygularını saldırganca dışa vurabileceğini söylemektedir.

Varoluşçu Yaklaşım Göre Öfke

Varoluşçu yaklaşım, öfkeyi; insanın yok oluşuma, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açılanmaktadır. Bu görüşe göre her birey öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi, yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilişkilidir. Örneğin, ailesinde bir ölüm olayını yaşamış kişilerin yaşadığı öfke, bireyin ölüm karşısında kendini güçsüz hissetmesinin işaretidir. Varoluşa göre öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar (Schuerger, 1979).

Gestalt Terapiye Göre Öfke

İnsancı yaklaşımlardan olan, Perls'in ileri sürdüğü Gestalt Terapi; bireylerin bitirilmemiş işlerinin olumsuz etkilerinden kurtulması için bireyin öfkesini serbestçe ifade etmesini destekler. Bu görüşte duygulardan bahsetmek yerine onların yaşanması önemlidir. İnsanın yaşadığı hiddet, gücenme, nefret, kaygı, acı, terk edilme, yas, öfke gibi ifade edilmemiş duygular, insanın hayatını çok fazla etkileyen "bitirilmemiş işlere" neden olmaktadır. Bu duygular bilinçli bir şekilde, tam olarak yaşanmadığı için kişinin şu andaki hayatını etkiler ve çevresiyle ilişkisini bozabilir (Schuerger, 1979).

Gestalt yaklaşımında önemli yeri olan duygular; tamamlanmış, tamamlanmamış ve karmaşık yansıtımlar içeren duygular olarak sınıflandırılabilir. Mermin (1974)'e göre, bitirilmemiş işlerin farklı bir şekilde açıklanması sayılabilecek olan tamamlanmamış veya saptırılmış duygular, kaygı, üzüntü, kin gibi duygulardır. Ona göre, öfke duygusu ise bu duyguların açtığı temel ve gerçek duygu olarak kabul edilip terapötik olarak yapılabilecek müdahalelerin başında öfkenin ortaya çıkarılması gelmektedir (Akt: Schuerger, 1979). Enns (1987), farkındalığın sağlanması ve duyguların yaşanması için öfke ve kızgınlığın ortaya çıkarılması için boş sandalye ve bitirilmemiş işlerin tamamlanması teknikleri kullanılmalıdır. Böylelikle danışan çevresiyle yüzleşirken açık ve dürüst davranmayı, değişiklikleri yaşantısına aktarmayı ve olumlu tepki becerilerini geliştirmeyi öğrenmekte ayrıca yaşamındaki bitmemiş işlerini tamamlamış olmaktadır (Akt: Schuerger, 1979).

Birey Merkezli Yaklaşım Göre Öfke

Benlik kavramının kurucusu Rogers'a göre insanlar dünyaya tek bir temel güdü olan kendini gerçekleştirme eğilimi ile gelirler (Geçtan, 1990). Rogers'a göre kendini kabul etmeyen kişiler, kendilerine az saygı gösterirler ve kendilerinin gerçekleştirme gereksinimlerinde bozulmalar meydana gelir. Bu bozulma ve doyumsuzluk ise kaygı, öfke, saldırganlık, suçluluk duygularının kaynağı haline gelebilir (Geçtan, 1990). Rogers gibi Yalom da öfkeye, zayıf bir benlik kavramının ve öz saygı düşüklüğünün yol açtığını belirtmektedir. Yalom'a göre, kişi, diğer kişilere karşıt düşen öfkeli, bencil ve etkisiz tutumlarını, gelişimi sırasında karşılaştığı olumsuz koşullar karşısında geliştirmektedir (Geçtan, 1990).

Akılcı-Duygusal Terapiye Göre Öfke

Akılcı-duygusal Terapinin (RET) kurucusu Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncesinin ürünleridir. Akılcı-duygusal Terapi ABC çerçevesinde işlenmektedir. Burada A harekete geçiren olaydır. C, sonuç yada bireyin duygusal tepkisidir. C, A'nın sonucunda meydana gelen mutluluk veya duygusal rahatsızlıktır.

B ise, kişinin A hakkındaki inançlarından ve düşüncelerinden oluşmaktadır. Yaşamda insanları harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemi B tarafından meydana getirilmektedir. Ellis öfkeyi, ABC modeli çerçevesinde incelemiştir. ABC etkileşim sistemi öfke yaşantısı üzerinde aynı şekilde işler.

A: Kişilerin kendilerini öfkeli hissettikleri durumlar

B: Durum hakkındaki düşünceler

C: Durum hakkındaki duygular

Kişilerin duyguları B'deki durum hakkındaki düşüncelerinin sonucudur. Akılcı-Duygusal Terapi, kişilerin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olur. Ellis'e göre öfke, bireyin sahip olduğu mantık dışı inançlarının bir sonucu olarak oluşur ve devam ettirilir (Akt: Nelson-Jones, 1982; Morganet, 1990; Parrott, 1997).

Transaksiyonel Analiz Kuramına Göre Öfke

Transaksiyonel Analiz Kuramı'nın (TA) kurucusu Eric Berne tarafından, istenmeyen yada hoş gitmeyen duygular raket olarak adlandırılmaktadır. Raketler ve oyunlar erken çocukluk kararlarını desteklemekte ve yaşam senaryolarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İnsanlar öfke raketi, depresyon raketi geliştirebilirler (Parrott, 1997). Örneğin, bir kadın insanlarla yakınlaşmama ve onlara güvenmeme kararını erken çocukluk yıllarında aldıysa, bunu gerçekleştirebilmek için kızgınlık duygularını biriktirecektir. Diğer insanların davranışlarında da kararını destekleyici özellikler dikkatini çekecek ve böylece yakın ilişkiler kuramayacaktır. Corey (1991)'e göre, kişinin bu olumsuz duygulardan kurtulabilmesi için erken çocukluk yıllarında aldığı kararlarını ve yaşam senaryolarını yeniden gözden geçirerek, yeni kararlar vermesi gerekmektedir.

Davranışçı Kurama Göre Öfke

Davranışçılığın kurucularından Watson, öfkeyi, uyarıcılara karşı verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden biri olarak öne sürmektedir. Korku ve sevgi gibi bu duygu da koşullanmamış refleks yada tepki olarak görülebilir. Duygusal rahatsızlıklar insanlardaki bu üç temel duyguyla ilgili olarak bebeklikte ve çocuklukta oluşan koşullanmış yada transfer edilmiş tepkilerden oluştuğundan bunlar geri döndürülebilir (Akt: Nelson-Jones, 1982).

Sosyo-Kültürel Kurama Göre Öfke

Rubin (1986), öfke tepkilerinin kişinin ait olduğu kültür içinde öğrenildiğini, çevresel faktörlerin öfke ifadesinin ve davranışının oluşmasında önemli katkılarda bulunduğunu belirtmektedir.

Sosyo-kültürel görüşe göre; duygular, sosyal yapılardır. Averill (1983), öfkenin kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan bir duygu olduğunu ve sosyal yapıyı anlamadan, öfkenin de anlaşılamayacağını belirtmiştir. Ona göre, öfke, kişisel deneyim ve sosyal değerlendirmelere göre negatif duygular arasında yer alır. Sosyo-kültürel görüşün iddiasını şu şekilde örneklendirmektedir: Çocuklar öfkелendikleri zaman cezalandırılırlar. Yetişkinler öfkелendiğinde, bu öfke çocukça bir davranış olarak nitelendirilir. Yani öfke tepkisine çocukta ceza tepkisi verilir. Böylece bireyin öfke yaşantısı ve öfke tepkisi sosyal olarak yapılandırılır (Averill, 1983).

Sosyal Öğrenme Kuramına Göre Öfke

Modern ve sosyal öğrenme teorilerinden kaynaklanan görüşe göre; saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri taklit ve şekilleri, özdeşleşme, rol alma ve model alma sonucu öğrenilen tepkilerdir (Schuerger, 1979). Çocuğun yaşamında öğrenme ve taklidin yeri büyüktür. Anne-babanın sözlerinde, mimiklerinde, hareketlerinde, tutum ve davranışlarında örseleyici, sert, kırıncı, suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması, cezalandırıcı eğitim biçimi, çocuğun önce anne ve babaya daha

sonra diğer bireylere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duymasına, daha sonra ise saldırgan davranmasına neden olur (Köknel, 1999).

Bandura (1977)'ya göre, temel refleksler hariç, insanlar doğuştan gelen bir davranış repertuarına sahip değildir ve bundan dolayı davranışları öğrenmek zorundadırlar. Ona göre çoğu öğrenme, başka insanların davranışlarını ve onların davranışlarının sonuçlarının neler olduğunu gözleyerek gerçekleşmektedir (Akt: Nelson-Jones, 1982). Bandura (1977)'ya göre, çocuk, öğrendiği davranışı sürekli yapmak zorunda değildir. Hatta ödüllendirilmiş olması da gerekmez, bireyin öğrenmesi için ön koşul, bir başkasını belirli bir davranışı yaparken gözlemesidir (Akt: Cüceloğlu, 1991). Bandura ve diğerleri, öfkeli ve saldırgan tepkiler sergileyen anne ve babaların çocuklarının birbirlerine ve oyuncaklarına karşı sert, kırıncı ve yıkıcı olduklarını ortaya koymuşlardır (Akt: Köknel, 1999).

Sosyal-öğrenme yaklaşımına bir takım eleştiriler getirilmiştir. Öğrenme yaklaşımının kişiliğin sürekliliğini, değişmezliğini açıklayamaması bu eleştirilerin başında gelmektedir. Bu eleştiriye göre, kişilik özellikleri sürekli ve bireyin içinde tutarlıdır, sadece pekiştirme kavramları ile açıklanamaz. Diğer eleştiri, biyolojik yapıya bağlı kişilik özelliklerinin ve davranışların öğrenme kavramları ile açıklanamayacağı yönündedir (Cüceloğlu, 1991).

Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramına Göre Öfke

Bu kurama göre, öfke durumluk ve sürekli öfke olarak iki boyutta ele alınmıştır. “Durumluk öfke”, öznel duygular ve fizyolojik aktivitelerden oluşan geçici ve süresiz bir duygusal-fizyolojik duruma işaret etmektedir. Duygusal yönüyle, durumluk öfke, sinirlilik, sıkıntı ve engellenme gibi ılımlı şekillerinden, gazap ve hiddet gibi sert ve yıkıcı şekillerine uzanan durumların yaşanmasıdır. Fizyolojik yönüyle, durumluk öfke, çok az bir değişikliğin olduğu fizyolojik uyarılmadan, sempatik sistemin uyarılması, yüz ve iskelet kaslarında gerginliğin artması ve adrenaliz hormonu salgılanmasına doğru uzanan bir dizi değişikliği içerir. Böylece durumluk öfke, o andaki duruma tepki olarak oluşan, farklı yoğunluklarda

olabilen ve kısa zaman aralıklarında düzensiz bir şekilde değişebilen duygusal ve fizyolojik bir durumdur (Deffenbacher ve diğerleri, 1996). Özer (1994b), durumluk öfkeyi, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi sübjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu olarak tanımlanmıştır.

“Sürekli Öfke” ise, durumluk öfke yaşamaya olan eğilime yada öfkeye meyilli olmayla ilgili durağan bir kişilik boyutuna işaret eder. Benzer bir ifade ile Özer (1994b), sürekli öfkenin durumsal öfkenin ne sıklıkla yaşandığını ortaya koyan bir kavram olduğunu belirtmiştir. Spielberger (1983)’e göre sürekli öfke, öfkenin önemli bir boyutudur. Spielberger (1983), sürekli öfkeyi, dengeli kişilikten ziyade, öfkeyi kışkırtıcı olarak algılanan engellenme ve sürekli sinirlenme, kızgınlık ve şiddet gibi sübjektif duygularla tepki verme olarak tanımlamıştır (Akt: Thomas, 1991).

Öfkenin durumsallık ve süreklilik ayrışımı ile incelenmesinin yanında, bu araştırmada da ele alındığı gibi, ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılmasının önemli olduğu ortaya konmuştur. Spielberger (1991)’e göre, öfkenin ifadesi, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinden oluşan çok boyutlu bir fenomendir. Bu ifade düzeylerini şöyle tanımlamıştır:

Öfkeyi dışa vurma: Hissedilen öfkenin, çevredeki kişi veya objelere yönelik olarak saldırgan söz ve davranış şeklinde ifade edilmesi eğilimi,

Öfkeyi içte tutma: Hissedilen kızgınlık duygu ve düşüncelerinin bastırılarak içte tutulması,

Öfkeyi kontrol etme: Öfke yaşantısı veya ifadesini engelleme veya kontrol altına alarak izleme yeteneğidir.

Bu araştırmada kullanılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” Spielberger ve arkadaşları (1988) tarafından, bu kurama dayalı olarak geliştirilmiştir.

Öfkeyi inceleyen bu kuramların, öfkeyi farklı şekillerde inceledikleri görülmektedir. Özetleyecek olursak; Psikoanalitik Kuram, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görmekte ve bireyin bilinçdışında öfke ve saldırganlığın olduğunu; Varoluşçu Yaklaşım öfkenin, insanın yok oluşuma, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olduğunu; Gestalt Terapi, öfke vb olumsuz duyguların, insanın hayatını etkileyen bitirilmemiş işlere neden olduğunu, öfke duygusunun terapötik süreçte işlenerek, bitirilmemiş işlerin tamamlanması gerektiğini; Birey Merkezli Yaklaşım, öfkenin benlik kavramı zayıf ve özsaygı düzeyi düşük kişilerin, kendini gerçekleştirme sürecinde yaşadıkları bozulma ve doyumsuzluğun sonucu oluştuğunu; Akılcı Duygusal Terapi ise öfkenin, bireyin sahip olduğu mantık dışı inançlarının bir sonucu olarak oluştuğunu ve sürdüğünü; Transaksiyonel Analiz Kuram öfkenin, bireyin çocukluk kararlarından kaynaklanan olumsuz duygularından (raket) biri olduğunu ve bunun yaşam senaryolarında işlendiğini; Davranışçı Yaklaşım, öfkenin uyarıcılara karşı verilen öğrenilmemiş duygusal tepkilerden birisi olduğunu; Sosyo-Kültürel Yaklaşım öfkenin, kişiler arası ilişkilerde ortaya çıkan bir duygu olup, sosyal yapılar ve faktörlerin öfke yaşantısı ve ifadesini yapılandırıldığını; Sosyal Öğrenme Kuramı, öfke ve ifade şekillerinin bireyin yakın çevresindeki kişilerin taklit, özdeşleşme, rol alma ve model alınması sonucu öğrenilen tepkiler olduğunu; son olarak Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı da öfkenin durumsallık ve süreklilik ayrışımı ile ele alınarak, ne şekilde ifade edildiğinin de araştırılması gerektiğini ileri sürmüştür.

II. Bölüm’de buraya kadar öfke ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Bu kısımda, araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerden benlik saygısı ile ilgili kuramsal çerçeveye kısaca değinilmiş ve öfke ile ilişkisine yer verilmiştir.

Benlik Saygısı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Kişilik gelişiminin bütünlüğü açılmak istenirse, benlik (self), benlik saygısı (self-esteem), cinsiyet kavramı, tutumlar gibi olgular alınabilir (Yörükoglu, 1986).

Tan (1970) benliği, bireyin kendisi, fizik ve sosyal çevresiyle etkileşimleri sonucu sahip olduğu kendine ait bir takım duygu, değer ve kavramlar sistemi olarak tanımlamıştır (Akt: Kılıççı, 1992). Benlik saygısı ise, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından doğan beğeni durumudur (Yörükoglu, 1986). Benlik saygısı, kişiliğin önemli bir boyutu ve olumlu bir kişilik özelliği olmakla birlikte, bireyin kendi kendini değerlendirerek kendisini değerli, yeterli, önemli, başarılı ve özgüveni yüksek biri olarak görmesi yönünde benliğe karşı geliştirilen olumlu bir tutumdur (Coopersmith, 1967; Kılıççı, 1992; Mağden ve Aksoy, 1993).

Rosenberg (1965) benlik saygısını, kişinin kendisine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Kişinin kendine ilişkin değerlendirmeleri sonucunda vardığı yargı, benlik saygısının düzeyi için belirleyici olmaktadır. Kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tavır içindeyse düşük bir benlik saygısına sahip demektir. Chrzanowski (1981)'ye göre, benlik saygısının bazı yönleri zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerine gelişir (Akt: Satılmış ve Seber, 1989).

Maslow (1970), benlik saygısını doğuştan gelen 5 temel ihtiyaçtan birisi olarak ele almış ve sağlıklı bir insan olmanın ön koşullarından birisinin benliğe saygı olduğunu belirtmiştir. Saygı ihtiyacı, kendini gerçekleştirme ihtiyacından hemen önce gelmektedir. Bireyin nihai hedefi kendini gerçekleştirmektir. Birey, kendi içinde bir bütünlük duygusu yaratan gerçek benlik saygısının ardından, kendini gerçekleştirme sürecini yaşayabilmektedir (Akt: Satılmış ve Seber, 1989).

Birey-merkezli Kuram'ın amacı kişinin kendini gerçekleştirmesi yani tam fonksiyonda bulunabilmesidir. Kurama göre, benlik saygısı, kendini gerçekleştirmenin hem amaçlarından hem de araçlarından biridir ve kendini gerçekleştiren insanlar, benlik kavramlarını da gerçekleştiren insanlardır (Nelson-Jones, 1982).

Sullivan (1963) ve Rosenberg (1990)'e göre, benlik kavramının ve benlik saygısının oluşumunda sosyal çevre, ilişkiler ve özellikle bireyin yakın çevresi önemli rol oynamaktadır. Rosenberg (1990)'e göre, diğer insanların bireye yönelik tutumları, benlik saygısını doğrudan etkilemektedir (Akt: Arıcı, 1999). Anne-babalar sevgi ve övgüleriyle çocuklarının istenilen, sevilen kişiler oldukları duygu ve inancını kazanmalarına yardımcı olabildikleri gibi, çocuklarını sürekli reddetme ve eleştiri davranışlarıyla da onların kendilerine saygı geliştirmelerini engelleyebilirler (Morgan, 1995).

Benlik saygısı, ergenlik döneminde önem kazanan bir özelliktir. Garrison (1975), ergenlik döneminde geliştirilen benlik kavramı düzeyinin düşük olmasının, daha sonraki yıllarda bireyin kendi benliğini kabul etmemesine yol açabildiğini belirtmiştir. Bu da içe kapanma yada saldırganlık türünde davranışlara neden olabilmektedir (Akt: Satılmış ve Seber, 1989). Özellikle ergeni değersiz kılan aşağılayıcı, suçlayıcı tutumlar ergenin benlik saygısını ve özgüvenini zedeleyici olup, psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu tür tutumlar ergende düşmanca, saldırganca ve suçluluğu artırıcı davranışları artırmaktadır (Scott ve diğerleri, 1991).

Öfke ve Benlik Saygısı

Deffenbacher (1992) ve Bilge ve diğerleri (2000)'ne göre öfke, uzun süreli, çok şiddetli ve çevresindeki insanlara ve eşyalara zarar vererek yıkıcı bir şekilde yaşandığında, kişinin hem kendi içinde hem de kişiler arası ilişkilerinde çatışmalar yaşamasına neden olabilmektedir. Bunun yanında, kişide daha derin etkiler bırakabilmekte, düşük bir benlik saygısı ile yaşamına devam etmesine neden olabilmektedir.

Kernis ve diğerleri (1989), benlik saygısındaki kararsızlığın, fazlasıyla öfke ifadesi ve düşmanlık duygusuyla ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Adler (1927)'e göre, anksiyete, güvensizlik ve yetersizlik duygularını içerir. Anksiyete ile ilgili bu duygular arttığı zaman, bazı ergenler benlik saygısını koruyabilmek için öfkeli davranışlarda bulunabilmektedir. Bu bağlamda, öfkeli davranışlar, benlik saygısını koruyucu bir etken olabilmektedir. Adler (1979)'e göre, reddedici anne-baba tutumlarına maruz kalan gençlerin yaşam tarzı, düşmanlık ve haksızlık duyguları üzerinde temellendirilmiştir. Dünyaya karşı bu düşmanca tutum, kaygı yada aşağılık duygularının ve toplumsal ilginin eksikliğinin bir sonucu olabilir. Ona göre, aşağılık duygusu yaşayan ve dünyayı haksız bir yer olarak algılayan gençlerde, öfkenin kullanımı, benlik saygısının korunmasını fazlasıyla karşılıyor olabilir (Akt: Mullis ve Smith, 1999).

Rogers, kendini kabul etmeyen kişilerin, kendilerine saygılarının az olduğu ve kendini gerçekleştirme gereksinimindeki bozulma ve doyumsuzluğun ise kaygı, saldırganlık ve suçluluk kaynağı haline gelebileceği görüşündedir (Akt: Bilge, 1996). Yalom da, zayıf bir benlik kavramının ve özsaygı düşüklüğünün öfkeye yol açtığını ileri sürmektedir. İnsan, gelişimi süresince karşılaştığı olumsuz koşullar sonucu, diğer insanlara karşıt düşen kızgın, bencil ve etkisiz tutumlar geliştirmektedir (Akt: Geçtan, 1996).

Dengeli olmayan yüksek benlik saygısına sahip kişiler, benlik saygısı yüksek ve kendine güvenli kişilerden daha fazla savunmacıdırlar ve olayları büyütürler. Bu savunmacılık sık sık öfke ve saldırganlık patlamalarında kendini gösterebilir. Öfke uyarımı ve düşmanlıkta benlik saygısını araştıran Kernis, Grannemann ve Barclay (1989), bir kaç öfke ve düşmanlık envanteri sonucuna göre, dengeli ve güvenilir olmayan yüksek benlik saygısına sahip kişilerin en yüksek, dengeli yüksek benlik saygısına sahip kişilerin en düşük, dengeli olan ve olmayan düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise bu iki uç arasında değerler aldıklarını bulmuşlardır. Sonuç olarak, araştırma bulgularına göre; dengeli, tutarlı ve yüksek benlik saygısına sahip kişiler en az öfkelenme eğilimi göstermişlerdir (Kernis, 2000).

Papps ve O'Carroll (1998) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin herhangi bir tehdit durumunu kendilerine yapılan bir haksızlık olarak algılama ve bunun

sonucu olarak öfke yaşama eğilimlerinin, benlik saygısı düşük olan kişilere göre daha yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunun nedeni olarak, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin tehdit durumunu, benlik saygısı düşük kişilere göre daha aşağılayıcı bir durum olarak değerlendirmelerinden kaynaklanıyor olabileceğini belirtmişlerdir. Buna karşılık Saylor ve Denham (1993), düşük benlik saygısı olan insanların, yüksek benlik saygısı olanlara kıyasla daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını ileri sürmüşlerdir. Pek çok kişinin öfkenin kabul edilemez bir duygu olduğunu düşündüklerini, bu yüzden de öfkenin ifadesinin benlik saygısının azalmasına neden olduğunu belirtmişlerdir.

Baumeister, Smart & Boden (1996)'e göre, yüksek ve dengesiz benlik saygısına sahip kişiler, yeterince geçerli gerekçeleri olmaksızın dışarıdan gelen geribildirimlere rağmen, kendilerini aşırı derecede olumlu değerlendirmekte ısrarlıdırlar. Böylesine yaşanan yüksek ve dengesiz benlik saygısının en önemli tehlikelerinden birisi, devamında gelen öfke duygusudur (Akt: Digisueppe & Tafrate, 2001). Dryden (1990), yüksek benlik saygısına sahip kişilerin daha az öfkelenediklerini ve öfkenin derecesinin de benlik saygısı ile orantılı olduğunu belirtmiştir. Digisueppe & Tafrate (2001), yüksek benlik saygısının öfke ve saldırganlığa yol açmadığını belirtmişlerdir; ancak düşük benlik saygısının öfkeye neden olup olmadığı ile ilgili bir açıklama getirmemişlerdir. Bunun yanında, başarılı öfke tedavilerinin, benlik saygısının değiştirilmesinde başarısızlığa uğradıklarını belirtmişlerdir.

Bu kısımda, araştırmada öfkeyi yordayan değişkenlerden olan özgüven ile ilgili kuramsal çerçeve kısaca açıklanmış ve öfke ile ilişkisine yer verilmiştir.

Özgüven İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Özgüvenin sözlük anlamı “yüreklilik, cesaret”tir. Ancak özgüven, yürekliliğin ötesinde “kendi yeteneklerine kesin inancı” da kapsayan bir anlam içermektedir. Özgüven, başkaları ile kurulan ilişkilerle yakından bağlantılıdır (Hambly, 2001).

Kugle (1983)'a göre özgüven (self-confidance), kişinin kendisini değerlendirmesi (self evaluation) ve kendisinden memnun olup olmaması (self satisfaction) sonucu oluşan öznel bir olgudur. Özgüven, olumlu veya olumsuz olabilir (yüksek-düşük özgüven), statik değildir. Koşullara, konuma, değişmelere göre değişebilir (Akt: Soner, 1995).

Coopersmith (1967)'in çalışmalarının odak noktasını, özgüvenin oluşumu meydana getirir. Ona göre özgüven, kimlik değerlendirmesini, savunma mekanizmasını ve bu olguların değişik görünümelerini içeren karmaşık bir kavramdır. Özgüven, kişinin tavır ve davranışlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleridir. Ona göre özgüvenin oluşumunu etkileyen dört etken vardır: Kişinin yaşamındaki önemli insanlar tarafından saygı ile kabul edilmesi ve ilgi görmesi, başarı, değer yargıları, beklentiler ve savunmalardır (Akt: Özcan, 1996).

Bireysel Psikoloji'de birey önce bir kusursuzluk amacına, güvenliğe, tamamlanma isteğine dönük bir varlık olarak tarif edilir. Yenmeye ve üstünlüğe doğru çaba gösterir. Ve işte bu zemin üzerinde kendinde bazı eksiklikler görmeye başlar. Bunu bir yetersizlik, bir güvensizlik, bir aşağılık duygusu olarak duyar. Yaşamı boyunca bu eksiklik duygusunu yenme, bu eksi durumundan artı duruma ulaşma çabası verir. Bu çaba, bireyin eksiklik ve aşağılık duygularından kurtularak belirli hedeflere ulaşma çabasıdır. Bu hedeflerine ulaşıp ulaşmaması, onun özgüvenini olumlu veya olumsuz olarak etkilemektedir. Kendini değerli bulmanın tek yolu, başarı kazanmak, yenmeyi başarmaktır (Adler, 2001b).

Erikson (1984)'a göre yaşantının ilk yıllarında çocuğun çevresine ve kendine güven geliştirip geliştiremeyeceği belirlenebilmektedir. Temelde ihtiyaçların güven içerisinde karşılanacağını bilmesi ve ayrıca toplumun bireyi olma aşamasında güvene değer bir kişi olduğuna dair ipuçları toplaması önemli olmaktadır. Bu iki boyutun sağlıklı bir şekilde birleştirilmesi sonucunda bireyde güven duygusu yaratılmaya başlanmıştır. Erikson (1984)'a göre, bu da kimlik duygusunun temelini oluşturmakta ve ergenlik ve yetişkinlik yıllarında kendi olma, güvenilir olma duygusu ile birleşmektedir (Akt: Aydoğdu, 1997). Bowlby (1969), özgüven duygusunun

gelişiminde anne ile bağılılık ilişkisi, Parker ve Asher (1983) da, akran gruplarının önemi üzerinde durmuşlardır (Akt: Hortaçsu, 1997). Freud (1936), ana-babanın çok defa kendi nevrozları yüzünden, çocuğa gerçek samimi bir sevgi ve sıcaklık veremezlerse, çocuğun çevresini güvenilmez, yalancı, değer bilmez, adaletsiz, kıskanç, sadakatsiz olarak algılayacağını ve çocukta temel güvensizlik duygusunun gelişeceğini ileri sürmüştür (Akt: Kasatura, 1998).

Ergenlik döneminde başarılması gereken bir takım görevler vardır. Bu gelişim görevlerinin zamanında yerine getirilmesi, kişinin çevresiyle ahenkli ilişkiler kurmasına yol açmakta, başarılamayan her gelişim görevi ise, kişiliğin uyumunda bir sorun ve güvensizlik durumu meydana getirmektedir. Bu gelişim görevlerinin zamanında başarılmasında kişinin kendi benliğine karşı geliştirdiği güven ve saygı fazla etkili olduğu kadar, sosyal çevrenin kişiye sunacağı güven ve ön yaşantıların fazla sınırlı ve pekiştirmelerin fazla çelişkili olmaması gerekmektedir (Kılıççı, 1992).

Öfke ve Özgüven

Literatür taranmış, öfke ve özgüven ilişkisini araştıran bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu konu ile ilgili olarak Kasatura (1998), “Kişilik Ve Özgüven” isimli kitabında, temel heyecansallık belirtilerini 4 grupta toplamıştır: Sevinç-coşku, üzüntü, öfke-kızgınlık ve korku-kaygı. Kasatura (1998)’ya göre, birey bu heyecansal çalkantılarının ve yaşam biçiminin farkında olmalıdır. Heyecansal denge, iç ve dış uyum sağlanamadan, özgüvene varılamaz. İç uyum olmadan hiç kimse, dış dünya ile sağlıklı bir ilişki kuramaz. Temel heyecansallık belirtilerinin - sevinç, coşku, üzüntü, öfke-kızgınlık, korku, kaygı - en çok hangi konular ve kişilerle ilgili olduğunun farkına varılmalıdır. Ancak bu şekilde güçlü bir özgüvene sahip olunabilir (Kasatura, 1998).

Eisenberg (1998)’e göre, öfke, genellikle bireyin temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin önemli bir işaretidir. Araştırmacıya göre, engellenme durumlarında ortaya çıkan aşırı düzeyde bir öfke, genellikle bireyin “temel kişisel güven duygusundaki eksikliğin” önemli bir işaretidir. Engellenme olayı, kişinin

“hazır değilim”, “yapamam” gibi kendisine yönelik olumsuz tutumlarının bir doğrulaması şeklinde yaşanır. Birey kadar dışarıdaki bir gözlemcide de, gözlenen öfke duygusu, genellikle kişisel güvensizliğin görünmesini engelleyen bir örtü görevi yapar.

Öz güveni düşük kişi, genellikle sağlıklı bir güvenle değil, patlayıcı bir saldırganlıkla yanlış zamanda, yanlış yerde ve yanlış kişiye karşı öfkesini ifade eder. Bunun sonucu, aileden biriyle, bir arkadaşla, bir meslektaşla yada amirle olan ilişkide kalıcı zararlara yol açabilir. En kötüsü şiddet unsuru olabilir. En iyi ihtimalde ise, öz güvenin yıkılmasını hızlandırır (Brassell, 1997).

İsteklerinin anında ve fazla bekletilmeden yerine getirilmesinin doğal hakkı olduğunu algılamasına neden olacak şekilde yetiştirilen çocuk, yetişkin yaşamında bunu elde edemediğinde, kendini reddedilmiş, küçük düşürülmüş, adeta gücü ve saygınlığı elinden alınmış gibi hisseder. Bu da kontrol dışı öfke patlamalarına, hatta saldırgan ve yaralayıcı davranışlara yol açar. Kontrolsüzlük, kişide güçsüzlük duygusu ve özgüven eksikliği yaratır. Bu yüzden böyle bir kişinin özgüveni ve benliği yeterince gelişmemiştir. Kişi bu şekilde yaşayarak kendini ne derece başkalarına bağımlı kıldığının, mutluluğunu, saygınlığını ve özgüvenini ne derece başkalarına teslim ettiğinin farkında bile değildir (Navaro, 2000).

Bu kısımda, araştırmada ele alınan değişkenlerden yalnızlık ile ilgili kuramsal çerçeve kısaca açıklanmış ve literatür incelenerek öfke ile ilişkisini ortaya koyan bazı teorik bilgilere yer verilmiştir.

Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Yalnızlık, uyumsuzluğa yol açabilen olumsuz ve yaygın psikolojik bir durumdur (Lau ve diğerleri, 1999). Rook (1984), yalnızlığın kapsamlı bir tanımını yapmıştır: “Yalnızlık (loneliness), bireyin kendisini dış dünyaya yabancı hissettiği, yanlış anlaşıldığını veya başkaları tarafından kabul edilmediğini hissettiği yada

sosyal etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda ortaya çıkan kalıcı duygusal bir rahatsızlık durumudur”.

Yalnızlığı tanımlarken aşağıdaki temel ortak özellikleri içermesi önemlidir:

1. West ve diğerleri (1986)'ne göre, yalnızlık, hemen her zaman hoş olmayan, rahatsız edici ve sıkıntılı bir yaşantıdır. Jong-Gierveld (1987), yalnızlığın genellikle üzüntü, kaygı, kızgınlık ve dışlanmışlık duyularının eşlik ettiği kaçınılan ve istenmeyen bir durum olduğunu belirtmiştir.
2. Yalnızlık ve tek başına olmak aynı anlama gelmemektedir. Rogers (1970), yalnızlığın tek başına olma durumunda değil, diğer insanlar ile gerçek yakınlıklar geliştirilemediğinde ortaya çıktığını ileri sürmektedir.
3. West ve diğerleri (1986), yalnızlığın öznel bir yaşantı olduğunu vurgulamışlardır. Yalnızlık duygularının oluşmasında durumsal faktörlerden çok bireyin kendisini yalnız olarak algılayıp algılamaması belirleyicidir.
4. Mc Whirter (1990)'e göre yalnızlık, durumsal bir özellik taşır. Bazı insanlar yalnızlığı sürekli ve yıkıcı bir şekilde yaşarken, bazıları ise geçici bir sürede yaşarlar (Akt: Çakıl, 1998).

Yalnızlığı, bireyin sosyal ilişkiler ağında nitelik ve nicelik olarak belirgin eksikliklerin olması sonucu ortaya çıkan ve hoş olmayan bir yaşantı olarak gören Peplau ve Perlman (1984), üç önemli noktaya dikkat çekmişlerdir. Bunlardan ilki yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki eksikliğin sonucu olarak görülmesidir. Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkileri ile sosyal gereksinim ve arzularının birbirine uymaması sonucu ortaya çıkmaktadır. İkinci olarak, yalnızlık öznel bir yaşantı olup sosyal yalıtım ile aynı anlamda ele alınmamalıdır. Birey fiziksel olarak yalnız kalmaksızın da yalnızlık durumunu yaşayabilmektedir. Üçüncü olarak değinilen nokta, yalnızlık yaşantısının hoş olmayan bir yaşantı olmasıdır. Bazen kişisel gelişime yardımcı olmasına rağmen, hoş olmayan ve sıkıntı veren bir yaşantıdır (Akt: Demir, 1990). Moore ve Schultz (1983)'a göre, yalnızlık duygusu genelde kaygı, depresyon ve mutsuzlukla ilişkili bulunduğundan giderilmesini kişinin uyumu ve sağlığı için önemlidir.

Erikson (1959) ve Woodward ve Frank (1988), yalnızlığın ergenlikte yaygın ve yoğun olduğunu belirtmektedirler. Woodward ve Frank (1988)'a göre, yalnızlığın ergenlerde sıklıkla görülmesinin sebebi, yaşamın bu evresinde bireylerin kabul görmesi ve sevilmesinin bireyin benliğinin oluşmasındaki öneminden kaynaklanmaktadır. Onlara göre, ergenlik sıklıkla soyutlanma, yalnızlık ve stresle karakterizedir. Değişim ve karmaşa dönemlerinde ise yalnızlık artmaktadır.

Gelişimi dönemler halinde inceleyen Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı'na göre bireyin geçirdiği dönemlerden altıncısı "yakınlığa karşı yalnızlık"tır. Erikson'a göre, ergenlik dönemindeki kimlik kazanma çabaları bu dönemde büyük ölçüde ortadan kalkmaktadır. Genç, artık çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya ve sorumluluk almaya hazırdır. Bu dönemde, dostluk, sevgi ve cinsiyet ilişkileri önem kazanmaktadır. Birey bu ilişkileri, içinde bulunduğu toplumun kuralları çerçevesinde yürütmeye çalışmaktadır. Bu dönemde arkadaşlık kurma, evlilik ve meslek seçimi gibi konularda başarısız olan bireyler, yakın ilişkiler kuramadıkları için yalnızlığa düşer ve kendilerini mutsuz hissederler. Çevrelerindeki kişilerle kurdukları ilişkiler yalın ve yüzeyseldir (Selçuk, 1996).

Freud'a göre, genital dönemde bireyin davranışları ailesine olan bağımlılığı koparak, aile dışındaki kişilerle olgun ilişkiler kurabilmeyi öğrenmeye yöneliktir. Karşı cinsle ilginin yanı sıra toplumsallaşma, grup etkinliklerine katılma isteği de bireyde belirlemektedir. Bu dönemi başarıyla atlatan bireyler, kendilerini gerçekleştirebilir, yaratıcı ve üretken bir insan olup, anlamlı ilişkiler kurabilirler. Bu dönem sağlıklı bir şekilde atlatılamazsa genç, yalnızlık yaşayacak, çevreye yabancılaşıp kişilik problemleri yaşayacaktır (Eren, 1994).

Öfke Ve Yalnızlık

Literatür incelendiğinde, öfke ve yalnızlık ilişkisini ele alan her hangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Konu ile ilgili olarak, Brassell (1997), "Yalnızlığı Aşmak" adlı kitabında düşüncelerin davranışların temeli olduğu kuramından yola çıkarak, öfkeye neden olan bazı düşünce tarzlarının olduğunu belirtmiştir. Bu

düşünce tarzları, öfkeye neden olabilmekte ve bu da kişiyi yalnızlığa itebilmektedir. Böylece Brassell (1997), kişiyi yalnızlığa iten duygulardan birisinin öfke olduğunu ileri sürmektedir. Brassell (1997)'a göre, öfkeyi tetikleyen düşünce tarzları, etiketleme, düşünce okuma, hata bulma, kişiselleştirme, kesin sınırlı düşünme ve gölgeli düşüncelerdir. Bu düşünce tarzları aynı zamanda kişiyi yalnızlığa iten düşünce kalıplarıdır.

Brassell (1997)'a göre, yalnızlık ve yalnızlığın beraberinde bir çok duygu kişinin yakın ilişkileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Öz güvenden yoksun kişiler giderek benlik saygılarını kaybederler. Kendilerini sevmemeye başlarlar ve giderek başkalarının de onları sevmediğine inanırlar. Bu tür düşünce, kişiyi yalnızlığa götürür. Bu kişiler, yakın ilişkilerini gerginlik, öfke, küskünlük veya kırgınlık duyguları sonucu yitirirler. Bu duygular, kişide sürekli birikir ve nadiren dışa vurulur. Çıkış yolu olmayan bir barajın arkasında suyun birikmesi gibi öfke ve diğer duygular zamanla daha da birikir. Öz güveni düşük kişi, bu durumda genellikle sağlıklı bir güvenle değil, patlayıcı bir saldırganlıkla yanlış zamanda, yanlış yerde ve yanlış kişiye karşı patlar. Bunun sonucu, aileden biriyle, bir arkadaşla, bir meslektaşla yada amirle olan ilişkide kalıcı zararlara yol açabilir. En kötüsü şiddet unsuru olabilir. En iyi ihtimalde ise, öz güvenin yıkılmasını hızlandırır. İnsanlar, bu tür öfke patlamalarından uzak durmak isteyeceklerinden, artan bir yalnızlık söz konusudur.

Goleman (2001)'a göre, öfkeli kişilerin tümü kabadayı değildir; bazıları kızdırılmaya yada küçümsenmeye veya adaletsizlik olarak algıladıkları hareketlere fazla tepki gösteren, içine kapanık, toplumdan dışlanmış kişilerdir. Ancak bu kişilerin ortak algılama hatası, bir kasıt olmadığı halde küçümsendiklerini sanmaları, çevresindeki kişileri olduğundan düşmanca tavırlı görmeleridir. Bu da onların aslında tarafsız hareketleri birer tehdit gibi algılamalarına ve karşı saldırıya geçmelerine neden olur. Doğal olarak bu durum, kişinin çevresindeki kişileri uzaklaştırdığından, onu gittikçe yalnızlığa sürükler (Goleman, 2001).

Bu kısımda, öfkeyi yordayan değişken olarak araştırmada yer verilen akılcı olmayan inançlarla ilgili kuramsal çerçeve kısaca ele alınmış ve öfke ile ilişkisini inceleyen bazı araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

Akılcı Olmayan İnançlarla İlgili Kuramsal Çerçeve

Akılcı olmayan inançlar, Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı-Duygusal Terapinin (ADT) kavramıdır. Ellis'e göre, duygu ve düşüncenin işlevleri birbirinden bağımsız değildir; duygu, düşüncenin ön yargılı, kişisel ve mantıksız yönüdür. Ona göre, düşüncenin duygu ile birlikte olması demek; düşüncenin bazı duygulara yol açması veya bir duygu durumunun temelinde bazı düşünce ve inançların bulunması demektir (Akt: Kuzgun, 2002).

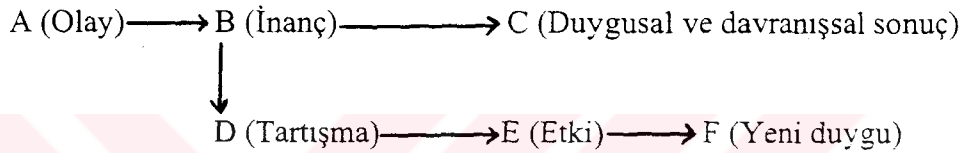
Akılcı-Duygusal Terapiye göre, insanlar mantıklı olmak kadar mantıklı olmamaya da doğuştan eğilimlidirler (Nelson-Jones, 1982). Ellis (1995), akılcı bilişlerin-inançların kişinin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olan etkili düşünceler olduğunu ileri sürmektedir (Akt: Bilge, 2000a). Ancak bireyler, çocuklukta mantıkdışı bazı inançları irdilemeden, eleştiri süzgecinden geçirmeden kabul etme yanlışlığı yaparlar. Daha sonra bunları kendi kendilerine tekrarlayarak, düşünerek ve konuşarak bunların doğruluğuna kendilerini inandırırılar (Kuzgun, 2002). Bu akılcı olmayan inançlar, kültür, anne-baba ve medya yani toplumun benimsediği değerlerden kaynaklanmış olup, küçük yaşlarda anne-baba tarafından aşılır ve kişilerin bu yöndeki mantıksızlığı böylece beslenir. Ancak bu durum bireyin kendisinin bunları yeniden doktrine etmesiyle sürdürülmektedir (Nelson-Jones, 1982; Kuzgun, 2002). Durum böyle olunca, öğrenilen bu mantıkdışı düşünce ve inançlar yüzünden, insanlar olaylar karşısında kendi kendilerini tedirgin etmekte ve mantıklı olmayan duygu ve davranışlar sergilemektedirler (Akt: Bilge, 2000a).

Bilişsel Terapi'ye göre, yoğun olumsuz duygular hem acı verirler, hem de insanın doğru ve açık bir şekilde düşünmesini engellerler. Bu duyguları yaşayan kişiler, sorunlarını çözmek yerine dikkatlerini bu acıdan kurtulmaya yönelttikleri için

de, işlevsel değildirler. Yoğun olumsuz duygular, kişinin etkin bir şekilde davranmasını ve hayattan doyum almasını engeller (Beck, 2001).

A-B-C Kişilik Teorisi :

Corey (1991), A-B-C Kişilik Kuramının, Akılcı-Duygusal Terapi'nin teori ve pratiğinin merkezi olduğunu belirtmiştir. Bu kuram olaydan çok bireyin olayı algılama biçimine dayanır. D ve E harfini eklediği A-B-C kişilik teorisinde Ellis' e göre, G veya hedeflerle başlanır. Buna göre;



(A), bir bireyin davranışının veya tutumunun, bir gerçeğin veya bir olayın varlığıdır. (C), duygusal sonuç veya bir bireyin tepkisidir. Bireyin (A) hakkındaki inanışları (B)'yi oluşturur. (A), (C)'ye neden olmaz, bireyin (A) hakkındaki inanışları olan (B), (C)'ye neden olur (Corey, 1991).

Akılcı Duygusal Terapiye göre, A, B ve C' den sonra D gelir. (D) kendi akılcı olmayan düşüncelerin üstesinden gelmeleri için danışana yardım sağlayacak bilimsel tekniklerin uygulanmasıdır. Terapide danışan akılcı ve akılcı olmayan inançları ayırtetmeyi öğrenir. ADT, danışanın akılcı olmayan inançlardan kurtulması için bilişsel, duygusal ve davranışsal metotlar kullanır. Bu şekilde (E) 'ye ulaşılır. Eğer bu başarılı bir şekilde yapılmış ise yeni akılcı inançlar, (F) yani yeni duygular meydana gelir (Corey, 1991).

Öfke ve Akılcı Olmayan İnançlar

Dobson (1988)'e göre uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular arasındaki ayırım konusunda, uygun olumsuz duyguların akılcı inançlarla, uygun olmayan

olumsuz duyguların ise akılcı olmayan inançlarla birleştirildiği varsayılır. Buna göre uygun ve uygun olmayan olumsuz duygular şöyle sıralanabilir:

1. Duyarlı Olma-Kaygı
2. Üzüntü-Depresyon
3. Pişmanlık-Suçluluk
4. Hayal kırıklığı-Utanç
5. Rahatsız Olma-Öfke (Akt: Yurtal,1999).

Ellis (1992)'e göre, öfke, bireyin sahip olduğu akılcı olmayan inançların bir sonucu olarak oluşur ve devam ettirilir (Akt: Ford, 1991). Yine Ellis (1992), akılcı olmayan düşünceler ve inançların, değersizlik duygusu, depresyon, öfke, kaygı, mani yada öz-ayıplamaya yol açtığını belirtmiştir (Akt: Parrott, 1997).

Özer (2002)'e göre de, olayların sonrasında gelişen kavramsal veya davranışsal tepkilerin nedeni, çevresel olaylarda aranmamalıdır. Çevresel bir olay, kişide algısal tepkilere ve genel anlamda düşünme faaliyetinin başlamasına neden olabilir, ancak kişinin ne düşüneceğine neden olmaktan uzaktır. Davranışsal ve biyofizyolojik göstergelerin tanımladıkları öfke, kaygı, korku gibi duygu hallerinin asıl nedeni, bireylerin kazanmış oldukları yerleşik inanç, yorum ve anlam kalıplarıdır. Ona göre, bir başka deyişle, kişiyi herhangi bir olay değil, karşılaştığı olayla ilgili geliştirmiş olduğu inançları ve yorumları öfkelenendirir (Özer, 2002).

Öfke ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki, pek çok araştırmacı tarafından ortaya koymuştur:

Zwemer ve Deffenbecher (1984), 201 erkek, 181 kızdan oluşan 382 Psikoloji Hazırlık Sınıfı öğrencisi üzerinde, öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, öfke ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve akılcı olmayan inançlardan, mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı, suçlama eğilimi ve felaketçiliğin öfkenin önemli yordayıcıları olduğunu bulmuşlardır.

Hazaleus ve Deffenbecher (1985), akılcı olmayan inançlar ile öfkenin ilişkisini 113 erkek, 229 kızdan Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencisi üzerinde araştırmışlardır. Araştırmanın sonucuna göre, öfkenin sıralanan inançlarla ilişkisi olduğunu belirtmişlerdir; onay ihtiyacı yada isteği, kişisel mükemmeliyetçilik, suça eğilimlilik, engellenmeye karşı tahammülün düşük olması, duygusal sorumsuzluk, aşırı anksiyete, acizlik ve mükemmel çözümler bulma isteği. Sonuç olarak, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Benzer şekilde, Hogg ve Deffenbacher (1986), öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini 111 erkek, 125 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öfkenin, akılcı olmayan inançlardan, felaketleştirme, kişisel mükemmeliyetçilik ve onaylanma isteği ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Ford (1991), 110 katılımcı üzerinde, akılcı olmayan inançlar ile öfke arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya çalıştığı araştırmasının sonucunda, sürekli öfke, öfkeli mizaç, haksızlık algılaması ve kişiler arası tahrik faktörleri ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur (Akt: Kısaç, 1997).

Hart ve diğerleri (1991), akılcı olmayan inançlar ve öfke ilişkisini inceledikleri 73 erkek ve 65 kız üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları benzer bir araştırmanın sonunda, akılcı olmayan inançların düzeyi arttıkça öfke düzeyinin de arttığını, akılcı olmayan inançların düzeyi sabit kaldıkça öfke düzeyinin de sabit kaldığını belirtmişlerdir.

Eckhardt ve Jamison (2002), partnerine şiddet uygulayan 17 erkek, ve şiddet uygulamayan 16 erkek üniversite öğrencisine, öfke uyarıcı nitelikte bir kaset dinletmişler ve benzer durumlardaki düşüncelerini sözelleştirmelerini istemişlerdir. Araştırma sonunda, soruları cevaplandırırken şiddet uygulayan erkeklerin, şiddet uygulamayan erkeklerden daha kızgın duygular içinde cevap verdikleri ve akılcı olmayan inançlar ve bilişsel yanlılıkla ilgili sözel ifadeleri daha fazla kullandıkları belirtilmiştir. Partnerine şiddet uygulayan erkekler, uygulamayanlara kıyasla, öfke

kontrolü ile ilgili ifadeleri az miktarda, bilişsel yanlışlık ve akılcı olmayan inançları daha fazla ifade ettikleri rapor edilmiştir. Sonuç olarak, öfke duygusunun, şiddet, akılcı olmayan inançlar ve bilişsel çarpıtmalarla arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ülkemizde Özer (1994) tarafından, 100 erkek ve 125 kadın nörotik, liseli, üniversiteli ve yönetici alt gruplarından oluşturduğu örneklem grubu üzerinde, öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimleri araştırılmıştır. Özer (1994), öfke duygusunun bilişsel altyapısında “başkasının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşüncesinin yattığını tespit etmiştir. Kişinin “kişinin kendisini ispatlaması gerektiği”, “başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” ile ilgili düşünceler, hem kaygı, hem öfke, hem de depresif duygulanımların bilişsel altyapılarında gözlenmiştir. Hem depresyonun, hem de içte tutularak bastırılan öfkenin temelinde yatan düşünceler, “başkalarının üzülmemesi için, kişi kendi istekleri doğrultusunda hareket etmemelidir”, “şansını denemek ve risk almak insanın başını belaya sokar” şeklinde tespit edilmiştir. “Bir şey mükemmel yapılmayacaksa, hiç yapılmasın daha iyidir” düşünce biçimi hem kaygının, hem de öfkenin temelinde yatmaktadır (Özer, 1994a).

Bu kısımda, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan durumluk ve sürekli kaygı ile genel olarak kaygı ile ilgili kuramsal çerçeveye kısaca değinilmiş ve kaygı ve öfkenin ilişkisine yer verilmiştir.

Kaygı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik bütün kuramlar ve bütün ruh bilim öğretileri daima kaygıya (anxiety) yer vermişlerdir. Kimi kaygıyı kişiliği oluşturan ilk ve t(0U1 64)2031MJ MB 8MJ CMMR1. 2)204 MJ MB 8MJ CMI ama kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir etken olarak değerlendirmiştir (Köknel, 1999).

Kaygı ve korku kavramları birbirinden farklılık göstermektedir. Horney (1937), korku ve kaygı kavramları arasındaki ayrımı net bir şekilde ortaya koymuştur. Korku ve kaygı duygularının her ikisi de, var olduğuna inanılan tehlikeyle orantılıdır. Ne var ki, korkuyu yaratan tehlikenin açık ve nesnel olmasına karşın, kaygıyı yaratan tehlike gizli ve öznedir. Kaygının yoğunluğu, içinde bulunulan durumun “kişi için taşıdığı önemle” orantılıdır (Geçtan, 1996; Horney, 2003).

Freud ve Rank (1924)’a göre kaygı, doğum olayı ile başlar. Doğum anında bebek, yeterli savunması olmaksızın çok sayıda uyarana karşılaştı ve bu durumun yarattığı kaygı, sonraki yaşamdaki kaygı deneyimlerine ilk örneği teşkil eder (Akt: Geçtan, 1996). Horney’e göre ise kaygı, yaşam tecrübelerinden kaynaklanan olumsuz ilişkiler sonucu gelişen temel bir duygudur (Akt: Geçtan, 1996). Sullivan’a göre kaygı, bir insanın güvenliğinin gerçek yada imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşadığı duygudur (Geçtan, 1996). Burns (1990), kaygının, bastırılmış olumsuz duygular sonucu oluştuğunu ileri sürmüştür (Akt: Sheehan, 1999). Goleman (2001)’a göre de kaygı, hayatta karşılaşılan baskıların, tehditlerin, katlanmak zorunda kalınan durumların karşısında yada zihinde yaratılan gerçek olmayan tehlikeler yüzünden ortaya çıkar. Ellis (1962) ise, kaygının, kişinin her şeyi mükemmel bir şekilde yapmasını söyleyen gerçekçi olmayan düşünceleri ve beklentileri sonucunda oluştuğunu belirtmiştir. Kılıççı (1992)’ya göre, egonun güçsüz ve çaresiz kaldığı durumlarda kaygı ortaya çıkmaktadır. Ona göre, temelinde güçsüz bir ego, güçlülğe karşı koyma ve onunla baş edebilme konusunda kendisine güvensiz olduğu için kaygılanmaktadır. Logoterapi’nin kurucusu Frankl (1999)’ye göre, kişi başkaları ile rekabet edip, onları yenmeye ne kadar çok çalışırsa, o derece kaygı ve gerilim yaşayacak ve kendi potansiyelini gerçekleştirmeyi o kadar az becerecektir.

Kaygı, “bilişsel” yani kaygılı düşüncelerle ve “somatik” olarak kendisini ortaya koyar. Kaygının yoğunluğu arttığı oranda insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de azalma olur, ilişkileri bozulur ve düşünce düzeni, bilişsel süreçlerin etkinliği aksar (Geçtan, 1996), davranışları aksar, algılama ve dikkat

bozuklukları ortaya çıkar (Yanbastı, 1996). Somatik belirtiler ise, kan basıncının yükselmesi, kalp atımının hızlanması, çarpıntı, kaslarda gerginlik, kılların dikleşmesi, göz bebeklerinde genişleme, ağız kuruması, yüzde solukluk yada kızarma, terleme, sık idrar yapma, sık dışkılama, öğürme ve bazen kusmalar, boğazda düğümlenme, soluk almada güçlük, hava açlığı, ellerde-ayaklarda soğukluk ve karıncalanmalar (Öztürk, 1997), göğüs ve mide bölgelerinde yoğun bir ağırlık duygusu ve de en önemlisi ölüme yaklaşıyormuşçasına bir duygu yaşanır (Geçtan, 1999). Kaygılı kişiler, psikolojik olarak, korku hissi, panik ve vehim gibi belirtilerle birlikte, düşüncelere hakim olan bir mutsuzluk eğiliminden yakınmaktadırlar (Sheehan, 1999).

Kaygının ayrıca kişiyi güdüleyici ve teşvik edici işlevi de vardır. Spielberger (1983), kaygının olumlu bir etkisi olarak güdüleyici, yeni davranışların kazanılmasındaki etkisi ve performans ve başarıdaki olumlu etkileri dışında, psikoterapide ve tedavide kaygının bir dürtü rolü oynadığını ifade etmektedir. Freud'a göre kaygı, fiziksel yada toplumsal çevrelerden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur (Yanbastı, 1996).

Durumluk-Sürekli Kaygı :

Spielberger (1966), kaygıyı durumluk kaygı (state-anxiety) ve sürekli kaygı (trait-anxiety) olarak iki türde incelemiştir. Bu anlayış Cattell ve Scheier (1958)'in faktör analizi çalışmalarıyla ilk kez ileri sürülmüş, daha sonra Spielberger ve arkadaşları (1966)'nın çalışmaları sonucu geliştirdikleri “İki Faktörlü Kaygı Kuramı”nın özünü oluşturmuştur (Akt: LeCompte ve Öner, 1998). Araştırma kapsamında, kaygının durumluk kaygı ve sürekli kaygı olarak iki türde incelendiği LeCompte ve Öner (1976) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” kullanılmıştır.

“Durumluk kaygı”, bireyin içinde bulunduğu (baskı yaratan) stresli durumdan dolayı, kendisini geçici bir gerilim, korku ve dehşet içinde hissetmesidir. Çevresel

unsurların yarattığı stres koşulları şiddetli olduğu zaman, durumluk kaygıda yükselme olur; bu koşullar ortadan kalktıktan sonra durumluk kaygı seviyesi düşer. Bilinçli olarak hissedilen durumluk kaygı, kalp atışlarında ve solunumda hızlanmalar vb fizyolojik değişimlerle birlikte bireyi hoş olmayan bir heyecan yaşantısına götürür. Durumluk kaygının ölçülmesinde, fizyolojik ve fenomenolojik olaylara başvurulur (Öner, 1978). Spielberger (1966) de, tehlikeli koşulların yarattığı bu kaygı türünün, genellikle her bireyin yaşadığı geçici, duruma bağlı bir kaygıyı oluşturduğunu belirtmiştir (Akt: LeCompte ve Öner, 1998).

Genel olarak olumsuz duyguların yaşandığı durumlar, kaygının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygıya ait belirtiler, kaygıyı oluşturan dış şartlardan onu yaratan kişiye doğru yaklaştıkça ağırlaşır. Duruma bağlı kaygı o şartlar içinde yaşanır ve kişiyi zorlayan durumun bitişi ile birlikte kaygıya ilişkin belirtiler de ortadan kalkar (Baltaş & Baltaş, 2000).

“Sürekli kaygı”, bireyin içinde bulunduğu durumu genellikle stresli olarak yorumlama eğilimi şeklinde tanımlanır. Objektif kriterlere göre nötr olan durumların tehdit edici ve bireyin özünü (egosunu) küçültücü olarak algılandığı hallerde, sürekli kaygının yüksek olduğu söylenebilir. Sürekli kaygı, bireyin davranışlarından doğrudan doğruya gözlenemez; ancak değişik zamanlarda ve koşullarda beliren durumluk kaygı davranışlarının şiddetinden ve sıklığından çıkartılabilir, vardanabilir. Buna göre, sürekli kaygısı yüksek olan bireyler, stres altında, sürekli kaygısı düşük olanlardan daha kolay incinirler; durumluk kaygıyı daha sık ve şiddetli bir şekilde yaşarlar. Bilişsel ve fenomenolojik bir olay olarak kabul edilen sürekli kaygının ölçülmesinde, sosyal koşullardaki aşırı duyarlılık, çekingenlik ve bireyin kendini diğerlerinden yetersiz görme davranışları dikkate alınır (Öner, 1978).

Spielberger (1966), doğrudan doğruya çevreden gelen tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türünün içten kaynaklandığını belirtmiştir. Kişi, özdeğerlerinin tehdit edildiğini zannetmesi yada içinde bulunduğu durumları stresli olarak yorumlaması sonucu kaygı duyar (Akt: LeCompte ve Öner, 1998). Berkovee (1990)’ye göre, sürekli kaygı yaşayan kişiler, tamamen olasılık dışı olan bir sürü şey

hakkında tasalanırken, hayatta başkalarının hiç farkında olmadığı tehlikeler görürler (Akt: Goleman, 2001). Baltaş ve Baltaş (2000)'a göre, sürekli kaygı, kişiye ait bir vasıf olarak var olur ve çeşitli durumlarda daha fazla hissedilmekle birlikte hayatın bütününe kaplar. Böyle bir kişide, gerçek tehlike ile uyuşmayan tepkiler ortaya çıkar.

Kaygı ile ilgili literatür incelendiğinde, kaygının fizyolojik, duygusal ve bilişsel özellikleri ve sonuçları olduğu görülmektedir. Görüldüğü üzere kaygı, olumsuz düşünceleri, fizyolojik ve duygusal gerilimleri de beraberinde getirmektedir.

Öfke Ve Kaygı

Adler (1927)'e göre, kaygı, güvensizlik ve yetersizlik duygularını içerir. kaygı ile ilgili bu duygular arttığı zaman, bazı ergenler benlik saygısını koruyabilmek için öfkeli davranışlarda bulunabilmektedir. Kaygı, kişinin kendisini küçük görmesine, değersiz hissetmesine ve aynı zamanda üstünlük hissetmeye çabalamasına neden olur. Öfke de, hakimiyet ve güç elde etmek için çabalamaktır ve kaygı duygusunun bir sonucudur (Akt: Mullis ve Smith, 1999). Spielberger ve diğerleri (1988) de, öfke ile kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve olumsuz fiziksel ve sosyal ortamda kaygının öfkeli duyguları ortaya çıkaracağını ileri sürmüşlerdir.

Adler (1979)'e göre; öfke, benlik saygısını korumak, aşağılık duygularını ve kaygıyı yenmek için kullanılmaktadır ve saldırganlık da ödünleyici olarak bunun bir sonucudur (Akt: Mullis ve Smith, 1999).

Konu ile ilgili bazı araştırma bulgularına rastlanmıştır. Beck (1976)'ın tehlike içinde olduğu düşüncesi yaşayan kişiler üzerinde yaptığı bir araştırmada, öfkenin, özellikle tehlike düşüncelerinin neden olduğu kaygı ve kayıplar sonucunda oluşan üzüntü duygusu ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Akt: Balkaya, 2001).

Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız Psikoloji Hazırlık Sınıfı öğrencisi üzerinde, genel öfke ve kaygı ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öfke ile kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki ortaya çıkmıştır

(Zwemer ve Deffenbecher, 1984). Öfke ve kaygının ilişkisinin araştırıldığı başka bir araştırma da, Hazaleus ve Deffenbacher (1986) tarafından yapılmıştır. 113 erkek, 229 kız Psikoloji Hazırlık Sınıfı öğrencisinin örneklem grubu olarak alındığı araştırma sonuçlarına göre, kaygının, öfkenin bir sonucu olduğu ileri sürülmüştür.

Wickless ve Kirsch (1988), üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerden, kaygılandıkları, öfkelenedikleri ve üzüldükleri zamanki duygularını ve düşüncelerini üç günlük sürelerle kaydetmeleri istenmiştir. Veriler, yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve öğrencilerden düşünceleri ve duyguları için puan vermeleri istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, öfkenin kaygı ve üzüntü ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Akt: Balkaya, 2001).

Kaygı ve içselleştirilmiş öfke (anger-in), dışsallaştırılmış öfke (anger-out) ve kontrol edilen öfkenin (anger-control) ilişkisini inceleyen Bridewell ve Ghang (1997), 84 erkek ve 131 kız üniversite öğrencisi üzerinde araştırmalarını gerçekleştirmişler ve araştırma sonuçlarına göre, içselleştirilmiş öfke ve bunu takip eden öfke kontrolündeki eksiklikler kaygı belirtilerini yordadığını bulmuşlardır.

Mullis ve Smith (1999), sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Örneklem grubunu 11-18 yaş grubundan 56 erkek ve 48 kızın oluşturduğu araştırma sonuçlarına göre, sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki istatistiksel ilişkiler, kaygının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir.

Ülkemizde, Özer (1994a), nörotik, liseli, üniversiteli ve yönetici alt gruplarından oluşan 100 erkek ve 125 kadın (N=225) denek üzerinde öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini araştırmıştır. Özer (1994a), öfke duygusunun bilişsel altyapısında “başkasının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşüncesi, kaygının bilişsel altyapısında ise “iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir” düşüncesinin yattığını tespit etmiştir. Kişinin “kişinin kendisini ispatlaması gerektiği”, “başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” ile ilgili

düşünceler, hem kaygı, hem de öfkenin bilişsel altyapılarında gözlenmiştir. Hem öfkenin hem de kaygının temelinde yatan temel düşünce biçimi, “Bir şey mükemmel yapılmayacaksa, hiç yapılmasın daha iyidir” şeklinde bulunmuştur. Kaygı ve öfke eğilimli kişilerde, kişilikleri belirli değer etiketleri altında sınıflama ve dolayısıyla başkaları tarafından yapılacak değerlendirmelere duyarlı olma mantığının yattığı ortaya çıkmıştır (Özer, 1994a).

Öfke İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Jorgensen ve Richards (1989), sürekli öfke, sürekli kaygı ve depresif semptomlarla, örneklem grubu tarafından bildirilen fiziksel semptomlar ve negatif etki düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubu, 60 erkek ve 54 kadın olmak üzere 111 kişiden oluşturulmuştur. Araştırma kapsamında, “Sürekli Öfke Ölçeği” (TAS; Spielberger et. al., 1983) kullanılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; sürekli öfke, sürekli kaygı ve depresif semptom bildiren grup daha fazla fiziksel şikayette bulunmuş ve bildirilen negatif etki düzeyleri daha yüksek olup, fiziksel hastalıklardan daha fazla şikayet etmişlerdir. Ayrıca yapılan analiz sonucunda, bu olumsuz duyguların önem sırası, sürekli kaygı, sürekli öfke ve depresif semptomlar olarak bulunmuştur.

Thomas (1991), stres, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve sağlık durumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Örneklem grubu, ABD’deki 411 özel üniversite, 253 devlet üniversitesi, 56 kilise bağlantılı küçük üniversite öğrencisinden oluşan 502 kadın, 218 erkek (N=720) denekten oluşmaktadır. Öfkeye eğilimi değerlendirmek için “Sürekli Öfke Ölçeği” (Spielberger et al., 1983) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; sürekli öfke, öfkenin içe atımı (öfke-içte) ve olumsuz yollarla dışa vurumu (öfke-dışta) değişkenlerinin cinsiyete göre farklı olmadığı bulunmuştur. Cinsiyetler arası anlamlı fark sadece iki değişkende görülmüştür: öfkenin bedensel dışa vurum belirtileri (anger-symptoms) ve öfkenin sağlıklı dışa vurumu (anger-discuss). Her iki değişkende de kadınların puanları daha yüksek çıkmıştır. Sürekli öfke ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde, her iki

cinsiyet için de, sürekli öfkenin, öfkenin dışa vurumu ile daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür.

Thomas ve diğerleri (1988), 7-12 yaş arası 50 erkek, 25 kız çocuğunu 1956'dan beri düzenli aralıklarla incelemişlerdir. 10 yıl sonra, ailelerinin ve öğretmenlerinin ilkokul yıllarında en fazla öfkeli olarak nitelendirdikleri çocukların, ergenlik yıllarında en yoğun duygusal çalkantı yaşayanlar olduğunu görmüşlerdir. Bunlar hem sürekli kavga çıkartan çocuklar oldukları, hem de diğer çocukları aşağılayan veya onlara karşı belirgin bir saldırganlıkla davranan, hatta bu tavırlarını anne-babalarına ve öğretmenlerine de gösteren çocuklar oldukları tespit edilmiştir. Saldırgan davranışları zamanla değişmemiş, ergenlik dönemlerinde de sınıf arkadaşlarıyla ve aileleriyle geçinmekte güçlük çekmiş ve okulda sürekli başlarını belaya sokmuşlardır. Yetişkinlik dönemlerinde ise, adli vakalara karıştıkları, kaygı problemleri ve depresyona kadar uzanan zorluklar yaşadıkları belirtilmiştir.

Makaremi (1990), İranlı gençlerin akran gruplarına (kendisiyle eşit güçteki, kendisinden daha zayıf güçteki ve kendisinden daha güçlü akranları), annelerine, babalarına, öğretmenlerine ve okullarındaki diğer personele karşı olan tepkilerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, 5 liseden tesadüfi seçilen 258 kız ve 196 erkekten toplam 454 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Öfke tepkisi, altı grupta ele alınmıştır: sözel saldırganlık, ortamı terk etme, ağlama, sessiz kalma, fiziksel kavga ve kaydedilen diğer öfke tepkileri. Araştırma sonuçları:

1. Öğrenciler, en fazla akran gruplarına, en az da öğretmenlerine ve diğer personele karşı, öfkelerini sözel saldırganlıkla göstermektedirler.
2. Öğrenciler, en fazla kendilerinden güçlü akranlarına, en az da öğretmenlerine ve diğer personele karşı, öfkelerini ortamı terk ederek göstermektedirler.
3. Öğrenciler, en fazla babalarına, en az da kendilerinden daha zayıf güçteki akranlarına karşı, öfkelerini ağlayarak göstermektedirler.
4. Öğrenciler, en fazla öğretmenlerine ve diğer personele karşı, öfkelerini sessiz kalarak göstermektedirler.
5. Öğrenciler, en fazla akran gruplarına karşı, öfkelerini fiziksel saldırganlıkla göstermektedirler.

6. Kız ve erkek öğrencilerin anne-baba, öğretmen ve okullarındaki diğer personele karşı gösterdikleri öfke tepkileri arasında anlamlı farklar gözlenmiştir.
7. Öğrencilerin, annelerine ve akranlarına olan öfke tarzları ile annelerinin eğitim seviyelerinin anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür.

Zeman ve Shipman (1997), öfke ve üzüntü duyguları üzerindeki anne, baba ve en yakın arkadaşla olan ilişkiler, cinsiyet, sınıf düzeyi (5., 8. ve 11. sınıf) değişkenlerinin etkisini incelemişlerdir. 140 öğrenci ile yapılan araştırmada elde edilen bulgular şöyledir: kendine yeterliliği (self-efficacy) yüksek olan çocuklar üzüntü duygularını öfkeden daha fazla kontrol etmişlerdir. Ayrıca çocukların öfkelerini annelerine ve en yakın arkadaşlarına, babalarından daha fazla ifade ettikleri rapor edilmiştir. En fazla 8. sınıftaki çocukların duygularını denetim altına aldıkları belirtilmiştir. Erkek çocuklarının duygularını kız çocuklarından daha fazla gizleme eğilimi gösterdikleri ve duygusal davranışlara kızlardan daha fazla olumsuz kişiler arası tepkiler verdikleri belirtilmiştir.

Cummings ve Ballard (1991), 9-19 yaş arasındaki 30 erkek ve 30 kız olmak üzere toplam 60 çocuk ve gencin, yetişkinler arasındaki farklı öfke ifadeleri ile ilgili yaşadıkları duyguları (üzgün, mutlu, çok öfkeli, iyi, korkulu) ve tepkilerini araştırmışlardır. Çocuklara, sevecenlik (dostça) ve kırgınlık içeren video filmi kesitleri izlettirilmiştir ve yaşadıkları duygulara ilişkin sorular sorulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; tüm öfke içeren görüntülerin, kontrol (sevecen) durumlarından daha fazla olumsuz duygusal tepkilere ve daha fazla kırgınlığa neden olduğu tespit edilmiştir. En fazla olumsuz duygulara neden olan öfke tarzının, fiziksel şiddet içeren öfke olduğu rapor edilmiştir. Neden olduğu olumsuz etki açısından, sözel öfke tepkileri ve sözel olmayan öfke tepkileri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yıkıcı öfke, en fazla üzüntüye yol açan öfke ifadesi olarak bulunmuştur. Ayrıca, öfke ifadelerinin izlenmesi sonucu oluşan olumsuz duygusal tepkilerin, yaş ilerledikçe azaldığı rapor edilmiştir. Sonuç olarak, yetişkinler arasındaki öfke ifade tarzlarının, çocuk ve gençlerin duygusal tepkilerinin oluşumunda önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Mullis ve Smith (1999), algılanan reddedici anne-baba davranışları, aile uyumu ve adaptasyonu, sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini, saldırı suçundan yargılanan 11-18 yaşları arasındaki 56 erkek ve 48 kız toplam 104 gençten meydana gelmiştir. Araştırmada Spielberger (1991) tarafından geliştirilen "Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Envanteri" (STAIX) kullanılmıştır. Sonuçlar, gençlerde öfke ile anne-baba davranış şekilleri arasında anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Ayrıca analiz sonuçları, reddedici anne-baba davranışları ile sürekli öfke arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Çoklu regresyon sonuçları, yargılanan gençler tarafından gerçekleştirilen sözel ve fiziksel saldırganlığın sürekli öfkeyi yordamada katkıda bulunduğunu istatistiksel olarak göstermiştir. Sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki istatistiksel ilişkiler, kaygı yada aşağılık duygularının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Ayrıca istatistikler, öfke uyarımı ile aile uyumu arasında negatif ilişki olduğunu göstermiştir. Yargılanan gençlerde öfke uyarımı ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler doğru orantılıdır. Öfke uyarımının şiddeti ve sıklığı arttıkça, sürekli öfke düzeyi de artmıştır.

Maiuro ve diğerleri (1988), öfke, düşmanlık ve depresyonu, Harborview Tıbbi Merkezi'nde kayıtlı, 129 erkekten oluşan dört farklı grupta karşılaştırmalı olarak incelemişlerdir. Birinci grup, aile içi şiddet uygulayan erkekler (39), iki ve üçüncü gruplar genel olarak saldırgan davranan erkekler (67), son grup şiddet uygulamayan kontrol grubu (29)'dur. Araştırma sonuçlarına göre; aile içi şiddet uygulayan ve saldırgan davranan erkekler, kontrol grubundan daha yüksek öfke düzeyi göstermişlerdir. Ayrıca öfke ile ilgili bulgular, aile içi şiddet uygulayan ve saldırgan davranan gruplarda benzer olarak bulunmuştur.

Farber ve Burge-Callaway (1988), 19 A Tipi ve 11 B Tipi ergen erkek denek üzerinde öfkenin ifadesi, öfke yaşantısı, düşmanlık ve kişiler arası saldırganlığı tanımlamaya çalışmışlardır. Araştırmada, "Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği" kullanılmıştır. Sonuçlar; saldırganlık ve öfkenin kişisel rapor sonuçlarında, A Tipi ve B Tipi arasında anlamlı farklılıklar göstermemiştir. A Tipi ve B Tipi ergenlerin her

ikisi için de, öz-güven ve kişiler arası saldırganlık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. A Tipi ergenlerin, B Tipi ergenlerden daha çabuk kendilerini kaybettiklerini, öfkelenediklerini ve daha fazla fiziksel, sözel ve pasif saldırganlık tepkileri gösterdikleri bulunmuştur.

Biaggio ve Godwin (1987), 45 erkek ve 67 kadın toplam 112 üniversite öğrencisi üzerinde öfke, düşmanlık ve depresyon arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Veri toplama aracı olarak “Öfke İfade Ölçeği (Spielberger et. al., 1983)” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek depresif puan veren katılımcılar, düşük depresif puan verenlerden daha sık ve şiddetli bir şekilde açıkça öfkelerini göstermişlerdir. Depresif katılımcılar arasında öfke kontrolü düşüncesinin azaldığı yada öfke yönetimine karşı isteksizliğin görüldüğü belirtilmiştir.

Conger ve diğerleri (2003), kuşaklar arası (üç kuşak) öfke ve saldırgan davranışların ilişkisine baktıkları uzunlamasına bir araştırma yapmışlardır. Araştırmada örneklem grubunu, 75 genç (G2; 26 erkek, 49 kadın, yaş ortalaması: 22), onların anneleri (G1) ve çocukları (G3; 47 erkek, 28 kız, yaş ortalaması: 2.4) (N= 558) oluşturmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; gençler ve ailelerinin öfkeli davranışları arasında doğrudan bir ilişki, gençler ve çocuklarının öfkeli davranışları arasında ise daha çok dolaylı bir ilişki görülmüştür. Sonuç olarak, öfkenin üç kuşak boyunca aktarıldığı görülmüştür. Yani, öfke daha sonraki kuşaklara uygulanarak öğretilmekte ve böylece aktarılmaktadır. Araştırmacılar öfkenin, kuşaklar arası süreklilik gösterdiği ile ilgili bu sonucun, sosyal öğrenme kuramı ile tutarlı olduğunu belirtmişlerdir.

Batıgün ve Şahin (2003), 14-62 yaş grubundaki 351 erkek, 267 kadın, toplam 619 kişinin çeşitli durumlar ve problemler karşısında intiharı akıllarına ilk çözüm yolu olarak getirmede farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek ve bu eğilimin, intihar olasılığı, problem çözme becerileri, öfke/saldırganlık gibi değişkenler ile ilişkisini saptamak amacıyla katılımcıdan oluşan örneklem grubu üzerinde araştırma yapılmıştır. Yapılan analizler, 14-24 yaş grubunun tüm ölçeklerden aldıkları puanların, diğer yaş gruplarının aldıkları puanlardan daha yüksek olduğunu

göstermiştir. Araştırmacılara göre bu, gençlerin problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algıladıklarını, daha dürtüsel davrandıklarını, daha öfkeli göründüklerini ve kendilerine sunulan stresli bir durum yada olay karşısında, bir çözüm yolu olarak intiharı, daha sıklıkla ilk seçenek olarak akıllarına getirdiklerini göstermektedir. Bu bulgular araştırmacıları, bir model önerisine yöneltmiştir. Bu öneriye göre, eğer kişi 14-24 yaş grubundaysa, problem çözme becerilerinde bir yetersizlik varsa, öfke ve saldırganlık duyguları yoğunsa ve dürtüsellik özellikleri de yüksekse, bu kişi intihar açısından risk taşıyor olabilir.

Averill (1983), 160 Amerikan katılımcı (80 üniversite öğrenci ve 80 yerli halk) üzerinde öfke yaşantısını araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre elde edilen bulgular araştırmacı tarafından şu şekilde belirtilmiştir: a) Öfke, genellikle yakın kişiler arası ilişkilerde (bir aile üyesi yada arkadaş gibi) yaşanan bir duygudur, b) Öfkenin sıklığı ve yoğunluğu, kadın ve erkeklerde benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte kadınlar, erkeklerden daha fazla ağlama eğilimindedirler, c) Öfke, kızgınlıktan nicel olarak daha şiddetli bir şekilde yaşanmaktadır, d) Öfke, saldırganlığa doğru itici bir güç, saldırganlık da engelleme ve yok etme yönünde itici bir güçtür, e) Öfkeye, yalnız engellenme neden olmamaktadır, f) Toplum tarafından onaylanan öfkenin sonuçları, çoğunlukla olumlu olarak algılanmaktadır. Bu da öfkenin çoğunlukla anlatıldığı, paylaşıldığını göstermektedir.

Zwemer ve Deffenbecher (1984), genel öfke ve kaygı ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemişlerdir. Örneklem grubu, 201 erkek, 181 kız toplam 382 Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşturulmuştur. Eş zamanlı regresyon analizleri sonuçlarına göre, akılcı olmayan inançların öfkeyi yordamasıyla ilgili olarak cinsiyette bir farklılık bulunmamıştır. Regresyon analizlerinin öfke ve aşırı öfke gruplarının her ikisi için dağılımı genel öfkenin yordayıcıları olarak kişisel mükemmeliyetçilik, aşırı kaygı (anxious overconcern), suça eğilimlilik ve felaketçiliği (catastrophizing) göstermiştir. Kaygının, suça eğilimlilik ve suça bağımlılık dışındaki tüm akılcı olmayan inançlarla ilişkisi olduğu, oysa öfkenin, suça bağımlılık dışındaki tüm akılcı olmayan inançlarla ilişkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Akılcı olmayan inançların, genel öfke ve kaygının yordayıcısı olduğu, ayrıca öfke ve kaygı arasında doğru orantılı bir ilişkinin olduğu ileri sürülmüştür.

Hazaleus ve Deffenbacher (1985), akılcı olmayan inançlarla öfkenin ilişkisini, yaş ortalaması 19 olan, 113 erkek, 229 kız toplam 342 Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinde araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; öfkenin sıralanan inançlarla ilişkisi olduğu görülmüştür; onay ihtiyacı yada isteği, kişisel mükemmeliyetçilik, suça eğilimlilik, engellenmeye karşı tahammülün düşük olması, duygusal sorumsuzluk, aşırı anksiyete, acizlik ve mükemmel çözümler bulma isteği. Akılcı olmayan inançlarla öfke arasındaki basit korelasyonlar, genellikle akılcı olmayan inançları onaylamakla ilgisi olan ve kişinin kendini değerlendirmesine neden olan öfke uyarımını işaret etmiştir. Yani, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır.

Hogg ve Deffenbacher (1986), 111 erkek ve 125 kız toplam 236 üniversite öğrencisi üzerinde akılcı olmayan inançların, öfke ve depresyon ile ilişkilerini araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; inançlarla ilişkili yada yalnız ele alındığında cinsiyet, öfkenin yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Öfke, felaketleştirme, kişisel mükemmeliyetçilik ve onaylanma isteği ile ilişkili bulunmuştur.

Hart ve diğerleri (1991), yüksek düzeyde stres yaşayan A Tipi kişiliklerde büyük oranda görülebilen öfke ve kaygıyı, akılcı olmayan inançları bir ölçüt olarak incelemişlerdir. Araştırmanın örneklem grubunu, 73 erkek, 65 kız olmak üzere toplam 138 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada “Sürekli Öfke Ölçeği (Spielberger ve diğerleri, 1983)” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; araştırmacılar, akıl dışı inançların düzeyi arttıkça, sürekli öfkenin de arttığını, akıldışı inançların düzeyi sabit kaldıkça sürekli öfkenin de sabit kaldığını belirtmişlerdir.

Lopez ve Thurman (1993), düşük ve yüksek sürekli öfke tepkisi gösteren üniversite öğrencilerinin aile çevrelerini karşılaştırmışlar ve öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemişlerdir. Örneklem grubu 86 erkek, 116 kadın olmak üzere 202 üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Araştırmada “Sürekli Öfke

Ölçeği (TAS; Spielberger ve diğerleri, 1983)” kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında; yüksek düzeyde sürekli öfke gösteren üniversite öğrencileri daha az uyum sağlayan, daha az duygularını ifade eden, daha fazla tartışmacı ve daha fazla düzensiz aile çevresi tanımlanmıştır. Ayrıca öfke düzeyi yüksek öğrencilerin, akılcı olmayan inanç düzeyleri de yüksek olarak belirlenmiştir.

Bridewell ve Chang (1997), 84 erkek ve 131 kızdan oluşturulan toplam 215 üniversite öğrencisi üzerinde, içselleştirilmiş öfke (anger-in), dışsallaştırılmış öfke (anger-out) ve kontrol edilen öfkenin (anger-control), depresyon, kaygı ve düşmanlık bozukluklarını nasıl yordadığını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, içselleştirilmiş öfke ve bunu takip eden öfke kontrolündeki eksikliklerin kaygı belirtilerini yordadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca depresyon için, içselleştirilmiş öfke dışında, cinsiyet ve dışsallaştırılmış öfkenin de belirleyici olduğu ortaya çıkmıştır. Dışsallaştırılmış öfkenin de, düşmanlık belirtilerini yordadığı belirtilmiştir.

Ramsay ve diğerleri (2001), öfke, düşmanlık, depresyon, kaygı ve A Tipi davranış ile koroner arter bozukluğu semptomları (CAD) ve hastalığın şiddeti arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklem grubu, Kuzey-batı İngiltere’deki Manchester Hastanesi’nde yatan 30-70 yaşlar arasındaki 97 erkek, koroner arter hastası katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre; kaygı ve depresyon, öfke ve düşmanlık değişkenleri ile karşılaştırıldığında, CAD semptomlarının yordayıcıları olarak daha önemlidir. Öfkenin dışa vurumu ile hastalığın şiddeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. CAD semptomları ile hastalığın şiddeti arasında öfkenin ifade edilmesi ile ilgili anlamlı farklılık olduğu ortaya konmuştur. Öfkenin ifade edilmesi ile ilişkili olduğu ortaya konan CAD semptomları; kalp hastalığı, nefes darlığı ve yorgunluktur.

Özer (1994a), nörotik, liseli, üniversiteli ve yönetici alt gruplarından oluşan 100 erkek ve 125 kadın olmak üzere toplam 225 denek üzerinde öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini araştırmıştır. Araştırmada “Durumluk-Sürekli Öfke İfade Envanteri” (Spielberger, 1988) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öfke duygusunun bilişsel altyapısında

“başkasının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” düşüncesi, kaygının bilişsel altyapısında ise “iyiliğe iyilikle karşılık vermek gerekir” düşüncesinin yattığını tespit etmiştir. Kişinin “kişinin kendisini ispatlaması gerektiği”, “başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği” ve “ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi gerektiği” ile ilgili düşünceler, hem kaygı, hem de öfkenin bilişsel altyapılarında gözlenmiştir. “Bir şey mükemmel yapılmayacaksa, hiç yapılmasın daha iyidir” düşünce biçimi hem kaygının, hem de öfkenin temelinde yatmaktadır. Üniversite sınavlarına hazırlanan liseli grubun düşünce biçiminin öfke yaratmaya yatkın olduğu izlenimi edinildiği belirtilmiştir. Üniversiteli ve yönetici grupların öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimlerine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları gözlenmiştir. Kaygı ve öfke eğilimli kişilerde, kişilikleri belirli değer etiketleri altında sınıflama ve dolayısıyla başkaları tarafından yapılacak değerlendirmelere duyarlı olma mantığının yattığı ortaya çıkmıştır (Özer, 1994a).

Özer (1994b), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeğinin (Spielberger, 1988) Türkçe’ye uyarlama çalışmalarını gerçekleştirmiştir. İlk aşamada; ölçekler, 52 üniversite, 53 lise son sınıf, 113 hemşirelik meslek lisesi öğrencisi, 78 yönetici ve psikolojik danışma için bir merkeze başvuran 42 “nörotik” gruba uygulanmıştır. Yapılan düzeltme çalışmalarından sonra ikinci aşamada, 81 hipertansiyon hastasını içeren çalışmada, ölçeğin kavram geçerliliği araştırılmıştır. Son olarak da, ölçek 98 üniversite, 134 hemşirelik meslek lisesi öğrencisine verilerek faktör yapıları incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, sürekli öfke alt boyutunda en yüksek puanların lise öğrencilerine ve nörotik hasta grubuna ait olduğu görülmüştür. Ayrıca, nörotik hasta grubunun öfke-içte puan ortalamaları diğer grupların hepsinden yüksektir ve nörotik hasta grubunu, lise öğrencileri izlemiştir. Öfke-kontrol alt boyutunda ise, en yüksek puanların yönetici ve üniversite öğrencilerine ait olduğu görülmüştür. Öfke-dışta alt boyutunun da, lise öğrencilerinde en yüksek olduğu saptanmıştır. Tansiyon hastalarını içeren çalışmanın bulguları ise, yüksek tansiyon hastalarının öfkelerini içe yönelterek bastırdıkları, sınırda tansiyon hastalarının da dışa vurma eğiliminde oldukları saptanmıştır. Araştırmacının belirttiği üzere; saptanan sonuçlar, Spielberger ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarda bulgularla tutarlılık göstermiştir (Özer, 1994b).

Güleç (2002), 191 erkek ve 148 kız, toplam 339 lise öğrencisi üzerinde, sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri, benlik algısı ve akademik başarı ilişkisini, cinsiyet, anne-babanın eğitim düzeyleri, yaş, okul türü, anne-babanın hayatta olup olmaması, anne-babanın birlikte yaşayıp yaşamaması, ergenin kiminle yaşadığı değişkenlerine göre araştırmıştır. Veri toplama araçları olarak; bu araştırmada kullanılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” ve “Piers-Harris’in Çocuklarda Öz-Kavram Ölçeği” kullanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre;

- a) Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile benlik algısı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu,
- b) Kızların dışa vurulmuş öfke düzeylerinin, erkeklere göre daha yüksek olduğu,
- c) 16 yaş ve üzeri yaştaki ergenleri dışa vurulmuş öfke düzeylerinin, 15 yaş ve altı yaştaki ergenlere göre daha yüksek olduğu,
- d) Sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke öfkenin okul türüne göre farklılaşma gösterdiği (farklılaşma, Özel Doğu Lisesi lehine),
- e) Anne yada babasından birini kaybeden grubun, dışa vurulmuş öfke düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Literatür araştırmalarında da görüldüğü gibi, araştırmada ele alınan benlik saygısı, akılcı olmayan inançlarla ve kaygı ile öfkenin ilişkisini inceleyen yabancı literatürde bazı araştırmalar yapılmış olmasına karşın, özgüven ve yalnızlık değişkenleri ile öfkenin ilişkisini inceleyen yurt dışı ve yurt içi her hangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu araştırmanın, bu boşluğu doldurması beklenmiştir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve bunlarla ilgili yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

Evren Ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2002-2003 eğitim-öğretim yılında Ankara İli Merkez ilçelerindeki resmi genel liselerde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü belirlenirken $n=(Z \times SS/e)^2$ formülünden yararlanılmıştır (Karasar, 1998). Örneklem büyüklüğü için $\alpha=0.05$, “Z” değeri 1.96, hata payı 2 ve standart sapma da 22 olarak alınmıştır. Standart sapma Okman (1999)’ın yaptığı çalışmadan alınmıştır. Formülden, örneklem büyüklüğü 465 olarak bulunmuştur. Ancak araştırmanın evrenini daha iyi temsil edebilmesi için 155 öğrenci daha örnekleme ilave edilerek toplam örneklem büyüklüğü 620 öğrenci olarak belirlenmiştir.

Araştırma örnekleme belirlenirken, farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip semtlerde bulunan liseler alınmıştır. Bunun için, Ankara Merkez ilçelerindeki semtlerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre sınıflandırıldığı Devlet İstatistiki Enstitüsü tarafından hazırlanan listelerden yararlanılmıştır. Farklı sosyo-ekonomik düzeylerine göre semtler üst, orta ve alt olmak üzere üç gruba ayrılarak, üst ve alt sosyo-ekonomik düzeyden birer, orta sosyo-ekonomik düzeyden de iki lise belirlenmiştir. Her liseden 9., 10. ve 11. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler tesadüfi olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın örneklemini; 377'si kız, 289'u erkek olmak üzere toplam 661 öğrenciden oluşturulmuştur. Ancak uygulama yapıldıktan sonra, boş bırakan yada hatalı cevaplayan cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Böylece, araştırmanın örneklemini 366'sı kız, 254'ü erkek, ayrıca 132'si 9. sınıf, 248 10. sınıf ve 240'ı 11. sınıf olmak üzere toplam 620 öğrenci oluşturmuştur.

Örneklemini oluşturan okullar, öğrencilerin sınıf düzeyleri, cinsiyetleri, sınıflara göre dağılımları ve sosyo-ekonomik düzeyleri Tablo 1'de verilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü gibi, örneklem grubu, Cumhuriyet Lisesi'nden 101 kız ve 60 erkek; Alparslan Lisesi'nden 83 kız ve 63 erkek; Yahya Kemal Beyatlı Lisesi'nden 110 kız ve 82 erkek; Tuzluca'yır Lisesi'nden 72 kız ve 49 erkek öğrenci olmak üzere toplam 366 kız ve 254 erkek (N=620) öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, bağımlı (yordanan) değişken olan, lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini belirlemek amacıyla, Spielberg ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (Kendini Değerlendirme Ölçeği)” kullanılmıştır.

Lise öğrencilerinin benlik saygısı Rosenberg tarafından geliştirilen ve Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile, özgüvenleri Piers ve Harris tarafından geliştirilen “Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği” ile, yalnızlık düzeyleri Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen, Russell, Peplau ve Citrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilerek düzenlenen ve Türkçe'ye çeviri ve uyarlama çalışmaları Yaparel (1984) ve Demir (1989) tarafından gerçekleştirilen “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile, akılcı olmayan inançlar, Jones (1969) tarafından geliştirilen ve Yurtal (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOIT)” ile belirlenmiştir.

Tablo 1
Araştırmanın Örneklemi Oluşturan Okullar, Öğrencilerin Sınıf Düzeyleri, Cinsiyetleri, Sınıflara Göre Dağılımları ve Sosyo-Ekonomik Düzeylerine Göre Sayısal Dağılımları

Sosyo-Ekonomik Düzey	Okulun Adı	9. SINIF			10. SINIF			11. SINIF			TOPLAM		TOPLAM
		Cinsiyet		Toplam	Cinsiyet		Toplam	Cinsiyet		Toplam	Kız	Erkek	
		Kız	Erkek		Kız	Erkek		Kız	Erkek				
Üst	Cumhuriyet Lisesi	20	17	27	36	26	62	45	17	62	101	60	161
	Alparslan Lisesi	16	14	30	32	29	61	35	29	55	83	63	146
	Yahya Kemal Beyatlı Lisesi	23	20	46	44	29	78	35	33	68	110	82	192
Alt	Tuzlu Çayır Lisesi	11	8	19	29	18	47	33	22	55	72	49	121
TOPLAM		70	59	122	141	102	248	148	101	240	366	254	620

Lise öğrencilerinin kaygı düzeylerine ilişkin bilgiler ise Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilen ve Öner (1977) tarafından Türkçe'ye çevrilen “Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)” ile belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (EK-2)

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini ölçmek amacıyla “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada bu ölçeğin kullanılmasının en önemli nedenleri şöyle sıralanabilir:

1. Ölçeğin, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili ülkemizde yapılan bazı çalışmalardan olumlu sonuçların alınması (Özer, 1994b; Kısaç, 1997).
2. Ölçeğin, lise öğrencilerini de kapsayan bir örneklem grubu üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılmış olması (Özer, 1994b).
3. Öfkenin durumsallık ve süreklilik olarak ele alınmasının bağımlı değişkene açıklık getireceği ve öfkenin durumsal olarak yaşanmasının yanında, yaşanma sıklığının da önemli olduğu düşüncesi,
4. Ölçekte öfke ifade düzeyleri boyutunu da ele alınmasının, bağımsız değişkenlerin, öfkenin hangi ifade tarzını yordadıkları ve yordama düzeylerini sağlayacağı düşüncesi,
5. Ölçekten elde edilen puanların kolay puanlanabilir olması.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği, Charles D. Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu iki aşamada

geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği oluşturulmuş, dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi Durumluk Öfkeyi, 10 tanesi de Sürekli Öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada ise, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önüne alınarak, “bastırılmış, dışa vurulmuş ve kontrol altına alınmış” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek daha ilave edilmiştir (Akt: Özer, 1994b).

Ölçeğin norm çalışması, İstanbul’da ilk aşamada 338 kişiye uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Hemşirelik yüksekokulunda okuyan 113 öğrenciden, üniversite eğitim ve fizik bölümü öğrencisi 52 kişiden, 53 lise son sınıf öğrencisinden, özel bir psikolojik danışma merkezine başvuran 42 nörotik hastadan ve de yönetim geliştirme programına katılan 78 yöneticiden elde edilen puanların ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır (Özer, 1994b).

Ölçeğin Puanlanması

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nde, kişi her maddeyi okuduktan sonra yanıtını “Hemen Hiçbir zaman”, “Bazen”, “Çoğu zaman”, “Hemen her zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtir. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarında ise şu puanlar verilir: “Hemen Hiçbir zaman” seçeneğine bir (1); “Bazen” seçeneğine iki (2), “Çoğu zaman” seçeneğine üç (3), “Hemen her zaman” seçeneğine de dört (4). Sürekli öfkeyi ölçen maddelerde yüksek puan alınması, kişinin öfke düzeyinin genelde yüksek olduğunu gösterir. Öfkenin ifadelerinden hangisinden yüksek alınırsa, kişinin öfkesini o şekilde ifade ettiği anlaşılmaktadır (Özer, 1994b).

Ölçeğin ilk 10 maddesi, sürekli öfke alt boyutunun maddeleridir. Öfke ifade düzeyinin Öfkeyi içte tutma alt boyutunu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddeler; Öfkeyi dışa vurma alt boyutunu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddeler; Öfkeyi kontrol etme alt boyutunu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34

numaralı maddeler olmak üzere toplam 24 madde oluşturmaktadır. Ölçeğin tamamında ise, 34 madde yer almaktadır (Özer, 1994b).

Ölçeğin Geçerliği

Ülkemizde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin geçerlik çalışması Özer (1994b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında, yapı geçerliğini ölçmek amacıyla faktör analizi yapılmış ve benzer ölçekler geçerliğine bakılmıştır.

Ölçeğin geçerliğini ölçmek amacıyla yapılan faktör analizi sonuçlarına göre; tansiyon hastaları için puanların değişime katkıları sırasıyla, % 43 ile I. Faktör, % 13.7 ile II. Faktör, % 6.1 ile III. Faktör; üniversite öğrencileri için puanların değişime katkıları sırasıyla, % 25.9 ile I. Faktör, % 13.4 ile II. Faktör, % 7.2 ile III. Faktör; hemşirelik öğrencileri için puanların değişime katkıları sırasıyla, % 29.5 ile I. Faktör, % 11 ile II. Faktör, % 6.8 ile III. Faktör olarak belirlenmiştir.

Benzer ölçekler geçerliği için, nörotik hastalara, üniversite öğrencilerine ve yönetici gruplara uygulanan Sürekli Kaygı Envanteri (Spielberger ve arkadaşları, 1970), “Depresif Sıfatlar Testi” (Lubin, 1967) ve “Novaco Öfke Envanteri” (Novaco, 1975) ölçek puanları karşılaştırılmış ve elde edilen korelasyonların .01 ile .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur. Sürekli Öfke Ölçeğinin Kaygı Envanteri ile korelasyonu .40, Depresif Sıfatlar Testi ile korelasyonu ise .33 ve Öfke Envanteri ile .53 olarak bulunmuştur. Özer (1994b), belirlenen sürekli öfke puanlarının Öfke Envanteri puanları ile korelasyonu, paralel geçerlik açısından makul sınırlar içinde değerlendirilebileceğini belirtmiştir.

Spielberger ve arkadaşlarının (1988) bulgularına paralel olarak “sürekli öfke” ve “öfkeyi dışa vurma” alt boyutu arasında beklendiği yönde yüksek korelasyon saptanmıştır. Ayrıca, bu iki ölçeğin “öfkeyi kontrol etme” ölçeği puanları ile oluşturdukları ters ve yüksek yönde korelasyonlar beklenen doğrultudadır. “öfkeyi içte tutma” ölçeğinin “sürekli öfke” ile korelasyonu .35 olarak saptanmış olup,

“öfkeyi kontrol etme” ölçeği ile oluşturduğu korelasyon tüm grup ele alındığında sıfır olarak belirtilmiştir. Özer (1994), “öfkeyi içte tutma” ölçeğinin diğer alt ölçeklere kıyasla, kaygı ve depresyon ölçümleri ile oluşturduğu manidar düzeydeki korelasyonların, bu ölçeğin öfkenin bastırılmasının ötesinde, nörotik eğilimleri de yakalayabildiği şeklinde bir değerlendirme yapılabileceğini belirtmiştir (Özer, 1994b).

Ölçeğin Türkçe formunun uygulanması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulanmasından elde edilen veriler, Varimax Tekniği ile 3 faktörlü rotasyona tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Öfke İfade Ölçeği’nin, Spielberger ve arkadaşlarının (1988) saptamış oldukları yapıyı önemli ölçüde yansıttığı görülmüştür (Özer, 1994b).

Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik Çalışması

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin yapı geçerliğini ölçmek, yani ölçek maddelerinin aynı maddeyi ölçüp ölçmediklerine ilişkin inceleme yapmak amacıyla “Faktör Analizi” uygulanmıştır. Ankara İli Çubuk İlçesi Çubuk Lisesi’nde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıflardan toplam 150 öğrenci tesadüfi olarak seçilmiş ve bu öğrencilere “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (Kendini Değerlendirme Ölçeği)” uygulanmıştır.

Sürekli Öfke Ölçeği’ni faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, öz değeri 1’in üzerinde olan 3 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değerin birinci faktörde toplandığı (2,752) ve birinci faktörün açıkladığı varyansın % 27.517 olduğu görülmektedir.

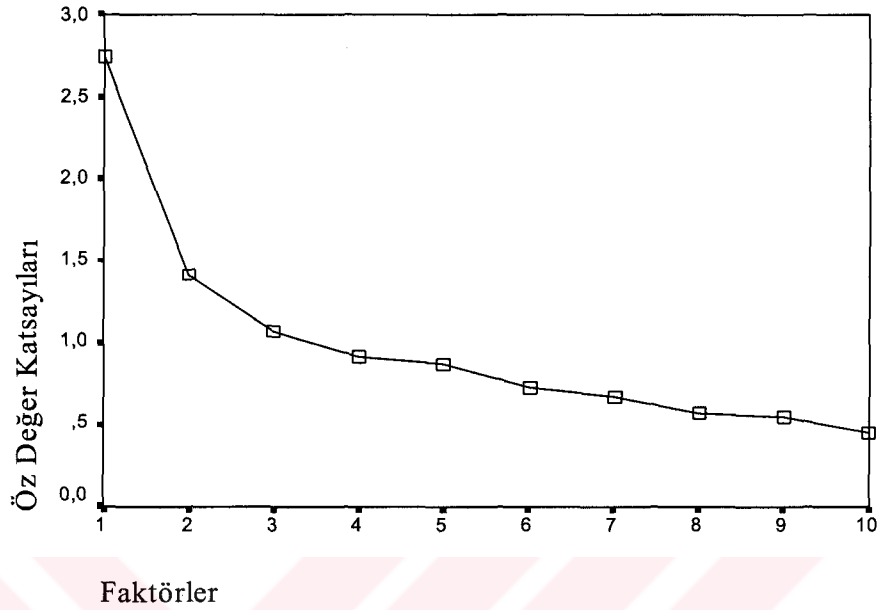
Tablo 2
Sürekli Öfke Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Öz Değerler	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	2,752	27,517	27,517
2	1,468	14,681	42,198
3	1,019	10,197	52,395

Faktör yüklerine karar vermede ölçütlerden birisi, faktörlerin öz değerlerine dayalı olarak çizilen öz değerler grafiğinin (scree plot) incelenmesidir. Grafikte dikey eksen öz değerler miktarlarını, yatay eksen ise faktörleri gösterir. Grafikte yüksek ivmeli, hızlı düşüşlerin yaşandığı faktör, önemli faktör sayısını verir. Burada yatay çizgiler, faktörlerin getirdikleri ek varyansların katkılarının birbirine yakın olduğunu gösterir. Bu da o faktörlerin birinin alınması durumunda diğerlerinin de alınmasını gerektirir, çünkü varyansa getirilen katkı hemen hemen aynıdır (Büyüköztürk; 2002:120). Bu bağlamda, yapılan analiz sonucunda 3 faktörlü bir yapı görülmektedir.

Sürekli Öfke Ölçeği'ni faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi'nden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen "Sürekli Öfke Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği" (scree plot) Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1'deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde, ölçeğin öz değerler puanının birinci faktörden sonra keskin bir iniş yapması ve eğimin daha sonra artmaması nedeniyle ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilebilir (Büyüköztürk; 2002:120).



Şekil 1. Sürekli Öfke Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin Sürekli Öfke Alt Ölçeği maddelerini faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde, 5. ve 8. maddenin dışındaki sekiz maddenin faktör yüklerinin birinci faktörde olduğu görülmektedir. 5. ve 8. maddelerin ikinci ve üçüncü faktörlerde olduğu dikkate alınırsa, bu maddelerin bilinmeyen başka bir boyutu ölçtüğü, sürekli öfke boyutunu ölçmediği görülmektedir. Ölçeğin toplam 10 maddesinin sekizinin birinci faktörde olması, sürekli öfke ölçeğinin tek boyutlu olduğunun bir başka göstergesidir.

Öz değer, hem faktörlerce açıklanan varyansı hesaplamada, hem de önemli faktör sayısına karar vermede dikkate alınan bir katsayıdır. Faktör analizinde başlangıçta genel olarak öz değeri 1 yada 1'den büyük olan faktörler önemli faktörler olarak alınır (Büyüköztürk; 2002:119). Bu bağlamda Tablo 3 incelendiğinde, 3. faktörün öz değerinin 1'den küçük olduğu ve ölçeğin iki boyutlu olduğu görülmektedir.

Tablo 3
Sürekli Öfke Alt Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi
Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre
Faktör Yükleri

Maddeler	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör
Madde 1	0,533	- 0,475	-
Madde 2	0,462	-	-
Madde 3	0,596	-	-
Madde 4	0,501	-	-
Madde 5	-	0,601	0,461
Madde 6	0,609	-	- 0,451
Madde 7	0,690	-	- 0,307
Madde 8	-	0,459	- 0,390
Madde 9	0,549	-	-
Madde 10	0,598	0,358	0,382

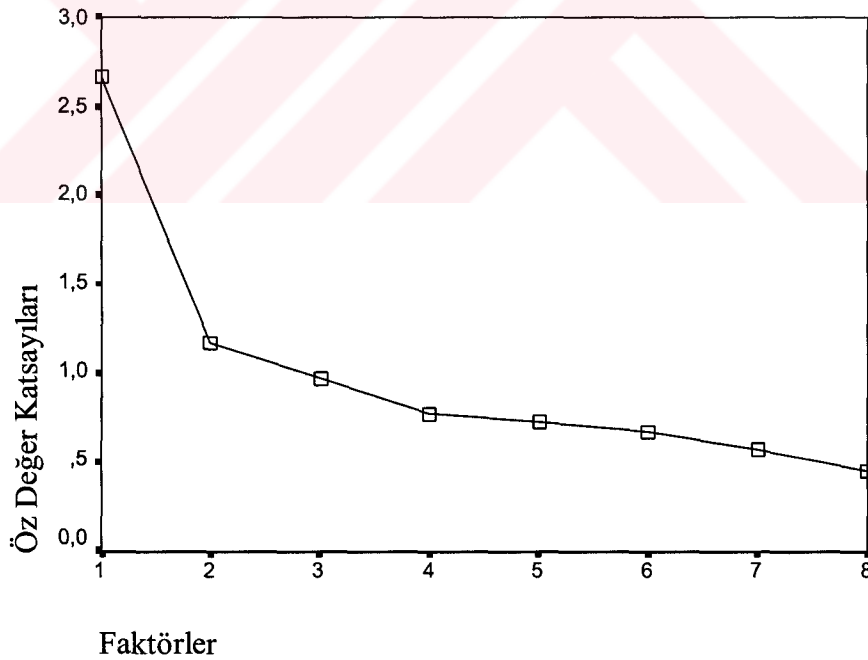
Sürekli Öfke Ölçeği'ni, ölçekten 5. ve 8. maddeler çıkarıldıktan sonraki faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4
Sürekli Öfke Ölçeği'nden 5. ve 8. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Yapılan
Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Öz Değerler	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	2,767	34.587	34.587
2	1,175	14.687	49.155

Tablo 4 incelendiğinde, öz değeri 1'in üzerinde olan 2 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer birinci faktörde toplandığı (2,767) görülmektedir. Önemli faktör sayısına karar vermede göz önünde bulundurulacak ölçütlerden birisi, açıklanan varyans oranına bakılmasıdır. Tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın % 30 ve daha fazla olması yeterli görülmektedir (Büyüköztürk; 2002:119). Yapılan analiz sonucunda 2 faktörlü bir yapı görülmesine rağmen, birinci faktörün tek başına toplam varyansın % 34.587'sini açıklamaktadır.

Sürekli Öfke Ölçeği'ni ölçekten 5. ve 8. maddeler çıkarıldıktan sonraki faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi'nden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen "Sürekli Öfke 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği" (scree plot) Şekil 2'de verilmiştir.



Şekil 2. Sürekli Öfke 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Şekil 2'deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde ölçeğin öz değerler puanının birinci faktörden sonra keskin bir iniş yapması ve eğimin daha

sonra artmaması nedeniyle ölçeğin tek boyutlu olduğu kabul edilebilir (Büyüköztürk; 2002:120).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin 5. ve 8. maddeler çıkarıldıktan sonraki Sürekli Öfke Alt Ölçeği maddelerini faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5
5. ve 8. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Sürekli Öfke Ölçeği Maddelerinin
Temel Bileşenler Analizi Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre
Faktör Yükleri

Maddeler	1. Faktör	2. Faktör
Madde 1	0,570	- 0,481
Madde 2	0,512	- 0,638
Madde 3	0,615	0,353
Madde 4	0,502	-
Madde 6	0,612	-
Madde 7	0,681	- 0,316
Madde 9	0,550	- 0,361
Madde 10	0,556	-

Tablo 5 incelendiğinde, ölçeğin tüm maddelerinin birinci faktörde olması, ve 2. faktördeki faktör yüklerinin kareleri toplamının öz değeri vermemesi yeniden düzenlenen "Sürekli Öfke Alt Ölçeği"nin tek boyutlu olduğunun diğer göstergeleridir. Sonuç olarak Kendini Değerlendirme Ölçeği'nin Sürekli Öfke Alt Ölçeği'nin madde sayısı on maddeden sekize düşürülerek birinci faktörün açıkladığı toplam varyans, aynı zamanda ölçeğin yapı geçerliği yükseltilerek araştırmada ölçeğin Tablo 5'de görülen sekiz maddesi kullanılmıştır.

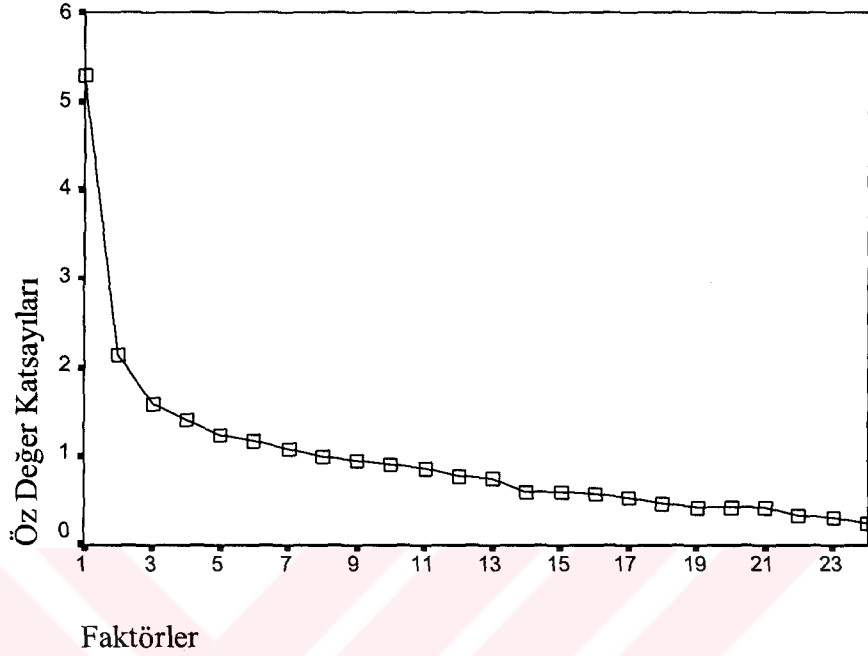
Öfke İfade Ölçeği'ni faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6
Öfke İfade Düzeyleri Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Öz Değerler	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	5,285	22.020	22.020
2	2,340	9.750	31.770
3	1,781	7.421	39.191
4	1,012	4.217	43.408

Tablo 6 incelendiğinde, öz değeri 1'in üzerinde olan 4 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer olan birinci öz değer 5.285, ikinci öz değeri 2.340, üçüncü öz değeri 1.781, dördüncü öz değeri 1.012 olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda 4 faktörlü bir yapı görülmesine rağmen, ilk üç faktörün toplam varyansın % 39.191 gibi önemli bir boyutu ölçüyor olması ve Tablo 6'da verilen Temel Bileşenler Analizinde üç boyut görülmesi, ölçeğin üç boyutlu olduğunun (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) göstergesi kabul edilebilir (Büyüköztürk; 2002:120).

Öfke İfade Ölçeği'ni faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi'nden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen "Öfke İfade Düzeyleri Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği" (scree plot) Şekil 3'de verilmiştir.



Şekil 3. Öfke İfade Düzeyleri Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Şekil 3'deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde ölçeğin öz değerler puanının ilk üç eğim değişikliğinden sonra eğimin artmaması ölçeğin üç boyutlu olduğunun (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) göstergesi kabul edilebilir (Büyüköztürk; 2002:120).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "Öfke İfade Ölçeği" maddelerini faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7
Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi
Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre
Faktör Yükleri

Maddeler	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör	4. Faktör
Madde 11	0,624	-	-	-
Madde 12	-	0,659	-	-
Madde 13	-	- 0,773	-	-
Madde 14	0,337	- 0,440	-	-
Madde 15	-	-	0,550	-
Madde 16	-	-	0,682	-
Madde 17	-	-	0,450	-
Madde 18	0,661	-	-	-
Madde 19	-	-	0,611	-
Madde 20	-	-	-	0,584
Madde 21	0,588	-	-	-
Madde 22	-	0,441	-	-
Madde 23	-	-	0,816	-
Madde 24	- 0,305	0,482	-	-
Madde 25	0,741	-	-	-
Madde 26	-	-	0,589	0,373
Madde 27	-	-	0,414	-
Madde 28	0,500	-	-	-
Madde 29	-	0,481	-	-
Madde 30	0,519	-	-	-
Madde 31	-	-	0,460	-
Madde 32	- 0,381	-	0,318	-
Madde 33	-	-	-	0,467
Madde 34	0,773	-	-	-

Tablo 7 incelendiğinde, 4. faktörde görülen faktör yüklerinin kareleri alındığında öz değeri vermediği için, ölçek üç boyutlu olarak alınabilir (Büyüköztürk; 2002:119). Tablo 7’deki Temel Bileşenler Matrisi incelendiğinde şu sonuçlar elde edilmiştir: Birinci faktöre giren maddeler; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34’dür. Bu maddeler incelendiğinde Özer (1994)’in yaptığı faktör analizi sonuçlarına göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin “öfkeyi kontrol etme” boyutunun maddeleri ile tutarlık gösterdiği görülmektedir. İkinci faktöre giren maddeler; 12, 22,

24, 29'dur. Özer (1994)'in yaptığı faktör analizi sonuçlarına göre, bu maddelerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "öfkeyi dışa vurma" boyutunun maddeleri olduğu görülmektedir, ancak "öfkeyi dışa vurma" boyutunun 17., 19, ve 32. maddeleri üçüncü faktörde, 33. maddenin ise dördüncü faktörde yer aldığı görülmektedir. Üçüncü faktöre giren maddeler; 15, 16, 23, 26, 27, 31, 32'dir. Özer (1994)'in yaptığı faktör analizi sonuçlarına göre, 32. madde dışında bu maddeler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "öfkeyi içte tutma" boyutunun maddeleridir. Ayrıca burada yapılan analizde "öfkeyi içte tutma" boyutunda yer alan 20. madde de dördüncü boyutta yer almıştır. 26. maddenin üçüncü ve dördüncü boyutlarda yer aldığı, ancak üçüncü boyuttaki varyansının daha büyük olduğu ve ayrılmış olduğu görülmektedir. 13. maddenin hiç bir boyutta açıklanmadığı görülmektedir. İlk üç boyut Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin Öfke İfade Ölçeği'nin üç boyutu olduğu kabul edilirse; 13., 20. ve 33. maddelerin açıklanmadığı görülmektedir. Bu üç madde çıkarılırsa ölçeğin yapı geçerliğinin artacağı düşünülmüştür.

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin Öfke İfade Ölçeği'nden 13., 20. ve 33. maddeler çıkarılınca tekrar edilen faktör analizi sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

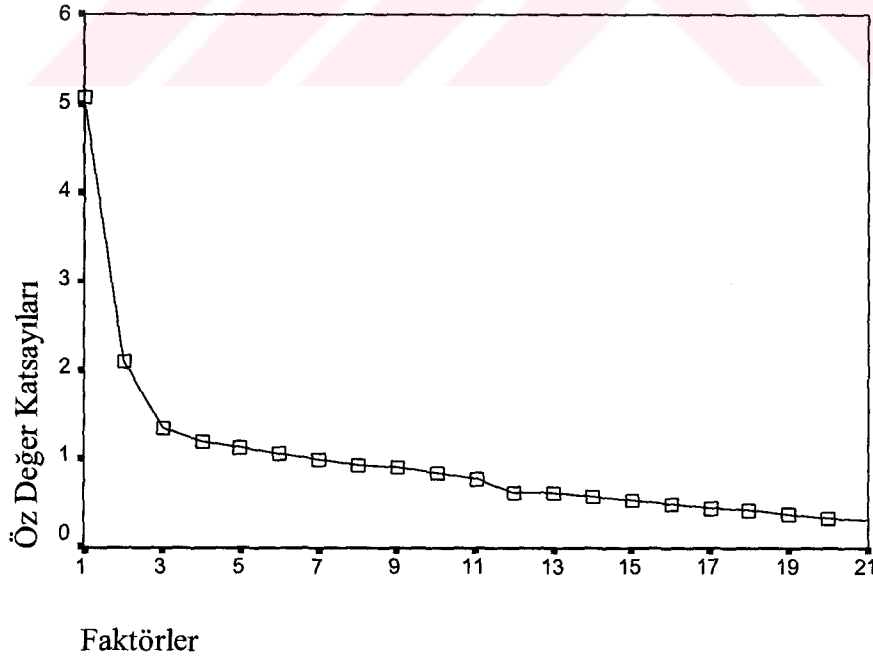
Tablo 8

Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği'nden 13., 20. ve 33. Maddeler Çıkarıldıktan Sonraki Temel Bileşenler Faktör Analizi Sonuçları

Faktör	Öz Değerler	Açıklanan Varyans (%)	Açıklanan Toplam Varyans (%)
1	5,072	24.154	24.154
2	2,102	10.007	34.162
3	1,343	6.394	40.555

Tablo 8 incelendiğinde, öz değeri 1'in üzerinde olan 3 faktör bulunduğu görülmektedir. Bu faktörlerin aldığı öz değer puanları incelendiğinde, en yüksek öz değer olan birinci öz değerin 5,072, ikinci öz değerin 2,102, üçüncü öz değerin 1.343 olduğu, ilk faktörün diğerlerinden oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucunda üç faktörün toplam varyansın % 40.555'i gibi önemli bir boyutu ölçüyor olması ve öfke ifade düzeyleri ile ilgili yapılan ilk analiz sonucunda elde edilen ilk üç faktör toplam varyans miktarı (%39.191) ile karşılaştırıldığında toplam varyansın arttığı görülmektedir. Tablo 8'de verilen Temel Bileşenler Analizinde üç boyut görülmesi, ölçeğin üç boyutlu olduğunun (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) göstergesi kabul edilebilir.

Öfke İfade Ölçeği'ni faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi'nden elde edilen bulgular doğrultusunda çizilen "Öfke İfade Düzeyleri 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği" (scree plot) Şekil 4'de verilmiştir.



Şekil 4. Öfke İfade Düzeyleri 2. Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği

Şekil 4'deki faktör analizi öz değerler grafiği incelendiğinde ölçeğin öz değerler puanının ilk üç eğim değişikliğinden sonra eğimin artmaması ölçeğin üç boyutlu olduğunun (öfkeyi içte tutma, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi kontrol etme) bir diğer göstergesi kabul edilebilir (Büyüköztürk; 2002:120).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin Öfke İfade Alt Ölçeği'nden 13., 20. ve 33. maddeler çıkarıldıktan sonra, kalan maddeleri faktörleştirmede Temel Bileşenler Analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

13., 20. ve 33. Maddeler Çıkarıldıktan Sonra Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği
Maddelerinin Temel Bileşenler Analizi
Sonucu Elde Edilen Faktörlere Göre Faktör Yükleri

Maddeler	1. Faktör	2. Faktör	3. Faktör
Madde 11	0,626	-	-
Madde 12	-	0,460	0,306
Madde 14	0,478	-	-
Madde 15	-	0,526	-
Madde 16	-	0,597	-
Madde 17	-	0,467	-
Madde 18	0,675	-	-
Madde 19	-	0,640	-
Madde 21	0,540	-	-
Madde 22	-	0,498	-
Madde 23	-	-	0,777
Madde 24	- 0,396	-	0,438
Madde 25	0,767	-	-
Madde 26	-	-	0,700
Madde 27	-	0,479	-
Madde 28	0,474	-	-
Madde 29	- 0,325	0,317	-
Madde 30	0,537	- 0,420	-
Madde 31	-	0,379	0,592
Madde 32	-	0,485	-
Madde 34	0,741	-	-

Tablo 9 incelendiğinde, birinci faktöre giren maddeler; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34'dür. Bu maddeler incelendiğinde, Özer (1994)'in yaptığı faktör analizi sonuçlarına göre, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "öfkeyi kontrol etme" boyutunun maddeleri ile tutarlık gösterdiği görülmektedir. İkinci faktöre giren maddeler; 12, 15, 16, 17, 19, 22, 29, 30, ve 32'dir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "öfkeyi dışa vurma" boyutunun maddeleri olduğu görülmektedir, ancak "öfkeyi dışa vurma" boyutunun 24. maddesinin üçüncü faktörde olduğu ve "öfkeyi içte tutma" boyutunun 15. ve 16. maddelerini de açıkladığı görülmektedir. Üçüncü faktöre giren maddeler; 23, 24, 26, ve 31'dir. Görüldüğü gibi 24. madde dışında bu maddeler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin "öfkeyi içte tutma" boyutunun maddeleridir. Ancak Özer (1994)'in yaptığı analize göre "öfkeyi içte tutma" boyutunda yer alması gereken 15., 16. ve 27. maddelerin analizde elde edilen "öfkeyi dışa vurma" boyutunda yer aldığı görülmektedir. 12. ve 31. maddelerin hem ikinci, hem de üçüncü boyutta yer aldığı, ancak 12. maddenin varyansının ikinci faktörde, 31. maddenin varyansının da üçüncü faktörde daha yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, maddelerin ayrılmış olduğu görülmektedir.

Özer (1994b)'in yaptığı Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'nin faktör analizi sonuçları ile araştırmacının yaptığı faktör analizi sonuçları arasında bazı farklılıklar görülmüştür. "Öfkeyi içte tutma" boyutunun maddeleri 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, ve 31. maddelerdir. Analiz sonuçlarına göre 13. ve 20. maddeler yapılan faktör analizi sonucunda, faktör yükleri açıklanmadığı için ölçekten çıkarılmıştır. 15., 16. ve 27. maddeler ise "öfkeyi dışa vurma" puanları arasında yer almıştır. "Öfkeyi dışa vurma" boyutunun maddeleri 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddelerdir. Analiz sonuçlarına göre, 33. madde yapılan faktör analizi sonucunda, faktör yükü açıklanmadığı için ölçekten çıkarılmıştır. 24. madde ise "öfkeyi içte tutma" puanları arasında yer almıştır. Bu aşamada farklı faktörlerde yer alan maddelere bakılmıştır. 15. madde olan "Somurtur veya surat asarım" maddesi ile 16. madde olan "İnsanlardan uzak dururum" maddesi uzman kişilerin görüşü alınarak, öfkenin bir dışa vurum şekli olabileceği düşünülerek analiz sonuçları değiştirilmemiş ve bu iki madde "öfkeyi dışa vurma" boyutunda bırakılmıştır. 24. madde olan "Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım" maddesi uzman kişilerin görüşü alınarak "öfkeyi içte

tutma” boyutunda yer alamayacağı düşünülmüş ve “öfkeyi dışa vurma” boyutunda yer verilmiştir. 27. madde olan “Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir” maddesi de ilgili literatür incelenerek ve uzman kişilerin görüşü alınarak “öfkeyi içte tutma” boyutunda yer verilmiştir. Yani 24. ve 27. maddelerin yeri değiştirilmiştir.

Araştırmacının araştırma kapsamında Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin yapı geçerliğini ölçmek amacı ile gerçekleştirdiği Temel Bileşenler Faktör Analizi sonuçlarına göre ölçekte yer verilen maddelerin boyutlarına göre sıralanışı şöyledir: Öfke ifade düzeyinin “öfkeyi içte tutma” alt boyutunu 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddeler; “öfkeyi dışa vurma” alt boyutunu 12, 15, 16, 17, 19, 22, 24, 29 ve 32 numaralı maddeler; “öfkeyi kontrol etme” alt boyutunu ise 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 numaralı maddeler olmak üzere toplam 21 madde oluşturmuştur.

Ölçeğin Güvenirliği

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Ölçeğin güvenirliliği için ilk çalışmalar Spielberger ve diğerleri tarafından yapılmıştır. Bu çalışmalar sonucu bulunan alfa değerleri; “sürekli öfke” boyutu için $\alpha=.82$ ile $\alpha=.90$; “öfkeyi içte tutma” boyutu için $\alpha=.74$; “öfkeyi dışa vurma” boyutu için $\alpha=.76$; “öfkeyi kontrol etme” boyutu için $\alpha=.85$ olarak bulunmuştur (Akt: Özer, 1994b).

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: Özer (1994), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin güvenirlilik çalışmalarında, ölçeklerin iç-tutarlık değerleri üzerinde ağırlıklı olarak durmuştur. Bulunan alfa değerleri, “sürekli öfke” boyutu için $\alpha=.67$ ile $\alpha=.92$; “öfkeyi içte tutma” boyutu için $\alpha=.58$ ile $\alpha=.76$; “öfkeyi dışa vurma” boyutu için $\alpha=.69$ ile $\alpha=.91$; “öfkeyi kontrol etme” boyutu için $\alpha=.80$ ile $\alpha=.90$ arasında olduğu gözlenmiştir (Özer, 1994b).

Bir başka araştırmada, Kısaç (1997), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin güvenirlilik çalışmasını yapmıştır. Araştırmada güvenirlilik çalışması, testin tekrarı yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek, dört hafta ara ile aynı örneklem grubuna iki

defa uygulanmış ve “sürekli öfke” alt ölçeği için $\alpha=.72$, “öfkeyi dışa vurma” alt boyutu için $\alpha=.72$, “öfkeyi içte tutma” alt boyutu için $\alpha=.76$ ve “öfkeyi kontrol etme” alt boyutu için $\alpha=.76$ olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği’nin lise öğrencileri için güvenirlik çalışması araştırmacı tarafından iki yolla yapılmıştır. Bunlardan biri İç Tutarlık Yöntemi, diğeri Testin Tekrarı Yöntemidir. Bu çalışmalara ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

İlk olarak “iç-tutarlılık yöntemi” ile yapılan güvenirlik çalışması için Ankara Çubuk ilçesi Çubuk Lisesinde öğrenim gören 9., 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden 150 öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır. Ölçeğin Birinci bölümünü oluşturan “Sürekli Öfke Alt Ölçeği” maddeleri için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .71’dir. Öfke İfade Düzeyleri Alt Ölçeği’nin “Öfkeyi içte tutma” alt boyutu maddeleri için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .62, “Öfkeyi dışa vurma” alt boyutu maddeleri için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .72, “Öfkeyi kontrol etme” alt boyutu maddeleri için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Araştırma kapsamında yapılan ikinci güvenirlik çalışması, “testin tekrarı yöntemi” ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek, üç hafta ara ile aynı örneklem grubuna iki defa uygulanarak sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin her biri için güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışması, Ankara Çubuk ilçesi Çubuk Lisesi’nden tesadüfi olarak belirlenen 9., 10. ve 11. sınıf 150 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Yapılan hesaplamalar sonucunda; “sürekli öfke” alt boyutu için $\alpha=.74$, “öfkeyi içte tutma” alt boyutu için $\alpha=.69$, “öfkeyi dışa vurma” alt boyutu için $\alpha=.73$, “öfkeyi kontrol etme” alt boyutu için $\alpha=.79$ olarak bulunmuştur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) (EK-3)

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, 1963’de Morris Rosenberg tarafından geliştirilmiştir. RBSÖ, bugün psikiyatrik ve psikolojik araştırmalarda benlik saygısını ölçmek için kullanılan 4 ana ölçekten biri olarak ifade edilmektedir (Çuhadaroglu, 1986).

Ölçek özellikle ergen yaş grubu için geliştirilmiş olup, benlik saygısı kavramında bireyin kendini değerlendirmesine önem vermektedir. RBSÖ, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşmaktadır. Bu 63 soru değişik sayılarda 12 alt ölçeğe dağıtılmıştır (Çuhadaroglu, 1986). Bu araştırmada ölçeğin sadece “Benlik Saygısı (BS)” alt ölçeği kullanılmıştır. Bu yüzden diğer alt ölçekler tanımlanmamıştır.

Ölçeğin Puanlanması

Benlik Saygısı (BS): Bu bölümde, Guttman ölçüm şekline göre düzenlenmiş olup, 6 madde ardışık olarak sıralanmıştır. Bu 6 maddede ise toplam 10 soru yer almaktadır. Sorulardan her biri “çok doğru”, “doğru”, “yanlış” ve “çok yanlış” olmak üzere 4 farklı biçimde cevaplanabilmektedir. İlk maddede toplam 3 soru yer almaktadır. Bunlardan ikisinden alınan doğru cevap 1 puan almak için yeterlidir. 2. ve 6. maddelerde ise toplam 2’şer soru vardır ve bunlardan birine alınan doğru cevap 2 puan almak için yeterlidir. 3., 4. ve 5. maddelerde ise 1’er soru yer almakta ve bunlardan alınan doğru cevap 1 puan için yeterli olmaktadır. Değerlendirme, yüksek BS (0-1 puan), orta BS (2-4 puan) ve düşük BS (5-6 puan) alınarak üç kategoride yapılmaktadır (Çuhadaroglu, 1986).

Ölçeğin Geçerliği

Ölçeğin ülkemizdeki geçerlik çalışması kapsamında, ölçek Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe’ye çevrildikten sonra uzman kanısı alınmıştır. Maddelerin anlaşılabilirliği ergen polikliniğine başvurmuş ergenlere uygulanarak tartışılmış ve gerekli değişiklikler yapılmıştır. Geçerlik çalışmasında psikiyatrik görüşmeler ve

benzer ölçekler geçerliği kullanılmıştır. Bu amaçla SCL-90-R envanteri kullanılmıştır. Psikiyatrik görüşmeler ve RBSÖ'nin benlik saygısı alt ölçeklerinden elde edilen sonuçlar arasındaki uygunluk, Pearson korelasyon yöntemiyle hesaplanarak .71 olarak bulunmuştur. SCL-90-R ile yapılan benzer ölçek geçerliğinde ise iki testin benzer alt ölçeklerinden alınan puanlar basit korelasyon yöntemi ile karşılaştırıldığında .45 ile .70 arasında değişen değerler elde edilmiştir (Akt: Arıcak, 1999).

Ölçeğin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirlik çalışması testin tekrarı yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Test-tekrar test güvenirlik katsayısının 12 alt ölçek için .46 ile .89 (n=25) arasında değiştiği bulunmuştur. Yaptıkları bir araştırmada Rosenberg benlik saygısı ölçeğini (10 madde) kullanan Aştı ve Bilgin (1977) ise, ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını .67 (n=92) olarak hesaplamışlardır (Akt: Erim, 2001).

Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği (Kendim Hakkımda Düşüncelerim) (EK-4)

Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği, 1964 yılında Piers ve Harris tarafından, 9-16 yaş gruplarındaki öğrencilere uygulanmak üzere Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilmiştir (Öner, 1994).

Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması

Piers ve Harris'in İngilizce olarak geliştirdiği Öz-Kavramı Ölçeği, Çataklı tarafından 1983-1985 yılları arasında, iki aşamada Türkçe'ye uyarlanmıştır. İlkinde soru maddeleri Türkçe'ye çevrilmiş; sonra geri-çeviri tekniğiyle bu maddeler tekrar İngilizce'ye dönüştürülerek özgün ifadeleriyle karşılaştırılmıştır. İki form arasında fark gösteren maddelerin Türkçe'si tekrar gözden geçirilerek, gereken düzeltmeler yapıldıktan sonra ikinci aşamada Türkçe ölçeğin dil açısından geçerliği deneysel olarak sınanmıştır (Öner, 1994).

Ölçeğin Puanlanması

Öz-Kavramı Ölçeği bireyin kendi kendini değerlendirmesini gerektiren 80 maddelik kağıt-kalem envanteridir. Ölçeğin her sorusuna “evet” veya “hayır” şeklinde cevap verilir. Cevaplar, cevap anahtarı kullanılarak 0 veya 1 puan olarak değerlendirilir. Ölçeğin amacı olumlu algılama ve düşünceleri saptama olduğundan, olumsuz yönde ifade edilmiş maddelere verilen “hayır” yanıtı doğru olarak kabul edilir. Elde edilen bu ham puanlar ortalama, standart sapma, yüzdelik sıralama ve T puanı tablolarından yararlanılarak değerlendirilir. Düşük puanlar bireyin öz-kavramının düşük yada olumsuz olduğuna, yüksek puanlar ise yüksek yada olumlu bir öz-kavramına işaret eder (Öner, 1994).

Ölçeğin Geçerliği

Öz Kavramı Ölçeği'nin geçerlik çalışmaları iki yolla gerçekleştirilmiştir. bunlardan birisi yapı geçerliği, diğeri benzer ölçekler geçerliğidir. Ölçeğin geçerliği geniş bir örneklem grubu üzerinde yapılmıştır. Bu örneklem, yaşları 10 ile 19 arasında bulunan düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki kız ve erkek öğrencilerin eşit oranlarda temsil edildiği toplam 1520 öğrenciden oluşturulmuştur (Öner, 1994).

Ölçeğin yapı geçerliği için faktör analizi yapılmıştır. Öz-Kavramı Ölçeği, davranış, zihinsel-okul durumu, fiziksel görünüm, kaygı, gözde olma ve mutluluk şeklinde kavramlaştırılmış 5 faktörden oluşmaktadır. İngilizce ölçekte toplam varyansa davranış, zihinsel-okul durumu, fiziksel görünüm, kaygı, gözde olma ve mutluluk faktör katkısı bu sıralama doğrultusundadır. Türkçe ölçekte ise bu sıralama mutluluk, kaygı, gözde olma, davranış, fiziksel görünüm ve zihinsel-okul durumu şeklindedir. Türkçe Öz-Kavramı Ölçeği'nin faktör yapısı, faktörlerin sıralanış farkına karşın İngilizce formu ile paralellik göstermektedir. Bu paralellik Türkçe ölçeğin faktör geçerliğini desteklemiştir (Öner, 1994).

Benzer ölçekler geçerliği için, öz-kavramının diğer psikolojik boyutlarla (sınav kaygısı, algılanan anne-baba tutumu ve okul başarısı) olan ilişkisi incelenmiştir. Benzer ölçekler olarak, Sınav Kaygısı Ölçeği ve Ailenin Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI) kullanılmıştır. Öz-Kavramı Ölçeği puanlarının Sınav Kaygısı Ölçeği puanları, Ailenin Çocuk Yetiştirme Tutumu Ölçeği (PARI) alt testlerinden, ailenin baskıcı disiplin tutumu, annenin evdeki rolünü benimsememesi ve karı-koca geçimsizliği puanları ile ilişkisini yansıtan korelasyonlar, orta düzeyde olumsuz ve anlamlı ($p < .000$ ila $.01$) bulunmuştur. En yüksek olumsuz korelasyon ($r = .56$) sınav kaygısıyla olan ilişkide çıkmıştır. Bu katsayı kızlarda erkeklerden daha yüksek çıkmıştır (Öner, 1994).

Öz-Kavramının (annenin evdeki rolünü reddetmesi ve karı-koca geçimsizliği gibi) olumsuz ebeveyn tutumlarıyla ilişkisi düşük düzeyde olumsuz ($r = -.36$; $-.15$); demokratik-eşitlikçi gibi olumlu ebeveyn tutumu ve okul başarısı ile de düşük düzeyde ($r = .22$; $.24$) olumlu çıkmıştır (Öner, 1994).

Diğer psikolojik boyutlarla olan anlamlı korelasyon değerleri ve uç gruplar arası farklılıklar, öz-kavramı yüksek olan bireylerin okul başarıları yüksek, sınav kaygıları düşük, algılanan anne-baba tutumlarının da olumlu olduğu kuramsal beklentileri doğrulayarak Türkçe ölçeğin yapı geçerliğini desteklemiştir (Öner, 1994).

Ölçeğin Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliği, iç tutarlığı ve madde toplam puan güvenirliği sınanarak ve test tekrarı yöntemi kullanılarak incelenmiştir. İç tutarlığının incelenmesinde örneklem grubunu, düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyi temsil eden 2. ve 8. sınıflardan 200 kız, 247 erkek ($N = 447$) öğrenci oluşturmuştur. Genelleştirilmiş Cronbach Alfa katsayıları ile ölçeğin iç tutarlılığı sınanmıştır. Elde edilen $.81$ ve $.89$ arası güvenirlik alfa değerleri ile ölçeğin yüksek homojenlik düzeyinde olduğu belirlenmiştir (Öner, 1994).

Madde-toplam güvenilirliğinin sınanması için her soru maddesinin varyansı ile toplam puan varyansı arasındaki ilişki incelenmiş, ortalama ve ortanca katsayılarının .30 civarında olması ölçeğin değişik eğitim, yaş ve sosyo-ekonomik düzeylerde yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur (Öner, 1994).

Ölçeğin yapılan diğer güvenilirlik çalışması olan testin tekrarı yöntemi için, ölçek bir gün ile bir yıl gibi değişen zaman aralıkları ile uygulanmıştır. Yapılan ölçek uygulamalarının test-tekrar test korelasyonları, Pearson Momentler Çarpımı formülü ile hesaplanmış, bir gün- bir yıl aralıklarında elde edilen değişmezlik katsayıları en yüksek .98 (bir gün) ile en düşük .53 (8 ay) bulunmuştur. Bu veriler doğrultusunda Türkçe ölçeğin en az özgün İngilizce form kadar değişmezlik güvenilirliğine sahip olduğu görülmüştür (Öner, 1994).

UCLA Yalnızlık Ölçeği (EK-6)

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Russell, Peplau ve Citrona (1980) tarafından yeniden gözden geçirilerek, ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz yönde olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir.

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Türkiye’de ilk kez Yaparel (1984) tarafından geçerlik, güvenilirlik çalışmaları yapılarak kullanılmıştır. Ülkemizde daha sonra Demir (1989) tarafından Türkçe’ye çevrilmiş, SSK Dışkapı Hastanesi Psikiyatri Kliniği’ne ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sağlık ve Rehberlik Merkezi’ne başvuran ve “nörotik depresif” tanısı almış 36 hasta ve herhangi bir hastalığı olmayan 36 denekten oluşan toplam 72 kişilik örneklem grubu üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir (Demir, 1989).

Ölçeğin Puanlanması

UCLA Yalnızlık Ölçeği, 10'u düz (olumlu), 10'u ters (olumsuz) yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu veya düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü Likert tipi ölçek üzerinde belirlemeleri istenmektedir.

Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1, 4, 5, 6, 8, 10, 15, 16, 19, 20) “hiç yaşamam” (4), “nadiren yaşarım” (3), “bazen yaşarım” (2), “sık sık yaşarım” (1) şeklinde, olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2, 3, 7, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18) bunun tam tersi olarak “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplanarak, her birey için bir “Genel Yalnızlık Puanı” elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir (Demir, 1989).

Ölçeğin Geçerliği

Ölçeğin orijinali için yapılan geçerlik çalışmasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980), Beck Depresyon ölçeğini ölçüt olarak geçerliğini saptamışlardır. Ülkemizde ise, UCLA Yalnızlık Ölçeği ilk defa Yaparel (1984) tarafından kullanılmıştır. Yaparel (1984), ölçeğin geçerliğini Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak incelemiş ve geçerlik katsayısını .50 olarak saptamıştır (Akt: Demir, 1989).

Demir (1989) ise yaptığı geçerlik çalışmasında, ölçeğin yalnızlıktan yakın ve yakınmayanları ayırtetmede yeterli olup olmadığını incelemiştir. Benzer ölçekler geçerliğini ölçmek amacıyla Beck Depresyon Ölçeği (Russell ve ark., 1980) ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri (Aydın ve Demir, 1988)'nin “sosyal içe dönüklük” alt ölçeğini kullanmıştır. Elde edilen geçerlik katsayısının Beck Depresyon Envanteri için .77 ve “sosyal içe dönüklük” alt ölçeği için .82 olduğu görülmüştür. Ayrıca,

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerliğine ilişkin bulgular, yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan bireyleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiğini göstermektedir (Demir, 1989).

Ölçeğin geçerlik çalışması, Çakıl (1998) tarafından da benzer ölçekler geçerliği yöntemi ile yapılmıştır. Bunun için Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. İki ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 olarak saptanmıştır. Elde edilen bu katsayı, ölçeğin geçerliği bakımından yeterli olarak kabul edilebilir (Çakıl, 1998).

Ölçeğin Güvenirliği

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Ölçeğin orijinali için yapılan güvenilirlik çalışmasında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) ölçeğin iç tutarlık katsayısını .96, iki ay ara ile yapılan testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayısını .73 olarak saptamışlardır.

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenilirlik çalışması, Demir (1989) tarafından iç tutarlık ölçümlerinin yapılması ve testin tekrarı yöntemleri ile gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddelerinin güvenilirlik katsayılarını iç tutarlık yöntemi ile .96, testin tekrarı yöntemi ile .94 olarak saptanmıştır (Demir, 1989).

Bilgen (1989)'in test tekrarı yöntemi ile yaptığı güvenilirlik çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Çakıl (1998), ölçeğin güvenilirliğini test tekrarı yöntemi ile incelemiş ve iki uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısını .92 olarak bulmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir (Çakıl, 1998).

Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOİT) (EK-8)

Akılcı Olmaya İnançlar Testi (AOİT), Ellis'in akılcı olmayan inançlar sistemini ölçmek üzere Jones (1969) tarafından geliştirilen 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Orijinal ölçeğin alt ölçekleri sırasıyla; onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, engellenme, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, problemden kaçınma, bağımlılık, çaresizlik ve mükemmeliyetçiliktir.

Ölçeğin Türkçe'ye Uyarlanması

AOİT'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yurtal (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin çeviri ile ilgili çalışmaları yapılırken Psikolojik Danışma ve Rehberlik ve Psikoloji alanlarındaki uzman, İngilizce'si iyi olan, yurt dışı deneyimi geçirmiş kişiler olmasına dikkat edilerek 18 kişiden oluşan uzman görüşlerine başvurulmuştur. Araç önce İngilizce'den Türkçe'ye, daha sonra Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiş ve ölçeğin her iki İngilizce şekli kıyaslanarak çevirinin orijinal dile yatkınlığı araştırılmıştır. Çevirilerdeki tutarlılıklara bakılarak ölçek maddelerine son şekli verildikten sonra, yapı geçerliğinin bulunması amacıyla bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu ölçek 100 madde ve 10 alt ölçekten oluşmakta iken yapılan faktör analizi sonucunda madde sayısı 45'e ve alt ölçek sayısı 8'e indirilmiştir (Yurtal, 1999).

Ölçeğin Puanlanması

Likert tipi bir ölçek olup, ölçeğe verilen cevaplar “hiç katılmıyorum” (1), “katılıyorum” (2), “kararsızım” (3), “katılıyorum” (4) ve “kesinlikle katılıyorum” (5) şeklinde derecelenmektedir (Yurtal, 1999).

Ölçeğin Geçerliği

Yurtal (1999) tarafından Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOİT) yapı geçerliğinin bulunması amacıyla bir grup öğrenciye uygulanarak faktör analizi

yapılmıştır. AOİT, 1998-1999 öğretim yılında Çukurova Üniversitesi' nde 238 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen veriler üzerinde faktör analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde 45 madde çıkmış ve bu maddeler 8 faktörde toplanmıştır. Faktör yükleri incelendiğinde birinci faktör için faktör yükleri .66 ile .47; ikinci faktör için .71 ile .37; üçüncü faktör için .74 ile .48; dördüncü faktör için .60 ile .41; beşinci faktör için .61 ile .41; altıncı faktör için .71 ile .43; yedinci faktör için .69 ile .36; sekizinci faktör için .57 ile .48 arasında değişen değerler bulunmuştur. Alt ölçeklere göre madde dağılımına bakıldığında faktör yüklerinin yüksek çıktığı görülmüştür (Yurtal, 1999).

Bu sonuçlara göre ölçek maddeleri yeniden numaralandırılmış ve 45 maddelik bu çalışmada kullanılan son Akılcı Olmayan İnançlar Testi elde edilmiştir. Buna göre alt ölçekler şu şekilde sıralanabilir: onay ihtiyacı, yüksek beklentiler, suçlama eğilimi, duygusal sorumsuzluk, aşırı kaygı, bağımlı olma, çaresizlik ve mükemmeliyetçiliktir (Yurtal, 1999).

Ölçeğin Güvenirliği

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Jones (1969), ölçeğin güvenirliliğini bulmak için testin-tekrarı metodu kullanılmıştır. Buna göre alt ölçekler toplam puanı için korelasyonu $r=.92$, alt ölçekle için ise $r=.87$ arasında bulmuştur (Akt: Yurtal, 1999).

Lohr ve Bonge (1980), Akılcı Olmayan İnançlar testinin güvenirliliğini hesaplamak için testin tekrarı yöntemini kullanmıştır. Test Pearson Product Moment korelasyonları alt ölçekler ve toplam puanlar için şu şekilde bulunmuştur. Onaylanma ihtiyacı .58, yüksek beklentiler .72, suçlama eğilimi .74, duygusal sorumsuzluk .63, aşırı kaygı .72, problemden kaçınma .80, bağımlılık .58, çaresizlik .61, mükemmeliyetçilik .69, toplam puanlar .79 olmak üzere bütün korelasyonlar $p<.001$ düzeyinde önemli bulunmuştur. Sonuçlar testin akılcı olmayan inançlar hakkında fikir verdiğini göstermiş ve bilişsel terapilerde tedavi sonucunu ölçmek için kullanılabilir bir ölçme aracı olarak önerilmiştir (Akt: Yurtal, 1999).

Yurt İçinde Yapılan alışmalar: Yurtal (1999) tarafından Akılcı Olmayan İnançlar Testinin güvenirliğini hesaplamak için izlenen yöntemlerden biri test-tekrarı tekniğinin uygulanmasıdır. ukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf ğretmenliği ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde okuyan 93ğrenciye lme aracının üç hafta süreyle iki kez uygulanmasından elde edilen sonuçlara göre korelasyon katsayısı $r=.71$ olarak, alt ölçekler için ise $r=.46$ ile $r=.82$ arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmuştur. Alınan sonuçların yurt dışında yapılan güvenirlik çalışmaları ile tutarlı olduğu söylenebilir (Yurtal, 1999).

Ölçeğin güvenirliğini bulmak için izlenen ikinci yol ise i tutarlılığın bulunmasıdır. Bunun için Cronbach Alfa güvenirliği yöntemi kullanılmıştır. Buna göre ölçeğin tümü için bulunan iç tutarlılık katsayısı Akılcı Olmayan İnançların toplam puanı için $r=.74$ 'tür. alt ölçekler için $r=.41$ ve $r=.90$ arasında değerler bulunmuştur (Yurtal, 1999).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE) (EK-10a-b)

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, geçici ve sürekli kaygı seviyesini yansıtmada kullanılan, bireyin kendisini betimleyen 20şer maddeden (toplam 40 madde) oluşan bir öz-değerlendirme (self-evaluation) anketidir. Ölçek, Spielberger ve arkadaşları (1970) tarafından geliştirilmiş ve ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışması ner (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Başlangıçta normal yetişkinlerde kaygıyı araştırma amacı için geliştirilmiş olan ölçeğin, sonraki denemelerde lise öğrencilerine, psikiyatrik bozuklukları ve fiziki hastalıkları olan bireylere de uygun olduğu görülmüştür. Araştırmada toplam 597 normal ve hasta denekten yararlanılmıştır. Örneklem grubu, lise ve niversite öğrencileri, niversite ğrencilerinin bir kısmının ebeveyn ve akrabaları, dış polikliniği, psikiyatri, kalp ve genel cerrahi hastaları ile diyaliz hastalarından oluşmaktadır (LeCompte ve ner, 1998).

Ölçeğin Puanlanması

Durumluk Kaygı Ölçeği, bireyin belirli bir an yada durumda nasıl hissettiğini ve ölçeğin maddelerini okurken o andaki duygularının şiddetine göre “hiç” (1), “biraz” (2), “çok” (3), “tamamıyla” (4) gibi dört alternatiften bir tanesini işaretlemesini gerektirir. Sürekli Kaygı Ölçeği, bireyin kendisini genellikle nasıl hissettiğini, duygularının sıklık derecesine göre “hemen hiçbir zaman” (1), “bazen” (2), “çoğu zaman” (3), “hemen her zaman” (4) gibi dört alternatiften birini gerektirir (Öner, 1977).

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, toplam 40 maddeden oluşmaktadır. Her ölçekten elde edilen toplam puan değeri 20 ile 80 arasında değişebilir. Puanın yüksek olması kaygı düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Durumluk Kaygı Ölçeğinde 10 olumsuz, Sürekli Kaygı Ölçeğinde ise 7 olumsuz (tersine dönmüş) ifade yer almaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeğinde olumsuz ifadelerin olduğu maddeler, 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddelerdir. Sürekli Kaygı Ölçeğinde olumsuz ifadelerin olduğu maddeler ise, 21, 26, 27, 30, 33, 36, ve 39. maddelerdir.

Her iki ölçek de olumlu ve olumsuz ifadelerden her biri için ayrı anahtarlar hazırlanmıştır. Envanterin puanlama yönergesine uygun olarak, her bir ölçek için olumlu ifadelerden elde edilen toplam ağırlıklı puandan olumsuz ifadelerin toplam ağırlıklı puanı çıkarılmıştır. Bu sayıya Durumluk Kaygı Ölçeği için değişmeyen değer olan 35 eklenmiştir. Değişmeyen 50 ve 35 değerleri şöyle bulunmuştur. Durumluk Kaygı Ölçeğindeki olumsuz maddelerin sayısı olan 10 ile ağırlıklı puan olarak kabul edilmiş 5 çarpılmış ve 50 sayısı bulunmuştur. Sürekli Kaygı Ölçeğindeki olumsuz 7 madde ile 5 çarpılmış ve 35 elde edilmiştir (Öner, 1977).

Ölçeğin Geçerliği

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Spielberger ve arkadaşları (1970) Durumluk-Sürekli Kaygı envanteriyle ilgili geçerlik çalışmalarında sürekli kaygı ölçeği için elde ettikleri katsayının, Taylor’un Açık Kaygı Ölçeği ile .81, Cattel ve

Scheir'in IPAT Kaygı Ölçeği ile .60 ve Zuckerman ölçeği ile .50 olarak saptamışlardır.

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: Türkçe'ye çevrilen Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanterinin geçerliği ile ilgili çalışma Öner (1977) tarafından yapılmış ve stres koşullarında durumluk kaygı puanlarının normal koşullara oranla anlamlı ($p<.01$ ve $p<.05$) yükselmeler gösterdiği, sürekli kaygı puanlarında normal koşullara oranla bir yükselme olmadığı saptanmıştır. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin kaygı davranışlarına göre, normal ve nevrotik bireyleri birbirinden ayırt ettiği, Türk toplumunda geçerli olduğu, danışma, psikiyatri ve ruh sağlığı merkezleri ile araştırmalarda kullanılabileceği kanısına varılmıştır (Öner, 1977).

Ölçeğin Güvenirliği

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar: Spielberger ve arkadaşları (1970), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin güvenilirliğini ölçmek amacıyla test-tekrar test yöntemini kullanmışlardır. Sürekli Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .73 ile .86 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .16 ile .54 arasında değişmekte olduğunu saptamışlardır.

Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar: Türkçe'ye uyarlanan Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin güvenilirlik çalışması Öner (1977) tarafından 250 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Sürekli Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .71 ile .86 arasında, Durumluk Kaygı Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .26 ile .68 arasında değiştiği saptanmıştır (Öner, 1977).

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplama sürecinde, öncelikle belirlenen okullarda araştırmada kullanılan ölçeklerin uygulanabilmesi için Ankara Valiliği'nden izin alınmıştır. Sonrasında, okullara gidilmeden önce okul yönetimleri aranarak

uygulamanın yapılacağı gün ve saatler belirlenmiştir. Belirlenen gün ve saatlerde okullara gidildiğinde, okul rehber öğretmenlerine uygulama hakkında bilgi verilerek, gerekli düzey ve sayıda sınıfın, tesadüfi olarak belirlenmesi için yardım alınmıştır. Araştırmanın veri toplama araçları olan “Sürekli Öfke-Öfke İfade Düzeyi Ölçeği (STAXI)”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği (WIFAM)”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOIT)” ve “Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)” uygulamaları, 2002-2003 eğitim-öğretim yılı Nisan ayında araştırmacı tarafından, tesadüfi olarak seçilen sınıflarda uygulanmıştır.

Uygulama için sınıflara giren araştırmacı, öncelikle kendisini tanıtmış, ardından araştırma ve veri toplama araçları hakkında bilgi vermiştir. Öğrencilerin uygulamaya dair sorularına cevap verildikten sonra, samimi cevaplar vermeleri konusunda bazı açıklamalar yapılmıştır. Uygulama tek bir oturumda gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama araçları, öğrenciler tarafından 55-60 dakikalık bir sürede dikkatli bir şekilde cevaplandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın veri toplama araçlarının uygulanmasından sonra, veri analizi için, uygulanan ölçeklerinin puanlanması işlemlerine geçilmiştir. Öncelikle cevap kağıtları genel bir kontrolden geçirilerek, boş bırakan yada hatalı cevaplayan öğrencilerin cevap kağıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Daha sonra, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin cevap kağıtları araştırmacı tarafından elle puanlanmıştır. Araştırmada kullanılan “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (Kendini Değerlendirme Ölçeği)”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Akılcı Olmayan İnançlar Testi (AOIT)” ve “Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE)”

cevap kağıtları, tek tek bilgisayar ortamına girilmiş, tersine çevrilmiş maddelere uygun puanlar verilerek her ölçeğin toplam puanları elde edilmiştir.

Yukarıda belirtilen 5 ölçeğin puanlama işlemleri ve veri analizi SPSS (Statistical Package For The Social Science) 10.0 paket programı kullanılarak bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında, öfkeyi yordayan bazı değişkenler (benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve durumluk ve sürekli kaygı) incelenmiştir. Yordama, istatistiksel teknikler kullanılarak ve bilinenlerden yararlanarak bilinmeyen durumlar hakkında geleceğe yönelik tahminlerde bulunma işlemidir. Yordama bir bakıma tahmin olmakla beraber, tahminin istatistiksel teknikler kullanılarak, dolayısıyla daha bilimsel bir yolla yapılan türüdür. Yordama işlemi için kullanılan istatistiksel teknik, regresyondur (Arıcı, 1997). Regresyon analizi, bağımlı değişken/değişkenler ile bağımsız değişken/değişkenler arasındaki bağıntıyı incelemeye yönelik bir yöntemdir ve ileriye yönelik bir teknik olup, geleceği yordayabilmek için kullanılmaktadır (Kaptan, 1995).

Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki yada daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatmaktadır. Bağımlı değişken bir, bağımsız değişken bir ise, yönteme basit regresyon analizi (simple regression); bağımlı değişkenle ilişkili olan iki yada daha fazla bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik analiz türüne de çoklu regresyon analizi (multiple regression) adı verilmektedir (Büyüköztürk, 2002).

Regresyon eşitliğine yada modeline, sadece bağımlı değişkenin yordayıcıları olan, yani bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olan bağımsız değişkenlerin alınıp diğer değişkenlerin eş . 6 incelendiği dışında bırakıldığı çoklu regr analizi türüne, “Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi” adı verilmektedir. Bu analiz türünde, öncelikle bağımlı değişken ile en yüksek korelasyonu veren, yani bir

anlamda bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı verecek olan bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Daha sonra, bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı getiren ikinci bağımsız değişken analize alınır ve işlem bu şekilde sürdürülür (Büyüköztürk, 2002). Araştırma kapsamında, öğrencilerin “sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri puanlarına” önemli katkı getiren bağımsız değişkenlerin analize alınabilmesi için bu yöntem kullanılmıştır.

Regresyon analizine ilişkin tablolarda, aşağıdaki bilgilere yer verilmiştir:

B= Her bir bağımsız (yordayıcı) değişkene ait regresyon katsayısı.

R= Bağımsız (yordayıcı) değişken puanları ile yordanan puanlar arasındaki ilişkiyi gösteren çoklu regresyon katsayısı.

R^2 = Bağımsız (yordayıcı) değişkenlerin, bağımlı (yordanan) değişken üzerindeki ortak etkisi. Bu değer tüm değişkenlerin birlikte, bağımlı değişkende açıkladıkları varyans oranını verir.

β = Bağımsız (yordayıcı) değişkenlerin, bağımlı (yordanan) değişkene ilişkin göreceli önem sıralarını yorumlamada standardize edilmiş regresyon katsayıları. En yüksek β değerine sahip olan değişken göreceli olarak en önemli yordayıcıdır.

β^2 = Bağımlı değişkenin yordanmasında her bir yordayıcı değişkenin, tek başına bağımlı değişken puanlarında açıkladıkları varyans miktarı. Yani bağımsız değişken, bağımlı değişken üzerinde diğer değişkenler tarafından paylaşılamayan bir varyansa sahiptir ve bu varyans miktarı β^2 'dir.

t= Regresyon katsayısının anlamlılık testiyle ilgili test istatistiği.

P= Test istatistiğinin anlamlılık düzeyi (Büyüköztürk, 2002).

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya alınan lise öğrencilerinin “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği (Kendini Değerlendirme Ölçeği)”ne verdikleri cevaplar doğrultusunda elde ettikleri puanlara uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Sürekli Öfke Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Özgüven, durumluk kaygı, sürekli kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bağımsız değişkenlerine göre “Sürekli Öfke” bağımlı değişkeni puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 10’da verilmiştir.

TABLO 10

**Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı,
Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Sürekli Öfke”
Bağımsız Değişkeninin Yordanmasına İlişkin
Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı Değişkenler	R ²	R ² Değişim	B	Sev	β	β ²	t	p	İkili R	Kısmi r
ÖZGÜVEN	0.096	0.096	-0.112	0.017	-0.230	0.053	-4.869	.000	-0.287	-0.206
DURUMLUK KAYGI	0.112	0.016	0.040	0.018	0.116	0.014	2.461	.014	0.229	0.106
YALNIZLIK	0.124	0.012	0.040	0.021	0.104	0.011	1.948	.040	0.127	0.084
Sabit	-	-	30.716	1.460	-	-	14.192	.000	-	-

R=0.352 R²=0.124
F (3, 616) =48.13 p=.000

Tablo 10 incelendiğinde, sürekli öfke bağımlı değişkeni üzerinde özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin birer yordayıcı değişken oldukları, ele alınan diğer değişkenlerin (sürekli kaygı, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar) ise önemli düzeyde birer yordayıcı değişken olmadıkları görülmektedir. Diğer taraftan yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özgüven ile sürekli öfke değişkenleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -0.287$) olduğu ve bunun da 0.001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (durumluk kaygı ve yalnızlık) dışarıda bırakıldığında, özgüven yordayıcı değişkeni ile yordanan sürekli öfke bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyonun ($r = -0.206$) da, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olmasına rağmen 0.001 düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, özgüven değişkeninin sürekli öfke değişkenini yordayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, özgüven puanlarının, sürekli öfke değişkeni puanlarına ait varyansın yaklaşık % 10'unu açıkladığı görülmektedir.

Analize ikinci aşamada, sürekli öfke değişkeninin varyansına özgüven ile birlikte en büyük katkıyı getiren “durumluk kaygı” bağımsız değişkeninin puanları girmiştir. Analize giren durumluk kaygı değişkeni ile sürekli öfke arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki ($r=0.229$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da durumluk kaygı değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve yalnızlık) dışarıda bırakıldığında, durumluk kaygı yordayıcı değişkeni ile yordanan sürekli öfke bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=0.106$), 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Durumluk kaygı puanlarının sürekli öfke puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 1.6’dır. Diğer taraftan özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin birlikte sürekli öfke puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı ise % 11.2’dir.

Analize üçüncü aşamada, sürekli öfke değişkeninin varyansına özgüven ve durumluk kaygı ölçeği puanlarıyla birlikte en büyük katkıyı getiren değişken olan “yalnızlık” bağımsız değişkeni puanları girmiştir. Yalnızlık bağımlı değişkeni ile

sürekli öfke bağımsız değişkeni arasında pozitif yönlü, düşük sayılabilecek düzeyde bir ilişki ($r=0.127$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da yalnızlık değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve durumluk kaygı) dışarıda bırakıldığında, yalnızlık yordayıcı değişkeni ile yordanan sürekli öfke bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=0.084$), 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Yalnızlık puanlarının sürekli öfke puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 1.2'dir. Özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte sürekli öfke puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı ise % 12.4'dür.

Üçüncü aşamada tamamlanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin sürekli öfke bağımlı değişkenin önemli yordayıcıları olarak modelde yer aldığı ve bu üç değişkenin, öğrencilerin sürekli öfke puanlarındaki toplam varyansın % 12.4'ünü açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sürekli öfke değişkeni üzerindeki göreceli önem sırası; özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlıktır. Bu bulgu, özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin, sürekli öfkenin önemli birer yordayıcıları olduğu ve sürekli öfkeyi en iyi yordayan değişkenin “özgüven”, en az yordayan değişkenin de “yalnızlık” olduğunu göstermektedir. Özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenleri birlikte, sürekli öfke puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R = .352$, $R^2 = 0.124$, $F(3, 616) = 48.13$, $p < 0.001$). Ayrıca üç yordayıcı değişken birlikte, sürekli öfkedeki toplam varyansın %12.4'ünü açıklamaktadır. Diğer yandan, analize alınan değişkenlerden olan “sürekli kaygı”, “benlik saygısı” ve “akılcı olmayan inançlar” bağımsız değişkenlerinin her biri ile sürekli öfke bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu da, bu değişkenlerin sürekli öfkenin önemli birer yordayıcıları olmadığını göstermektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde özgüven bağımsız değişkeninin 0.001, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin ise 0.05 düzeyinde sürekli öfke bağımlı değişkeni üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Analiz sonuçlarından β^2 değerleri dikkate alındığında, önemli yordayıcıların açıkladıkları varyans; özgüven ölçeği puanları için % 5.3, durumluk kaygı ölçeği puanları için %1.4, son olarak yalnızlık ölçeği puanları için ise %1.1'dir.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, sürekli öfke puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir:

$$SÜREKLİ ÖFKE = 30.716 - 0.112 ÖZGÜVEN + 0.040 D.KAYGI + 0.040 YALNIZLIK$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenleri kontrol edildiğinde, özgüven ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, sürekli öfke puanlarında ortalama olarak 0.112 puan azalmaya yol açar. Diğer bağımsız değişkenler kontrol edildiğinde durumluk-sürekli kaygı ölçeği'nin durumluk kaygı puanlarındaki 1 puanlık artış, sürekli öfke puanlarında ortalama olarak 0.04 puanlık artışa yol açar. Benzer şekilde diğer bağımsız değişkenler kontrol edildiğinde Yalnızlık Ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, sürekli öfke puanlarında ortalama olarak yine 0.04 puanlık artışa yol açar.

Öfke İfade Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

Özgüven, durumluk kaygı, sürekli kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar puanlarının, Öfke İfade Düzeyleri puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizlerine ilişkin bulgular aşağıdaki alt konu başlıklarında sunulmuştur.

Öfkeyi Dışa Vurma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Özgüven, durumluk kaygı, sürekli kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bağımsız değişkenlerine göre “Öfkeyi Dışa Vurma” bağımlı değişkeni puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 11’ de verilmiştir.

TABLO 11

**Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı,
Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi Dışa Vurma”
Bağımsız Değişkeninin Yordanmasına İlişkin
Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı Değişkenler	R ²	R ² Değişim	B	SeB	β	β^2	t	p	İkili r	Kısmi r
ÖZGÜVEN	0.073	0.073	-0.132	0.020	-0.198	0.039	-4.150	.000	-0.252	-0.176
DURUMLUK KAYGI	0.086	0.013	0.050	0.018	0.111	0.012	2.328	.020	0.208	0.100
Sabit	-	-	22.054	1.606	-	-	13.736	.000	-	-
R=0.293 R ² =0.086 F (2, 617)=36.55 p=.000										

Tablo 11 incelendiğinde, öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni üzerinde özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin birer yordayıcı değişken oldukları, ele alınan diğer değişkenlerin (sürekli kaygı, benlik saygısı, yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar) ise önemli düzeyde birer yordayıcı değişken olmadıkları görülmektedir. Diğer taraftan yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özgüven ile öfkeyi dışa vurma değişkenleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -0.252$) olduğu ve bunun da 0.001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Analize giren diğer bağımsız değişken (durumluk kaygı) dışarıda bırakıldığında, özgüven yordayıcı değişkeni ile

yordanan öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyonun ($r = -0.176$) da, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olmasına rağmen 0.001 düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, özgüven değişkeninin öfkeyi dışa vurma değişkenini yordayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, özgüven puanlarının, öfkeyi dışa vurma değişkeni puanlarına ait varyansın % 7.3'ünü açıkladığı görülmektedir.

Analize ikinci aşamada, öfkeyi dışa vurma değişkeninin varyansına özgüven ile birlikte en büyük katkıyı getiren “durumluk kaygı” bağımsız değişkeninin puanları girmiştir. Durumluk kaygı bağımsız değişkeni ile öfkeyi dışa vurma arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki ($r = 0.208$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da durumluk kaygı değişkeninin öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Analize giren diğer bağımsız değişken (özgüven) dışarıda bırakıldığında, durumluk kaygı yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r = -0.100$), 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Durumluk kaygı puanlarının öfkeyi dışa vurma puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 1.3'dür. Özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin birlikte öfkeyi dışa vurma puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı ise yaklaşık % 9'dur.

İki aşamada tamamlanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenin önemli yordayıcıları olarak modelde yer aldığı ve bu değişkenlerin, öğrencilerin öfkeyi dışa vurma ifade düzeyi puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfkeyi dışa vurma değişkeni üzerindeki göreceli önem sırası; özgüven ve durumluk kaygıdır. Bu bulgu, özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin, öfkeyi dışa vurma değişkeninin önemli birer yordayıcıları olduğu ve öfkeyi dışa vurmaya en iyi yordayan değişkenin “özgüven”, en az yordayan değişkenin de “durumluk kaygı”

olduğunu göstermektedir. Özgüven ve durumluk kaygı değişkenleri birlikte, öfkeyi dışa vurma puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.293$, $R^2=0.086$, $F(2, 617)=36.55$, $p<0.001$). Ayrıca bu iki yordayıcı değişken birlikte, öfkeyi dışa vurmadaki toplam varyansın yaklaşık % 9'unu açıklamaktadır. Diğer yandan, analize alınan değişkenlerden olan “sürekli kaygı”, “benlik saygısı”, “yalnızlık” ve “akılcı olmayan inançlar” bağımsız değişkenlerinin her biri ile öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu da, bu değişkenlerin öfkeyi dışa vurmanın önemli birer yordayıcıları olmadığını göstermektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde özgüven bağımsız değişkeninin 0.001, durumluk kaygı değişkeninin ise 0.05 düzeyinde öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkeni üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Analiz sonuçlarından β^2 değerleri dikkate alındığında, öfkeyi dışa vurma puanları için önemli yordayıcıların açıkladıkları varyans; özgüven ölçeği puanları için % 3.9 ve durumluk kaygı ölçeği puanları için %1.2'dir.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, öfkeyi dışa vurma puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen özgüven ve durumluk kaygı puanları arasındaki ilişkinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir:

$$\text{ÖFKEYİ DIŞA VURMA} = 22.054 - 0.132 \text{ ÖZGÜVEN} + 0.050 \text{ D.KAYGI}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; durumluk kaygı değişkeni kontrol edildiğinde, özgüven ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi dışa vurma puanlarında ortalama olarak 0.132 puan azalmaya yol açar. Diğer bağımsız değişken olan özgüven kontrol edildiğinde durumluk-sürekli kaygı ölçeği'nin durumluk kaygı puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi dışa vurma puanlarında ortalama olarak 0.05 puanlık artışa yol açar.

Öfkeyi İçte Tutma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Özgüven, durumluk kaygı, sürekli kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bağımsız değişkenlerine göre “Öfkeyi İçte Tutma” bağımlı değişkeni puanlarının yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

TABLO 12

**Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı,
Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi İçte Tutma”
Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin
Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı Değişkenler	R ²	R ² Değişim	B	SeB	β	β^2	t	p	İkili r	Kısmi r
ÖZGÜVEN	0.109	0.109	-0.101	0.014	-0.240	0.058	-4.657	.000	-0.331	-0.197
YALNIZLIK	0.135	0.026	0.042	0.013	0.146	0.021	2.821	.005	0.295	0.121
BENLİK SAYGISI	0.147	0.012	-0.097	0.095	-0.112	0.013	-2.181	.008	-0.239	-0.094
Sabit	-	-	24.623	1.115	-	-	9.529	.000	-	-
R=0.383 R ² =0.147 F (3, 616)=66.076 p=.000										

Tablo 12 incelendiğinde, öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni üzerinde özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin birer yordayıcı değişken oldukları, ele alınan diğer değişkenlerin (durumluk kaygı, sürekli kaygı ve akılcı olmayan inançlar) ise önemli düzeyde birer yordayıcı değişken olmadıkları görülmektedir. Diğer taraftan yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özgüven ile öfkeyi içte tutma değişkenleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -0.331$) olduğu ve bunun da 0.001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (yalnızlık ve benlik saygısı) dışarıda bırakıldığında, özgüven

yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyonun ($r = -0.197$) da, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olmasına rağmen 0.001 düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, özgüven değişkeninin öfkeyi içte tutma değişkenini yordayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, özgüven puanlarının, öfkeyi içte tutma değişkeni puanlarına ait varyansın yaklaşık % 11'ini açıkladığı görülmektedir.

İkinci aşamada analize, öfkeyi içte tutma değişkeninin varyansına özgüven ile birlikte en büyük katkıyı getiren “yalnızlık” bağımsız değişkeni puanları girmiştir. Analize giren yalnızlık değişkeni ile öfkeyi içte tutma arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki ($r = 0.295$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da yalnızlık değişkeninin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve benlik saygısı) dışarıda bırakıldığında, yalnızlık yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r = 0.121$), 0.001 düzeyinde önemli bulunmuştur. Yalnızlık puanlarının öfkeyi içte tutma puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 3'dür. Özgüven ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte öfkeyi içte tutma puanlarına ait varyansa katkısı yaklaşık % 14'dür.

Analize üçüncü aşamada, öfkeyi içte tutma değişkeninin varyansına özgüven ve yalnızlık ölçeği puanlarıyla birlikte en büyük katkıyı getiren değişken olan “benlik saygısı” bağımsız değişkeni puanları girmiştir. Benlik saygısı ile öfkeyi içte tutma arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki ($r = -0.239$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da benlik saygısı değişkeninin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve yalnızlık) dışarıda bırakıldığında, benlik saygısı yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r = -0.094$), 0.001 düzeyinde önemli bulunmuştur. Benlik saygısı puanlarının öfkeyi içte tutma puanlarındaki varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 1.2'dir. Diğer taraftan özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı

değişkenlerinin birlikte öfkeyi içte tutma puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı ise yaklaşık % 15'dir.

Üç aşamada tamamlanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenin önemli yordayıcıları olarak modelde yer aldığı ve bu değişkenlerin, öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeyi puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık % 15'ini açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfkeyi içte tutma değişkeni üzerindeki göreceli önem sırası; özgüven, yalnızlık ve benlik saygısıdır. Bu bulgu, özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin, öfkeyi içte tutma değişkeninin önemli birer yordayıcıları olduğu ve öfkeyi içte tutmayı en iyi yordayan değişkenin “özgüven”, en az yordayan değişkenin de “benlik saygısı” olduğunu göstermektedir. Özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri birlikte, öfkeyi içte tutma puanları ile orta rıp diğer düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.383$, $R^2=0.147$, $F(3, 616)=66.076$, $p<0.001$). Ayrıca üç yordayıcı değişken birlikte, öfkeyi içte tutmadaki toplam varyansın yaklaşık % 15'ini açıklamaktadır. Diğer yandan, analize alınan değişkenlerden olan “durumluk kaygı”, “sürekli kaygı” ve “akılcı olmayan inançlar” bağımsız değişkenlerinin her biri ile öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu da, bu değişkenlerin öfkeyi içte tutma önemli birer yordayıcıları olmadığını göstermektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde özgüven bağımsız değişkeninin 0.001, bunun yanında yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerinin ise 0.05 düzeyinde öfkeyi içte tutma bağımlı değişkeni üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Analiz sonuçlarından β^2 değerleri dikkate alındığında, öfkeyi içte tutma puanları için önemli yordayıcıların açıkladıkları varyans; özgüven ölçeği puanları

için % 5.8, yalnızlık ölçeği puanları için % 2.1 ve son olarak benlik saygısı ölçeği puanları için % 1.3'dür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, öfkeyi içte tutma puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen özgüven, yalnızlık ve benlik saygısı puanları arasındaki ilişkinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir:

$$\text{ÖFKEYİ İÇTE TUTMA} = 24.623 - 0.101 \text{ ÖZGÜVEN} + 0.042 \text{ YALNIZLIK} - 0.097 \text{ B. S.}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri kontrol edildiğinde, özgüven ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi içte tutma puanlarında ortalama olarak 0.101 puan azalmaya yol açar. Diğer bağımsız değişkenler olan özgüven ve benlik saygısı kontrol edildiğinde yalnızlık puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi içte tutma puanlarında ortalama olarak 0.042 puanlık artışa yol açar. Yine benzer şekilde analize giren diğer değişkenler olan özgüven ve yalnızlık kontrol edildiğinde benlik saygısı ölçeği puanlarında 0.097 puanlık bir azalmaya yol açar.

Öfkeyi Kontrol Etme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Özgüven, durumluk kaygı, sürekli kaygı, yalnızlık, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bağımsız değişkenlerine göre “Öfkeyi Kontrol Etme” bağımlı değişkeninin yordanmasına ilişkin aşamalı regresyon analizi sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

TABLO 13

**Özgüven, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Yalnızlık, Benlik Saygısı,
Akılcı Olmayan İnançlar Değişkenlerine Göre “Öfkeyi Kontrol Etme”
Bağımlı Değişkeninin Yordanmasına İlişkin
Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları**

Yordayıcı Değişkenler	R ²	R ² Değişim	B	Seb	B	β ²	t	p	İkili r	Kısmi r
ÖZGÜVEN	0.095	0.095	0.151	0.027	0.314	0.098	5.708	.000	0.309	0.239
DURUMLUK KAYGI	0.120	0.025	-0.070	0.020	-0.156	0.024	-3.325	.000	-0.258	-0.142
YALNIZLIK	0.131	0.011	-0.060	0.025	-0.131	0.017	-2.511	.012	-0.126	-0.108
Sabit	-	-	36.226	2.375	-	-	8.147	0.00	-	-
R=0.361 F (3, 616)=56.703 R ² =0.131 p=.000										

Tablo 13 incelendiğinde, öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni üzerinde özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin birer yordayıcı değişken oldukları, ele alınan diğer değişkenlerin (sürekli kaygı, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar) ise önemli düzeyde birer yordayıcı değişken olmadıkları görülmektedir. Diğer taraftan yordayıcı değişkenlerle bağımlı (yordanan) değişken arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, özgüven ile öfkeyi kontrol etme değişkenleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişkinin ($r = -0.309$) olduğu ve bunun da 0.001 düzeyinde önemli olduğu görülmektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (durumluk kaygı ve yalnızlık) dışarıda bırakıldığında, özgüven yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyonun ($r = -0.239$) da, negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olmasına rağmen 0.001 düzeyinde önemli olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, özgüven değişkeninin öfkeyi kontrol etme değişkenini yordayan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, özgüven puanlarının, öfkeyi kontrol etme değişkeni puanlarına ait varyansın % 13'ünü açıkladığı görülmektedir.

Analize ikinci aşamada, öfkeyi kontrol etme değişkeninin varyansına özgüven ile birlikte en büyük katkıyı getiren “durumluk kaygı” bağımsız değişkeni puanları girmiştir. Analize giren durumluk kaygı değişkeni ile öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü, düşük düzeyde bir ilişki ($r=-0.258$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.001 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da durumluk kaygı değişkeninin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Analize giren diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve yalnızlık) dışarıda bırakıldığında, özgüven yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=-0.142$), 0.001 düzeyinde önemli bulunmuştur. Durumluk kaygı puanlarının öfkeyi kontrol etme puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 3’dür. Özgüven ve durumluk kaygı değişkenlerinin birlikte öfkeyi kontrol etme puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı % 12’dir.

Analize üçüncü aşamada, öfkeyi kontrol etme değişkeninin varyansına özgüven ve durumluk kaygı ölçeği puanlarıyla birlikte en büyük katkıyı getiren değişken olan “yalnızlık” bağımsız değişkeninin puanları girmiştir. Yalnızlık ile öfkeyi kontrol etme arasında negatif yönlü, düşük sayılabilecek düzeyde bir ilişki ($r=-0.126$) bulunmuştur. Bulunan bu katsayı, 0.05 düzeyinde önemlidir. Bu bulgu da yalnızlık değişkeninin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Diğer bağımsız değişkenler (özgüven ve durumluk kaygı) dışarıda bırakıldığında, yalnızlık yordayıcı değişkeni ile yordanan öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni arasındaki kısmi korelasyon ($r=-0.108$), 0.05 düzeyinde önemli bulunmuştur. Yalnızlık puanlarının öfkeyi kontrol etme puanlarındaki açıklanan varyansa getirdiği ek katkı (R^2 Değişim) % 1.1’dir. Diğer yandan özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte öfkeyi kontrol etme puanlarındaki açıklanan varyansa katkısı ise % 13.1’dir.

Üç aşamada tamamlanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenin önemli yordayıcıları olarak modelde yer aldığı ve bu

değişkenlerin, öğrencilerin öfkeyi kontrol etme düzeyi puanlarındaki toplam varyansın % 13.1'ini açıkladığı görülmektedir.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin öfkeyi kontrol etme değişkeni üzerindeki göreceli önem sırası; özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlıktır. Bu bulgu, özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin, öfkeyi kontrol etme değişkeninin önemli birer yordayıcıları olduğu ve öfkeyi kontrol etmeyi en iyi yordayan değişkenin “özgüven”, en az yordayan değişkenin de “yalnızlık” olduğunu göstermektedir. Özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenleri birlikte, öfkeyi kontrol etme puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.361$, $R^2=0.131$, $F(3, 616)=56.703$, $p<0.001$). Ayrıca üç yordayıcı değişken birlikte, öfkeyi kontrol etmedeki toplam varyansın % 13'ünü açıklamaktadır. Diğer yandan, analize alınan değişkenlerden olan “sürekli kaygı”, “benlik saygısı” ve “akılcı olmayan inançlar” bağımsız değişkenlerinin her biri ile öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu bulgu da, bu değişkenlerin öfkeyi kontrol etme önemli birer yordayıcıları olmadığını göstermektedir.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde özgüven bağımsız değişkeninin 0.001, bunun yanında durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenlerinin ise 0.05 düzeyinde öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkeni üzerinde önemli birer yordayıcı oldukları görülmektedir.

Analiz sonuçlarında β^2 değerleri dikkate alındığında, öfkeyi kontrol etme puanları için önemli yordayıcıların açıkladıkları varyans; özgüven ölçeği puanları için % 9.8, durumluk kaygı ölçeği puanları için % 2.4 ve son olarak yalnızlık ölçeği puanları için % 1.7'dir.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, öfkeyi kontrol etme puanları ile önemli yordayıcıları olarak belirlenen özgüven, durumluk kaygı ve yalnızlık puanları

arasındaki ilişkinin yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği (matematiksel model) aşağıda verilmiştir:

$$\text{ÖFKEYİ KONTROL ETME} = 36.226 + 0.151 \text{ ÖZGÜVEN} - 0.070 \text{ D.KAYGI} - 0.060 \text{ YALNIZLIK}$$

Regresyon eşitliği incelendiğinde, eşitlik şu şekilde yorumlanabilir; durumluk kaygı ve yalnızlık değişkenleri kontrol edildiğinde, özgüven ölçeği puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi kontrol etme puanlarında ortalama olarak 0.151 puan artışa yol açar. Diğer bağımsız değişkenler olan özgüven ve yalnızlık kontrol edildiğinde durumluk-sürekli kaygı ölçeği'nin durumluk kaygı puanlarındaki 1 puanlık artış, öfkeyi kontrol etme puanlarında ortalama olarak 0.070 puanlık azalmaya yol açar. Benzer şekilde analize giren diğer değişkenler olan özgüven ve durumluk kaygı kontrol edildiğinde yalnızlık ölçeği puanlarında 0.060 puanlık bir artışa yol açar.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin (öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme), bağımsız değişkenlerce (benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri) yordanmasına ilişkin bulguların tartışma ve yorumları, bulgular bölümündeki sıraya göre yapılmıştır.

Sürekli Öfke Düzeyi Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu

Bu kısımda, sürekli öfke bağımlı değişkeni puanlarını yordayabileceği düşünülen benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve durumluk ve sürekli kaygı bağımsız değişkenlerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları verilmiştir.

Araştırmanın birinci alt problemini ifade ederken özgüveni düşük öğrencilerin öfke yaşantılarının artacağı, bu nedenle öfke ile özgüven arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de özgüven değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Sürekli öfke bağımlı değişkenini özgüven bağımsız değişkeninin yordamış olması, ergenlerde özgüvenin düşük olmasının, öfke yaşantısının genellikle yaşanır hale gelmesi ve daha yoğun yaşanmasına neden olmasından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, sürekli öfke değişkenini “özgüven” değişkeninin yordayıp yordamadığını araştıran herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların

araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yalom (1985), öfkenin birincil sebebinin bireyin “kendisine güveni”nin düşük olması olduğunu belirtmiştir (Akt: Deffenbacher, McNamara, Stork ve Sabadell, 1990). Feshbach (1986) de, kendine güvende azalmanın, öfkenin önemli bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür.

Robbins ve Tanck (1997), öfkeyi inceledikleri araştırmalarında, üniversite öğrencilerinden oluşturdukları örneklem grubuna en çok nelere öfkelendiklerini sormuşlar ve 4 öfke nedeni belirlemişlerdir. Bu nedenlerden birisi, öfkenin benlikle ilgili sorunlardan kaynaklanmasıdır. Buna, kişinin sürekli kendisini eleştirmesi, kendisini yetersiz ve yeteneksiz bulması gibi örnekler verilmiştir. Hambly (2001), özgüven kavramını “kendi yeteneklerine kesin inanç” olarak; Kugle (1983) da, kişinin kendisini değerlendirmesi (self-evaluation) ve kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu oluşan öznel bir olgu olarak tanımlamışlardır. Buradan yola çıkıldığında, kişinin benliğini olumsuz bir şekilde değerlendirmesinin ve dolayısıyla özgüven eksikliğinin, öfkeye neden olduğu söylenebilir. Bu yorum da, araştırma bulgularımızı desteklemektedir.

Yapılan yorumlar göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin özgüvenleri ile sürekli öfke düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle, özgüvenin sürekli öfke düzeyini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada sürekli öfke değişkenini yordayan ikinci değişkenin “durumluk kaygı” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın birinci alt problemini ifade ederken durumluk kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle de öfke ile durumluk kaygı arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle durumluk kaygı değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Sürekli öfke bağımlı değişkenini durumluk kaygı bağımsız değişkeninin yordamış olması, kaygı uyarıcı durumlar karşısında ergenlerin kaygı düzeylerinin artması ve kaygılarının öfke duygularını ortaya çıkarmasından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “durumluk kaygı” değişkeninin sürekli öfke değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak genel öfke ile genel kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına rastlanmış ve bu araştırma bulgularının, araştırmamızdaki sürekli öfke ve durumluk kaygı arasındaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Spielberger ve diğerleri (1988), öfke ile kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve olumsuz fiziksel ve sosyal ortamda kaygının öfkeli duyguları ortaya çıkaracağını ileri sürmüşlerdir.

Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız, toplam 382 Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubunda, genel öfke ve kaygı ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öfke ile kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir. Wickless ve Kirsch (1988)’in, üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışma sonucunda, öfkenin kaygı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Ülkemizde, Özer (1994b), nörotik, liseli, üniversiteli ve yönetici alt gruplarından oluşan 100 erkek ve 125 kadın (N=225) denek üzerinde öfke ve kaygı eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini araştırmıştır. Özer (1994b) Hem öfkenin hem de kaygının temelinde yatan temel düşünce biçiminin, “Bir şey mükemmel yapılmayacaksa, hiç yapılmasın daha iyidir” düşüncesi olduğunu bulgulamıştır. Kaygı ve öfke eğilimli kişilerde, kişilikleri belirli değer etiketleri altında sınıflama ve dolayısıyla başkaları tarafından yapılacak değerlendirmelere duyarlı olma mantığının yattığı ortaya çıkmıştır. Özer (1994b), öfke ve kaygının benzer bilişlerin sonucunda ortaya çıktığını ve öfke ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu sonuç, araştırma bulgularını kısmen destekler niteliktedir.

Araştırma kapsamında durumluk ve sürekli kaygı düzeyini ölçmek için, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği’nin maddelerine bakıldığında, “Şu anda sinirlerim gergin”, “Çok sinirliyim”, “Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum” gibi maddeler, kişinin o andaki

kaygı düzeyini ve öfke düzeyini göstermektedir. Bu ifadeleri yüksek olarak işaretleyen öğrenciler, Sürekli Öfke Ölçeği'nden de yüksek puanlar almışlardır.

Sonuç olarak, karşılaşılan alışılmamış bir durum, çevre, nesne, kişi, engel yada tepki karşısında yada doğal afetler gibi umulmadık, beklenmedik olaylar ve felaketler sonunda kaygı düzeyleri yükselen ergenlerin, sürekli öfke düzeylerinin de yükseldiği ve öfke tepkileri gösterdikleri söylenebilir. Bu nedenle de durumluk kaygı bağımsız değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkenini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayan üçüncü değişkenin “yalnızlık” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın birinci alt problemini ifade ederken yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle de öfke ile yalnızlık arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle yalnızlık değişkeninin sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Sürekli öfke bağımlı değişkenini yalnızlık bağımsız değişkeninin yordamış olması, kendilerini yalnız hisseden ergenlerin, bunun nedeni olarak çevrelerindeki kişileri gördükleri ve bundan dolayı suçlayıcı bir tavırla yalnızlık duygularını, kendilerine ve çevrelerine karşı öfke yaşantısıyla yansıttıklarından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “yalnızlık” değişkeninin sürekli öfke değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan pratik ve teorik çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı dolaylı açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Jong-Gierveld (1987), yalnızlığın genellikle üzüntü, kaygı, kızgınlık ve dışlanmışlık duygularının eşlik ettiği, kaçınılan ve istenmeyen bir durum olduğunu belirtmiştir.

Brassell (1997), özgüvenden yoksun ve benlik saygılarını yitirmiş kişilerin, kendilerini sevmemeye başladıklarını ve giderek başkalarının da onları sevmediğine inandıklarını belirtmiştir. Ona göre, bu tür düşünce, kişiyi yalnızlığa götürmekte ve sonuç olarak bu kişiler, yakın ilişkilerini gerginlik, öfke, küskünlük veya kırgınlık duyguları sonucu yitirmektedirler. Ayrıca Brassell (1997), bu kişilerin öfkelerini

genellikle sağlıklı bir güvenle değil, patlayıcı bir saldırganlıkla yanlış zamanda, yanlış yerde ve yanlış kişilere karşı yansıtıklarını, böylece aile veya arkadaşlarla olan ilişkilerde kalıcı zararlara yol açabildiğini ve yalnızlığın kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir.

Öfkeli kişilerin bazıları kızdırılmaya yada küçümsenmeye veya adaletsizlik olarak algıladıkları hareketlere fazla tepki gösteren, içine kapanık, toplumdan dışlanmış kişilerdir. Ancak bu kişilerin ortak algılama hatası, bir kasıt olmadığı halde küçümsendiklerini sanmaları, çevresindeki kişileri olduğundan düşmanca tavırlı görmeleridir. Bu da onların aslında tarafsız hareketleri, birer tehdit gibi algılamalarına ve karşı saldırıya geçmelerine neden olur. Doğal olarak bu durum, kişinin çevresindeki kişileri uzaklaştırdığından, onu gittikçe yalnızlığa sürükler (Goleman, 2001). Yani, kişi yanlış algılayışları sonucu, öfkeli davranışlar sergileyerek kendisini yalnızlığa itebilmektedir. Bu yorumla da, yalnızlık ve sürekli öfke arasında bir ilişkinin olduğu çıkarılabilir.

Brassell (1997), düşüncelerin davranışların temeli olduğu kuramından yola çıkarak, öfkeye neden olan bazı düşünce tarzlarının olduğunu belirtmiştir. Bu düşünce tarzları, öfkeye neden olabilmekte ve bu da kişiyi yalnızlığa itebilmektedir. Böylece Brassell (1997), öfke ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu, kişinin yalnızlık duygularına öfke yaşantısının da eşlik ettiğini belirtmektedir. Bu açıklama da araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada, sürekli öfke bağımlı değişkenini yordadığı düşünülen “benlik saygısı”, “akılcı olmayan inançlar” ve “sürekli kaygı” değişkenlerinin ise sürekli öfke değişkenini yordamadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmalarda, benlik saygısının sürekli öfkeyi yordamasına ilişkin herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnız konuyla ilgili olarak, Averill (1982), yetişkinlerde öfkenin yaygın bir nedeni olarak kişisel onurun ve benlik saygısının kaybı olduğunu

belirtmiştir. Burada yetişkinler üzerine bir açıklama yapıldığı için, bulgumuzu kısmen desteklemediği söylenebilir.

Yapılan yurt içi ve yurt dışı literatür taramasında, akılcı olmayan inançların sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin doğrudan bir araştırmaya rastlanmamış ancak sürekli öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceleyen yurt dışında yapılan bazı araştırmalara rastlanmıştır. Hart ve diğerleri (1991), 73 erkek ve 65 kız üniversite öğrencisi üzerinde sürekli öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini incelemişler ve sonuçta, akılcı olmayan inançların düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyinin de arttığını bulgulamışlardır. Benzer şekilde Lopez ve Thurman (1993), 86 erkek ve 116 kadın olmak üzere 202 üniversite öğrencisinden oluşturulan örneklem grubu üzerinde, sürekli öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, yüksek düzeyde sürekli öfke gösteren öğrencilerin, akılcı olmayan inanç düzeyleri de yüksek olarak bulgulanmıştır. Bu araştırma bulguları, araştırmamızda elde edilen bulguları desteklememektedir. Bunun nedeni, bu araştırmaların örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olması olabilir. Çünkü üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre, bilişsel ve psiko-sosyal açıdan olgunluk düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte, akılcı ve akılcı olmayan inançları daha belirgin düzeyde olduğu söylenebilir.

Yurt dışında yapılan genel öfke ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalara da rastlanmıştır. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, genel öfke düzeyleri yüksek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir araştırma Hazaleus ve Deffenbacher (1985) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, genel öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini 113 erkek ve 229 kadın, toplam 342 üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde incelemişlerdir. Araştırma bulguları, akılcı olmayan inançları onaylamakla ilişkisi olan ve kişinin kendini değerlendirmesine neden olan öfke uyarımına işaret etmiştir. Yani, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye

sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Genel öfke ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan bu araştırma sonuçları, araştırmamızla kısmen çelişik görülmektedir. Kısmen çelişik olma nedeni, öfkenin sürekli olma boyutu ile değil, genel öfke puanlarına göre ele alınmasıdır. Bu kısmi çelişkinin nedeninin, örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yapılan yurt içi ve yurt dışı literatür taramasında, sürekli kaygının sürekli öfke bağımlı değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin doğrudan bir araştırmaya rastlanmamış ancak sürekli öfke ve sürekli kaygının ilişkisini inceleyen yurt dışında yapılan bir araştırmaya rastlanmıştır. Mullis ve Smith (1999), 11-18 yaşları arasındaki 56 erkek ve 48 bayan toplam 104 kişi üzerinde, sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki istatistiksel ilişkiler, kaygının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Bu bulgunun, araştırmamızın bulguları ile çelişir nitelikte olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedeni, Mullis ve Smith (1999)'ın araştırmasının örneklem grubunu saldırganlık suçundan yargılanan gençlerin oluşturmuş olmasından kaynaklanmış olabilir.

Öfke İfade Düzeyleri (Öfkeyi Dışa Vurma, Öfkeyi İçte Tutma ve Öfkeyi Kontrol Etme) Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Bu kısımda, öfke ifade düzeyleri (öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme) bağımlı değişkenlerinin puanlarını yordayabileceği düşünülen benlik saygısı, özgüven, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve durumluk ve sürekli kaygı bağımsız değişkenlerine ilişkin bulguların tartışma ve yorumları verilmiştir.

Öfkeyi Dışa Vurma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken özgüveni düşük öğrencilerin öfke yaşantılarının artacağı, bu nedenle de öfke ile özgüven arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle özgüven değişkeninin öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiye doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenini özgüven bağımsız değişkeninin yordamış olması; düşük bir özgüvenle hayata başlayan ergenin, kendini olumlu algılama düzeyi ve tahammül düzeyinin düşük olması, kendisine yapılan her olumsuz davranışı bir tehdit olarak algılaması, benliğini koruyabilmek için de öfkesini uygun olmayan ve yıkıcı bir şekilde dışa vurmasından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “özgüven” değişkeninin öfkeyi dışa vurma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yalom (1985), öfkenin birincil sebebinin bireyin “kendisine güveni”nin düşük olması olduğunu belirtmiştir (Akt: Deffenbacher, McNamara, Stork ve Sabadell, 1990). Feshbach (1986) de, kendine güvende azalmanın, öfkenin önemli bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür. Bu teorik açıklamalar, bulgularımızı destekler niteliktedir.

Eisenberg (1998), öfkeye neden olan engellenme olayının, kişinin “hazır değilim”, “yapamam” gibi kendisine yönelik olumsuz tutumlarının bir doğrulanması olarak yaşandığını belirtmiştir. Ona göre, birey kadar dışarıdaki bir gözlemcide de gözlenen öfke duygusu, genellikle kişisel güvensizliğin görünmesini engelleyen bir örtü görevi yapar. Ergen, yaşadığı dünyayı tehlikeli bir yer olarak algılayorsa, geliştirdiği temel güvensizlik duygusunun bir sonucu olarak, kendisini bu dünyadan korumaya ihtiyaç duyacaktır. Kendisini koruma yöntemi, geri çekilme, içe kapanma olabileceği gibi, yaşayacağı öfke duygusunu çevresine yapıcı olmayan bir şekilde

yansıtmak da olabilir. Navaro (2000)'ya göre, böylesi bir kişinin amacı temelde, kendisine gelebilecek herhangi bir tehlikeli durumdan korunmaktır.

Brassell (1997)'a göre, özgüveni düşük kişi, genellikle sağlıklı bir güvenle değil, patlayıcı bir saldırganlıkla yanlış zamanda, yanlış yerde ve yanlış kişiye karşı öfkesini ifade eder. Bunun sonucu, aileden biriyle, bir arkadaşla, bir meslektaşla yada amirle olan ilişkide kalıcı zararlara yol açabilir. Ona göre, en kötüsü şiddet unsuru olabilir ve en iyi ihtimalde ise, öz güvenin yıkılmasını hızlandırır.

Yapılan yorumlar göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin özgüvenleri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle, özgüvenin öfkeyi dışa vurma düzeylerini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada öfkeyi dışa vurma değişkenini yordayan ikinci değişkenin de “durumluk kaygı” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmancının ikinci alt problemini ifade ederken durumluk kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle öfke ile durumluk kaygı arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de durumluk kaygı değişkeninin öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenini durumluk kaygı bağımsız değişkeninin yordamış olması; ergenlerin karşılaştıkları kaygı uyarcı durumlar (kişisel güvenliğinin tehdit edildiği, onurunun kırıldığı, önem verdiği bir şeyin veya kişinin yitirilmesi vb.) karşısında, ani öfke tepkileri verebilmelerinden ve bunu kaygı uyaran durumdan kurtulma çabası olarak yaşamalarından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “durumluk kaygı” değişkeninin öfkeyi dışa vurma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak genel öfke ile genel kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma bulgularına rastlanmış ve bu araştırma bulgularının, araştırmamızdaki öfkeyi dışa vurma ve durumluk kaygı arasındaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181

kız, toplam 382 Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubunda, genel öfke ve kaygı ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öfke ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu anlamlı ilişkiden de, durumluk kaygının öfkeyi dışa vurma düzeyini yordadığı anlamı çıkarılabilir.

Spielberger ve diğerleri (1988), öfke ile kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve olumsuz fiziksel ve sosyal ortamda kaygının öfkeli duyguları ortaya çıkaracağını ileri sürmüşlerdir. Özer (1994b), öfke ve kaygının benzer bilişlerin sonucunda ortaya çıktığını ve öfke ile kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ileri sürmektedir. Bu teorik açıklamalar, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Öner (1978)'e göre, çevresel unsurların yarattığı stres koşulları şiddetli olduğu zaman, durumluk kaygıda da yükselme olur ve bu koşullar ortadan kalktıktan sonra durumluk kaygı seviyesi düşer. Ancak durumluk kaygının yoğun olarak yaşandığı anlarda, gösterilen tepkilerden birisi, uygun olmayan öfkeli davranışlar olmaktadır.

Yaşanılan kaygının yoğunluğu, içinde bulunulan durumun “kişi için taşıdığı önemiyle” orantılıdır. Horney, insanların kaygıdan kaçabilmek için her türlü yola başvurdıklarını belirtmiştir. Ona göre, kaygının içeriğinde dayanılması gerçekten güç bazı öğeler de bulunabilir ve bunlardan en önemlisi, “çaresizlik” duygusudur. Kaygılı insan, çoğunlukla çaresizlik duygusuna kapılabilir. . Horney, özellikle güç kazanma, yükselme ve çevreye egemen olma kavramlarına çok önem veren kişilerde bu duygunun daha da yoğun olduğunu belirtmiştir. Adler (1927)'e göre de, öfke hakimiyet ve güç elde etmek için çabalamaktır ve kaygı duygusunun bir sonucudur (Akt: Mullis ve Smith, 1999). Horney'e göre, tepkilerindeki en küçük ölçüsüzlük bile böyle insanlar için yetersizlik ve korkaklık olarak yorumlandığından, kaygıya karşı ikincil bir kızgınlık duygusu da geliştirebilir (Akt: Geçtan, 1996).

Adler (1979)'e göre; öfkenin nedenlerinden birisi kaygıyı yenme çabasıdır ve öfkenin dışa vurulması da ödünleyici olarak bunun bir sonucudur. Adler (1927), kaygının, güvensizlik ve yetersizlik duygularını içerdiğini düşünmektedir. Kaygı ile

ilgili bu duygular arttığı zaman, bazı ergenler benlik saygısını koruyabilmek için öfkeli davranışlarda bulunabilmektedir. Ona göre kaygı, kişinin kendisini küçük görmesine, değersiz hissetmesine ve aynı zamanda üstünlük hissetmeye çabalamasına neden olur (Akt: Mullis ve Smith, 1999). Bu açıklamaların, bulgularımızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında durumluk ve sürekli kaygı düzeyini ölçmek için, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin maddelerine bakıldığında, “Şu anda sinirlerim gergin”, “Çok sinirliyim”, “Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum” gibi maddeler, kişinin o andaki kaygı düzeyine işaret etmekte ve bu maddelerin de Öfkeyi Dışa Vurma Düzeyi boyutunun maddeleri ile benzerlik göstermektedir. Bu da, araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Yapılan yorumlar göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin durumluk kaygı düzeyleri ile öfkeyi dışa vurma düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle, durumluk kaygının öfkeyi dışa vurma düzeylerini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada, öfkeyi dışa vurma bağımlı değişkenini yordadığı düşünülen “benlik saygısı”, “yalnızlık”, “akılcı olmayan inançlar” ve “sürekli kaygı” değişkenlerinin ise öfkeyi dışa vurma değişkenini yordamadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmalarda, benlik saygısı değişkeninin öfkeyi dışa vurma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnız konuyla ilgili olarak, Hains (1992), lise öğrencilerine uygulanan stres-aşısı eğitiminin etkililiğini incelediği araştırmasının sonucunda, örneklem grubunun kendi ifadelerine göre, özsaygı ve öfkenin ifadesi ölçümlerinde bir değişiklik meydana gelmemiştir. Bu araştırma bulgusu, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Ancak Averill (1982), yetişkinlerde öfkenin yaygın bir nedeni olarak kişisel onurun ve benlik saygısının kaybı olduğunu belirtmiştir. Burada yetişkinler üzerine bir açıklama yapıldığı için, bu araştırma bulgularını kısmen desteklemediği söylenebilir.

Literatür incelendiğinde, yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmalarda, yalnızlık değişkeninin öfkeyi dışa vurma ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Yapılan araştırmalarda, akılcı olmayan inançların öfkeyi dışa vurma ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış, ancak akılcı olmayan inançlarla genel öfkenin ilişkisini inceleyen bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, genel öfke düzeyleri yüksek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir araştırma Hazaleus ve Deffenbacher (1985) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, genel öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini 113 erkek ve 229 kadın, toplam 342 üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde incelemiştir. Araştırma bulguları, akılcı olmayan inançları onaylamakla ilişkisi olan ve kişinin kendini değerlendirmesine neden olan öfke uyarımına işaret etmiştir. Yani, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Genel öfke ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan bu araştırma sonuçları, araştırmamızla kısmen çelişik görülmektedir. Bu kısmi çelişkinin nedeninin, örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Çünkü üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre, bilişsel ve psiko-sosyal açıdan olgunluk düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte, akılcı ve akılcı olmayan inançları daha belirgin düzeydedir.

Yapılan araştırmalarda, sürekli kaygının öfkeyi dışa vurma ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış ancak sürekli kaygı ile genel öfkenin ve genel kaygı ile genel öfkenin ilişkisini inceleyen bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Mullis ve Smith (1999), 11-18 yaşları arasındaki 56 erkek ve 48 bayan toplam 104 kişi üzerinde, sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki

istatistiksel ilişkiler, kaygının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Bu bulgunun, araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir nitelikte olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedeninin Mullis ve Smith (1999)'ın araştırmasının örneklem grubunu saldırganlık suçundan yargılanan gençlerin oluşturması olarak düşünülmüştür. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve kaygının ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, öfke ve kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma bulguları da araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir niteliktedir. Bu çelişkinin nedeninin, örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluşturulması olarak düşünülebilir.

Öfkeyi İçte Tutma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken özgüveni düşük öğrencilerin öfke yaşantılarının artacağı, bu nedenle öfke ile özgüven arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de özgüven değişkeninin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini özgüven bağımsız değişkeninin yordamış olması; özgüven eksikliğinin ergenin duygularını ifade etmesini engellemesi, kaybetme, itilme, sevilmemeye korkularıyla türlü gelgitler yaşayarak öfke duygusunu da ifade etmeyip içine atmasından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “özgüven” değişkeninin öfkeyi içte tutma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yalom (1985), öfkenin birincil sebebinin bireyin “kendisine güveni”nin düşük olması olduğunu belirtmiştir (Akt: Deffenbacher, McNamara, Stork ve Sabadell, 1990). Feshbach (1986) de, kendine güvende azalmanın, öfkenin önemli bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür.

Robbins ve Tanck (1997), öfkeyi inceledikleri araştırmalarında, üniversite öğrencilerinden oluşturdukları örneklem grubuna en çok nelere öfkelendiklerini sormuşlar ve 4 öfke nedeni belirlemişlerdir. Bu nedenlerden birisi, öfkenin benlikle ilgili sorunlardan kaynaklanmasıdır. Buna, kişinin sürekli kendisini eleştirmesi, kendisini yetersiz ve yeteneksiz bulması gibi örnekler verilmiştir. Hambly (2001), özgüven kavramını “kendi yeteneklerine kesin inanç” olarak; Kugle (1983) da, kişinin kendisini olumlu değerlendirmesi (self-esteem) ve kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu oluşan öznel bir olgu olarak tanımlamışlardır. Buradan yola çıkıldığında, kişinin benliğini olumsuz bir şekilde değerlendirmesinin ve özgüven eksikliğinin, kişinin öfkeyi içte tutmasına neden olduğu söylenebilir. Bu yorum da, araştırmamızın bulgularını desteklemektedir.

Boyun eğme davranışını benimseyen ergen, haksızlık olarak algıladığı durumlar karşısında kendisini uygun yollarla ifade edemeyen yada ifade etmekten çekinen, özgüveni düşük, kendisini yetersiz gören bir kişilik geliştirebilir. Böylesi bir kişilik geliştiren ergenin, öfkesini uygun olmayan şekillerde içinde biriktirme ihtimali oldukça yüksek gözükmektedir. Böylece, ergenlerin özgüvenleri ile öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle de özgüvenin öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada öfkeyi içte tutma değişkenini yordayan ikinci değişkenin de “yalnızlık” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle öfke ile yalnızlık arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de yalnızlık değişkeninin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı görülmektedir. Öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini yalnızlık bağımsız değişkeninin yordamış olması; yalnızlık yaşayan ergenlerin, yalnızlıklarının nedeni olarak, kendilerini, daha çok da çevrelerini suçlayarak öfke duygusunu yaşamaları, ancak yalnızlıktan kurtulabilmek ve daha fazla dışlanmamak için öfkeyi içte tutma tarzını kullanmalarından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “yalnızlık” değişkeninin öfkeyi içte tutma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan pratik ve teorik çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı dolaylı açıklamaların, araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Jong-Gierveld (1987), yalnızlığın genellikle üzüntü, kaygı, kızgınlık ve dışlanmışlık duyularının eşlik ettiği, kaçınılan ve istenmeyen bir durum olduğunu belirtmiştir.

Brassell (1997), özgüvenden yoksun ve benlik saygılarını yitirmiş kişilerin, kendilerini sevmemeye başladıklarını ve giderek başkalarının da onları sevmediğine inandıklarını belirtmiştir. Ona göre, bu tür düşünce, kişiyi yalnızlığa götürmekte ve sonuç olarak bu kişiler, yakın ilişkilerini gerginlik, öfke, küskünlük veya kırgınlık duyguları sonucu yitirmektedirler. Ayrıca Brassell (1997), bu kişilerin öfkelerini genellikle sağlıklı bir güvenle değil, patlayıcı bir saldırganlıkla yanlış zamanda, yanlış yerde ve yanlış kişilere karşı yansıttıklarını, böylece aile veya arkadaşlarla olan ilişkilerde kalıcı zararlara yol açabildiğini ve sonuç olarak yalnızlığın kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir.

Brassell (1997), düşüncelerin davranışların temeli olduğu kuramından yola çıkarak, öfkeye neden olan bazı düşünce tarzlarının olduğunu belirtmiştir. Bu düşünce tarzları, öfkeye neden olabilmekte ve bu da kişiyi yalnızlığa itebilmektedir. Böylece Brassell (1997), öfke ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu, kişinin yalnızlık duygularına öfke yaşantısının da eşlik ettiğini belirtmektedir. Bu yorum da, bulgularımızı destekler niteliktedir.

Araştırmada öfkeyi içte tutma değişkenini yordayan ikinci değişkenin de “benlik saygısı” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken benlik saygısı düzeyi düşük olan öğrencilerin öfke yaşantılarının artacağı, bu nedenle öfke ile benlik saygısı arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de benlik saygısı değişkeninin öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiye doğruladığı görülmektedir. Öfkeyi içte tutma bağımlı değişkenini benlik saygısı bağımsız değişkeninin yordamış olması; benlik saygıları düşük ve dolayısıyla kendi

değerleri hakkında şüpheleri olan ergenler, öfke uyarıcı bir durum karşısında yaşadıkları öfke duygusunu uygun yollarla ifade edemeyerek içlerinde biriktirmelerinden kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “benlik saygısı” değişkeninin öfkeyi içte tutma değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Ayrıca genel öfke ile benlik saygısının ilişkisini ortaya koyan araştırma bulguları, benlik saygısı ile öfkeyi içte tutma düzeyi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Adler (1927)'e göre, güvensizlik ve yetersizlik duyguları arttığı zaman, bazı ergenlerin benlik saygısını koruyabilmek için öfke yaşadıklarını belirtmiştir. Bu bağlamda öfke, benlik saygısını koruyucu bir etken olabilmektedir. Adler (1927)'e göre, aşağılık duygusu yaşayan ve dünyayı haksız bir yer olarak algılayan ergenlerde, öfkenin kullanımı, benlik saygısının korunmasını fazlasıyla karşılıyor olabilir (Akt: Mullis ve Smith, 1999). Yalom (1985), zayıf bir benlik kavramının ve özsaygı düşüklüğünün öfkeye yol açtığını ileri sürmektedir (Akt: Geçtan, 1996). Averill (1982) de, öfkeye neden olan etkenler arasında, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve benlik saygısının kaybolmasının önemli bir yeri olduğunu ileri sürmüştür.

Kernis, Grannemann ve Barclay (1989), dengeli ve güvenilir olmayan yüksek benlik saygısına sahip kişilerin en yüksek, dengeli yüksek benlik saygısına sahip kişilerin en düşük, dengeli olan ve olmayan düşük benlik saygısına sahip kişilerin ise bu iki uç arasında öfke yaşantısı geçirdiklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak, dengeli, tutarlı ve yüksek benlik saygısına sahip kişiler en az öfkelenme eğilimi göstermektedirler (Kernis, 2000). Bu açıklama, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Saylor ve Denham (1993), düşük benlik saygısına sahip insanların, yüksek benlik saygısı olanlara kıyasla daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını ileri sürmüşlerdir. Bunun yanında, pek çok kişinin öfkenin kabul edilemez bir duygu

olduğunu düşündüklerini, bu yüzden de öfkenin ifadesinin benlik saygısının azalmasına neden olduğunu belirtmişlerdir. Bu yüzden de, yaşanan öfke duygusu, yansıtılmayıp içe atılmakta ve biriktirilmektedir. Dryden (1990), yüksek benlik saygısına sahip kişilerin daha az öfkelendiklerini ve öfkenin derecesinin de benlik saygısı ile orantılı olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamalar, benlik saygısının öfkeyi içte tutma değişkenini yordamasına ilişkin araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Ülkemizde Güleç (2002), sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri ile benlik algısı arasındaki ilişkiyi araştırmış ve sonuçta, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile benlik algısı arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur. Bu bulgu da, araştırma bulgularını kısmen destekler niteliktedir.

Baumeister, Smart & Boden (1996)'e göre, yüksek ve dengesiz benlik saygısına sahip kişiler, yeterince geçerli gerekçeleri olmaksızın dışarıdan gelen geribildirimlere rağmen, kendilerini aşırı derecede olumlu değerlendirmekte ısrarlıdırlar. Onlara göre, böylesine yaşanan yüksek ve dengesiz benlik saygısının en önemli tehlikelerinden birisi, devamında gelen öfke duygusudur (Akt: Digisueppe & Tafrate, 2001). Bu açıklama, yüksek ancak dengesiz benlik saygısı ile ilgili olduğu için bulgularımızı kısmen desteklememektedir.

Papps ve O'Carroll (1998) yüksek benlik saygısına sahip kişilerin herhangi bir tehdit durumunu kendilerine yapılan bir haksızlık olarak algılama ve bunun sonucu olarak öfke yaşama eğilimlerinin, benlik saygısı düşük olan kişilere göre daha yüksek olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunun nedeni olarak, yüksek benlik saygısına sahip kişilerin tehdit durumunu, benlik saygısı düşük kişilere göre daha aşağılayıcı bir durum olarak değerlendirmelerinden kaynaklanıyor olabileceğini belirtmişlerdir. Bu açıklama, araştırma bulgularını desteklememektedir.

Araştırmada, öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yordadığı düşünülen “akılcı olmayan inançlar” ve “durumluk ve sürekli kaygı” değişkenlerinin ise öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yordamadığı bulunmuştur.

Yapılan araştırmalarda, akılcı olmayan inançların öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış, ancak akılcı olmayan inançlarla genel öfkenin ilişkisini inceleyen bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, genel öfke düzeyleri yüksek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir araştırma Hazaleus ve Deffenbacher (1985) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, genel öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini 113 erkek ve 229 kadın, toplam 342 üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde incelemişlerdir. Araştırma bulguları, akılcı olmayan inançları onaylamakla ilişkisi olan ve kişinin kendini değerlendirmesine neden olan öfke uyarımına işaret etmiştir. Yani, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Genel öfke ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan bu araştırma sonuçları, araştırmamızla kısmen çelişik görölmektedir. Bu çelişkinin nedeninin, örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olmasından kaynaklandığı düşünölebilir. Çünkü üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre, bilişsel ve psiko-sosyal açıdan olgunluk düzeyleri daha yüksek olmakla birlikte, akılcı ve akılcı olmayan inançları daha belirgin düzeydedir.

Yapılan araştırmalarda, durumluk veya sürekli kaygının öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış ancak sürekli kaygı ile genel öfkenin, genel kaygı ile genel öfkenin ve genel kaygı ile öfke ifade düzeyleri ilişkisini inceleyen araştırmalara ulaşılmıştır. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve kaygının ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, öfke ve kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bridewell ve Chang (1997), 84 erkek ve 131 kız üniversite öğrencisi üzerinde, öfkeyi içe atma düzeyinin genel kaygıyı yordamasına ilişkin yaptıkları araştırma sonucunda, içe atılan öfkenin, kaygı belirtilerini yordadığı bulgulanmıştır. Yapılan bu araştırma bulguları, araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir niteliktedir. Bu çelişkinin nedeninin, örneklem grubunun üniversite

öğrencilerinden oluşturulması olarak düşünülebilir. Çünkü üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre, bilişsel ve psiko-sosyal açıdan olgunluk düzeyleri daha yüksektir.

Mullis ve Smith (1999), 11-18 yaşları arasındaki 56 erkek ve 48 bayan toplam 104 kişi üzerinde, sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki istatistiksel ilişkiler, kaygının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Bu bulgunun, araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir nitelikte olduğu görülmektedir. Bu farklılığın nedeninin Mullis ve Smith (1999)'ın araştırmasının örneklem grubunu saldırganlık suçundan yargılanan gençlerin oluşturması olarak düşünülebilir.

Öfkeyi Kontrol Etme Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken özgüveni düşük öğrencilerin öfke yaşantılarının artacağı, bu nedenle öfke ile özgüven arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de özgüven değişkeninin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiye doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini özgüven bağımsız değişkeninin yordamış olması; özgüveni yüksek olan öğrencilerin, kendi değerlerinin farkında olarak öfke uyaran bir durum karşısında öfkelerini kontrol edebilmelerinden kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “özgüven” değişkeninin öfkeyi kontrol etme değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Yalom (1985), öfkenin birincil sebebinin bireyin “kendisine güveni”nin düşük olması olduğunu belirtmiştir (Akt: Deffenbacher, McNamara, Stork ve Sabadell, 1990). Feshbach

(1986) de, kendine güvende azalmanın, öfkenin önemli bir belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür.

Robbins ve Tanck (1997), öfkeyi inceledikleri araştırmalarında, üniversite öğrencilerinden oluşturdukları örneklem grubuna en çok nelere öfkelenediklerini sormuşlar ve 4 öfke nedeni belirlemişlerdir. Bu nedenlerden birisi, öfkenin benlikle ilgili sorunlardan kaynaklanmasıdır. Buna, kişinin sürekli kendisini eleştirmesi, kendisini yetersiz ve yeteneksiz bulması gibi örnekler verilmiştir. Hambly (2001), özgüven kavramını “kendi yeteneklerine kesin inanç” olarak; Kugle (1983) da, kişinin kendisini olumlu değerlendirmesi (self-esteem) ve kendisinden memnun olup olmaması (self-satisfaction) sonucu oluşan öznel bir olgu olarak tanımlamışlardır.

Bu açıklamalardan yola çıkıldığında, ergenlerin özgüvenleri ile öfkeyi kontrol etme düzeyi arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle özgüvenin öfkeyi kontrol etme düzeyini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada, öfkeyi kontrol etme düzeyi bağımlı değişkenini yordayan ikinci değişkenin “durumluk kaygı” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken durumluk kaygı düzeyi yüksek öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle öfke ile durumluk kaygı arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de durumluk kaygı değişkeninin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini durumluk kaygı bağımsız değişkeninin yordamış olması; ergenlerin kaygı uyandıran bir durum karşısında yaşadıkları kaygının, öfkelerini kontrol etmelerini güçleştiriyor olmasından kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “durumluk kaygı” değişkeninin öfkeyi kontrol etme değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı teorik açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Spielberger ve diğerleri (1988), öfke ile kaygı arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve

olumsuz fiziksel ve sosyal ortamda kaygının öfkeli duyguları ortaya çıkaracağını ileri sürmüşlerdir. Wickless ve Kirsch (1988)'in, üniversite öğrencileriyle yaptıkları bir çalışma sonucunda, öfkenin kaygı ile anlamlı ilişkili olduğu saptanmıştır (Akt: Balkaya, 2001). Bu anlamlı ilişki de, durumluk kaygının öfkeyi kontrol etme düzeyini yordadığı anlamı çıkarılabilir.

Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız, toplam 382 Psikoloji Hazırlık sınıfı öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubunda, genel öfke ve kaygı ilişkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, öfke ile kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, araştırma bulgularını kısmen desteklemektedir. Yani, durumluk kaygı düzeyi yükseldikçe, öfkeyi kontrol etme düzeyi düşmektedir denilebilir.

Bridewell ve Chang (1997), 84 erkek ve 131 kız üniversite öğrencisi üzerinde, öfkeyi içte tutma düzeyinin genel kaygıyı yordamasına ilişkin yaptıkları araştırmada “Öfke İfade Düzeyleri Ölçeği (AXI-Spielberger, 1991)”ni kullanmışlardır. Araştırma sonucunda, öfke kontrolündeki bazı eksikliklerin, kaygı belirtilerini yordadığı bulgulanmıştır. Bu bulgu, araştırmamızın bulgularını kısmen desteklemektedir.

Sullivan'ın “İnsan varlığının ortak yıkıcı yönü” olarak tanımladığı kaygı, bireyin insanlarla ilişki ve iletişim kurabilmesini engelleyen başlıca etmendir. Kaygı, bir insanın güvenliğinin gerçek yada imgelemsel bir tehditle karşılaştığı zaman yaşadığı bir duygudur. Ona göre, yoğunluğu arttığı oranda insanın, ihtiyaçlarına doyum sağlama etkinliklerinde de azalma olur, ilişkileri bozulur, düşünce düzeni ve bilişsel süreçlerin etkinliği aksar (Akt: Geçtan, 1996). Böylece, mantıksal düşünce biçiminde aksaklıklar yaşayan kişi, kaygısından kurtulma yollarını arar ve kaygıyla birlikte ortaya çıkan öfke ve diğer duygularını kontrol etmekte güçlük yaşar. Böylece öfkesini ya bastırır, yada uygun olmayan yıkıcı bir şekilde ilgili kişi, durum yada nesneye yansıtır ve öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşar.

Araştırma kapsamında durumluk ve sürekli kaygı düzeyini ölçmek için, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Durumluk Kaygı Ölçeği'nin maddelerine bakıldığında, “Şu anda sinirlerim gergin”, “Çok sinirliyim”, “Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum” gibi maddeler, kişinin o andaki kaygı düzeyini göstermektedir. Bu maddelerle, öfkeyi kontrol etme boyutunu ölçen maddeler arasında ters orantılı bir durum söz konusudur. Dolayısıyla durumluk kaygı puanlarından yüksek puan alan öğrenciler, öfkeyi kontrol etme boyutunda tam tersi düşük puanlar almışlardır.

Bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin durumluk kaygıları ile öfkeyi kontrol etme düzeyi arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle de durumluk kaygının öfkeyi kontrol etme düzeyini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada, öfkeyi kontrol etme düzeyi bağımlı değişkenini yordayan üçüncü değişkenin “yalnızlık” değişkeni olduğu bulunmuştur. Araştırmanın ikinci alt problemini ifade ederken yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerin öfke yaşantılarının da artacağı, bu nedenle öfke ile yalnızlık arasında bir ilişkinin olacağı ve bu nedenle de yalnızlık değişkeninin öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini yordayacağı düşünülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgunun bu beklentiyi doğruladığı anlaşılmıştır. Öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini yalnızlık bağımsız değişkeninin yordamış olması; yalnızlık duygusu yaşayan ergenlerin, kendilerine ve ayrıca çevrelerine karşı kendilerine haksızlık edildiği düşüncesiyle öfke duygusunu yaşayarak öfkelerini kontrol etmekte güçlük çektiklerinden kaynaklanmış olabilir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalarda, “yalnızlık” değişkeninin öfkeyi kontrol etme değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan pratik ve teorik çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu konudaki bazı dolaylı açıklamaların araştırmamızdaki bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Jong-Gierveld (1987), yalnızlığın genellikle üzüntü, kaygı, kızgınlık ve dışlanmışlık duygularının eşlik ettiği, kaçınılan ve istenmeyen bir durum olduğunu belirtmiştir. Buradan yalnızlık düzeyinin yüksek olmasının öfke düzeyinin de yüksek olduğunu

yordadığı sonucu çıkarılabilir. Bu yorum da, araştırma bulgularını kısmen destekler niteliktedir.

Brassell (1997), düşüncelerin davranışların temeli olduğu kuramından yola çıkarak, öfkeye neden olan bazı düşünce tarzlarının olduğunu belirtmiştir. Bu düşünce tarzları, öfkeye neden olabilmekte ve bu da kişiyi yalnızlığa itebilmektedir. Böylece Brassell (1997), öfke ile yalnızlık arasında bir ilişki olduğunu, kişinin yalnızlık duygularına öfke yaşantısının da eşlik ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla kendini yalnız hissetmeyen kişilerin, öfke yaşantılarının düşük olması veya öfkelerini kontrol ettikleri sonucu çıkarılabilir. Bu açıklama, araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Kendilerini yalnız hisseden ergenler, başkalarının onları sevmediğine inanırlar ve kendilerinin sevgiye layık olmadığı düşüncesiyle kendilerini kabulleri güçleşmeye başlar. Yaşanan yalnızlık duygusu ile birlikte birey, bunun sorumluluğunu ve yalnızlık nedenini çevresindeki kişilerde görebilir. Bu kişiler, yakın ilişkilerini gerginlik, öfke, küskünlük veya kırgınlık duyguları sonucu yitirebilirler. Böylece ergen, öfkesini uygun bir şekilde kontrol edemeyip ya içinde biriktirmekte yada suçlayıcı bir şekilde çevresindeki yalnızlığının nedeni olarak gördüğü kişilere olumsuz bir şekilde yansıtabilir.

Yapılan bu açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin yalnızlık düzeyleri ile öfkeyi kontrol etme düzeyi arasında bir ilişkinin olduğu ve bu nedenle yalnızlığın öfkeyi kontrol etme düzeyini yordadığı söylenebilir.

Araştırmada, öfkeyi kontrol etme bağımlı değişkenini yordadığı düşünülen “benlik saygısı”, “akılcı olmayan inançlar” ve “sürekli kaygı” değişkenlerinin ise öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini yordamadığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde, yurt içi ve yurt dışı yapılan araştırmalarda, benlik saygısının öfkeyi kontrol etme değişkenini yordayıp yordamadığına ilişkin herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamıştır. Yalnız konuyla ilgili olarak, Averill

(1982), yetişkinlerde öfkenin yaygın bir nedeni olarak kişisel onurun ve benlik saygısının kaybı olduğunu belirtmiştir. Burada yetişkinler üzerine bir açıklama yapıldığı için, bu araştırma bulgularını kısmen desteklemediği söylenebilir. Bunun yanında, Hains (1992), lise öğrencilerine uygulanan stres-aşısı eğitiminin etkililiğini incelediği araştırmasının sonucunda, örneklem grubunun kendi ifadelerine göre, özsaygı ve öfkenin ifadesi ölçümlerinde bir değişiklik meydana gelmemiştir. Bu araştırma bulgusu, araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir.

Yapılan araştırmalarda, akılcı olmayan inançların öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış, ancak akılcı olmayan inançlarla genel öfkenin ilişkisini inceleyen bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve akılcı olmayan inançların ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, genel öfke düzeyleri yüksek öğrencilerin akılcı olmayan inançlarının da yüksek olduğunu bulmuşlardır. Benzer bir araştırma Hazaleus ve Deffenbacher (1985) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, genel öfke ile akılcı olmayan inançların ilişkisini 113 erkek ve 229 kadın, toplam 342 üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde incelemişlerdir. Araştırma bulguları, akılcı olmayan inançları onaylamakla ilişkisi olan ve kişinin kendini değerlendirmesine neden olan öfke uyarımına işaret etmiştir. Yani, akılcı olmayan inançların, öfkede uyarıcı etkiye sahip olduğu ortaya çıkarılmıştır. Genel öfke ve akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan bu araştırma sonuçları, araştırmamızla kısmen çelişik görülmektedir. Bu çelişkinin nedeninin, örneklem grubunu üniversite öğrencilerinin oluşturmuş olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Çünkü üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine göre, bilişsel ve psiko-sosyal açıdan olgunluk düzeyleri daha yüksektir.

Yapılan araştırmalarda, sürekli kaygının öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyen herhangi bir doğrudan araştırmaya rastlanmamış ancak sürekli kaygı ile genel öfkenin ve genel kaygı ile genel öfkenin ilişkisini inceleyen bazı araştırmalara ulaşılmıştır. Mullis ve Smith (1999), 11-18 yaşları

arasındaki 56 erkek ve 48 bayan toplam 104 kişi üzerinde, sürekli öfke düzeyi, sürekli kaygı ve saldırganlık suçundan yargılanan gençlerde saldırganlığın nedenlerini araştırmışlardır. Sürekli kaygı ve öfkenin uyarılması arasındaki istatistiksel ilişkiler, kaygının öfkenin uyarılması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Bu bulgunun, araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir nitelikte olduğu görölmektedir. Bu farklılığın nedeninin araştırmanın örneklem grubunu saldırganlık suçundan yargılanan gençlerin oluşturması olarak düşünölmüştür. Zwemer ve Deffenbacher (1984), 201 erkek ve 181 kız üniversite öğrencisinden oluşturdukları örneklem grubu üzerinde, genel öfke ve kaygının ilişkisini inceledikleri araştırmalarının sonucunda, öfke ve kaygı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma bulguları da araştırmamızın bulguları ile kısmen çelişir niteliktedir. Bu çelişkinin nedeninin, örneklem grubunun üniversite öğrencilerinden oluşturulması olarak düşünölebilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlar bağlamında geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırma kapsamında aşağıda sıralanan sonuçlar elde edilmiştir:

1) Lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin en önemli yordayıcısının, özgüven olduğu bulunmuştur. Sürekli öfkeyi özgüvenin yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da özgüven düzeyi düşük olan öğrencilerin sürekli öfkelerinin yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

2) Lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin ikinci önemli yordayıcısının, durumluk kaygı olduğu bulunmuştur. Sürekli öfkeyi durumluk kaygının yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun pozitif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin aynı yönlü olduğunu, bu bulgu da durumluk kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin sürekli öfkelerinin de yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

3) Lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin üçüncü önemli yordayıcısının, yalnızlık olduğu bulunmuştur. Sürekli öfkeyi yalnızlığın yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun pozitif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin aynı yönlü olduğunu, bu bulgu da yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin sürekli öfkelerinin de yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

4) Lise öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma ifade düzeylerinin en önemli yordayıcısının, özgüven olduğu bulunmuştur. Öfkeyi dışa vurma ifade düzeyini özgüvenin yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da özgüven düzeyi düşük

olan öğrencilerin öfkeyi dışa vurma ifade düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

5) Lise öğrencilerinin öfkeyi dışa vurma ifade düzeylerinin ikinci önemli yordayıcısının, durumluk kaygı olduğu bulunmuştur. Öfkeyi dışa vurma ifade düzeyini durumluk kaygının yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun pozitif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin aynı yönlü olduğunu, bu bulgu da durumluk kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkeyi dışa vurma ifade düzeylerinin de yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

6) Lise öğrencilerinin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin en önemli yordayıcısının, özgüven olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ifade düzeyini özgüvenin yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da özgüven düzeyi düşük olan öğrencilerin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

7) Lise öğrencilerinin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin ikinci önemli yordayıcısının, yalnızlık olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ifade düzeyini yalnızlığın yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun pozitif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin aynı yönlü olduğunu, bu bulgu da yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin de yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

8) Lise öğrencilerinin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin üçüncü önemli yordayıcısının, benlik saygısı olduğu bulunmuştur. Öfkeyi içte tutma ifade düzeyini benlik saygısının yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da benlik saygısı düşük olan öğrencilerin öfkeyi içte tutma ifade düzeylerinin yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

9) Lise öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin en önemli yordayıcısının, özgüven olduğu bulunmuştur. Öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini özgüvenin yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun pozitif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin aynı yönlü olduğunu, bu bulgu da özgüven düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin de yüksek olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

10) Lise öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin ikinci önemli yordayıcısının, durumluk kaygı olduğu bulunmuştur. Öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini durumluk kaygının yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da durumluk kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin düşük olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

11) Lise öğrencilerinin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin üçüncü önemli yordayıcısının, yalnızlık olduğu bulunmuştur. Öfkeyi kontrol etme ifade düzeyini yalnızlığın yordamış olması ve aralarındaki korelasyonun negatif bulunması, iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönlü olduğunu, bu bulgu da yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin düşük olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

12) Araştırma kapsamına alınan bağımsız değişkenlerden akılcı olmayan inançlar ve sürekli kaygının, sürekli öfke ve öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi kontrol etme ifade düzeylerinin önemli yordayıcıları olmadıkları bulunmuştur.

Öneriler

Bu araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

1) Araştırma bulgularının, psikolojik danışmanlara (rehber öğretmen) ve bu konuda çalışan diğer kişi ve kurumlara, ergenlerin öfkeleri ve öfke ifade düzeyleri, benlik saygıları, özgüvenleri, yalnızlık düzeyleri ve kaygı düzeyleri ile ilgili sorularına ve sorunlarına rehberlik ederken yol gösterici olması umulmaktadır.

2) Öfke ile başa çıkma konusunda yapılan çalışmalar kapsamına, özgüven ve benlik saygısını artıran yani olumlu benlik algısı geliştirici yöntemler, kaygıyı düşürücü ve kaygı uyaran durumlar karşısında daha etkili yöntemleri içeren ve kişilerin bir gruba ait oldukları düşüncesini geliştiren bireysel ve grup programlarının uygulanması öfkeyle başa çıkma sürecini hızlandırabilir.

3) Araştırma bulgularına göre, lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin yordayıcılarının özgüven, durumluk kaygı, yalnızlık ve benlik saygısı

olarak bulunmuş olması, orta öğretimde öfkeyle başa çıkma konusunda hangi duygularla çalışılması, hangi duyguların güçlendirilmesi veya etkisinin azaltılması gerektiği konularında psikolojik danışman ve bu konuda çalışan diğer kişi ve kurumlar araştırma bulgularından yararlanabilirler.

4) Öğretmenler eğitim-öğretim ortamında, öğrencilerinin öfke yaşantıları ve uygun olmayan ifade tarzlarını anlamaları, öğrencilerini bu konuda daha iyi tanımaları ve yardımcı olabilmeleri amacıyla araştırma bulgularından faydalanabilirler.

5) Araştırmada sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini yordayan özgüven, benlik saygısı, yalnızlık, akılcı olmayan inançlar ve durumluk-sürekli kaygı değişkenleri ele alınmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda depresyon, denetim odağı, kendini kabul düzeyi, problem çözme stratejileri, karar verme stratejileri, düşmanlık, suçluluk, utanç, anne-baba tutumları vb. değişkenlerin sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri bağımlı değişkenlerini yordayıp yordamadığı ele alınabilir.

6) Araştırmanın örneklem grubunu lise öğrencileri oluşturmuştur. Araştırmada ele alınan değişkenlerle öfke ilişkisinin araştırılacağı bundan sonraki araştırmalarda farklı yaş grubundaki kişiler, farklı mesleklerdeki yetişkinler, farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencileri vb. örneklem grupları ele alınabilir. Böylece, farklı grupların karşılaştırılması imkanı doğabilecektir.

7) Kùltürler arası sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini belirlemeye yönelik olarak yapılacak çalışmalar, konunun daha iyi anlaşılmasını ve kapsamının genişletilmesi açısından önemli katkılar sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- ADLER, A. (2001a). *İnsanı Tanıma Sanatı*. (Çev.: Kamuran ŞİPAL), 8. Basım. İstanbul: Say Yayınları.
- ADLER, A. (2001b). *Psikolojik Aktivite Üstünlük Duygusu ve Toplumsal İlgisi*. (Çev.: Belkıs ÇORAKÇI), 5. Basım. İstanbul: Say Yayınları.
- ALSCHULER, C. F. & ALSCHULER A. S. (1984). Developing healthy responses to anger: The Counselor's role. *Journal Of Counseling And Development*, 63 (1), 26-29.
- ARICAK, O. T. (1999). **Grupla Psikolojik Danışmayla Benlik Ve Mesleki Benlik Saygısının Geliştirilmesi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- ARICI, H. (1997). *İstatistik: Yöntemler Ve Uygulamalar*. 2. Baskı. Ankara : Meteksan A.Ş.
- AVERİLL, J. R. (1982). *Anger And Agression: An Essay On Emotion*. New York: Springer-Verlag.
- AVERİLL, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implication for theories of emotion. *American Psychologist*, 38 (7), 1145-1160.
- AYDOĞDU, K. (1997). **İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencileri İle Yapılan Grup Rehberliği Programının Kendine Güvene Etkisi**. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- BALKAYA, F. (2001). **Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi Ve Bazı Semptom Gruplarındaki Etkisi**. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- BALKAYA, F. ve H. ŞAHİN, N. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 192-202.
- BALTAŞ, A. ve BALTAŞ, Z. (2000). *Stres Ve Başa Çıkma Yolları*. 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- BATIGÜN, A. D. ve H. ŞAHİN, N (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik, gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 37-52.
- BECK, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi*. (Çev.: Nesrin H. Şahin), 1. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:22.
- BERKOWITZ, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*, 106 (1), 59-73.
- BERKOWITZ, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A Cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45 (4), 494-503.
- BIAGGIO, M. K. ve H. GODWIN, W. (1987). Relation of depression to anger and hostility constructs. *Psychological Reports*, 61 (1), 87-90.
- BIAGGIO, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64 (1), 23-26.
- BİLGE, F. (1996). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel-Davranışsal Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

- BİLGE, F. (2000a). Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri. Ankara: ***Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi***. 13 (2), 7-18.
- BİLGE, F. (2000b). Ankara ili sığınma evine başvuran kadınların problem çözme becerilerini değerlendirmeleri, akılcı olmayan düşünceleri, kızgınlık, umut ve özsaygı düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir inceleme. Ankara: ***Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi***. 13 (2), 19-32.
- BRASSELL, W. R. (1997). ***Yalnızlığı Aşmak***. (Çev.: Selim Yeniçeri), 1. Basım. İstanbul: Mavi, Okyanus Yayıncılık.
- BRIDEWELL, W. B. & C. CHANG, E. (1997). Distinguishing between anxiety, depression and hostility: Relations to anger-in, anger-out and anger control. ***Personality Individual Differences***, 22 (4), 587-590.
- BRONDOLO, E., DIGIUSEPPE, R & TAFRATE, R. C. (1997). Exposure-based treatment for anger problems: Focus on the feeling. ***Cognitive And Behavioral Practice***, 4 (1), 75-98.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2002). ***Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı***. 2. Basım. Ankara: Pegema Yayıncılık.
- CAREY, T. C., CAREY, M. P. & FINCH, A. J. (1991). Relation between differential emotions and depression in emotionally disturbed children and adolescents. ***Journal Of Consulting And Clinical Psychology***, 59 (4), 594-597.
- CONGER, R. D. et. al. (2003). Angry and aggressive behavior across three generations: A Prospective, longitudinal study of parents and children. ***Journal Of Abnormal Child Psychology***, 31 (2), 143-160.

- COREY, G. (1991). *Theory And Practice Of Counseling And Psychotherapy*. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- COX, L. D., STABB, S. D. & HULGUS, J. F. (2000). Anger and depression in girls and boys. *Psychology Of Women Quarterly*, 24 (1), 110-112.
- CUMMINGS, E. M. & BALLARD, M. (1991). Responses of children and adolescents to interadult anger as a function of gender, age and mode of expression. *Merrill- Palmer Quarterly*, 37 (4), 543-560.
- CÜCELOĞLU, D. (1991). *İnsan Ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- CRAGAN, M. K. & DEFFENBACHER, J. L. (1984). Anxiety management training and relaxation as self-control in the treatment of generalized anxiety in medical outpatients. *Journal Of Counseling Psychology*, 31 (2), 123-131.
- ÇAKIL, N. (1998). **Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi**. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- ÇİVİTÇİ, A. (1998). **Lise Öğrencilerinin Çocukluk Dönemlerine İlişkin Algıladıkları Anne-Baba Davranışları İle Kendini Kabul Düzeyleri Arasındaki İlişki**. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- DAVIES, P. T. & CUMMINGS, E. M. (1995). Children's emotions as organizers of their reactions to interadult anger: A Functionalist perspective. *Developmental Psychology*, 31 (4), 677-684.

- DEBARYSHE, B. D. & FRYXELL, D (2003). A Developmental perspective on anger: Family and peer contexts. *Psychology In The Schools*, 35 (3), 205-216.
- DEFFENBACHER, J. L. (1988). Cognitive-relaxion and social skills treatments of anger: A Year later. *Journal Of Counseling Psychology*, 35 (3), 234-236.
- DEFFENBACHER, J. L. et. al. (1990). A Combination of cognitive, relaxation and behavioral coping skills in the reduction of general anger. *Journal Of Collage Student Development*, 31 (4), 351-358.
- DEFFENBACHER, J. L., MCNAMARA, K, STARK, R. S. & SABADELL, P. M. (1990). A Comparison of cognitive-behavioral and process-oriented group counseling for general anger reduction. *Journal Of Counseling And Development*, 69 (2), 167-172.
- DEFFENBACHER, J. L. (1992). Traid anger: Theory, findings and implication. *Advances In Personality Assessment*, 9 (13) ,177-201.
- DEFFENBACHER, J. L. et. al. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal Of Counseling Psychology*, 43 (2), 149-157.
- DEFFENBACHER, J. L., SWAIM, R. S. (1999). Anger expression in Mexican American and white Non-Hispanik adolescents. *Journal Of Counseling Psychology*, 46 (1), 61-69.
- DEFFENBACHER, J. L. et al. (2000). An Application of Beck's Cognitive Therapy to general anger reduction. *Cognitive Therapy and Research*, 24 (6), 689-697.
- DEMİR, A. (1989). *U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği*. Ankara: *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (21), 14-18.

- DEMİR, A. (1990). **Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- DIGIUSEPPE, R. & TAFRATE, R. C. (2001). A Comprehensive Treatment Model for anger disorders. *Psychotherapy*, 38 (3), 262-271.
- DIGIUSEPPE, R. & TAFRATE, R. C. (2003). Anger treatment for adults: A Meta-analytic review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10 (1), 70-84.
- DUA, J. K. & SWINDEN, A. (1992). Effectiveness of negative-thought-reduction, meditation and placebo training treatment in reducing anger. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 33 (2), 135-146.
- DYKEMAN, B. (1995). The Social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal Of Instructional Psychology*, 22 (2), 194-201.
- DYKEMAN, B. (2000). Cognitive-behavior Treatment of expressed anger in adolescents with conduct disorders. *Education*, 121 (2), 298-301.
- ECKHARDT, C. & JAMISON, T. R. (2002). Articulated thoughts of male dating violence perpetrators during anger arousal. *Cognitive Therapy And Research*, 26 (3), 289-308.
- EISENBERG, S. & DELANEY, D. J. (1998). *Psikolojik Danışma Süreci*. (Çev.: Nihal ÖREN), 1. Basım. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- EREN, A. (1994). **Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi**. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

- ERİM, B. (2001). **Yetiştirme Yurtlarında Ve Aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon Ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması.** Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- FABES, R. A. & EISENBERG, N. (1992). Young children's coping with interpersonal. *Child Development*, 63 (1), 116-128.
- FARBER, E. W. & BURGE-CALLAWAY, B. G. (1998). Differences in anger, hostility and interpersonal aggressiveness in Type A and Type B adolescents. *Journal Of Clinical Psychology*, 54 (7), 945-952.
- FESHBACH, S (1986). Reconceptualizations of anger: Some research perspectives. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 4 (2), 123-132.
- FORD, D. B. (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality And Individual Differences*, 12 (5), 211-215.
- FRANKL, V. E. (1999). **Duyulmayan Anlam Çılgılığı.** (Çev.: Selçuk BUDAK), 4. Basım. Ankara: Öteki Yayınevi.
- GARDNER, D. L. et. al. (1991). Self-ratings of anger and hostility in borderline personality disorder. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 179 (3), 157-161.
- GECAS, V. & SCHWALBE, M. L. (1986). Parential behavior and adolescent self-esteem. *Journal Of Marriage And The Family*, 48 (4), 37-46.
- GEÇTAN, E. (1996). **Psikanaliz Ve Sonrası.** 7. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GEÇTAN, E. (1997). **Psikodinamik Psikiyatri Ve Normal Dışı Davranışlar.** 13. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- GEÇTAN, E. (1999). *İnsan Olmak*. 20. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- GEEN, R. G. (1990). *Human Aggression*. Pacific Grove, CA: Books / Cole.
- GOLEMAN, D. (2001). *Duygusal Zeka*. (Çev.: B. Seçkin YÜKSEL), 19. Basım. İstanbul : Varlık /Bilim Yayınları.
- GOTTMAN, J. M. & KROKOFF, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A Longitudinal view. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 57 (1), 47-52.
- GÜLEÇ, Y. (2002). **Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bölümü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- HAMBLY, K. (2001). *Özgüven*. (Çev.: Barış BIÇAKÇI), 4. Basım. İstanbul: Rota Yayınları.
- HART, K. E. et. al. (1991). Life stress and anger: Moderating effects of Type A irrational beliefs. *Personality And Individual Differences*, 6 (12), 557-560.
- HART, K. E. & McALEER, M. (1997). Anger coping style in adult children of alcoholics. *Addiction Research*, 5 (6), 473-485.
- HARRIS, M. B. (1992). Beliefs about how to reduce anger. *Psychological Reports*, 70 (1), 203-210.
- HATZITASKOS, P. K. et. al. (1997). Discriminating borderline from antisocial personality disorder in male patients based on psychopathology patterns and type of hostility. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 185 (7), 442-446.

- HAZALEUS, S. L. & DEFFENBACHER, J. L. (1985). Irrational beliefs and anger arousal. *Journal Of College Student Personel*, 26 (1), 47-52.
- HOGG, J. A. & DEFFENBACHER, J. L. (1986). Irrational beliefs, depression and anger among college students. *Journal Of College Student Personel*, 27 (4), 349-353.
- HORNBY, G. (1995). Research digest. *Counselling Psychology Quarterly*, 8 (4), 361-369.
- HORNEY, K. (2003). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. (Çev.: Selma KOÇAK), 1. Basım. İstanbul: Doruk Yayıncılık.
- HORTAÇSU, N. (1997). *İnsan İlişkileri*. 2. Basım. Ankara: İmge Kitabevi.
- HUPKA, R. B. et. al. (1997). The colors of anger, envy, fear and jealousy, a cross-cultural study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 28 (2), 156-171.
- IZARD, C. (1977). *Human Emotions*. New York : Plenum Press.
- JORGENSEN, R. S. & RICHARDS, C. S. (1989). Negative affect and the reporting of physical symptoms among college students. *Journal Of Counseling Psychology*, 4 (36), 501-504.
- KAPTAN, S. (1995). *Bilimsel Araştırma Ve İp Ubir ilişkisinin statistik Teknikleri*. 1. Basım. Tekışık Web Ofset Tesisleri.
- KARASAR, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 9. Basım. Ankara : Nobel Yayınevi.
- KASATURA, İ. (1998). *Kişilik Ve Özgüven*. 1. Basım. İstanbul: Evrim Yayınevi.

- KASSINOVE, H. & SUKHODOLSKY, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. (Ed.: H. KASSINOVE), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis And Treatment* (pp. 1-26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- KASSINOVE, H., SUKHODOLSKY, D. G., TSYTSAREV, S. V. & SOLOVYONA, S. (1997). Self-reported anger episodes in Russia and America. *Journal Of Social Behavior And Personality*, 12 (2), 301-324.
- KENNEDY, H. G. (1992). Anger and irritability. *British Journal Of Psychiatry*, 161 (4), 145-153.
- KERNIS, M. H. (2000). Substitute needs and the distinction between fragile and secure high self-esteem. *Psychological Inquiry*, 11 (4), 298-300.
- KERNS, R. D., ROSENBERG, R. & JACOB, M. C. (1994). Anger expression and chronic pain. *Journal Of Behavioral Medicine*, 17 (1), 57-67.
- KILIÇÇI, Y. (1981). **Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Ve İdari Bilimler Fakültesi, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bölümü (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi).
- KILIÇÇI, Y. (1992). **Okulda Ruh Sağlığı**. 2. Basım. Ankara: Anı Yayıncılık.
- KISAÇ, İ. (1997). **Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Düzeyleri**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- KOPPER, B. A. (1993). Role of gender, sex role identity and Type A behavior in anger expression and mental health functioning. *Journal Of Counseling Psychology*, 40 (2), 232-237.

- KÖKNEL, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. 15. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- KÖROĞLU, E. (2004-Kış). Depresyon nedir? Nasıl baş edilir?. *Güncel Psikoloji*, 24-27.
- KRANTZ, D. S. et. al. (1988). Environmental stress and biobehavioral antecedents of coronary heart disease. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 56 (3), 333-341.
- KULAKSIZOĞLU, A. (1998). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- KUZGUN, Y. (2002). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. 7. Basım. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- LAU, S. et. al. (1999). Facets of loneliness and depression among Chinese children and adolescents. *The Journal Of Social Psychology*, 139 (6), 713-729.
- LECOMPTE, A. ve ÖNER, N. (1998). *Durumluluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. 2. Basım. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- LELORD, F. & ANDRE, C. (2000). *Zor Kişiliklerle Yaşamak*. (Çev.: Rıfat MADENCİ), 5. Basım. İstanbul: İletişim Yayınları.
- LERNER, H. (2001). *Öfke Dansı*. (Çev: Sinem GÜL), 3. Basım. İstanbul: Varlık Yayınları.
- LEWIS, W. L. & BUCHER, A. M. (1992). Anger, catharsis, the reformulated frustration-aggression hypothesis and health consequences. *Psychotherapy*, 29 (3), 385-392.

- LOPEZ, F. G. & THURMAN, C. W. (1993). High-trait and low-trait angry college students: A Comparison of family environments. *Journal Of Counseling And Development*, 71 (5), 524-527.
- MAIURO, R. D. (1988). Anger, hostility and depression in domestically violent versus generally assaultive men and nonviolent control subjects. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 56 (1), 17-23.
- MAKAREMI, A. (1990). Anger reactions of Iranian adolescents'. *Psychological Reports*, 67 (1), 259-262.
- MC CANN, J. T. & BIAGGIO, M. K. (1989). Narcissistic personality features and self-reported anger. *Psychological Reports*, 64 (1), 55-58.
- MCWHIRTER, B. T. & PAGE, G. L. (1996). An evaluation of psycheducational groups for alternative high school students. APA'nın Yıllık Toplantısında Sunulan Yayınlanmamış Bildiri, CG027709. 104. Toronto, Ontario, Canada, ABD.
- MITTLEMAN, M. A. (1994). Triggering of myocardial infarction onset by episodes of anger. *Circulation*, 89 (2), 386-394.
- MORGAN, C. T. (1995). *Psikolojiye Giriş*. (Ed.: Sibel KARAKAŞ), 11. Basım. Ankara: Meteksan Ltd. Şti.
- MOORE, D. & SHULTZ, N. R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions and coping. *Journal Of Youth And Adolescence*, 4 (12), 95-100.
- MULLIS, S. (1999). An Adlerian Model for the etiology of aggression in adjudicated adolescents. *Family Journal*, 7 (2), 135-148.
- NAVARO, L. (2000). *Bir Cadı Masalı*. 4. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- NEIGBORS, C. et. al. (2002). A Motivational Model driving anger and aggression. *Society For Personality And Social Psychology*, 3 (28), 324-335.
- NELSON-JONES, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Ed.: Füsun AKKOYUN), Cassell Educational Limited.
- NEWMAN, J. L., GRAY, E. A. & FUQUA, D. R. (1999). Sex differences in the relationship of anger and depression: An Empirical study. *Journal Of Counseling And Development*, 2 (77), 198-203.
- NOVACO, R. W. (1975). *Anger Control*. Lexington, MA: D: C: Health.
- NOVACO, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal Of Psychiatry*, 133 (10), 1124-1128.
- ODABAŞI, H. (1994). **Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı Ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin Ve Bu Düzeylerinin Ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- OKMAN, S. (1999). **Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- OTTO, R. K. (2000). Asseeing and managing violence risk in outpatient settings. *Journal Of Clinical Psychology*, 56 (10), 1239-1262.
- ÖNER, N. (1977). **Durumluk Ve Sürekli Kaygı Envanterinin Türk Toplumunda Geçerliği**. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doçentlik Tezi)

- ÖNER, N. (1978). Türkçe'ye uyarlanmış bir kaygı envanterinin geçerlik denemesi: Bir araştırma özeti. Ankara: *Türk Psikoloji Dergisi*, 1(1), 12-17.
- ÖNER, N. (1994). *Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği El Kitabı*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- ÖZCAN, H. (1996). *İlköğretim Öğrencilerinin Özgüvenleri, Akademi Başarıları Ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- ÖZER, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. Ankara: *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
- ÖZER, A. K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı Ölçekleri ön çalışması. Ankara: *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- ÖZER, A. K. (2001). *Üç Psikolojik Soru*. 1. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- ÖZER, A. K. (2002). *Ben Değeri Tiryakiliği Duygusal Gerilimle Baş Edebilme*. 3. Basım. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- ÖZTÜRK, O. (1997). *Ruh Sağlığı Ve Bozuklukları*. 7. Basım. Ankara: Medikomat Hekimler Yayın Birliği.
- PARROTT III, L. (1997). *Counseling And Psychotherapy*. USA: McGraw-Hill Companies.
- RAMSAY, J. M. C. et. al. (2001). Components of the anger-hostility complex and symptom reporting in patients with coronary artery disease: A Multi-measure study. *Journal Of Health Psychology*, 6 (6), 713-729.

- RASMUSSEN, P. R., WILLINGHAM, J. K. & GLOVER, T. L. (1996). Self-esteem stability, cynical hostility, and cardiovascular reactivity to challenge. *Personality Individual Differences*, 21 (5), 711-718.
- RILEY, W. T., TREIBER, F. A. & WOODS, M. G. (1989). Anger and hostility in depression. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 177 (11), 668-674.
- ROBBINS, P. R. & TANCK, R. H. (1997). Anger and depressed affect interindividual and intraindividual perspectives. *The Journal Of Counseling Psychology*, 131 (5), 489-500.
- ROOK, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39 (6), 1389-1402.
- ROSKIES, E. (1994). *Savaş yada kaç tepkisi: Strese gösterilen ilk tepkiler* (Çev: N. Hisli ŞAHİN), *Stresle Başa Çıkma* (Ed: N. Hisli ŞAHİN). *Türk Psikologlar Derneği*, 2 (1), 23-26.
- RUBİN, J. (1986). The emotion of anger: Some conceptual and theoretical issues. *Professional Psychology: Research And Practice*, 17 (2), 115-124.
- SARAÇOĞLU, Y. (2000). *Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- SATILMIŞ, G. ve SEBER, G. (1989). Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerde benlik saygısı. *Türk Psikolojik Dergisi*, 23 (7), 68-73.
- SCHERER, K. R. & WALLBOTT, H. G. (1994). Evidence for the universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 66 (3), 325-337.

- SCHUERGER, J. M. (1979). Understanding and controlling anger. (Ed: S. EISENBERG & L. E. PATTERSON), *Helping Clients With Special Concerns*. Boston, USA: Houghton Mifflin Company.
- SCOTT, W. A. et. al. (1991). Children's personality as a function of family relations within and between cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 22 (9), 182-208.
- SELÇUK, Z. (1996). *Eğitim Psikolojisi*. 1. Basım. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- SHARKIN, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger in counseling. *Journal Of Counseling And Development*, 66 (4), 361-365.
- SHARKIN, B. S. (1993). Anger and gender: Theory, research and implications. *Journal Of Counseling And Development*, 71 (4), 386-389.
- SHEEHAN, E. (1999). *Kaygı Bozuklukları*. (Çev.: Murat SAĞLAM), 1. Basım. İstanbul: Alfa Yayınları.
- SLOMINE, B. S. & GREENE, A. F. (1993). Anger imagery and corrugator electromyography. *Journal Of Psychosomatic Research*, 37 (6), 671-676.
- SPIELBERGER, C. D. (1991). *State-Trait Anger Expression Inventory*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- SONER, O. (1995). *Aile Uyumu, Öğrenci Özgüveni Ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkiler*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- STEARNS, F. R. (1972). *Anger: Psychology, Pshysiology, Pathology*. Illinois, USA: Charles C. Thomas Publisher.

- STONER, S. B. & SPENCER, W. B. (1987). Age and gender differences with the anger expression scale. *Educational And Psychological Measurement*, 49 (2), 487-492.
- SULLIVAN, M. W. & LEWIS, M. (2003). Contextual determinants of anger and other negative expressions in young infants. *Developmental Psychology*, 4 (39), 693-705.
- TAFARODI R. W., MARSHALL, T. C. & MILNE, A. B. (2003). Self-esteem and memory. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84 (1), 29-45.
- TANGNEY, J. P. et. al. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70 (4), 797-809.
- TAVRİS, C. (1989). *Anger: Misunderstood Emotion*. New York: Simon Schuster.
- THURMAN, C. W. (1985). Effectiveness of Cognitive-Behavioral Treatments in reducing Type A behavior among university faculty-one year later. *Journal Of Counseling Psychology*, 32 (3), 445-448.
- THOMAS, S. P. & WILLIAMS, R. L. (1991). Perceived stress, trait anger, modes of anger expression, and health status of college men and women. *Nursing Research*, 40 (5), 303-307).
- THOMAS, A. et. al. (1988). Longitudinal study of negative emotinal states and adjustments from early childhood through adolescence. *Child Development*, 59 (9), 169-178.
- Ü. KARAGÜVEN, M. H. (1997). *İş Kazaları İle Stres, Kaygı Ve Öfke Kavramları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

- WOODWARD, J. & FRANK, B.D. (1988). Rural adolescent loneliness and coping strategies. *Adolescence*, 23 (4), 459-565.
- YANBASTI, G. (1996). *Kişilik Kuramları*. 2. Basım. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- YAVUZER, H. (1995). *Ana-Baba Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- YÖRÜKOĞLU, A. (1986). *Gençlik Çağı: Ruh Sağlığı Eğitimi Ve Ruhsal Sorunlar*. 2. Basım. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- YURTAL, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).
- ZEMAN, J. & SHIPMAN, K. (1997). Social-contextual influences on expectancies for managing anger and sadness: The transition from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 6 (33), 917-924.
- ZWEMER, W. A. & DEFFENBACHER, J. L. (1984). Irrational beliefs, anger and anxiety. *Journal Of Counseling Psychology*, 31 (3), 391-393.

EK-1-a

**T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

SAYI : B.30.2.GÜN.0.F8.00.00 /1988

ANKARA

KONU : İzin

10 /04 /2003

**ANKARA VALİLİĞİ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE**

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Güzide USLU, “Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler” isimli tezi ile ilgili olarak Ankara İli Çankaya İlçesi Cumhuriyet Lisesi, Yenimahalle İlçesi Yahya Kemal Beyatlı Lisesi ve Alparslan Lisesi, Mamak İlçesi Tuzlu Çayır Lisesi 1., 2. ve 3. sınıflarına ekte sunulan ölçekleri uygulamak istemektedir.

Kendilerine müsaade edilmesi hususunda gereğini bilgilerinize arz/rica ederim.

Prof. Dr. Necdet HAYTA

Müdür Yardımcısı

EKLER :

1. Dilekçe
2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği
3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
4. Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği
5. UCLA Yalnızlık Ölçeği
6. Akılcı Olmayan İnançlar Testi
7. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

EK-2-b

ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

BÖLÜM : Kültür

17 / 04 / 2003

SAYI : B.08.4.MEM.4.06.00.11.070 /1493 / 4575

KONU : Ölçek Uygulaması

GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İLGİ : 10.04.2003 tarih ve 1988 sayılı yazılarınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Güzide USLU'nun ilimiz okullarında ölçek uygulaması yapmasının uygun görüldüğüne ilişkin Valilik oluru ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize arz ederim.

Murat Bey BALTA

Vali a.

Milli Eğitim Müdür V.

EKİ : 1 onay örneği

EK-1-c

T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

BÖLÜM : Kültür

15 / 04 / 2003

SAYI : B.08.4.MEM.4.06.00.11.070 /1459

KONU : Ölçek Uygulaması

VALİLİK MAKAMINA

ANKARA

İLGİ : Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 10.04.2003 tarih ve 1988 sayılı yazısı.

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nden alınan ilgede kayıtlı yazıda, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Güzide USLU'nun, "Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenler" konulu tezi ile ilgili ölçek uygulamasını ilimiz Cumhuriyet, Yahya Kemal Beyatlı, Alparslan ve Tuzlu Çayır Liselerinde uygulayabilmesi için ilgi yazı ile izin istemektedir.

Kamu kurum ve kuruluşlarında uygulanan Devlet Memurları Kılık Kıyafet Yönetmeliği ve Okullarda uyulması gereken usul ve esaslara özen gösterilmesi, sonucundan bilgi verilmesi kaydıyla söz konusu istek Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Murat Bey BALTA
 Milli Eğitim Müdür V.

OLUR
15 / 04 / 2003
M. Vedat MÜFTÜOĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

EK-2

KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

ADINIZ-SOYADINIZ:

SINIFINIZ :

CİNSİYETİNİZ : K () E ()

1. BÖLÜM

YÖNERGE : Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyun, sonra da "genel" olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki boşluklardan uygun olanına X işareti koymak suretiyle belirtin. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin "genel" olara nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Madde No	İfadeler	Hemen Her Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hiçbir Zaman
1	Çabuk parlarım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanım				
4	Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım				
5	Öfkelenince kontrolümü kaybederim				
6	Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim				
7	Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir				
8	Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim				

II. BÖLÜM

YÖNERGE : Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duyguları ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık ve öfke tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda "**genelde ne sıklıkla**" ifadede tanımlanan şekilde davrandığınızı veya tepki gösterdiğinizi kutulardan uygun olanına X işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Madde No	İfadeler	Hemen Her Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hiçbir Zaman
9	Öfkemi kontrol ederim				
10	Kızgınlığımı gösteririm				
11	Başkalarına karşı sabırlıyım				
12	Somurtur veya surat asarım				
13	İnsanlardan uzak dururum				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Madde No	İfadeler	Hemen Her Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hiçbir Zaman
14	Başkalarına iğneli sözler söylerim				
15	Soğukkanlılığımı korurum				
16	Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım				
17	Davranışlarımı kontrol ederim				
18	Başkalarıyla tartışırım				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Madde No	İfadeler	Hemen Her Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hiçbir Zaman
19	İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim				
20	Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım				
21	Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim				
22	Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm				
23	Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir				

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Madde No	İfadeler	Hemen Her Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Hiçbir Zaman
24	Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim				
25	Kötü şeyler söylerim				
26	Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
27	İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim				
28	Sinirlerime hakim olamam				
29	Kızgınlık duygularımı kontrol ederim				

EK-3
ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ (RBSÖ)

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uyum olduğunu dört seçenekte işaretleyin.

Madde I :

1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

3) Genelde kendimi başarısız bir insan olarak görme eğilimindeyim.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

Madde II :

4) Ben de diğer insanların bir çoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

5) Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

Madde III :

6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

Madde IV :

7) Genel olarak kendimden memnunum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

Madde V :

8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

Madde VI :

9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.

- a) Çok doğru
- b) Doğru
- c) Yanlış
- d) Çok Yanlış

EK-4

Çocuklarda Öz Kavramı Ölçeği
(Kendim Hakkında Düşüncelerim)

YÖNERGE : Aşağıda 80 cümle var. Bunlardan sizi tanımlayanları "evet", tanımlamayanları ise "hayır" diye cevaplandırın. Bazı cümlelerde karar veremedikleriniz olabilir. Ama bütün cümleleri işaretlemeye çalışın. Aynı cümleyi hem "evet" hem de "hayır" diye işaretlemeyin. Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa "evet", genellikle anlatmıyorsa "hayır" şeklinde işaretleyiniz. Cümlelerin size uygun olup olmadığını en iyi siz bilebilirsiniz. Bunun için kendinizi nasıl görüyorsanız, o şekilde cevaplayın. Cevaplarınızı cevap kağıdına işaretlerken, cümlelerin numarası ile cevap kağıdındaki numaranın aynı olmasına dikkat ediniz.

1. İyi resim çizerim
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer
3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim
5. Aile içinde önemli bir yerim vardır
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar
7. Mutluyum
8. Çoğunlukla neşesizim
9. Akıllıyım
10. Öğretmenim derse kaldırıncaya heyecanlanıyorum
11. Dış görünüşüm, beni rahatsız ediyor
12. Genellikle çekingenim
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım
15. Aileme sorun yaratıyorum
16. Kuvvetli sayılırım
17. Sınavlardan önce heyecanlanıyorum, korkuyorum
18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.
19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.
20. Parlak fikirlerim vardır.
21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim
22. Bir şeyden kolayca vazgeçerim
23. Müzikte iyiyim
24. Hep kötü şeyler yaparım
25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim
26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar
27. Sinirli biriyim
28. Gözlerim güzeldir
29. Sınıfta derse katıldığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım
30. Derslerde sık sık hayal kurarım
31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş(ler)ime sataşırım.
32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.
33. Başım sık sık derde girer
34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim

35. Sık sık üzülür, meraklanırım
36. Ailem benden çok fazla şey bekliyor.
37. Halimden memnunum
38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığımı sanıyorum
39. Saçlarım güzeldir
40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü olarak katılırım.
41. Şimdiki halimden daha başka olmak isterdim.
42. Geceleri rahat uyurum.
43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum
44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en son seçilenlerden biriyim
45. Sık sık hasta olurum
46. Başkalarına karşı iyi davranmam
47. Okuldaki arkadaşlarım iyi fikirlerim olduğunu düşünürler
48. Mutsuzum.
49. Pek çok arkadaşım var.
50. Neşeliyim
51. Pek çok şeye aklım ermez
52. Yakışıklıyım (Güzelim).
53. Hayat dolu bir insanım.
54. Sık sık kavgaya karışıyorum
55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim. (popülerim)
56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşırlar.
57. Ailem benimle düş kırıklığına uğruyor
58. Hoş bir yüzüm vardır.
59. Evde hep benimle uğraşıyorlar
60. Oyunlarda ve sporda başı hep ben çekerim
61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider
62. Hareketlerimde sakarım.
63. Oyunlarda ve sporda, oynamak yerine seyredirim
64. Öğrendiğimi çabuk unuturum
65. Herkesle iyi geçinirim
66. Çabuk kızarım
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim. (popülerim)
68. Çok okurum
69. Bir grupta birlikte çalışmaktansa, tek başıma çalışmaktan hoşlanırım.
70. (Kardeşleriniz varsa) Kardeş(ler)imi severim
71. Vücutça güzel sayılırım
72. Sık sık korkuya kapılırım
73. Her zaman bir şeyler düşünürüm
74. Güvenilir bir kimseyim
75. Başkalarından farklıyım.
76. Kötü şeyler düşünürüm.
77. Kolay ağlarım.
78. İyi bir insanım.
79. İşler hep benim yüzümden ters gider
80. Şanslı bir kimseyim

EK-5

KENDİM HAKKIMDA DÜŞÜNCELERİM
CEVAP KAĞIDI

	EVET	HAYIR		EVET	HAYIR		EVET	HAYIR
1.	☐	☐	28.	☐	☐	55.	☐	☐
2.	☐	☐	29.	☐	☐	56.	☐	☐
3.	☐	☐	30.	☐	☐	57.	☐	☐
4.	☐	☐	31.	☐	☐	58.	☐	☐
5.	☐	☐	32.	☐	☐	59.	☐	☐
6.	☐	☐	33.	☐	☐	60.	☐	☐
7.	☐	☐	34.	☐	☐	61.	☐	☐
8.	☐	☐	35.	☐	☐	62.	☐	☐
9.	☐	☐	36.	☐	☐	63.	☐	☐
10.	☐	☐	37.	☐	☐	64.	☐	☐
11.	☐	☐	38.	☐	☐	65.	☐	☐
12.	☐	☐	39.	☐	☐	66.	☐	☐
13.	☐	☐	40.	☐	☐	67.	☐	☐
14.	☐	☐	41.	☐	☐	68.	☐	☐
15.	☐	☐	42.	☐	☐	69.	☐	☐
16.	☐	☐	43.	☐	☐	70.	☐	☐
17.	☐	☐	44.	☐	☐	71.	☐	☐
18.	☐	☐	45.	☐	☐	72.	☐	☐
19.	☐	☐	46.	☐	☐	73.	☐	☐
20.	☐	☐	47.	☐	☐	74.	☐	☐
21.	☐	☐	48.	☐	☐	75.	☐	☐
22.	☐	☐	49.	☐	☐	76.	☐	☐
23.	☐	☐	50.	☐	☐	77.	☐	☐
24.	☐	☐	51.	☐	☐	78.	☐	☐
25.	☐	☐	52.	☐	☐	79.	☐	☐
26.	☐	☐	53.	☐	☐	80.	☐	☐
27.	☐	☐	54.	☐	☐			

EK-6

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE : Aşağıda sizin kendinizi genellikle nasıl hissettiğinize ilişkin bir grup ifade verilmiştir. İfadelerin herbirinde tanımlanan durumu ne sıklıkla hissettiğinizi düşünerek, uygun olan seçeneklerden birini cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak cevabınızı belirtiniz.

1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum
2. Arkadaşım yok.
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok
4. Kendimi yalnız hissetmiyorum.
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.
6. Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.
7. Artık hiç kimse ile samimi değilim.
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.
9. Dışa dönük bir insanım.
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.
11. Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum.
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlamış hissediyorum.
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.
17. Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum.
18. Çevremde insanlar var fakat benimle değiller.
19. Konuşabileceğim insanlar var.
20. Derdimi söyleyebileceğim insanlar var.

EK-7

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

NO	HİÇ HİSSETMİYORUM (1)	NADİREN HİSSEDİYORUM (2)	BAZEN HİSSEDİYORUM (3)	SIK SIK HİSSEDİYORUM (4)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

EK-8

AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ

YÖNERGE : Aşağıda duygu ve inançları ifade eden 45 madde verilmiştir. Her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza ve inançlarınıza uygunluk durumunu düşününüz. Her bir madde için cevaplar, “hiç katılmıyorum” (1), “katılmıyorum” (2), “kararsızım” (3), “katılıyorum” (4) ve “tamamen katılıyorum” (5) şeklindedir. Seçeneklerden birini cevap kağıdında ilgili madde numarasının karşısındaki boşluğa X işaretini koyarak cevabınızı belirtiniz. Mümkün olduğu kadar “kararsızım” seçeneğini işaretlemekten kaçınınız.

1. Başkaları tarafından onaylanmak benim için önemlidir.
2. Herhangi bir konuda başarısız olmaktan nefret ederim.
3. Hata yapan insanlar başlarına geleni hak eder.
4. Eğer insan isterse, hemen her durumda mutlu olabilir.
5. Her insan yardım ve tavsiye alabileceği birine ihtiyaç duyar.
6. İyi yapamadığım şeylerden uzak dururum.
7. İnsanlar olaylardan değil, kendilerine verdiği görüntüsünden rahatsız olurlar.
8. Beklenmeyen tehlikeler veya gelecekteki olaylar karşısında biraz kaygılanırım.
9. Önemli bir karar alırken bilen birine danışmaya çalışırım.
10. Geçmişin etkilerini silmek hemen hemen imkansızdır.
11. Hiç bir şeyin mükemmel bir çözümü yoktur.
12. Herkesin beni sevmesini isterim.
13. Başkalarının benden daha iyi olduğu işlerde yarışmaktan rahatsız olmam.
14. Hata yapanlar suçlanmayı hak eder.
15. Ruhsal durumumun nedeni benim.
16. Kafama takılan bazı şeyleri genellikle kafamdan atamıyorum.
17. İnsanlar kendileri dışında bir kaynağa ihtiyaç duyarlar.
18. Bazı şeyleri başarmaktan hoşlanırım ama kendimi başarılı olmak zorunda hissetmem.
19. Ahlaksızlık kesinlikle cezalandırılmalıdır.

20. Sefil insanlar, genellikle kendileri o duruma gelirler.
21. İnsanlar geçmişin etkilerine fazla değer verirler.
22. Yaptığım her şeyde başarılı olmak benim için oldukça önemlidir.
23. Yaptıkları yanlışları için insanları nadiren suçlarım.
24. Kişi kendisi istemedikçe uzun süre kızgın ve kederli bir şekilde kalamaz.
25. Değişik tecrübeler yaşamış olsaydım, olmak istediğime daha çok benzerdim.
26. Aktiviteleri aktivite olsun diye yaparım; onları ne kadar iyi yaptığım önemli değil.
27. Ceza korkusu, insanların iyi olmalarına yardım eder.
28. Kişinin ne kadar çok problemi varsa o kadar az mutlu olur.
29. Gelecek konusunda nadiren endişelenirim.
30. Geçmiş yaşantılarımın şimdi beni etkilediğini pek düşünmem.
31. Onaylanmaktan hoşlanmama rağmen, benim için ihtiyaç değildir.
32. Hiç bir şeyin kendisi üzücü değildir. Sadece sizin yorumlarınız onu üzücü hale getirir.
33. Gelecekteki bazı şeyler hakkında çok endişelenirim.
34. Hepimiz geçmişimizin tutsağıyız.
35. Bir şeyin mükemmel çözümü nadiren vardır.
36. İnsanların beni ne kadar onayladığı ve kabullendiği hakkında sık sık endişelenirim.
37. Pek çok insan hayatın kötü yanlarını cesaretle karşılamalıdır.
38. Pratik bir çözüm aramak, mükemmeli aramaktan daha iyidir.
39. İnsanların benim hakkımda ne düşündüklerine çok önem veririm.
40. Uzun süre çok üzgün kalmak için hiç bir neden yoktur.
41. Ölümü veya nükleer savaş gibi şeyleri hemen hemen hiç düşünmem.
42. İyi yapamayacağım şeyleri yapmaktan korkmam.
43. İnsan kendi cehennemini kendi yaratır.
44. Kendimi sık sık çeşitli tehlikeli durumlarda ne yapacağımı planlıyor olarak bulurum.
45. Şartların ideal olarak bir araya gelmesi düşünülemez.

EK-9
AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR TESTİ CEVAP KAĞIDI

No	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					

EK-10a

DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ

DSKE TX-I

YÖNERGE : Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin yanına, kendinizi şu an nasıl hissettiğinizi belirtmek için, uygun alanlara X işareti koyunuz. Doğru yada yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

No	İfadeler	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
1	Şu anda sakinim				
2	Kendimi emniyette hissediyorum				
3	Şu anda sinirlerim gergin				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Şu anda huzur içindeyim				
6	Şu anda hiç keyfim yok				
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Şu anda kaygılıyım				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Şu anda asabım bozuk				
13	Çok sinirliyim				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16	Şu anda halimden memnunum				
17	Şu anda endişeliyim				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19	Şu anda sevinçliyim				
20	Şu anda keyfim yerinde				

EK-10b
DURUMLUK SÜREKLİ KAYGI ENVANTERİ
DSKE TX-II

YÖNERGE : Aşağıda, kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyarak, genel olarak nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki boşluklardan uygun olanına X işareti koyunuz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

No	İfadeler	Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
21	Genellikle keyfim yerindedir.				
22	Genellikle çabuk yorulurum.				
23	Genellikle kolay ağlarım				
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.				
25	Çabuk karar vermediğim için, fırsatları kaçıırım.				
26	Kendimi dinlenmiş hissedirim.				
27	Genellikle sakın, kendime hakim ve soğukkanlıyım.				
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.				
29	Önemli şeyler hakkında endişelenirim.				
30	Genellikle mutluyum.				
31	Her şeyi ciddiye alır ve etkilenirim.				
32	Genellikle kendime güvenim yoktur.				
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim.				
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
35	Genellikle kendimi hüznü hissedirim.				
36	Genellikle hayatımdan memnunum.				
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.				
38	Hayal kırıklıklarımı öylesine ciddiye alırım ki, hiç unutmam.				
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım.				
40	Son zamanlarda aklıma takılan konular beni - tedirgin eder.				