

**Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı
ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları
Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Destegül AYGÜNEŞ

Yüksek Lisans Tezi

Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
(REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI)

**ERGENLERDE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI İLE SÜREKLİ
ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Destegül AYGÜNEŞ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üy. Muhammet Fatih YILMAZ

Eskişehir, 2024

ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Destegül AYGÜNEŞ tarafından hazırlanan **Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** başlıklı bu tez, **25/09/2024** tarihinde *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği* 'nin ilgili maddeleri uyarınca yapılan **Tez Savunma Sınavı** sonucunda **başarılı** bulunarak, jürimiz tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans Tezi/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı Adı SOYADI

İmza

Jüri Başkanı : Doç. Dr. İsmail YELPAZE

Danışman : Dr. Öğr. Üy. Muhammet Fatih YILMAZ

Üye : Dr. Öğr. Üy. Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT

Prof. Dr. M. Zafer BALBAĞ
Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı tezin bizzat tarafımda hazırlanan, özgün bir çalışma olduğunu; bu çalışmanın tüm aşamalarında (hazırlık, veri toplama, analiz, bilgilerin sunumu ve raporlaştırma vb.) bilimsel etik ilke ve kurallara uygun olarak hareket ettiğimi; bu çalışma kapsamında elde edilmeyen tüm veri, bilgi vb. için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara çalışmanın kaynakçasında yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi tarafından kullanılan “Bilimsel İntihal Tespit Programı”yla tarandığını ve hiçbir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, herhangi bir biçimde bu çalışmamla ilgili yukarıdaki beyanıma aykırı bir durumun saptanması halinde, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçların sorumluluğunu kabul ettiğimi bildiririm.

13 / 11 / 2024
Destegül AYGÜNEŞ

Teşekkür

Yüksek Lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca benden desteğini esirgemeyen, önerileriyle beni yönlendiren saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üy. Muhammet Fatih YILMAZ'a teşekkürü bir borç bilirim. Değerli önerileri için saygıdeğer jüri üyeleri Dr. Öğr. Üy. Zerrin Bölükbaşı Macit ve Doç. Dr. İsmail Yelpaze'ye teşekkürü bir borç bilirim. Sürece devam etmem için benim kadar emek harcayan sevgili ablam ve hocam İlknur SAĞINMAZ'a teşekkürü bir borç bilirim. Her daim yanımda olan değerli sevdiklerim Semra EKER, Nadir EKER, Gülbani UZUN, Emine GÜNEŞ ve Sevilay Rende'ye, beni bu yolda cesaretlendiren sevgili arkadaşlarım; Zeynep YAZICI, Dilara UĞURLU, Naime ALTOK, Filiz GÜLTUTAN, Nazlıcan GÖKTAŞ'a ayrıca minnettarım. Bu süreçte bana olan inancı ve desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili eşim Vural Şanlıer'e sonsuz teşekkür ederim. Son olarak bana başarabilme arzusunu aşıl原因 ve bugüne gelmemi sağlayan sevgili dayım Kamber KALKAN'a sonsuz minnet ve teşekkürü bir borç bilirim.

İçindekiler

Teşekkür	i
İçindekiler	ii
Tablolar Listesi.....	v
Şekiller Listesi.....	vi
Özet	1
Abstract	2
BİRİNCİ BÖLÜM	3
1. Giriş.....	3
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.2.1. Araştırmanın alt amaçları	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Sınırlılıklar.....	9
1.6. Tanımlar	9
1.7. Kısaltmalar	10
İKİNCİ BÖLÜM.....	11
2. Kavramsal Çerçeve	11
2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramsal Çerçevesi	11
2.1.1. Bağımlılık	11
2.1.2. Teknoloji bağımlılığı	13
2.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı	13
2.1.4. Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen faktörler.....	14
2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörler	15
2.1.6. Akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik	15
2.1.7. Akıllı telefon bağımlılığına ilişkin yapılan araştırmalar	16
2.2. Süreli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Kavramsal Çerçevesi	20
2.2.1. Öfke	20
2.2.2. Durumluk öfke.....	22
2.2.3. Sürekli öfke	23
2.2.4. Öfke içe vurumu	23
2.2.5. Öfke dışı vurumu	24

2.2.6. Öfke kontrolü.....	25
2.3. Kuramsal Açıdan Öfke	26
2.3.1. James-Lange kuramı.....	26
2.3.2. Cannon-Bard kuramı	26
2.3.3. Psikanalitik yaklaşım.....	27
2.3.4. Sosyal öğrenme kuramı	28
2.3.5. Varoluşçu kuramlar	28
2.3.6. Birey merkezli kuram	29
2.3.7. Gestalt kuramı	29
2.3.8. Bilişsel yaklaşım.....	29
2.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Araştırmalar.....	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
3. Yöntem.....	35
3.1. Araştırma Deseni	35
3.2. Çalışma Grubu.....	35
3.3. Veri Toplama Araçları.....	36
3.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa versiyonu (ATBÖ-KV).....	36
3.3.2. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği (SÖÖTÖ).....	37
3.3.3. Kişisel bilgi formu	38
3.3.4. Veli/Vasi izin formu	38
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Verilerin Çözümlemesi.....	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
4. Bulgular.....	41
4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İstatistiki Değerlerine İlişkin Bulgular	41
4.2. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	42
4.3. Sınıf Düzeyi Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	43
4.4. Okul Türüne Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular	44
4.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	46

4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	47
BEŞİNCİ BÖLÜM	50
5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler	50
5.1. Sonuç	50
5.1.1. Öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi ile ilişkisine yönelik sonuçlar	50
5.1.2. Akıllı telefon bağımlılığının okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi ile ilişkisine yönelik sonuçlar	51
5.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar	51
5.2. Tartışma	51
5.2.1. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin cinsiyete göre tartışması	52
5.2.2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre tartışması	53
5.2.3. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin sınıf düzeyine göre tartışması	56
5.2.4. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre tartışması	58
5.2.5. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin okul türüne göre tartışması	59
5.2.6. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre tartışması	63
5.2.7. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri arasındaki ilişkinin tartışması	64
5.3. Öneriler	67
5.3.1. Araştırmacılara öneriler	67
5.3.2. Uygulayıcılara öneriler	68
KAYNAKÇA	70
EKLER	88
ÖZGEÇMİŞ	99

Tablolar Listesi

Tablo Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
3.1	Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	36
3.2	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait Cronbach Alpha Değerleri	38
3.3	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait Skewness ve Kurtosis Değerleri ile Normallik Varsayımının Test Edilmesi	40
4.1	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait İstatistikler	41
4.2	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Cinsiyete göre Farklılığın Analizi	42
4.3	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Sınıf Düzeyine göre Farklılığın Analizi	44
4.4	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Okul Türüne göre Farklılığın Analizi	46
4.5	Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler Arasındaki İlişkinin Analizi	47
4.6	Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sürekli Öfkeye İlişkin Regresyon Analizi	48
4.7	Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke İçerik Vurumuna İlişkin Regresyon Analizi	48
4.8	Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke Dışarı Vurumuna İlişkin Regresyon Analizi	49
4.9	Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke Kontrolüne İlişkin Regresyon Analizi	49

Şekiller Listesi

Şekil Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
2.1	Bağımlılık Döngüsü	12



Özet

Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Destegül AYGÜNEŞ

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üy. Muhammet Fatih YILMAZ

2024

Amaç: Araştırmanın ana amacı; ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ayrıca ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri ile sınıf düzeyi, cinsiyet ve lise türü arasındaki anlamlı farklılık incelenmiştir.

Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine göre tasarlanmış nicel bir araştırmadır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Mersin ilindeki dört farklı lise türünde öğrenim gören toplamda 713 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Bulgular: Akıllı telefon bağımlılığının, öfke ifade tarzlarının ve sürekli öfkenin sınıf düzeyi, cinsiyet ve lise türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu arasında pozitif yönde manidar bir ilişki, akıllı telefon bağımlılığı ile öfke kontrolü arasında ise negatif yönde manidar bir ilişki bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Akıllı telefon bağımlılığı; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve sürekli öfkeyi pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde, öfke kontrolünü ise negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Diğer bir deyişle akıllı telefon bağımlılık düzeyi yükseldikçe sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu artmaktayken öfke kontrolünün ise azaldığı sonucuna varılmıştır. Lise düzeyinde akıllı telefon bağımlılığı ve öfke ile baş etme yollarına yönelik rehberlik ve psikolojik danışma çalışmaları arttırılabilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon bağımlılığı, Sürekli öfke, Öfke ifade tarzları, Ergenlik.

Abstract

Examining the Relationship Between Smartphone Addiction and Trait Anger and Anger Expression Styles in Adolescents

Destegül AYGÜNEŞ

Eskisehir Osmangazi University Institute of Educational Sciences

Department of Psychological Counseling and Guidance

Advisor: Dr. Lecturer Member Muhammet Fatih YILMAZ

2024

Purpose: The main purpose of the research; is to study the relationship between smartphone addiction and anger expression styles and trait anger in adolescents. Additionally, the significant difference between adolescents' smartphone addiction levels, anger expression styles, trait anger level and gender, high school type and grade level were examined.

Method: The research is quantitative research designed according to the relational screening method. The sample of the research consists of a total of 713 students studying in four different types of high schools in Mersin province in the 2023-2024 academic year. The Short Version of the Smartphone Addiction Scale, Trait Anger and Anger Expression Style Scale and Personal Information Form were used in the research.

Results: It was found that smartphone addiction, anger expression styles and trait anger differ significantly according to grade level, gender and high school type. Additionally, a positive significant relationship was found between smartphone addiction and trait anger, anger in and anger out, and a negative significant relationship was found between smartphone addiction and anger control.

Conclusion and Suggestions: It was concluded that smartphone addiction predicts anger in, anger out and trait anger positively and significantly, and anger control negatively and significantly. In other words, it was concluded that as the level of smartphone addiction increases, trait anger, anger expression and anger expression increase, while anger control decreases. Guidance and psychological counseling studies on ways to cope with smartphone addiction and anger can be increased at the high school level.

Keywords: Smartphone addiction, Trait anger, Anger expression styles, Adolescence.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş

Bu çalışmada ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri ile sınıf düzeyi, lise türü ve cinsiyet arasında manidar bir farklılık olup olmadığı incelenmiş ardından ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın bu kısmında sırası ile problem durumu, araştırma amacı ve araştırma önemi üzerinde durulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Bulunduğumuz çağda teknolojinin hızlı bir gelişme gösterdiği ve bu gelişmelerin bireyi fiziksel, sosyal, kültürel, psikolojik yönlerden etkileyebileceği söylenebilir. Çağımızın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri cep telefonlarıdır. Cep telefonu 1970'lerin başında ortaya çıkıp bir anda hızlı ve önemli bir gelişim göstererek sadece arama yapabilme dışında bir sürü özelliği kendisine eklemiştir (Yakar, 2022). Özellikle internet erişimi de sağlaması ile birlikte akıllı telefon adını almış dolayısıyla insan hayatında önemli bir yere sahip olmuştur (Ting ve Chen, 2020). 2023 yılında evlerde akıllı telefona sahip olma oranı %99.7 olup bu neredeyse Türkiye'de her evde bir akıllı telefon bulunduğu anlamına gelmektedir. (TÜİK, 2024).

Son yıllarda günlük yaşamın önemli bir ögesi haline gelmiş olan akıllı telefon kullanımının, dış uyaranlara son derece duyarlı bir dönemde olan ergenler üzerindeki etkisinin de giderek arttığı söylenebilir. Akıllı telefonların ergenler arasında yetişkinlere göre daha ilgi çekici olduğu ve kullanım oranının yetişkinlere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Wen, vd., 2023). Ergenlik çağındaki gençlerin cep telefonu ile aşırı vakit geçirdiği, bu vaktin neredeyse üç saatini yalnızca sosyal medyada harcadıkları tespit edilmiştir (TÜİK, 2022b). Akıllı telefonun mobil oyunlar, mesajlaşma uygulamaları, müzik dinleme ve indirme vb. özellikleri de olduğu göz önüne alındığında bu oldukça ciddi bir süredir (Ting ve Chen, 2020).

Ergenlik kimlik ve kişilik gelişimi açısından riskli bir dönem olmakla birlikte, ergenler bu dönemde heyecan arama, daha fazla risk alma, depresif duygu durumlarının artması, bir ideoloji ya da gruba ait olma ihtiyacı vb. dönemin kendine has özellikleri konusunda karmaşık ve bağımlılıklar konusunda riskli bir durumda olma özelliği göstermektedirler (Ektiricioğlu vd., 2020). Tarı Cömert ve Kayıran (2010) çocuk ve ergenlerin

internetin karmaşık dünyasını anlamaya bilişsel olarak hazır olmadıklarını, doğru bilgiye nasıl ulaşacaklarını bilemeyip internet dünyasında kaybolduklarını ve internetin olumsuz etkilerine açık bir şekilde maruz kaldıklarını belirtmiştir. Benzer bir durumun internete ve sosyal medyaya daha kolay ve hızlı bir şekilde ulaşım sağlayan akıllı telefonlar aracılığıyla da ortaya çıkabileceği söylenebilir. Gençlerin akıllı telefonlarını yanlarından ayırmak istemedikleri, sürekli kontrol etme ihtiyacı hissettikleri, bulundukları her ortama telefonu götürmek istedikleri, telefonda uzaklaşıp içinde bulundukları ortama dikkatini veremedikleri, telefonla sık ve yoğun ilgileniş sebebiyle derslerine yeterince odaklanamadıkları, bunun da akademik başarının düşmesine sebep olduğu aynı zamanda akıllı telefonun internet üzerinden satın alma işlemleri gerçekleştirme kapasitesine sahip olması dolayısıyla gençlerin buralarda harcama yaptıkları fakat akıllı telefonla birlikte bu harcamaları kontrol edemedikleri ortaya çıkmıştır (Gümüş ve Örgen, 2015). Ergenler akıllı telefonda uzaklaştıkça gerilmekte, huzursuzlanmakta, diğer bağımlılık türlerine benzer şekilde yoksunluk belirtileri göstermektedir (Chou ve Chou, 2019).

Ergenlerin telefon bağımlılığına hangi özellikleri nedeniyle daha eğilimli olduğu hakkında fikir edinebilmek ve telefon kullanımının “problemlili” veya “bağımlı” olarak nitelendirilecek boyuta ulaşmasında ne gibi faktörleri ele alınabileceğini bilmek için bu etkilerin incelenmesi gerekmektedir. Ergenler depresyon, akademik başarısızlık, sosyal desteğin eksik olması, yalnızlık, ailevi problemler nedeniyle teknolojik aletlere yönelmekte, bu da teknoloji bağımlılığını beraberinde getirmektedir (Ektiricioğlu vd., 2020). Akıllı telefon bağımlılığının obezite, kötü uyku kalitesi, akademik başarı, yalnızlık, sigara kullanımı, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB), davranım bozukluğu, depresyon, anksiyete ile anlamlı ilişki içerisinde bulunduğu ortaya konulmuştur (Akaltun, 2020; Akaltun ve Ayaydın, 2019; Beart vd., 2020; Çakır ve Oğuz, 2017; Zou, vd., 2019).

İnsanlar diğer insanlarla ilişki ve iletişim kurma ihtiyacı hissettiği, zaman zaman bu ilişki ve iletişimde sorunlar ortaya çıkmakta olduğu, ortaya çıkan sorunların sağlıklı iletişim kurulmaması halinde bireyi toplumdan uzaklaştırdığı ve yalnız olmasına sebep olduğu söylenebilmektedir. Öfke duygusunun sık ve yoğun şiddette hissedilmesinin, bu öfkenin sağlıklı yansıtılamamasının bireyin hayatını insan ilişkileri konusunda olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Öfke sürekli ve durumluk öfke olmak üzere ikiye ayrılmakta, öfke ifade tarzları ise öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu, öfke kontrolü olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Spielberger, vd., 1995). Durumluk öfke olaylara verilen anlık sinir tepkilerini ifade ederken sürekli öfkenin yüksek olması kişinin sık sık ve şiddetli şekilde öfkelenmesi anlamına gelmektedir. Öfke içe vurumu kişinin öfkeyi sağlıklı bir

şekilde kendisine, öfke dışı vurumu ise öfkeyi sağlıklı bir şekilde çevresine yansıtması iken öfke kontrolü sağlıklı yollardan öfke duygusunu ifade edebilmesi anlamına gelmektedir (Albayrak, 2009; Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Ergenlik döneminin öfke duygusunun yoğun yaşandığı bir dönem olduğu bilinmekle birlikte ergenlerin bu öfkeyi bastırabildikleri, kontrol edemedikleri ve sağlıklı bir şekilde dışı vurdukları düşünülmektedir (Steinberg, 2007). Alanyazın incelendiğinde öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile anlamlı ve pozitif bir ilişki içerisinde olduğu gözlenmiştir (Ata, vd., 2011; Babayiğit vd., 2019) Benzer bir ilişkinin öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile akıllı telefon bağımlılığı arasında da olduğu düşünülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde öfke ifade tarzları, sürekli öfke ve akıllı telefon bağımlılığı cinsiyete göre bazı çalışmalarda erkekler lehine anlamlı farklılaşma göstermiş, bazı çalışmalarda ise kadınlar lehine anlamlı bir fark göstermiştir (Çakır ve Oğuz, 2017; Görür, 2019; Gülveren, 2008; Karadağlı, 2016; Traş ve Atış, 2020). Yine alanyazına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilgili sınıf düzeyine göre inceleme açısından yeterli çalışma bulunmamakta, yaşa göre farklılığa bakılan çalışma sayısı ise kısıtlıdır (Çetinkaya, 2019; Güleç, 2002; Olmuş, 2001; Uçan, vd., 2023). Benzer şekilde alanyazın incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilgili lise türüne göre farklılaşma durumuna bakılan çalışmalarda birbirine zıt sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir (Akyürek, 2020; Atalay, 2014; Karabulut, 2019; Yılmaz, 2006).

Literatüre bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının oyun bağımlılığı, utangaçlık, yalnızlık gibi (Aktaş ve Yılmaz, 2017; Göymen ve Ayas, 2019) çeşitli değişkenler ile arasındaki ilişki araştırmacılar tarafından incelenmiş, öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin siber zorbalık, uyuşturucu kullanımı gibi (Kılıçarslan, 2023; Puskar, vd., 2008) çeşitli değişkenler ile ilişkisine bakılmıştır. Fakat akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ilişkisine yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve öfke faktörü arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan bu çalışma ile hem alana katkı sunmak amaçlanmış hem de akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara katkı sağlamak amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın ana amacı; ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasında manidar bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Ayrıca ergenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri, öfke ifade tarzları, sürekli öfke ile cinsiyet, sınıf düzeyi, lise türü arasındaki anlamlı farklılıklar incelenmiştir.

1.2.1 Araştırmanın alt amaçları

1.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı;

- a) cinsiyete,
- b) sınıf düzeyine,
- c) okul türüne göre manidar bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2.Ergenlerde sürekli öfke;

- a) cinsiyete göre
- b) sınıf düzeyine
- c) okul türüne göre manidar bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

3.Ergenlerde öfke ifade tarzları

- a) cinsiyete göre
- b) sınıf düzeyine
- c) okul türüne göre manidar bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

4. Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzı ve sürekli öfke arasında manidar bir ilişki var mıdır?

5.Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyini manidar bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Akıllı telefonlar internete ve sosyal medyaya ulaşımı kolaylaştırması ile birlikte günlük hayatımızı doğrudan etkileyen cihazlar haline gelmiştir (Ting ve Chen, 2020). Türkiye’de hanelerde 2023 yılında akıllı telefona sahip olma oranı %99.7’ye yükselmiştir ve bu oran 2004 yılında %53.7 olarak görülmektedir (TÜİK, 2024). Aynı şekilde evlerde internet bağlantısına sahip olma oranı da yükselmiş ve 2004 yılındaki %7’den 2023’te %95.5’e çıkmıştır (TÜİK, 2024). Son yıllarda ergenlerin akıllı telefon kullanım oranının sürekli arttığı düşünülmektedir. Yurtdışında yapılan bir araştırmada çocukların ve gençlerin %10-30’unun akıllı telefonlarını işlevsiz bir şekilde kullandığı, ortalama %23’ünün

sorunlu akıllı telefon kullanımı gösterdiği ortaya konmuştur (Sohn, vd., 2019). Türkiye’de yapılan bir çalışmada araştırmaya katılan ergenlerin yarısının akıllı telefonlarını günde en az dört saat kullandıkları tespit edilmiştir (Çakır ve Oğuz, 2017). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan araştırmalarda ergenlerin sosyal medyada geçirdikleri vaktin günde 2 saat 44 dakika-2 saat 54 dakika aralığında olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2021, TÜİK, 2022b, TÜİK; 2022a).

Alanyazına bakıldığında ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile birlikte DEHB, depresyon, anksiyete bozukluğu, davranım bozukluğu, dışa atım bozukluğu, tik bozukluğu, obezite ve uykusuzluk gibi fizyolojik ve psikolojik rahatsızlıklar görülmektedir (Akaltun ve Ayaydın, 2009; Güloğlu Soysal, 2021; Zou vd., 2019). Bu rahatsızlıklar ergenlerin hayat kalitesini düşürmekte, işlevselliğine ve ruhsal sağlığına zarar vermektedir (Akaltun ve Ayaydın, 2009). Alanyazındaki araştırma sonuçlarına bakıldığında akıllı telefon bağımlılığının ergenler üzerinde ciddi etkilerinin olması sebebiyle bu alanda yapılan çalışmaların önemi gitgide arttığı söylenebilir.

Akıllı telefon bağımlılığının kişilerin sürekli öfkeleri ve öfke ifade tarzları üzerinde etkisi olabileceği düşünülmektedir. Sürekli öfke düzeyi yüksek kişiler düşük olanlara oranla çeşitli durumlarda öfkeyi daha sık ve yoğun deneyimlemektedirler (Spielberger, vd., 1995). Kişinin öfkeyi bastırması veya kendine yönlendirmesi ise öfke içe vurumu ifade eder (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Kişinin öfkesini kendisi dışındaki kişi ve nesnelere yönlendirmesi ise öfke dışa vurumu anlamına gelmektedir (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Bireyin çevresine ve kendisine zarar vermeden öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesi öfke kontrolü olarak adlandırılmaktadır (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Öfke kontrol altına alınmadığında öfke içe vurumu ile kişinin kendisi ve öfke dışa vurumu veya sürekli öfke şeklinde kendini göstererek kişinin çevresi için yıkıcı sonuçlar doğurabilmekte ve şiddete sebebiyet verebilmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013). Ergenlik kişilerin sosyal, fizyolojik, psikolojik değişimler ve karmaşalar yaşadığı daha sonra bu değişimlerle birlikte yetişkinliğe hazırlandıkları bir dönemdir. Bu dönemde kişiler diğer evrelere nazaran daha fazla öfke ve şiddet eğilimi gösterirler (Steinberg, 2007).

Alanyazın incelendiğinde öfke kontrolünün erkeklerde kadınlara oranla daha yüksek bulunduğu ve öfke içe vurumu ile sürekli öfkenin kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunduğu çalışmalara (Durar, 2017; Traş ve Atış, 2020) ve öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin cinsiyete göre farklılaşmadığı çalışmalara (Bayraktar, 2016; Gülveren, 2008) rastlanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığının ise kadınlarda erkeklere oranla daha

yüksek olduğu (Çakır ve Oğuz, 2017) çalışmalara ve erkeklerde kadınlara göre daha yüksek (Görür, 2019) bulunduğu çalışmalara rastlanmıştır. Bütün bunlar göz önüne alındığında sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak alanyazına katkı açısından önemli görülmüştür.

Yine alanyazın incelendiğinde öfke dışı vurumunun 17 yaşında 15 ve 16 yaş grubuna göre daha yüksek bulunduğu (Olmuş, 2001) çalışmalara rastlanmakla birlikte 16 yaş grubunda daha yüksek bulunduğu (Güleç, 2002) çalışmalara da rastlanmıştır. Alanyazında öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin direkt sınıf düzeyleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Akıllı telefon bağımlılığının 16 yaş grubunda yüksek bulunduğu (Çetinkaya, 2019) çalışmalara rastlanmakla birlikte 11. sınıf düzeyinde diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek bulunduğu (Uçan, vd., 2023) araştırmalara da rastlanmıştır. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığının direkt sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz eden çalışma sayısı sınırlıdır. Öfke ifade tarzları, sürekli öfke ve akıllı telefon bağımlılığının ergenlerin sınıf düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek alanyazın açısından önemli görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde şiddet eğiliminin fen ve anadolu liselerinde araştırmaya katılan diğer lise türlerine göre daha yüksek çıktığı araştırmalara (Karabulut, 2019) rastlanmakla birlikte fen lisesinde en düşük bulunduğu (Tuncer Uçar, 2016) araştırmalara da rastlanmıştır. Alanyazında öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz eden çalışma sayısı sınırlıdır. Araştırmaya farklı okul türleri dahil edilerek öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz etmek alanyazın açısından kıymetli görülmüştür. Benzer şekilde alanyazında akıllı telefon bağımlılık oranının meslek liselerinde araştırmaya katılan diğer lise türlerine kıyasla daha yüksek bulunduğu (Akyürek, 2020) araştırmalara rastlanmış, sosyal paylaşım ihtiyacının meslek liselerinde araştırmaya katılan diğer lise türlerine göre daha yüksek bulunduğu (Atalay, 2014) araştırmalara rastlanmıştır. Alanyazında akıllı telefon bağımlılığının okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını analiz eden çalışma sayısı sınırlıdır. Araştırmaya farklı okul türleri dahil edilerek akıllı telefon bağımlılığının lise türüne göre anlamlı bir farklılığın oluşup oluşmadığının araştırılması alanyazın açısından kıymetli görülmüştür.

Akıllı telefonların internet bağlantısına sahip cihazlar olması internet kullanımı konusundaki verilerin de bu çalışmayla ilişkili olduğu düşünülmektedir. İnterneti görece daha fazla kullanan öğrencilerin öfke içe vurumu anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (Sağay, 2013). Alanyazın tarandığında ergenlerde öfke ifade tarzları ve sürekli

öfke ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu noktada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmüştür.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmada kullanılmakta olan ölçekler belirlenmesi amaçlanan değişkenleri yeterli düzeyde ölçmektedir.
2. Katılımcılar ölçeklere içten ve dürüst bir şekilde cevap vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma 2023-2024 Eğitim Öğretim yılında Mersin ili Yenişehir merkez ilçesi sınırları içerisindeki bir imam hatip lisesi, bir meslek lisesi, bir anadolu lisesi ve bir fen lisesinde öğrenim görmekte olan 713 lise çağındaki ergenin kendilerine dağıtılan ölçeklere verdiği cevaplar ile sınırlı olmaktadır.
2. Araştırmaya katılan ergenlerin akıllı telefon bağımlılıkları; Şata ve Karip (2017) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonu (ATBÖ- KV) ve öfke ifade tarzları ve sürekli öfke düzeyleri Özer (1994a) tarafından geliştirilen Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) maddeleri ve Kişisel Bilgi Formu ile sınırlı olmaktadır.

1.6. Tanımlar

Akıllı Telefon: Akıllı telefonlar GPS, kamera, saat, radyo, elektrikli cihazların uzaktan kumandası, fener, hesap makinesi gibi çok sayıda uygulamaya sahip olan, internete ve sosyal medyaya hızlı erişim sunan; oyunlar, elektronik kitaplar gibi eğlencelere erişim sağlayan dokunmatik ekranlı cihazlardır (Ting ve Chen, 2020).

Akıllı Telefon Bağımlılığı: Akıllı telefon cihazının kontrol edilemez ölçüde fazla kullanımı ve bu kullanımın günlük yaşamı olumsuz etkilemesidir (Park ve Lee, 2012).

Öfke: Kişinin kendisine karşı yanlış yapıldığını düşündüğünde birine veya bir şeye karşı düşmanlık ile birlikte kendini gösteren bir duygudur (American Psychiatric Association, 2024).

Öfke Dışa Vurumu: Kişinin öfkesini kendisi dışındaki kişi ve nesnelere yönlendirmesidir (Spielberger, vd., 1995).

Öfke İçe Vurumu: Kişinin öfkeyi bastırması veya kendine yönlendirmesidir (Spielberger, vd., 1995).

Öfke Kontrolü: Bireyin çevresine ve kendisine zarar vermeden öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesidir (Karataş, 2009).

Sürekli Öfke: Öfkeyi deneyimleme sıklığını ifade eder. Sürekli öfke düzeyi yüksek kişiler düşük olanlara oranla çeşitli durumlarda öfkeyi daha sık ve yoğun deneyimlemektedirler (Spielberger, vd., 1995).

1.7. Kısaltmalar

ATBÖ-KV: Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu

SÖÖTÖ: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği



İKİNCİ BÖLÜM

2. Kavramsal Çerçeve

Bu kısımda akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke kavramsal çerçevede incelenmiş ve bu alanda yapılmış çalışmalar alanyazın ışığında ortaya konulmaya çalışılmıştır.

2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı Kavramsal Çerçevesi

2.1.1. Bağımlılık

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanımına göre bağımlılık; genellikle uyuşturucu veya alkol gibi maddelerin kişinin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyecek düzeyde kullanılması iken aynı terim kumar gibi davranışsal bağımlılıklar için de kullanılabilmektedir ve kısaca tekrarlayan kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlamıştır (APA, 2023). Goodman'ın (1990) çeşitli bağımlılık tanımlarını incelediği çalışmasında bağımlılığı; kişinin kendisine haz veren veya içsel rahatsızlıklarından kaçmasını sağlayan bir davranışı kontrol altına almakta başarısız olması ile davranışı tekrar ettiği bir kısır döngüye girmesi şeklinde tanımlamıştır. Benzer şekilde Shaffer ve arkadaşları (2000) bilgisayar bağımlılığı üzerinde yaptıkları çalışmada genel olarak bağımlılığın davranışa karşı aşırı istek, kontrolünü kaybetme ve tüm zararlarına rağmen davranışı tekrarlama olarak üç ana özelliğe sahip olduğunu açıklamışlardır. Bağımlılık kısır bir döngü şeklindedir; şekil 2.1'de bağımlılık döngüsü görülmektedir.

Şekil 2.1

Bağımlılık Döngüsü (Yeşilay, 2023)



Bağımlılık terimi genellikle madde bağımlılığı için kullanılmakta iken benzer şekilde davranışsal bağımlılık ise bir davranışı yapmaya karşı aşırı istek duyma, bu davranışın kişinin hayatını birçok yönden olumsuz etkilemesi, bırakmak isteme fakat davranış üzerinde kontrolünü sağlayamama şeklinde karakterize olmaktadır (Olsen, 2011). Griffiths (2000) internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların tanımlanabilmesi için; kişiyi bilişsel olarak meşgul edebilmesi ve dikkat çekici olması, kişiye bir kaçış ve uyuşma hissi vermesi, hazzı artırmak için davranışın sıklık ve süresinin yavaş yavaş artırılmasının gerekmesi, engellenme halinde sinirlilik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkması, aşırı kullanım veya engellenme sebebiyle kendisiyle veya çevresiyle çatışmalar yaşaması, bitse veya kontrol altına alınsa bile tekrar ortaya çıkması şeklinde altı temel özel-

lik tanımlamıştır. Davranışsal bağımlılık türleri arasında yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, internet bağımlılığı, kumar bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır. (Ektiricioğlu, vd., 2020; Yanardağ ve Yanardağ, 2020).

2.1.2. Teknoloji bağımlılığı

Yeşilay'ın (2021) tanımına göre teknoloji bağımlılığı; internet ve teknolojinin bilinçsiz ve kontrolsüzce kullanımı ve bununla birlikte ortaya çıkan, sosyal medya ve akıllı telefonun aşırı şekilde kullanılması vb. gibi bağımlılık yapan alt davranış türlerini bünyesinde barındıran bir bağımlılık türüdür. Teknoloji birkaç yıl içerisinde oldukça hızlı bir gelişim göstermiş on yıl önce basit bir teknolojik ürüne sahip olmak lüks göstergesi iken günümüzde sıradan bir kişi onlarca teknolojik araca aynı anda sahip olabilmektedir (Küçükvardar, 2019). Teknoloji bağımlılıkları arasında; oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı bulunmaktadır (Uslu, 2022).

2.1.3 Akıllı telefon bağımlılığı

Alexander Graham Bell'in 1878 yılında telefonu icat edip telefon görüşmesi yapmasının ardından yaklaşık yüzyıl sonra ilk cep telefonu Amerika Birleşik Devletleri'nde mühendis olan ve Motorola şirketinde çalışan Martin Cooper isimli mühendis tarafından 1973 yılında geliştirilmiştir (Yakar, 2022). İcat edilen ilk cep telefonunun yarım saatlik bir görüşme için 10 saat kadar şarj edilmesi gerekmekteydi bu yüzden Motorola'nın 1983 ve 1992 yıllarında cep telefonlarını geliştirme yoluna gittiği bu süreçte devreye Nokia şirketi girdi. Nokia'nın Nokia 1011 isimli telefonundan sonra 1993 yılında piyasaya sürdüğü IBM Simon modelinin ilk akıllı telefon modeli olduğu öne sürülmektedir (Yakar, 2022). IBM Simon'un akıllı telefonların atası sayılmasının sebebinin tamamen dokunmatik ekrana sahip olması, e-posta gönderebilmesi, faks cihazı olarak kullanılabilmesi, not defteri bulundurması ve içerisinde oyunlar bulunması gibi arama özelliği dışında birçok farklı özelliğe aynı anda sahip olmasıdır. Daha sonra akıllı telefonlar zamanla daha fazla özelliğe sahip oldu ve aynı zamanda boyutları küçüldü (Yakar, 2022). Günümüzde akıllı telefonlar; GPS, kamera, saat, radyo, elektrikli cihazların uzaktan kumandası, fener, hesap makinesi gibi çok sayıda uygulamaya sahip olan, internete ve sosyal medyaya hızlı erişim sunan; oyunlar, elektronik kitaplar gibi eğlencelere erişim sağlayan cihazlardır (Ting ve Chen, 2020). Akıllı telefon bağımlılığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5) bir bağımlılık türü şeklinde yer almamakta ve akıllı telefon

bağımlılığı tanımı konusunda bir fikir birliği bulunmamakta olup literatürde “akıllı telefon bağımlılığı”, “sorunlu akıllı telefon kullanımı” ve “problemlı akıllı telefon kullanımı” gibi ifadeler yer almaktadır. Bununla beraber akıllı telefon bağımlılığı kavramının en yaygın tercih olduğu görölmüştür. Dolayısıyla bu çalışmada “akıllı telefon bağımlılığı” ifadesi tercih edilmiştir (Ting ve Chen, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığın literatürde net bir tanımı yapılmamıştır ama sahip olunan telefondan uzun süre uzak kalamama, uzak kaldığında huzursuz ve gergin olma, sık sık telefonunu kontrol etme ve fazla kullanım miktarı gibi özelliklerle karakterize edilebilir (Kalender, 2021). Diğer bağımlılıklar gibi akıllı telefon bağımlılığı da kompulsif davranış çeşitleri, tolerans, geri çekilme, işlevlerde bozulma gibi bileşenlerden oluşur (Lin vd., 2016). Buna rağmen akıllı telefon bağımlılığı; akıllı telefon cihazlarının kontrol edilemez ölçüde fazla kullanımı ve bu kullanımın günlük yaşamı olumsuz etkilemesi olarak tanımlanabilir. (Park ve Lee, 2012). Son yıllarda akıllı telefonlar oldukça gelişme göstermekte, sadece telefon değil bilgisayar, video oynatıcı, her türlü bilgiye anında ulaşan araçlar haline gelmiş ve toplumun her kesiminde yerini almıştır ancak bu olumlu yanların aşırı kullanımı birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Kwon, vd., 2013).

2.1.4. Akıllı telefon bağımlılığını etkileyen faktörler

Akıllı telefonların kişilere zaman veya mekan fark etmeksizin istenilen anda erişim sağlayabilme olanağı vermesi ve kullanım rahatlığının son derece ileri seviyeye erişmiş olması bağımlılık tehlikesini arttırmaktadır. İnsanların akıllı telefon bağımlılığına sahip olmasında değişik nedenler etkili olabilir, bunlardan önemli bir tanesi de problemlerle yüzleşmekten kaçma imkanı verip stresli durumlarda rahatlatma fonksiyonunun olmasıdır. Böyle bir fonksiyonun çok kullanımı da psikolojik problemlere yol açmaktadır (Güloğlu Soysal, 2021).

Yüksek bağımlılık düzeyi iletişim sorunlarına sebep olduğundan bu sorunlar diğer sorunlara yol açabilmektedir. Anlaşılamama, kendini ifade edememe, alınganlık, fazla kişiselleştirme, iletişimden kaçınma, yakınlarından uzaklaşma, özgüven eksikliği, düşük öz benlik saygısı bunlara örnek gösterilebilir. Tüm bunlara bakıldığında madde bağımlılığıyla belirtiler ve yol açtığı sorunlar bağlamında yadsınamayacak derecede benzerlik göstermektedir (Chou ve Chou, 2019; TRT Haber, 2014).

2.1.5. Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili faktörler

156 ortaokul öğrencisiyle akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, gün içinde internet kullanım süresi, gün içinde akıllı telefon kullanım süresi, gün içinde akıllı telefonun kontrol edilme sıklığı, gün içinde sosyal medyanın kontrol edilme sıklığı ile ilişkili bulunmuştur (Durak ve Seferoğlu, 2018). Benzer şekilde Bostancı ve Aktaş (2022) 481 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada cinsiyet, akıllı telefonun gün içinde kullanım sıklığı ve akıllı telefon genel kullanım sıklığı ile ilişkili bulunmuştur.

Keskin ve arkadaşlarının (2018) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığı cinsiyet ve baş ağrısı şiddeti ile ilişkili bulunmuştur. Buğdaycı Yalçın ve arkadaşlarının (2022) Mersin ilindeki 442 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığı; yaş, kardeş sayısı ve okul başarısı ile ilişkili bulunmuştur. Gezgin ve arkadaşları (2020) üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığının; aile ilişkilerinde yalnızlık ve duygusal yönelimli ilişkilerde yalnızlık ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Urfalıoğlu ve Tunalı'nın (2023) 243 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada akıllı telefon bağımlılığının akademik erteleme ve akademik yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Choi ve arkadaşlarının (2015) Güney Kore Cumhuriyeti'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, kaygı, internet kullanımı, alkol kullanımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

2.1.6. Akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik

Günümüzde neredeyse kontrol edilemez boyuta erişmiş olan akıllı telefon bağımlılığının özellikle ergenlerde tehlikeli bir noktaya geldiği düşünülmektedir. Kullanım miktarı, telefona erişim sağlanamadığında gösterilen yoksunluk belirtileriyle doğru oranda seyretmektedir. Kullanım miktarının ne kadar yüksek olduğu ise ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı seviyesinde ne kadar kritik noktada olduğu hakkında çarpıcı sonuçlar göstermektedir. Ergenlerin kritik noktaya gelmesinin en önemli sebeplerinden biri oto-kontrol eksikliğidir. Bu kontrolü sağlamakta zorlanan ergenler günlük hayatında neredeyse her faaliyetinde yanında cep telefonlarını aramakta, yanında bulamadıklarında kaygı, huzursuzluk, odaklanamama problemleri yaşamakta, bu problemlerin kişinin günlük hayatına etkileri son derece engelleyici niteliğe sahiptir (Chou ve Chou, 2019).

BMC Psychiatry'de yayınlanan bir araştırma (Sohn, vd., 2019), her dört çocuk veya gençten birinin akıllı telefonlarını davranışsal bir bağımlılıkla tutarlı bir şekilde kullandığını öne sürmektedir. Akıllı telefonların ilk yaygınlaştığı 2011 yılından bu yana yayınlanan literatür incelendiğinde, araştırma yelpazesi çocukların ve gençlerin %10-30'unun akıllı telefonlarını işlevsiz bir şekilde kullandığını, ortalama %23'ünün sorunlu akıllı telefon kullanımı gösterdiğini göstermektedir. Çalışma, toplam 41.871 genci araştıran 41 çalışmanın bulgularını özetlemektedir. Araştırmacılar bu tür akıllı telefon kullanımı ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıları araştırdı ve depresif ruh hali, kaygı, stres, düşük uyku kalitesi, eğitim düzeyi açısından akıllı telefon bağımlılığı ile zayıf zihinsel sağlık ölçümleri arasında tutarlı bir ilişki buldu.

Türkiye'de yaşayan 16-24 yaş aralığındaki bireylerin 2021 yılında %96,7'si cep telefonu, %82,6'sı internet kullanmakta iken internet kullanım oranı 2022 yılında %85'e çıkmıştır. Çocukların %66,1'i interneti oyun oynama veya oyun indirme, %61,0'i paylaşım sitelerinden video izleme, %55,5'i internetten sesli veya görüntülü arama yapmak, %55,1'i mesajlaşma, %51,1'i müzik dinleme veya müzik indirme, %31,3'ü sosyal medyada gezinmek amacıyla kullanmaktadırlar. Özellikle sosyal medyada geçirilen vaktin günde 2 saat 44 dakika-2 saat 54 dakika aralığında olduğu tespit edilmiştir (TÜİK, 2021, TÜİK, 2022b, TÜİK; 2022a). Veriler incelendiğinde yıllar içerisinde bir artış oluğu gözlemlenmektedir. Son yıllarda artış gösteren internet ve akıllı telefon kullanımı bu alanda aydınlatıcı çalışmalar yapmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır. Akıllı telefon kullanımı ile ilişkili faktörleri ve bu faktörlerin birbiriyle ilişkisini incelemek ve bağımlılığın doğasını anlamak bu durumun ortaya çıkaracağı olumsuz sonuçlarla baş edebilmek adına önemlidir.

2.1.7. Akıllı telefon bağımlılığına ilişkin yapılan araştırmalar

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacıyla bu çalışma kapsamında alanyazın taranmıştır. Bu kısımda yurtiçi ve yurtdışı alanyazında akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Yapılan bir çalışmada problemli telefon kullanımının benlik saygısıyla anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu, benlik saygısının düşük olması ile birlikte problemli telefon kullanımının arttığı ve aynı şekilde problemli telefon kullanımının artmasıyla birlikte benlik saygısının da düştüğü tespit edilmiştir (Bianchi ve Phillips, 2005). 256 akıllı telefon kullanıcısı ile yapılan bir araştırmada örneklemin %13.3'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğu ortaya çıkmış ve yapılan çalışmada narsisizm

ile akıllı telefon bağımlılığı arasında manidar bir ilişki olduğu bulunmuştur. Akıllı telefonların narsist olmayan kişilerde bile narsisizmi teşvik ettiği öne sürülmektedir. Ayrıca çalışmada akıllı telefon kullanıcılarının potansiyel olarak bağımlı olma risklerinin olduğu söylenmekte ve önceden uyarılmaları tavsiye edilmektedir (Pearson ve Hussain, 2016).

2639 ortaokul öğrencisi ile yapılmış bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığının hipertansiyon, obezite ve kötü uyku kalitesi ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu bu nedenle akıllı telefon bağımlılığının ergenlerde bir risk faktörü teşkil ettiği ortaya çıkmıştır (Zou, vd., 2019). 696 üniversite öğrencisi ile yapılmış bir başka araştırmada ise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının notlarında yaklaşık 20 puan bir düşüşe sebep olduğu bu nedenle akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Beart vd., 2020).

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile alakalı araştırmalara bakıldığında Çakır ve Oğuz (2017) lise öğrencilerinin akıllı telefonu aşırı biçimde kullanmakta olduğunu bulmuşlardır. Araştırma yapılan ergenlerin neredeyse %50'si telefonla geçirdiği saat sorulduğunda en az dört olarak yanıtlamıştır. Ergenlerin günlük eve kalan vakti hesaplandığında bu miktarın azımsanmayacak ölçüde olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırma doğrultusunda ergenlerin yalnızlık seviyesi ile akıllı telefon bağımlılığının incelenmesi için korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre, ergenlerin yalnızlık seviyesi ile akıllı telefon bağımlılığı birbiriyle ilişki içerisinde dir. Bu ilişki pozitif yöndedir ve anlamlıdır.

Şar'ın lise öğrencileriyle yaptığı sorunlu telefon kullanımıyla özgüven arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada da korelasyon yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmada aynı zamanda yalnızlık ile ilişki de ortaya konmak istenmiştir. Telefon kullanımı sorunlu olarak nitelendirmek için belirtilen kriterleri karşılayan öğrencilerin yalnızlık puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık puanındaki seviyenin ne kadar yüksek olduğu öğrencinin ne kadar sorunlu bir telefon kullanım biçimine sahip olduğu hakkında fikir verebilir. Çalışmada ayrıca telefona ayrılan vakit ve yalnızlık puanları arasında ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu doğrultuda telefonda çok vakit geçirilince yalnızlık puanının düşeceği düşünülebilir. Bu durum yalnızlık hissinden kurtulmak için öğrencilerin sıklıkla telefon kullanmasına ve bu kullanımın sorunlu nitelendirilmesine yol açabilir (Şar, 2013: Akt. Çakır ve Oğuz, 2017). Gültekin (2019) yaptığı araştırmada akıllı telefon bağımlılığı çevrenin kişiler üzerine etkisi bağlamında ele alınmıştır. Bu doğrultuda gençlerde olumsuz değerlendirilmeye karşı duyulan korkunun akıllı telefon bağımlılığıyla bir ilişki içerisinde bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. Sonuç olarak doğru orantılı bir ilişki tespit

edilmiştir. Eleştirilme korkusu yaşayan gençlerin, korku seviyesi arttığında telefona bağımlılık düzeyinin de yükseldiği bulunmuştur. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre, başkaları tarafından eleştirilme kaygısı yaşayan gençlerin; günlük hayatta problemleri, telefondan mahrum kaldığında yaşadığı huzursuzluk, telefonla geçirilen uzun süre, telefon olmamasına tahammül düzeyi ile eleştirilme kaygısı veya korkusu bir ilişki içerisindedir. Bu ilişki anlamlı çıkmıştır. Bu durumların verebileceği fikir eleştirilme korkusu düzeyi ne kadar yüksek olursa kişinin de bu davranış eğilimlerini, sergileme ihtimalinin o oranda yüksek olduğudur. Atıcı (2017) kontrol duygusunun gençlerin akıllı telefon bağımlılığıyla bir ilişki içerisinde olup olmadığını bulmak için yaptığı incelemesinde ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ters orantılı olarak tespit edilen bu ilişkide telefon bağımlılığı seviyesi yükseldikçe kontrol duygusunun azaldığını söylenebilmektedir. Araştırmada ayrıca bağımlılık seviyesiyle fiziksel görünüm arasındaki ilişki incelenmiş, bağımlılık seviyesi yüksek olanların dış görünüşünden hoşnut olmadığı bulunmuştur.

Gençlik merkezini kullanan bir grup ergen ile birlikte yapılan bir araştırmaya göre alkol kullanma süresi arttıkça akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puan ortalamalarının arttığı görülmüş davranışsal bağımlılıklara başka bağımlılıkların da eşlik edebileceği fark edilmiştir (Dikeç ve ark., 2020). Ayrıca internete ulaşma imkanı bulan gençlerin ulaşamayan gençlere göre akıllı telefon bağımlılıklarının daha yüksek seviyede olduğu ortaya konmuştur. Gençlerin internete ulaşımını kolaylaştıran ve aşırı kullanımı kolaylaştıran ve teşvik eden kampanyaları kullanımı internet ve akıllı telefon bağımlılığı tehlikesini beraberinde getirmektedir. Araştırmada sosyal anksiyete ve akıllı telefon bağımlılığının ilişkili olduğunu, anksiyete arttığında akıllı telefon kullanımının da arttığı tespit edilmiştir. Sosyal anksiyetenin akıllı telefon kullanımının %25'ini karşıladığı tespit edilmiştir (Dikeç ve ark., 2020). Akaltun (2020) telefon bağımlılığının sigara içip içmeme ile anlamlı bir ilişkisi olup olmadığını incelediği araştırmasında olumlu yönde manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı seviyesi sigara kullanan kişilerde kullananlara oranla daha yüksektir. Sigara kullanan kişilerin telefona daha fazla vakit ayırdığı tespit edilmiştir. Bir diğer araştırmada gençlerin interneti kullanmak için değişik sebepleri sıralanmıştır. Bunların oyunlar, sosyal medya, iletişim, ödev yapmak olduğu tespit edilmiştir. Kullanma sebepleri arasında en popüler sosyal medya olarak görülmüştür. Oyuna bağımlı olmak ile yeterlilik, kendi başına hareket edebilme becerisi, iletişim ihtiyacı arasında manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Bu ilişki ters yöndedir. İnternete en çok akıllı telefonlar ile ulaşılması dijital oyun bağımlılığının yanı sıra akıllı telefon bağımlılığını da beraberinde getirmektedir (Dursun ve Eraslan Çapan, 2018).

Akaltun ve Ayaydın (2019) çocuk psikiyatri kliniğine başvurmuş ve akıllı telefon bağımlılığı tanısı almış seksen ergenin ayrıca DEHB, depresyon, anksiyete bozukluğu, davranım bozukluğu, dışa atım bozukluğu ve tik bozukluğu tanılarını da aldıklarını tespit etmişlerdir. Kız ve erkek hastaları karşılaştırarak erkeklerde DEHB ve davranım bozukluğu, kızlarda ise anksiyete ve depresyon tanılarının anlamlı düzeyde fazla olduğunu belirlemişlerdir. Sağiroğlu ve Akkanat'ın (2019) lisede okuyan gençlerin telefon bağımlılık düzeylerini araştırdığı çalışmada duygusal tutarsızlığın ve sosyal anksiyetenin telefon bağımlılığını açıklayıp açıklamadığı, eğer açıklıyorsa ne derecede açıkladığını incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre bu iki değişken beraberce telefon bağımlılığını yordamaktadır ve yordama gücü %14 olarak tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin de ergenlerin bağımlı hale gelmesinde azımsanmayacak etkisi vardır (Sağiroğlu ve Akkanat, 2019). Sülün ve arkadaşları (2021) akıllı telefon bağımlılığını koronavirüs pandemisi bağlamında incelemiştir. Aynı zamanda uykuyla ilişkisi ele alınmıştır. Pandeminin uyku ve telefon bağımlılığı ile ilişkili olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma yapılan gençlerin %34'lük bir kısmı COVID-19 sürecinde telefonla geçirdiği sürenin uyku vakti ile ters orantılı olduğunu söylemiştir. Mazılı ve Gültekin (2020) telefon bağımlılığını telefona ayrılan vakit ve otokontrol bağlamında incelemiştir. Sonuçlara göre süreyle bağımlılık arasında manidar ve olumlu yönde bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bağımlılıkla otokontrolün alt başlıkları ters orantılı ve küçük seviyede manidar bir ilişki içerisinde bulunduğu ortaya konmuştur. Bu alt faktörler deneyimsel (faaliyete yönelme), tamir edici (içsel süreçleri denetleyebilme), yenileyici (gelişime yönelik yeni faaliyetlerde bulunma) olarak sıralanabilir.

İstanbul'da öğrenim gören 200, 13 ve 18 yaş aralığında lise öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada ergenlerin özgüven düzeyleri ve akıllı telefon bağımlılığı arasında manidar bir ilişki bulunamamış olup aynı çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile akademik başarı algısı arasında da manidar bir ilişki bulunmadığı ortaya konulmuştur (Dirik, 2016). Yine İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 270 lise öğrencisi ile yapılmış başka bir çalışmada kadınların erkeklere göre akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu, akıllı telefon bağımlılığının akademik başarıya göre manidar derecede farklılaştığı bulunmuştur (Çetinkaya, 2019).

Konya ilinde öğrenim görmekte olan 1507 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada derslerdeki başarı durumlarına göre akıllı telefon bağımlılığının anlamlı bir farklılık gösterdiği, gelecek beklentisi ve akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif yönde manidar bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur (Çuhadar vd., 2020). Hintli ergenlerin akıllı telefon

bağımlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla konuyla ilgili 45 makale analiz edilmiş, hintli ergenleri içeren 6 makale ayrıca değerlendirilmiş ve 1304 katılımcıdan elde edilen verilerle %39 ve % 44 arasında değişen bir bağımlılık büyüklüğü bulunmuştur (Davey ve Davey 2014).

Yaş ortalaması 13,27 olan 300 Endonezyalı öğrenci ile yapılmış bir çalışmada erkek öğrencilerin telefon bağımlılığı oranının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu, erkek öğrencilerin akıllı telefonu daha çok eğlence amacıyla kullanırken kız öğrencilerin sosyal medyada gezinmek amacıyla kullandığını ortaya koymuştur (Arthy vd., 2019). 600 yetişkin 746 ergen olmak üzere 1346 katılımcı ile Çin Halk Cumhuriyetinde yapılan karşılaştırmalı bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve akıllı telefon kullanım motivasyonu yetişkin ve ergenlere göre ayrı ayrı incelenmiş Akıllı Telefon Kullanımı Motivasyon Ölçeğinden alınan puanlara göre gençlerin uygunluk, duygudurum düzenleme ve eğlence motivasyonlarının yetişkinlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu, aynı zamanda iki grupta da algılanan keyif arttığında akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu, bu durumun gençlerde daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Wen vd., 2023).

Güney Kore Cumhuriyetinde 370 ortaokul öğrencisi ile yapılmış bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı risk faktörlerinin kadın olmak ve ayrıca meşguliyet için telefon kullanımı olduğu koruyucu faktörün ise öğrenme amacıyla kullanmak olduğu ortaya konmuştur (Lee vd., 2017). Güney Kore Daegu Metropolitan City’de lise öğrenimi görmekte olan 270 ergenle yapılan çalışmada 250 öğrencide üst düzeyde akıllı telefon bağımlılığı tespit edilmiş ayrıca akıllı telefon bağımlılığının depresyon ve saldırganlık ile anlamlı ve pozitif bir ilişki gösterdiği bulunmuş ayrıca akademik stresin akıllı telefon bağımlılığına etkisinde depresyon ve saldırganlığın aracı etkisi olduğu bulunmuştur (Seo, 2018).

2.2 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Kavramsal Çerçevesi

2.2.1 Öfke

Literatürde öfke üzerine ortak bir tanıma rastlanmamıştır. Türk Dil Kurumu öfke kavramını; “Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet gazap” olarak tanımlamıştır (TDK, n.d). Öztürk (2012), öfkeyi kişinin deneyimlerinin sonunda yaşadığı duygular ve bu duyguların kişide ortaya

çıkardığı mental, fizyolojik ve psikolojik etkiler bağlamında tanımlamıştır. Öfke her insanın sahip olduğu ve deneyimlediği bir duygudur ve bu duyguya sahip olmak son derece doğal olarak görülmektedir (Öztürk, 2012).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanımına göre öfke kişinin kendisine karşı yanlış yapıldığını düşündüğünde birine veya bir şeye karşı düşmanlık ile birlikte kendini gösteren bir duygudur. Öfke sorunlara çözüm bulmak ve olumsuz duyguları ifade etmek için iyi bir şey olabilir fakat aşırı olduğunda fiziksel ve zihinsel açıdan kişiye zarar verir (APA, 2024). Kısaç'a (1997) göre öfke kişinin adaletsizliğe ve haksızlığa uğraması, engellenmesi, bir durumu kendine karşı tehdit olarak algılaması ile birlikte kendisini karşıdan korumak ve onu uyarmak için ortaya çıkardığı bir duygu durumu olarak tanımlamıştır.

Lerner (2015), öfkeyi tanımlarken karşılanmamış beklentilere ve psikolojik durumu dikkate almıştır. Haksızlığa uğradığımızı düşündüğümüzde ve depresyon, tükenmişlik gibi psikolojik problemler nedeniyle beklentilerimizi karşılayamadığımızda yaşadığımız rahatsızlık ve huzursuzluk hali olarak öfkeyi ele almıştır (Lerner, 2015: Akt. Zorlu, 2017). Öfke saklı bir karanlık hazine olarak içimizde barınır ve ancak ihtiyaç duyduğumuzda o hazinenin kaynaklarını harcarız. Bu duyguyu daha çok şiddet içeren durumlarda, ani ve beklenmedik olaylar karşısında, başa çıkılması gereken zorlu durumlarda deneyimleriz. Bu duygunun deneyimlenme düzeyi ve miktarı ciddi derecede hayati önem taşımaktadır, fazlası insanın hayatına olumsuz etkiler getirmektedir (Gentry, 2007: Akt. Zorlu, 2017). Soykan'a (2003) göre öfke inkar edilmemesi, bastırılmaması, kabul edilmesi ve tanınması gereken kontrol edilebildiğinde sağlıklı ve faydalı olabilen saldırganlık şiddet ve suça yönelme için bir sebep olmayacak bir duygudur.

Tagney ve arkadaşlarının (1996) çocuk, ergen ve yetişkinlerde öfke ve utanç arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında her yaş düzeyinde öfkeye farklı tepkiler verildiğini kimi insanın öfkeli olduğunu inkar ettiğini, kimisinin öfkeyi kendisine yönelttiğini, kiminin ise çevresine karşı saldırganca davranabildiğini tespit etmişlerdir. Ergenlik kişilerin sosyal, fizyolojik, psikolojik değişimler ve karmaşalar yaşadığı daha sonra bu değişimlerle birlikte yetişkinliğe hazırlandıkları bir dönemdir. Bu dönemde kişiler diğer evrelere nazaran daha fazla öfke ve şiddet eğilimi gösterirler (Steinberg, 2007). Ergenlik döneminde bireyler acı veren veya onları öfkeliendiren olaylarla karşılaştıklarında kültürel olarak öfkeyi göstermek hoş görünmeyeceği için içlerine atarlar ve sürekli olarak içlerinde biriken öfke taşma noktasına geldiğinde beklenenden çok daha şiddetli bir şekilde ortaya çıkar (Kraiser ve Berndt, 1983). Deffenbacher (1999) 'a göre öfke genel olarak 3 sebepten ortaya çıkar; bunlardan ilki yavaş kuyrukta beklemek gibi bir kişi, nesne veya

durumdan kaynaklı olan dışsal sebeplerdir. İkincisi geçmişte olan olaylara yönelik dış uyaranlardır. Örneğin kocasının başka kadınlarla konuşmasının kadına babasının çapkınlıklarını hatırlatması ve öfkelenmesi. Üçüncüsü ise reddedilmekten korktuğu için öfkelenmek gibi kişinin kendi duygu ve düşünceleriyle ortaya çıkan çeşididir (Deffenbacher, 1999). Ergenlik döneminde kişinin yaşadığı psikolojik ve fizyolojik değişimler yalnızlaşmasına sebebiyet verebilir ve bu yalnızlık duygusuna ek olarak kişide hayal kırıklığı, umutsuzluk, öfke duyguları da beraberinde görülebilir (Kraiser ve Berndt, 1983).

Spielberger ve arkadaşları (1988) öfke, saldırganlık ve düşmanlık duygularının birbiri ile karıştığını ifade etmektedirler. Salırganlık planlı bir biçimde karşıdakine, dışarıdakine zarar vermeye yönelik bir eylemdir (Spielberger vd., 1988). Düşmanlık uzun süren olumsuz duyguları içerirken öfke daha hafif ve geçicidir fakat bu iki duygu birleşerek saldırganlığa zemin hazırlayabilir (Spielberger vd., 1988). Öfke bu iki duyguya göre daha basittir. Öfkeye eşlik eden diğer duygular içinde suçluluk ve utanç duygusu da bulunmakta olup bu duygular kişinin sosyal açıdan uyumsuz duruma gelmesine sebep olarak öfkeyi tetikleyebilir veya ona eşlik edebilirler (Tagney vd., 1996).

2.2.2. Durumluk öfke

Spielberger öfkeyi; sürekli öfke ve durumluk öfke olmak üzere ikiye ayırmış, durumluk öfke olaylara karşı verilen anlık sinir tepkileri iken sürekli öfke bunun ne sıklıkla yaşandığını göstermektedir (Spielberger, vd., 1995). Durumluk öfke engellenme ya da saldırı gibi belli bir duruma verilen, ani fiziksel değişimler yaratan ve şiddeti saldırı veya engellenmenin şiddetine göre değişen duygusal dalgalanmalardır (Deffenbacher, vd., 1996) Durumluk öfke kişi haksızlığa uğradığını düşündüğünde veya engellendiğinde gerginlik ve sinir halini anlık olarak ne şiddette yaşadığı ile ilgilidir (Özer, 1994a). Birey ne kadar engellenmiş veya haksızlığa maruz kalmış hissederse öfkenin şiddeti de buna göre artmakta veya azalmaktadır (Spielberger, vd., 1995). Durumluk öfke anında kişi bir olaya aniden öfkelenir ve parlar fakat konunun derinlerine bakıldığında bu öfkenin altında incinme, hayal kırıklığı vb. daha derin duygular yatar (Özer, 1994a). Durumluk öfke erkenden kontrol altına alınabilirse kendisine ve çevresine zarar verecek olan sürekli öfke durumuna dönüşmez (Özmen, 2006).

2.2.3. Sürekli öfke

Sürekli öfke, kişinin öfke halini ne kadar fazla deneyimlediğini ortaya koyar (Saçar, 2007). Kişinin bu duyguyu hangi seviyede deneyimlediği ve bu deneyimin kişi üzerindeki duygusal etkilerini gösterir (Albayrak, 2009). Sürekli öfke düzeyi yüksek kişiler düşük olanlara oranla çeşitli durumlarda öfkeyi daha sık ve yoğun deneyimlemektedirler (Spielberger, vd., 1995). Doğal olarak bu kişiler durumluk öfkeyi sık yaşamaya eğilimlidirler (Özer, 1994b). Sürekli öfke ölçülebilir, sayısal olarak ifade edilebilir ve anlık bir durum olarak değil de bir kişilik özelliği olarak öfkeylenmeye yatkınlık durumunu derecelendirir (Deffenbacher, 1999). Thomas (2007) yaptığı araştırmada öfkeyi en yaygın tetikleyen durumları saygısızlığa maruz kalmak ve hayal kırıklığı yaşamak olduğunu tespit etmiş, sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişilerin bu durumlardan etkilendiklerini fiziksel veya sözel olarak öfkelerini yıkıcı bir şekilde yansıtabildiklerini, pişman olmadıklarını, hatalarından ders çıkarmaya çalışmadıklarını, sık sık kişilerarası sorunlar yaşadıklarını; sürekli öfke düzeyi düşük olan kişilerin ise öfkelerini sağlıklı bir şekilde ifade etme eğilimleri olması sebebiyle insan ilişkilerinin görece daha iyi olduğunu tespit etmiştir (Akt., Dilekler vd., 2014). Sürekli öfke düzeyi yüksek olan kişiler öfke ile baş etme yollarına yönelik tepkilerin kullanışlı olmadığını düşünmektedirler (Soykan, 2003).

2.2.4. Öfke içe vurumu

Öfke ifade tarzları; öfke içte (öfke içe vurumu), öfke dışta (öfke dışı vurumu) ve öfke kontrolü olarak incelenir (Spielberger, vd., 1995). Öfke içte ifadesinde öfkenin dışı vurumunu engelleyerek bu duyguyu kendinde saklar. Kişinin öfkeyi bastırması veya kendine yönlendirmesidir (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Öfkelerini içe vuran kişiler öfkeyi doğrudan değil fakat dolaylı yollardan yansıtmaya eğilimi gösterirler bunun altında yatan düşünce hata yapan kişiler cezalandırılmayı hak eder düşüncesidir (Özer, 1994a). Kişi öfkelerini pasif saldırgan davranışlarla da gösterebilir, kurban olduğunu düşünür fakat bu konuda eyleme geçmez ve içine atar (İmamoğlu, 2003). Kişi öfkemi ifade edersem karşı taraf bana sert çıkabilir, öfkemi ifade ederken kontrolümü kaybedip işleri zorlaştırabilirim veya öfkemi ifade etsem de bir şey değişmez şeklinde düşüncelere sahip olduğu için öfkelerini içine atabilmektedir (Brondolo, vd., 1997). Yaşanılan durumun haklılığı haksızlığı veya doğruluk yanlışlığı üzerine uzun uzun düşünüp karar verme ihtiyacı hissederler ve bu süreçte de öfkelerini içe vururlar (Özer, 1994b). Öfkelerini içine atan kişiler saldırgan şekilde değil fakat küsme ve surat asma şeklinde öfkelerini yansıtır karşıdakinin onu anlamasını bekler, öfkeyi ifade etmeden önce uzun bir süre düşünüp

uygun ortamı ararlar (Özmen, 2006). Öfkeyi içe vurmak genel olarak istenen bir durum değildir çünkü kişinin içine attığı öfke tansiyon, baş ağrısı gibi fizyolojik belirtilerle kişinin kendisine zarar verir (Tambağ, 2004). Öfke içe vurumu ile kaygı ve depresyon arasında anlamlı ve pozitif bir etki bulunmaktadır (Bridewell ve Chang, 1997). Öfkenin ifade edilmeden içe vurulması sağlıklı bir yol değildir çünkü içe atılan öfke kin gibi daha yoğun ve düşmanca duygulara da sebep olabilir (İmamoğlu, 2003). Endişe ve depresyon yaşayan kişilerde öfke içe vurumunun yoğun olduğu söylenebilir (Bridewell ve Chang, 1997). Eğer kişi öfke duygusu hissettiği kişiyi seviyor, onu kaybetmek istemiyor veya ondan çekiniyor ise öfkeli olduğunu kabul etmez ve içine atar bu durumda kişide öfke fark edilmez ve depresif duygularla kendini gösterir (Baygöl, 1997).

2.2.5. Öfke dışı vurumu

Öfke dışı ifadesinde duygu açıkça ortaya çıkarılır. Kişinin öfkesini kendisi dışındaki kişi ve nesnelere yönlendirmesidir (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Öfkesini dışı vuran kişilerin bu eğilimlerinin altında geleceği değiştirmenin kendi ellerinde olduğuna yönelik aşırı kontrolcü bir tutum yatar (Özer, 194b). Kişiler öfkemi içimde tutup ifade etmezsem delirir ya da hastalanırım, öfkemi belli etmeyerek insanların bana karşı kötü davranmasına izin veriyorum veya insanlara karşı sert olup tehdit edersem beni dinlerler şeklindeki mantıksız inançlara sahip oldukları için öfkelerini sert bir şekilde dışı vurabilmektedirler (Brondolo, vd., 1997). Bu nedenle kişi kavga ederek, hakaret edip kötü sözler söyleyerek, sık sık tartışma ve kavga çıkararak öfkesini sağlıklı bir şekilde dışı vurur (Tambağ, 2004). Öfkesini dışarıya atmayı tercih eden bireyler bunu sağlıklı bir şekilde yaptıkları için bir süre sonra insan ilişkilerinde problemlerle karşılaşır ve yalnızlaşır (Özmen, 2006). Kişi engellendiğini düşündüğünde veya hissettiğinde öfkesini dışı vurur ve bu sağlıklı dışı vurma saldırganlığa sebep olabilir (İmamoğlu, 2003). Bir kişinin öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu puanlarının aynı anda yüksek olması mümkündür özellikle sürekli öfkesi yüksek olan kişilerin öfkeyi hem içe hem de dışı vurma olasılıkları yüksek olup kişi bazı olay ve kişiler karşısında öfkesini bastırıp farklı olay ve kişiler karşısında sağlıklı bir şekilde dışı vurabilir (Spielberger, vd., 1988). Bireyler öfkelerini genellikle kardeşlerine, çocuklara kendilerinden aşağı gördükleri kişiler gibi kendilerinden güçsüz olan kişilere yönelterek dışı vururlar çünkü onların karşılık veremeyeceğini bilirler (Kısaç, 2005). Öfkenin dışı vurulması içe vurulmasına kıyasla daha fazla düşmanlık duygusuna sebep olmaktadır (Bridewell ve Chang, 1997).

2.2.6. Öfke kontrolü

Öfke duygusu sağlıklı şekilde ifade edilebildiğinde bireyi harekete geçirir (Özer, 1994a). Öfke kontrolü ifadesinde duygu çeşitli savunma mekanizmaları kullanılarak denetim altına alınır. Bireyin çevresine ve kendisine zarar vermeden öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesidir (Karataş, 2009; Saçar, 2007; Spielberger, vd., 1995). Öfkesini kontrol edebilen kişiler diğer insanlarla ilişkilerinde daha sabırlı, anlayışlı, hoşgörülüdürler ve öfke anında kendilerini sakinleştirmeye çalışırlar (Özer, 1994a). Kişi öfkesini inkar, bastırma vb. savunma mekanizmaları kullanarak da kontrol altına alabilir fakat bu geçici bir çözümdür, uzun süreli fayda sağlamaz bu sebeple öfke kontrolünde asıl istenen kişinin öfkeyi yoğun ve şiddetli hissettiği kriz anında kendini sakinleştirmesi ve beraberinde öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmesidir (İmamoğlu, 2003; Tambağ, 2004). Kontrol altına alınmadığında kişinin kendisi ve çevresi için yıkıcı sonuçlar doğurabilen şiddete sebebiyet verebilen öfke çevreyi değiştirmek, uzak kalmak, sosyal aktivitelere yönelmek gibi kişinin kendisine uygun olan öfke kontrol teknikleri ile de kontrol altına alınamadığında öfkeye yönelik profesyonel tedavi yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013). Kişi öfkesini içine atıp biriktirdiğinde bunun ani bir patlamaya sebep olacağı bir gerçek olmasına rağmen kişinin sadece öfkesini biriktirmemesi öfkenin sağlıklı ifade edileceği anlamına gelmez mühim olan öfkenin nasıl kontrol altına alınacağını bilmesidir (Geçtan, 2000). Öfkenin kontrol edilmesi ile öfkenin bastırılması birbirine karıştırılmamalıdır çünkü öfkesini bastıran kişi öfke içe vurumu davranışı sergiler bu öfkeyi kimse ile paylaşmaz içine atar bunun aksine öfke kontrolüne sahip kişi önce problem çözme becerileri ile kendini sakinleştirir daha sonra kişilerarası iletişim becerilerini kullanarak yaşadığı duyguyu sağlıklı bir şekilde karşısındakine ifade eder (İmamoğlu, 2003). Öfke özünde olumsuz bir duygu olmadığı için öfkenin kontrol edilmesi ve uygun koşullarda ifade edilmesi gerekmekte, bu öfke kontrolünü sağlamak için de bireylerin hangi koşullarda kimlere karşı ifade etmekte, öfke anında neler yaşamakta olduklarının tespit edilmesi gerekmektedir (Kısaç, 2005). Öfke kontrol edilemediğinde kişi geri dönülmesi mümkün olmayan hatalarla, ceza gerektiren davranışlarla karşılaşabilmekte, kendisine ve çevresine zarar verebilmekte olup bağışıklık sisteminin çökmesine, kalp-damar ve mide-bağırsak hastalıklarına yakalanmasına sebep olabilir (Soykan, 2003). Starner ve Peters (2004) 16-18 yaş grubu ergenlerle öfke ve kan basıncı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında kardiyovasküler hastalıklar ile öfke arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkiye rastlamış aynı zamanda bu yaş grubunun risk grubunda olduğunu belirtmişlerdir. Şahin ve arkadaşları (2008) 792 yetişkin ile dürtüsellik, öfke ve problem çözme becerileri

arasındaki örüntüyü inceledikleri araştırmalarında kendini problem çözme konusunda yetersiz gören aynı zamanda kendini dürtüsel ve öfkeli olarak tanımlayan kişilerin intihar etme ihtimali açısından risk altında olduğunu belirten bir model öne sürmüşlerdir.

2.3. Kuramsal Açıdan Öfke

Bu başlık altında öfke duygusunu açıklayan kuramsal yaklaşımlara yer verilecektir. Bu doğrultuda James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Psikanalitik Yaklaşım, Sosyal Öğrenme Kuramı, Varoluşçu Kuramlar, Birey Merkezli Yaklaşım, Gestalt Kuramı, Bilişsel Yaklaşım sırasıyla açıklanmıştır.

2.3.1. James-Lang kuramı

Duygular konusunda yapılan ilk kapsamlı araştırmalar bu kurama aittir. Birbirinden haberleri olmadan ve tamamen bağımsız şekilde William James ve Carl Lange duygular nasıl ortaya çıkar sorusunu araştırmış ve dış uyaranlara karşı bedende meydana gelen fizyolojik değişimlerin duygulara sebep olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Cannon, 1927; Lang, 1994). Kişinin karşısına ürkütücü bir varlık çıktığında vücudunda bazı fizyolojik değişimler meydana gelir örneğin kalbi hızlı hızlı atmaya başlaması, derin derin nefes alıp vermesi, beyin bu fizyolojik tepkileri algıladıktan sonra korku duygusu meydana gelmektedir (Lang, 1994). Kurama göre insanlar korktukları için fizyolojik tepkiler göstermez aksine bu fizyolojik tepkileri gösterdikleri için korkarlar (Cannon, 1927).

Kuramın öfke konusundaki bakış açısını incelediğimizde kişi kendisinde öfke meydana getirecek bir olayla karşılaştığında terleme, kalp atışlarının hızlanması gibi fizyolojik tepkiler geliştirir daha sonra buna bağlı olarak öfke duygusu meydana gelir (Fehr ve Stern, 1970). James-Lange kuramında vücutta farklı fizyolojik tepkilere neden olan duygular farklı duygular olarak sınıflandırılmaktadır bu yüzden bu kuram korku, öfke ve şaşkınlık gibi standart duygularla uygulamaları sınırlandırmaktadır (Friedman, 2010). Kuramın bakış açısına göre her duygu için farklı bir dizi fizyolojik tepki olması gerekmekte ve fizyolojik değişimler meydana geldikten sonra duygular ortaya çıkmakta olmasına karşın yapılan deneysel çalışmalar bu açıklamanın yeterli olmadığını ortaya koymaktadır (Friedman, 2010).

2.3.2. Cannon-Bard kuramı

James-Lang Kuramının ortaya çıkışından sonra Cannon ve Bard duygular ve fizyolojik tepkiler arasındaki ilişkinin öncelik sonralık şeklinde mi yoksa aynı anda ortaya

çıkabilme durumu olup olmadığını araştırmaya başladılar (Friedman, 2010). William James'in lisans öğrencisi olan Walter Cannon ve öğrencisi Philip Bard kedilerle yaptığı çalışmalarda hisler ve fizyolojik tepkilerin duygunun birbirinden bağımsız bileşenleri olduğu sonucuna vardılar (Friedman, 2010). Walter Cannon ve Philip Bard, James-Lange teorisine çeşitli yönlerden karşı çıkmışlar, karşılaşılan uyarandan sonra fizyolojik tepkiler ve daha sonra duyguların ortaya çıkmadığını, fizyolojik etkiler ve duyguların aynı anda gerçekleştiğini öne sürmüşlerdir (Connon, 1927; Dror, 2013).

Kurama göre kişi uyarana karşılaştığı zaman bu uyarım beyni Talamus bölgesine gelir ve talamus bu bilgiyi serebral korteks ve otonom sinir sistemine aynı anda gönderir ve bu durumda duyguları oluşturan serebral korteks ve fizyolojik tepkiyi veren otonom sinir sistemi eş zamanlı çalışır (Connon, 1927). Ek olarak belden aşağısı felç bir kişiyi örnek göstererek yeterli dış uyarana olmasa bile duyguların meydana geleceğini ifade etmişlerdir. Kuramın öfke duygusuna bakışını incelediğimizde ise öfke, sevinç, heyecan gibi çoğu duygunun vücutta benzer şekilde kalp çarpıntısı, terleme, kan basıncının yükselmesi şeklinde fizyolojik belirtiler göstereceğini, bu konuda net bir ayırım yapılamayacağını vurgulamışlardır (Connon, 1927; Dror, 2013).

2.3.3. Psikanalitik yaklaşım

Sigmund Freud tarafından ortaya konulan bu yaklaşıma göre insanda ölüm ve yaşam içgüdüleri olmak üzere iki güdü bulunmakta ve ölüm içgüdüleri yıkıcı ve saldırgan davranışlar ortaya çıkarmakta öfke de bu saldırganlığa bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Özmen, 2006). Freud ilk olarak topografik model ismini verdiği modelini 1900 yılında ortaya koymuş ve bu modele göre insan zihni; farkında olunan, dış gerçeklik ile bağlantısı olan, zihinde en küçük yere sahip olan bilinç bölümünden, ikinci olarak bireyin günlük yaşamda farkında olmadığı fakat az bir çabayla hatırlayabildiği, çağrışımsal teknikler adı verilen tekniklerle bilinç düzeyine getirilebilen malzemelerin bulunduğu bilinç öncesi ve son olarak bireyin farkında olmadığı fakat hayatının tamamını etkileyen, cinsellik saldırganlık duygularının bulunduğu, zihnin en büyük bölümü olan bilinç dışından oluşmaktadır (Murdock, 2000, s. 36).

Bilinç dışı 0-6 yaşında tamamen oluşumunu tamamlamaktadır dolayısıyla 0-6 yaş gelişim dönemlerinde doyurulmayan ihtiyaçlar olması, bakım verenlerin bebeği ihmal veya istismar etmeleri kişide saldırganlık ve öfkenin oluşmasına ortam hazırlamaktadır (Murdock, 2000, s. 35). Birey öfkeyi içinde biriken enerjiyi atmak için bir boşaltım aracı olarak kullanması sebebiyle öfke sağlıklı görünebilir aksi takdirde öfkenin bastırılması

kişide fizyolojik ve psikolojik sorunlara yol açabilir (Özmen, 2006). Öfke psikanalitik yaklaşıma göre kaçınılması gereken bir şey değildir fakat sosyal parametreler dahilinde yapıcı bir şekilde ifade edilmesi gerekir (Mayne ve Ambrose, 1999). Kişi öfkesini içinde tutmak için yoğun bir enerji harcamakta ve bu durum kişide fizyolojik ve psikolojik sorunlara neden olmaktadır aynı zamanda bastırılan bu öfkenin dış dünyadan bağımsız bir şekilde aniden ve şiddetli bir patlama şeklinde ortaya çıkma tehlikesi vardır (Murdock, 2000, s. 38).

2.3.4. Sosyal öğrenme kuramı

Sosyal öğrenme adını verdiği kuramında Albert Bandura kişilerin ödüle ulaşmak ya da cezadan kaçmak için edimsel koşullanma ya da model alma yoluyla kazandıkları davranışı tekrar ettiklerini, model almanın ilk olarak ailede başladığını öne sürmüştür (Bandura, 1969). Kişi model aldığı kişinin davranışının ödüllendirildiği gördüğünde o davranışı yapmaya istekli olmakla beraber ceza aldığını gördüğünde o davranışı yapmaktan uzak durur ve bir kişinin köpektan korkması ve uzak durması için köpek tarafından ısırılmasına gerekmemekte, model aldığı bireyin köpek tarafından ısırılması yeterli olabilmektedir (Rubin, 1986). Çocuk ailesini model alarak toplumda onay gören davranışları yapmayı öğrenirler eğer ailesinde öfkesini sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenemezse içindeki yoğun öfke duygusu saldırganca davranmaya yöneltebilir (Corey, 2005, s. 246).

Bandura 3-6 yaş arası 72 çocukla yaptığı Bobo Doll deneyi sonrasında saldırganlığın da model alma yoluyla öğrenildiğini, saldırganlık veya saldırganlığın pekiştirildiğini görmenin saldırganlığa yol açtığını keşfetmiştir. Öfke duygusunun da model alma yoluyla ortaya çıktığını söyleyebiliriz (Bandura, 1969; Artino, 2007; Rubin, 1986). Bandura'ya göre çocuklar yemek yemekten giyinmeye kadar her şeyi ailelerinden taklit yoluyla öğrenmekle birlikte her davranışı da taklit etmezler çünkü çocuğun bilişsel becerileri, geçmiş yaşantıları, modelle ilişkisi hangi davranışların taklit edilip hangisinin edilmeyeceğini belirler (Corey, 2005, s. 237).

2.3.5. Varoluşçu kuramlar

Varoluş kuramcıları insanın farklı varoluş yolları olduğunu, bunlardan bir ikisini kullandığını ifade etmekte ve bu varoluş yollarını; fiziksel olan dünyada varoluş Umwelt, sosyal ilişkilerdeki varoluş Mitwelt, içsel ve psikolojik dünyamızda varoluş Eigenwelt şeklinde üçe ayırmışlardır (Murdock, 2000, s. 184). Varoluşçu kuramlara göre insan özgürdür fakat yaşamının sorumluluğunu alması gerekir. Bu kişide varoluşsal kaygıya yol

açar. İnsan diğer canlılardan farklı olarak ölümün kaçınılmaz olduğunu bilir ve bu da onu hayatın anlamını aramaya yönlendirir. Ölümün bilincinde olmak gibi öfkede insana özgüdür. Kişiden kişiye değişse de kaçınılmazdır ve hayat karşısında çaresiz olmaktan kaynaklanır (Geçtan, 1974; Şeker, 2021).

2.3.6. Birey merkezli kuram

Bu yaklaşıma göre insan doğası doğuştan iyidir ve insanın kendine gerçekleştirme gücüne, uyumsuzlukların farkına varıp uyumlu olabilme potansiyeline, davranışlarını kontrol edebileceğine güvenilir (Murdock, 2000, s. 156). Bireyin öfkelenmesi çevrenin olumsuz koşullarından kaynaklanmaktadır. Öfkenin kontrol altına alınması için bireyin öfkelenmesinin altında yatan nedenleri analiz etmek gerekir. Bunlar düşük benlik saygısı ve incitici durumlarla karşılaşmak olabilir (Ohrnstein, 1999).

2.3.7. Gestalt kuramı

Gestalt Kuramcılarına göre bir davranışı parçalara bölmek onun bütünlüğünü bozar ve anlamlandırmayı zorlaştırır oysa bütün tek tek parçalardan daha anlamlıdır. Kişinin hayatında yarım kalan olay, duygu ve düşünceler kişide içsel bir sıkıntıya sebep olur ve bunları tamamlama ihtiyacı hisseder (Murdock, 2000, s. 205). Gestalt kuramcıları duygulardan çok duyguların yaşanıp yaşanmaması ile ilgilenmekte olup şekil haline gelmesi gereken duygular zemin durumunda kalırsa bitirilmemiş işlere dönüşerek kişinin hayatını şu anda yaşamasını zorlaştırmakta olduğu için kişinin bu duygularla yüzleşip bitirilmemiş işlerini tamamlaması gerekmektedir (Corey, 2005, s. 211). Gestalt Kuramcılarına göre kişinin başlayıp tamamlamadığı işler, çözemediği kişiler arası sorunlar kısaca yarım kalan işleri bitirilmemiş işler olarak adlandırılır ve dolayısıyla öfke, kaygı, asimilasyon vb. duygular bitirilmemiş işlerden kaynaklanır. Bunun çözümü için kişilerin bitirilmemiş işleriyle yüzleşmesi ve onları çözüme kavuşturması gerekmektedir (Perls, 1951, s. 142).

2.3.8. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım kuramcılarının insan doğasına nötr bir yaklaşımı ve insanı deneyimlere anlam verme özelliğine sahip organizmalar olarak görmekte ve günümüzde otomatik düşünceler gibi farkında olunmayan bilişsel süreçlerle psikanalitik yaklaşımın tedavi yöntemleri ile de davranışçı yaklaşımların bütünsel bir şeklini ortaya koymaktadırlar (Murdock, 2000, s. 319). Bu yaklaşımlara göre bireyin çevresindeki uyaranlara

yüklediği anlamlar, bunlara karşı verdiği tepkiyi etkilemektedir. Anlam yükleme aşamasında bilişsel süreçler devreye girmektedir. Öfke duygusu başlatan bir tetikleyici olay, geçici ve aile yaşantısı gibi kalıcı koşullar öfke anında bilişsel, duygusal, fizyolojik bileşenler; öfke ortaya çıktıktan sonra ise davranışsal tepkilerle kendisini gösterir. Kişinin neden öfkelenildiğini anlamak için buna yüklendiği anlam incelenmelidir (Deffenbacher, 1999; Şahin, 2005).

2.4 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Araştırmalar

Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki manidar bir ilişkinin varlığını incelemek amacıyla bu çalışma kapsamında alanyazın taranmıştır. Bu kısımda yurtiçi ve yurtdışı alanyazında sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. 14-17 yaş arası 193 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada öfkenin kaygı, olumsuz yaşam olayları, depresyon ve uyuşturucu kullanımı ile manidar bir ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada ergenlerin algıladıkları aile desteği, özgüven ve iyimserlik ile öfke arasında manidar bir negatif ilişki ortaya konmuştur (Puskar vd., 2008). 582 lise öğrencisi ile yapılmış bir çalışmada günlük internet kullanma süresi 4 saatten daha uzun süre olan ergenlerin sosyal medya üzerinden siber zorbalık gösterme oranlarının daha fazla olduğu bulunmuş, aynı zamanda siber zorbalık ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasında olumlu yönde manidar bir ilişki ortaya konmuştur. Aynı çalışmada siber zorbalık ve psikolojik iyi oluş arasında ters yönde manidar bir ilişki ortaya çıkmıştır (Kılıçarslan, 2023).

Spor yapan ortalama 22 yaş grubundaki öğrencilerle yapılmış bir çalışmada öğrencilerin sürekli öfkesi ile öfke kontrol seviyesi ve öfke içe vurum-dışavurum seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiş ve sürekli öfke seviyesinin yükselmesiyle içe vurum ve dışavurum seviyesinin yükseldiği, öfke kontrol seviyesinin de düştüğü tespit edilmiştir. Sporcuların öz saygısı ve sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke arası ilişkinin seviyesinin düşük olduğu ve ters orantılı olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile öfke kontrolü güçlü olmasa da doğru orantılı bir ilişki içerisinde bulunmuştur. Kişilik saygısını açıklamada öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu arasındaki ilişki üst düzeyde bulunmuştur. Öfke içe vurumu seviyesi yükseldiğinde kişilik saygısının azaldığını, öfke denetimi seviyesinin yükseldiğinde kişilik saygısının doğru oranda arttığı bulunmuştur (Certel ve Bahadır, 2012).

Albayrak ve Kutlu'nun (2009) lise öğrencileriyle yaptığı benzer bir araştırmada öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu ile sürekli öfke seviyesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında sürekli öfke seviyesiyle öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu seviyesi arasında olumlu yönde manidar bir ilişki vardır. Araştırmada ayrıca sürekli öfke seviyesiyle öfke denetimi arasındaki ilişkiye bakılmış, bu iki değişken arasındaki ilişkinin ters yönde anlamlı bulunmuştur. Buna göre sürekli öfke arttıkça denetim azalmaktadır. Araştırmada zayıf ve obez olarak nitelendirilen gençlerin öfke içe vurum-dışa vurum seviyelerine bakılmıştır. Obezlerin seviyesi zayıflara oranla daha yüksek çıkmıştır. Çalışmada şiddete eğilimli olan gençlerin öfke içe vurum- dışa vurum seviyeleri, sürekli öfke seviyelerinin şiddete eğilimi olmayan gençlere oranla daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir. Ayrıca şiddete eğilimli olan gençlerin öfke denetim seviyesi şiddete eğilimi olmayan öğrencilere oranla düşüktür. Atılımcı kişilik yapısı olan gençlerin öfke içe vurum seviyesi başka gençlere oranla düşüktür. Arkadaş çevresiyle olan etkileşimlerini çok iyi diye nitelendiren gençler öfke içe vurum seviyesi olarak atılımcı kişilik yapısına sahip olmayan gençlere oranla düşük değerlere sahiptir. Alkol tüketen gençler öfke dışı vurum seviyesi olarak alkol tüketmeyen gençlere oranla yüksek puanlara sahiptir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Durar'ın (2017) ergenler ile yaptığı bir çalışmada kadınların içte tutulan öfke algıları erkeklerden daha yüksek olduğu yani kadınların erkeklere göre öfkelerini daha kolay şekilde içlerinde tutabildikleri bulunmuştur. Araştırmada öfke ile depresyonun birbiriyle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. Algılanan depresyon düzeyi, dışı vurulan öfke düzeyi ve sürekli öfke düzeyi ile olumlu yönde manidar bir ilişki içerisindedir. Ayrıca depresyon algısının denetimli öfke ve bastırılmış öfke ile ters yönde manidar bir ilişki içerisinde bulunduğu saptanmıştır. Karataş (2008) araştırmasında erkeklerle kızların saldırganlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin saldırganlık düzeyi ile kız öğrencilerin saldırganlık düzeyinden fazla bulunmuştur. Gençlerin saldırganlık seviyeleri ve öfke seviyeleri arasında pozitif yönde manidar bir ilişki ortaya çıkmıştır.

Lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmaya göre erkeklerin fiziksel saldırganlık puanlarının, kızların ise düşmanlık puanlarının manidar bir biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte fiziksel saldırganlık düzeyi, ekonomik düzeyini düşük olarak işaretleyen 16 yaşındaki öğrencilerde düşmanlık puan ortalamaları ekonomik düzeyini yüksek olarak tanımlayan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Kızların

depresyon ve anksiyete puanları erkek öğrencilerden manidar bir şekilde yüksektir. Ayrıca somatizasyon, ekonomik düzeyinin düşük olduğunu işaretleyen 16 yaşındaki öğrencilerin anksiyete, olumsuz benlik, depresyon, hostilite ve somatizasyon puanlarının ekonomik düzeyinin yüksek olduğunu işaretleyen öğrencilere göre manidar bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve dışa vurumu seviyeleri yükseldikçe ve öfke kontrolleri düştükçe saldırganlık seviyeleri de yükselmektedir. Ayrıca öğrencilerin saldırganlık ve öfke puanları yükseldikçe ve öfke kontrolü puanları düştükçe ruhsal belirtilerinin sıklıkları da yükselmektedir (Avcı ve Kelleci, 2015). İntihar girişiminde bulunmuş ergenlerle yapılmış bir araştırmada öfke düzeyleri ile intihar eğilimini karşılaştırdı. İntihar eğilimi ve öfke arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı incelenmiştir (Akın ve Berkem, 2012). Bulgularda; öfke içe vurum – dışa vurum düzeyleri ve sürekli öfkeden elde edilen ortalamalar intihara kalkışan kişilerde intihar girişiminde bulunmayanlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Öfke denetimi ortalamalarının intihara kalkışanlarda kalkışmayanlara oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. İntihara kalkışan gençlerin dürtüsellik ve sürekli öfke ortalamalarıyla geçmiş intihar deneyimi doğru orantılı ve anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Akın ve Berkem, 2012).

Uysal ve Erbay (2020) gençlerin sosyal medya bakış açısıyla öfke ifade biçiminin birbiriyle ilişkisine yönelik bir çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre, sosyal yeterlilik ve öfke dışavurumunun birbiriyle ters orantılı manidar bir ilişki ortaya çıkmıştır. Öfkenin denetim seviyesiyle sosyal yeterlilik doğru orantılı anlamlı bir ilişki içerisindedir. Paylaşmaya duyulan ihtiyaç ve öfke dışa vurumunun, paylaşmaya duyulan ihtiyaç ve öfke içe vurumunun birbirleriyle ters orantılı olduğu bulunmuştur. Sosyal izolasyon ile öfke dışa vurumu arasında olumlu yönde bir ilişki ortaya çıkmıştır (Uysal ve Erbay, 2020). 18-27 yaş aralığındaki sigara kullanan 427 üniversite öğrencisiyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin nikotin bağımlılığı ile sürekli öfkeleri öfke dışa vurulması ve içe vurulması arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmakla birlikte öfke kontrolü seviyeleri ve nikotin bağımlılığı arasında ters yönde manidar bir ilişki ortaya konmuştur (Güleşer, 2020).

Manisa ilinde üç farklı okuldan seçilen 6. sınıf, 7. sınıf, ve 8. sınıfta öğrenim gören 1581 öğrenci ile yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla öfke ve öfkeyi dışa vurma seviyelerinin daha yüksek olduğu, aile tipinin (çekirdek, geniş, parçalanmış) öfkenin içe ve dışa vurumu üzerinde etkili olduğu, öğrencilerin kaygı dü-

zeyleri ile sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumu arasında olumlu yönde manidar bir ilişki, öfke kontrolü ile ters yönde manidar bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Özmen vd., 2016).

2000-2001 eğitim öğretim senesinde İstanbul’da öğrenim gören 419 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada anne-babanın eğitim düzeyi ve doğum sırası ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasında bir ilişki olmadığı, 17 yaş grubundaki öğrencilerin öfke dışı vurumunun 15 ve 16 yaş grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu, aile içinde algılanan beraberlik ve birliğin ergenlerde sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumunu azalttığı, öfke kontrolünü ise artırdığı tespit edilmiştir (Olmuş, 2001).

Fiyakalı’nın (2008) 2006-2007 eğitim-öğretim senesinde Denizli’de öğrenim gören 836 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada anne ve babanın boşanmış olmasının sürekli öfke ve öfke içe vurumu ile ilişkili olduğu, annenin eğitim düzeyinin, sınıf düzeyinin, öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile manidar bir ilişkisinin bulunmadığı ancak babanın eğitim düzeyinin öfke içe vurumu ve öfke kontrolü üzerinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Babaları üniversitede mezun olan öğrenciler babaları lise, ortaokul ve ilkokuldan mezun olanlara göre öfkelerini daha fazla içe vurmakta ve daha fazla kontrol etmektedirler. Aynı çalışmada algılanan anne-baba tutumu baskıcı veya kayıtsız olan öğrencilerin demokratik algılayanlara göre sürekli öfke ve öfke dışı vurumu düzeyinin yüksek seviyede olduğu anlaşılmıştır (Fiyakalı, 2008).

13-18 yaş arası 555 öğrenci ile yapılan bir çalışmada öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile kaygı ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş, kız ve erkek öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arttığında kaygılarının da arttığı, depresif belirtilerin de ortaya çıktığı tespit edilmiş, cinsiyete dayalı bir farklılık bulunmamıştır (Baker vd., 2009). 1991-1994 yılları arasında intihar girişimi sebebiyle psikiyatri servisinde tedavi görmekte 180 ergen 2005 yılına kadar takip edilmiş, erkek ergenlerin sürekli öfke ve öfke dışı vurumunun intihar girişimi ile ilişkili olduğu, bunun aksinde majör depresyon etkisi altındaki kızlarda sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışı vurumunun yüksek çıkmasının intihar riskini azalttığı tespit edilmiştir (Daniel, vd., 2009).

Yapılan başka bir çalışmada beş faktör kişilik kuramına uygun olarak dışadönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk kişilik özelliklerine bağlı olarak öfke ifade tarzları ve sürekli öfke incelenmiştir. Araştırmada nevrotik kişilik özelliğinin sürekli öfke ve öfke dışı vurumunu yordadığı, uyumluluk ve öfke dışı vurum puanı arasında vicdanlılık ve öfke kontrol puanı arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu bulunmuştur (Pease ve Lewis, 2015). 12-17 yaş arası 241 ergen ile yapılan bir

araştırmada depresyonun saldırganlık ve öfke ile ilişkili olduğu, içselleştirici semptomlar ile saldırganlık arasındaki ilişkiye öfke duygusunun aracılık ettiği ortaya konulmuştur (Gresham, vd., 2016).

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında ergenler akıllı telefon bağımlılığı konusunda en riskli gruplardan biri olarak düşünölebilir. Telefon bağımlılığı tek başına belli başlı problemlere yol açsa da gençlerin de problemlerin kaynağını akıllı telefonlara bağladığı göz ardı edilmemelidir. Telefon bağımlılığın yol açtığı olumsuz sonuçlar arasında depresyon, okulda başarısızlık, düşük özsaygı, uykusuzluk, obezite sayılabilir (Daysal ve Yılmazel, 2020). Ayrıca ergenlik öfkenin yoğun olarak hissedilmeye müsait olduğu bir dönemdir. Öfke ile ilgili problemler birçok psikolojik sorundan dolayı ortaya çıkıp birçok psikolojik soruna yol açmaktadır. Bu açıdan akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ilişkisine dair daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Yöntem

Bu kısımda araştırma yöntemi üzerinde durulmuştur. Sırasıyla araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplama süreci, veri çözümlenmesi başlıklarına yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Deseni

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemine göre hazırlanmış nicel bir araştırmadır. İlişkisel tarama nicel araştırmalarda iki veya ikiden daha fazla değişken ile arasındaki ilişkinin korelasyonel istatistik analizleri ile ölçüldüğü desenlere denilmektedir (Şen ve Yıldırım, 2021). Bu kapsamda akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişki incelenmiş ayrıca akıllı telefon bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları açısından cinsiyet, sınıf düzeyi ve lise türü arasındaki anlamlı farklılık incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Mersin ilinde çeşitli liselerde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise Mersin ilinde dört farklı lise türündeki öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların öğrenim gördükleri lise türüne göre Anadolu Lisesinden 193 (%27,1) öğrenci, İmam Hatip Lisesinden 170 (%23,8) öğrenci, Fen Lisesinden 211 (%29,6) öğrenci ve Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden 139 (%19,5) öğrenci olmak üzere toplam 713 öğrenci oluşturmaktadır. Cinsiyet dağılımı neredeyse eşit olup, erkek katılımcıların oranı %49,1 ($n=350$), kadın katılımcıların oranı ise %50,9 ($n=363$) olarak belirtilmiştir. Sınıf düzeyine göre dağılımda, 9. sınıf öğrencileri %22,9 ($n=163$), 10. sınıf %28,9 ($n=206$), 11. sınıf %19,2 ($n=137$), ve 12. sınıf öğrencileri %29,0 ($n=207$) ile temsil edilmiştir. Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1*Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

		Kişi	%
Cinsiyet	Erkek	350	49,1%
	Kadın	363	50,9%
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	163	22,9%
	10. Sınıf	206	28,9%
	11. Sınıf	137	19,2%
	12. Sınıf	207	29,0%
Okul Türü	Meslek Lisesi	139	19,5%
	Anadolu Lisesi	193	27,1%
	Fen Lisesi	211	29,6%
	İmam Hatip Lisesi	170	23,8%

Araştırmada örnekleme yöntemi olarak kolay örnekleme kullanılmıştır. Kolay örnekleme; örneklem yöntemleri içinde ulaşması en kolay ve ekonomik olanı olmakla birlikte nitel ve nicel birçok araştırmada kullanılmakta, araştırmacılar tarafından sıklıkla tercih edilmektedir (Suri, 2011; Benoot vd., 2016).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1 Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kısa versiyonu (ATBÖ-KV)

Araştırmada Kwon, Kim, Cho ve Yang'ın 2013 yılında on maddelik kısa versiyonu yapılan orijinali 33 maddeden oluşmakta olan akıllı telefon bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Şata ve Karip (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılmıştır. Araştırmada Şata ve Karip (2017) tarafından geliştirilmiş Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu kullanılmıştır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonunun (ATBÖ- KV) tek boyutludur ve ergenlerde akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için geliştirilmiş kendini değerlendirme şeklinde bir ölçme aracıdır (Şata ve Karip, 2017). Ölçek 6'lı likert tarzında 1: Kesinlikle katılmıyorum, 6: Kesinlikle katılıyorum şeklinde derecelendirmelidir ve 10 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 en yüksek puan 60'tır. Ölçeğin Cronbach α katsayısı 0.90 ve McDonald değeri 0.94'tür (Şata ve Karip, 2017).

Ölçeğin kesme puanı 29,50 olarak tespit edilmiş olup kişi 29,50 puanın altında bir puana sahip ise telefon bağımlılığı olmadığı 29,50 üstünde bir puana sahip ise telefon

bağımlısı olduğu anlamına gelmekte ve puan durumu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır (Şata ve Karip 2017).

3.3.2 Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ)

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğidir (SÖÖTÖ). Spielberger tarafından 1988 tarihinde geliştirilmiş Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinin Türkçeye ve Türk kültürüne uyarlaması Özer tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Ölçek çalışmasına lise öğrencileri, üniversite öğrencileri ve yetişkinler olmak üzere 296 kişi katılmıştır. Ölçek yetişkinlere ve ergenlere uygulanabilmektedir (Özer, 1994b).

Zaman kısıtlaması bulunmamaktadır. Ölçek 4'lü likert tarzında (1: Hiç, 2: Biraz, 3: Oldukça, 4: Tümüyle) 34 maddeden oluşmaktadır. 1-10 madde sürekli öfkeyi, sonraki maddeler öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Öfke ifade tarzları üç alt boyuttan oluşmaktadır. Öfke içe vurumunu 13., 15., 16., 20., 23., 26., 27., 31. maddeler Öfke dışı vurumunu 12., 17., 19., 22., 24., 29., 32., 33. maddeler ve Öfke kontrolünü 11., 14., 18., 21., 25., 28., 30., 34. maddeler ölçmektedir (Özer, 1994b; Albayrak, 2009).

Sürekli öfke kısmından alınması muhtemel en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40, öfke ifade tarzları bölümünden alınması muhtemel en düşük puan 8, en yüksek puan ise 32'dir. Sürekli öfke ölçeğinden alınmış yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksekliğini, öfke içe vurumundan alınmış yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu, öfke dışı vurumundan alınmış yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebilirliğini ve öfke kontrol alt boyutundan alınmış yüksek puanlar ise öfke kontrol düzeyini göstermektedir. Ölçeğin tamamının Cronbach α katsayısı 0.76, sürekli öfke 0.82, öfke içe vurumu 0.64, öfke dışı vurumu 0.79 ve öfke kontrolü 0.81 olarak bulunmuştur (Özer, 1994b; Albayrak, 2009). Cronbach Alpha katsayısının 0,70'in üzerinde olması ölçeğin güvenilir olduğunu ifade etmektedir (Kartal ve Dirlik, 2016). Bu değerler, ölçeklerin ve alt boyutlarının iç tutarlılığının genellikle kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Araştırmaya dahil edilen değişkenlere ait Cronbach Alpha değerleri Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2*Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait Cronbach Alpha Değerleri*

	Cronbach Alpha
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,834
Sürekli Öfke	0,826
Öfke İçer Vurumu	0,730
Öfke Dışa Vurumu	0,796
Öfke Kontrolü	0,798

3.3.3 Kişisel bilgi formu

Araştırma için gerekli değişkenleri sağlamak adına katılımcılardan cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim gördükleri lise türü olmak üzere kişisel veriler Kişisel Bilgi Formu ile alınmıştır. Özellikle bu verilerin toplanma sebebi literatürdeki bilgileri doğrulamak ve araştırma sorularına cevap bulmaktır. Ayrıca Kişisel Bilgi Formu ile öğrencilere çalışma açıklanmış olup gönüllü katılım onayları alınmıştır.

3.3.4. Veli/Vasi izin formu

Katılımcıların 18 yaşından küçük olması nedeniyle Veli/Vasi izin formu kullanılmıştır. Veli/vasilere yazılı olarak çalışma açıklanmış, araştırmacılar hakkında bilgi verilmiş ve iletişim bilgileri paylaşılmıştır. Veli/vasilerin ıslak imzalı onayları ve gerekli kişisel bilgileri alınmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışmanın Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığının 05.12.2023 tarihli ve 2300242011 sayılı kararı ile etik kurul yönergesine uygun olduğu bildirilmiştir. Mersin Yenışehir Kaymakamlığı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 21.12.2023 tarihli 92635868 sayılı kararı ile ilgili liselerde uygulama izni verilmiştir. Veriler 3 hafta içerisinde ilgili okullardan toplanmıştır. Araştırmacı okullara bizzat gitmiş gönüllü öğrencilere ölçeklerin ve kişisel bilgi formunun nasıl doldurulacağı açıklanmıştır. Uygulama yapılacak öğrencilerin on sekiz yaş altı olmaları sebebiyle veli izin formu kullanılmıştır. Öğrencilerden formları eve götürmeleri ve gerekli açıklamayı velilerin okuyup veli izin formunu imzalamaları halinde ölçekleri ve kişisel bilgi formunu doldurup ertesi gün okula getirmeleri istenmiştir. Öğrencilerin tenefüs saatleri alınmayıp dersinde uygulamanın yapılmasına izin veren öğretmenlerin ders saatlerinin bir bölümü kullanılmıştır. Çalışmaya katılmaya

gönüllü olan ve veli izin formunu imzalatan öğrencilerden formlar ertesi gün toplanmış, getirmeyi unutanlar için her okulda duyurular yapılmış ve sonraki günlerde getiren öğrencilerden de ilgili formlar teslim alınmıştır.

3. 5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın sonucunda ortaya çıkan veriler bilgisayar ortamına kaydedilmiş Microsoft Excel 2010 programı ile düzenlenmiş daha sonra SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 29.0 programı ile analize tabi tutulmuştur. Analizler yapılmadan önce sayısal verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) testleri, Histogram ve Q-Q Plot grafikleri ile incelenmiştir. Uç veri tespiti amacıyla incelenen Boxplot kutu grafiği sonucunda 40 katılımcıya ait verilerin uç veri olduğu, hatalı ve eksik veri girişleri olduğu tespit edilmiş ve bu kişiler analizden çıkarılarak çalışmaya 713 kişi ile devam edilmiştir. Uç veri temizliğinden sonra yapılan analizler ile verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Kategorik veriler frekans ve yüzde değerleri ile gösterilmiş, sayısal veriler normallik varsayımını sağladığı için ortalama ve standart sapma değerleri ile belirtilmiştir. Veri analizi yapılırken, iki bağımsız grup karşılaştırması için “Bağımsız Örneklem T Testi”, ikiden fazla bağımsız grup olması durumunda “Tek Yönlü ANOVA” Testi kullanılmıştır. ANOVA testi sonucunda anlamlı farklılık bulunan sonuçlarda farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla varyanslar homojen dağılıyor ise Tukey, varyansların homojen dağılmaması durumunda Tamhane Testi kullanılmıştır. İki sayısal değişken arasındaki ilişkiye incelemek amacıyla da “Pearson Korelasyon Testi” kullanılmıştır. Tüm testler için istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği için Çarpıklık (Skewness) değeri 0,461 ve Basıklık (Kurtosis) değeri 0,176 olarak belirtilmiş, bu değerler normal dağılım varsayımına uygunluk açısından kabul edilebilir sınırlar içindedir (Cevahir, 2021). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği altında, Sürekli Öfke için Çarpıklık 0,505 ve Basıklık 0,077; Öfke İçer Vurumu için Çarpıklık 0,237 ve Basıklık -0,333; Öfke Dışa Vurumu için Çarpıklık 0,746 ve Basıklık 0,417; Öfke Kontrolü için ise Çarpıklık 0,049 ve Basıklık -0,229 olarak hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013) basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu durumlarda verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmişlerdir. Bu değerler, ölçeklerin ve alt boyutlarının normal dağılıma yakın olduğunu ve çar-

pıklık veya basıklık göstermediğini göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırmaya dahil edilen değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık değerleri Tablo 3.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3

Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Normallik Varsayımının Test Edilmesi

	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,461	0,176
Sürekli Öfke	0,505	0,077
Öfke İç Vurumu	0,237	-0,333
Öfke Dış Vurumu	0,746	0,417
Öfke Kontrolü	0,049	-0,229

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Bulgular

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Değişkenlerden elde edilen veriler tablolar halinde sunulmuştur.

4.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İstatistikî Değerlerine İlişkin Bulgular

İlk olarak akıllı telefon bağımlılığına, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ilişkin ortalama, standart sapma, medyan, minimum ve maksimum değerler Tablo 1’de verilmiştir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği için ortalama 27,32 (Ss: 9,76) olarak belirtilmiş, minimum 10 ve maksimum 60 arasında değişen puanlar alınmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği altında, Sürekli Öfke için ortalama 21,41 (Ss: 6,08), Öfke İç Vurumu için ortalama 17,64 (Ss: 4,82), Öfke Dış Vurumu için ortalama 16,38 (Ss: 4,80), ve Öfke Kontrolü için ortalama 20,09 (Ss: 4,97) olarak hesaplanmıştır. Bu ölçekler ve alt boyutları için verilen minimum ve maksimum değerler, katılımcıların bu ölçeklerde geniş bir puan aralığında dağıldığını göstermektedir. Araştırmaya dahil edilen değişkenlere ait istatistikler Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1

Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlere ait İstatistikler

	Kişi	Ortalama	Ss	Medyan	Minimum	Maximum
Akıllı Telefon Bağımlılığı	713	27,32	9,76	27,00	10,00	60,00
Sürekli Öfke	713	21,41	6,08	21,00	10,00	40,00
Öfke İç Vurumu	713	17,64	4,82	17,00	8,00	32,00
Öfke Dış Vurumu	713	16,38	4,80	16,00	8,00	32,00
Öfke Kontrolü	713	20,09	4,97	20,00	8,00	32,00

Not. Ss: Standart Sapma

4.2. Cinsiyete Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.2, araştırmaya dahil edilen ölçekler ile cinsiyet arasındaki farklılıkları analiz eden sonuçları içermektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde, erkeklerin ortalaması 25,98 iken kız öğrencilerin ortalaması 28,60 olarak bulunmuştur ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t = -3,609$, $p < 0,001$), bu da kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı bir biçimde daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinde de cinsiyete göre farklılıklar gözlemlenmiş, Sürekli Öfke için erkeklerin ortalaması 20,67, kadınların ortalaması 22,12 ($t = -3,210$, $p < 0,001$); Öfke İç Vurumu için erkeklerin ortalaması 16,47, kız öğrencilerin ortalaması 18,77 ($t = -6,562$, $p < 0,001$); Öfke Dış Vurumu için erkeklerin ortalaması 15,85, kız öğrencilerin ortalaması 16,88 ($t = -2,871$, $p = 0,004$); ve Öfke Kontrolü için erkeklerin ortalaması 20,79, kız öğrencilerin ortalaması 19,42 ($t = 3,716$, $p < 0,001$) olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetin akıllı telefon bağımlılığı ve öfke ifade tarzları üzerinde istatistiksel olarak manidar bir farklılık oluşturduğunu ortaya koymaktadır, özellikle kız öğrencilerin öfke ifade tarzlarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu, ancak öfke kontrolünde erkeklerin daha yüksek puan aldığını ortaya koymaktadır.

Tablo 4.2

Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Cinsiyete göre Farklılığın Analizi

		Cinsiyet				
		Kişi	Ortalama	Ss	t	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Erkek	350	25,98	9,56	-3,609	<0,001*
	Kadın	363	28,60	9,80		
Sürekli Öfke	Erkek	350	20,67	5,82	-3,210	<0,001*
	Kadın	363	22,12	6,25		
Öfke İç Vurumu	Erkek	350	16,47	4,46	-6,562	<0,001*
	Kadın	363	18,77	4,88		
Öfke Dış Vurumu	Erkek	350	15,85	4,58	-2,871	0,004*
	Kadın	363	16,88	4,95		
Öfke Kontrolü	Erkek	350	20,79	5,19	3,716	<0,001*
	Kadın	363	19,42	4,64		

Not. Bağımsız Örneklem T Testi; $p < 0,05$

*t: Serbestlik Derecesi

*p: anlamlılık

4.3. Sınıf Düzeyi Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.3, araştırmaya dahil edilen ölçekler ile sınıf düzeyi arasındaki farklılıkları analiz eden sonuçları içermektedir. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde, 9. sınıf öğrencilerinin ortalaması 27,83, 10. sınıfın 25,22, 11. sınıfın 30,66 ve 12. sınıfın 26,78 şeklinde tespit edilmiş ve bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlılık göstermektedir ($F = 9,193$, $p < 0,001$). Bu, sınıf düzeyinin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde anlamlı bir sonucu olduğunu gösterir, özellikle 11. sınıf öğrencilerinin en yüksek ortalamaya sahip olduğunu görülmüştür. Tukey Testi sonucuna göre 9.sınıflar ile 10 ve 11.sınıflar arasındaki farklılık anlamlıdır. 12 sınıflar ile diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinde ise, Sürekli Öfke için sınıf düzeyleri arasında istatistiksel açıdan manidar bir farklılık tespit edilmemiştir ($F = 2,291$, $p = 0,077$). Öfke İçerme Vurumu ve Öfke Kontrolü alt boyutlarında da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Öfke İçerme Vurumu için $F = 1,853$, $p = 0,136$ ve Öfke Kontrolü için $F = 0,944$, $p = 0,419$). Ancak, Öfke Dışarı Vurumu için 9. sınıfın ortalaması 15,83, 10. sınıfın 15,67, 11. sınıfın 17,23 ve 12. sınıfın 16,95 şeklinde tespit edilmiş ve bu farklılıklar istatistiksel açıdan anlamlılık göstermektedir ($F = 4,694$, $p = 0,003$), bu da sınıf düzeyinin öfke dışarı vurum tarzı üzerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu gösterir. Tukey testi sonucuna göre 11.sınıflar ile 9 ve 10.sınıflar arasındaki farklılık anlamlıdır. 12. sınıflar ile diğer sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 4.3*Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Sınıf Düzeyine göre Farklılığın Analizi*

		Sınıf Düzeyi				
		Kişi	Ortalama	Ss	F	P
Akıllı Telefon Bağımlılığı	9. Sınıf ^a	163	27,83	9,15	9,193	<0,001*
	10. Sınıf ^b	206	25,22	9,78		
	11. Sınıf ^c	137	30,66	9,98		
	12. Sınıf ^{ab}	207	26,78	9,50		
Sürekli Öfke	9. Sınıf	163	21,43	5,85	2,291	0,077
	10. Sınıf	206	20,56	6,20		
	11. Sınıf	137	22,19	5,43		
	12. Sınıf	207	21,72	6,47		
Öfke İç Vurumu	9. Sınıf	163	17,34	5,15	1,853	0,136
	10. Sınıf	206	17,15	4,94		
	11. Sınıf	137	17,97	4,43		
	12. Sınıf	207	18,13	4,64		
Öfke Dış Vurumu	9. Sınıf ^a	163	15,83	4,70	4,694	0,003*
	10. Sınıf ^a	206	15,67	4,62		
	11. Sınıf ^b	137	17,23	4,92		
	12. Sınıf ^{ab}	207	16,95	4,86		
Öfke Kontrolü	9. Sınıf	163	19,83	4,74	0,944	0,419
	10. Sınıf	206	19,88	4,89		
	11. Sınıf	137	19,98	5,06		
	12. Sınıf	207	20,57	5,15		

Tek Yön ANOVA Testi; $p < 0,05$

Not. *a,b harfleri Post Hoc analizi sonucunu temsil etmektedir. Farklı harfler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Aynı harfler arasında farklılık bulunmamaktadır.

*F: Serbestlik Derecesi

4.4. Okul Türüne Göre Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.4, farklı okul türlerinde (Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi) okuyan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeklerine göre ortalama skorlarını ve bu skorların istatistiksel anlamlılığını karşılaştırmaktadır. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinde Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması 28,20 (Ss: 8,29), Anadolu Lisesi 27,52 (Ss: 9,77), Fen Lisesi 27,15 (Ss: 10,33) ve İmam Hatip Lisesi 26,56 (Ss:10,16) olarak belirtilmiş, ancak bu farklar istatistiki açıdan anlamlılık göstermemektedir ($p=0,511$). Sürekli Öfke ölçeğinde Meslek Lisesi 21,31 (Ss: 6,23), Anadolu Lisesi 21,87 (Ss: 6,27), Fen Lisesi 20,40 (Ss: 5,30) ve İmam Hatip Lisesi

22,22 (Ss: 6,30) ortalama skorlarına sahiptir ve bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p=0,019$). Tamhane testi sonucuna göre Fen Lisesi ve İmam hatip Lisesi ile diğer liseler arasındaki farklılık anlamlıdır. Diğer lise türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öfke İçerisinde Vurumunda Meslek Lisesi 16,38 (Ss: 4,64), Anadolu Lisesi 17,49 (Ss: 4, 84), Fen Lisesi 18,00 (Ss: 4,52) ve İmam Hatip Lisesi 18,39 (Ss: 5,10) ortalama skorlarına sahiptir ve bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,002$). Tukey testi sonucuna göre Fen Lisesi ve İmam hatip Lisesi ile diğer liseler arasındaki farklılık anlamlıdır. Diğer lise türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öfke Dışarı Vurum ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p = 0,299$). Öfke kontrolü ile okul türü arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p = 0,006$). Meslek Lisesi öğrencilerinin ortalaması 18,95 (Ss: 5,24), Anadolu Lisesi 20,12 (Ss: 5,02), Fen Lisesi 20,85 (Ss: 4,93) ve İmam Hatip Lisesi 20,05 (Ss: 4,57)'tir. Tukey testi sonucuna göre meslek lisesi öğrencileri ile diğer liseler arasındaki farklılık anlamlıdır. Diğer lise türleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 4.4*Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler ile Okul Türüne göre Farklılığın Analizi*

		Okul Türü				
		Kişi	Ortalama	Ss	F	p
Akıllı Telefon Bağımlılığı	Meslek Lisesi	139	28,20	8,29	0,770	0,511
	Anadolu Lisesi	193	27,52	9,77		
	Fen Lisesi	211	27,15	10,33		
	İmam Hatip Lisesi	170	26,56	10,16		
Sürekli Öfke	Meslek Lisesi ^a	139	21,31	6,23	3,336	0,01*
	Anadolu Lisesi ^a	193	21,87	6,27		
	Fen Lisesi ^b	211	20,40	5,50		
	İmam Hatip Lisesi ^c	170	22,22	6,30		
Öfke İç Vurumu	Meslek Lisesi ^a	139	16,38	4,64	5,067	0,00*
	Anadolu Lisesi ^a	193	17,49	4,84		
	Fen Lisesi ^b	211	18,00	4,52		
	İmam Hatip Lisesi ^b	170	18,39	5,10		
Öfke Dış Vurumu	Meslek Lisesi	139	16,01	4,74	1,226	0,299
	Anadolu Lisesi	193	16,91	5,30		
	Fen Lisesi	211	16,33	4,64		
	İmam Hatip Lisesi	170	16,14	4,42		
Öfke Kontrolü	Meslek Lisesi ^a	139	18,95	5,24	4,146	0,00*
	Anadolu Lisesi ^b	193	20,12	5,02		
	Fen Lisesi ^b	211	20,85	4,93		
	İmam Hatip Lisesi ^b	170	20,05	4,57		

Tek Yön ANOVA Testi; $p < 0,05$

Not. *a,b ve c harfleri Post Hoc analizi sonucunu temsil etmektedir. Farklı harfler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Aynı harfler arasında farklılık bulunmamaktadır.

4.5. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Tablo 4.5, akıllı telefon bağımlılığı, sürekli öfke, öfke iç vurum, öfke dış vurum ve öfke kontrolü ölçekleri arasında bulunan ilişkileri Pearson Korelasyon Testi kullanarak incelemektedir. Korelasyon katsayısı (r), iki değişken arasında bulunan ilişkinin şiddetini ve yönünü gösterir. r değeri +1'e yaklaştıkça pozitif korelasyon, -1'e yaklaştıkça negatif korelasyon güçlenmekte ve 0'a yaklaşıncaya ilişki zayıflamaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke ($r = 0,296$, $p < 0,001$), öfke iç vurumu ($r = 0,211$, $p < 0,001$), öfke dış vurumu ($r = 0,276$, $p < 0,001$) arasında düşük seviyede olumlu, öfke kontrolü arasında ise ($r = -0,117$, $p = 0,002$) düşük seviyede negatif yönde

bir ilişki saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı yükseldikçe sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışarı vurum yükselmekte, öfke kontrolü düşmektedir.

Tablo 4.5

Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenler Arasındaki İlişkinin Analizi

		Akıllı Telefon Bağımlılığı	Sürekli Öfke	Öfke İçe Vurumu	Öfke Dışa Vurumu	Öfke Kontrolü
Akıllı Telefon Bağımlılığı	<i>rh</i>	-	,296	,211	,276	-,117
	<i>p</i>		<,001	<,001	<,001	,002
Sürekli Öfke	<i>rh</i>		-	,477	,665	-,291
	<i>p</i>			<,001	<,001	<,001
Öfke İçe Vu- rumu	<i>rh</i>			-	,410	,131
	<i>p</i>				<,001	<,001
Öfke Dışa Vu- rumu	<i>rh</i>				-	-,291
	<i>p</i>					<,001
Öfke Kontrolü	<i>rh</i>					-
	<i>p</i>					

Not. Pearson Korelasyon Testi; $p < 0,05$

**rh*: Pearson Korelasyon Katsayısı

4.6. Akıllı Telefon Bağımlılığı, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Tablo 4.6’da, akıllı telefon bağımlılığının sürekli öfke üzerindeki yordayıcılığının basit doğrusal regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, sürekli öfkeyi pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\hat{\beta} = 0,184$; $F = 68,095$; $p < ,001$). Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sürekli öfke de artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının, sürekli öfkeyi açıklama oranı %8,7 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,087$).

Tablo 4.6*Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sürekli Öfkeye İlişkin Regresyon Analizi*

	$\hat{\beta}$	SE $\hat{\beta}$	Beta	t	p
(Constant)	16,379	,647		25,308	<,001
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,184	,022	,296	8,252	<,001
	R	R ²	F	p	
	,296	,087	68,095	<,001	

Not. Bağımlı Değişken: Sürekli Öfke

* $\hat{\beta}$: Tahmin Edilen Katsayı*SE $\hat{\beta}$: Standart Hata

* R: Korelasyon Katsayısı

* R²: Regresyon Modelinin Açıklama Kapasitesi

Tablo 4.7’de, akıllı telefon bağımlılığının öfke içe vurumu üzerindeki etkisinin basit doğrusal regresyon analizinin sonuçları yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, öfke içe vurumunu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\hat{\beta} = 0,104$; $F = 33,042$; $p < ,001$). Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öfke içe vurumu da artmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının, öfke içe vurumunu açıklama oranı %4,4 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,044$).

Tablo 4.7*Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke İçe Vurumuna İlişkin Regresyon Analizi*

	$\hat{\beta}$	SE $\hat{\beta}$	Beta	t	p
(Constant)	14,797	,525		28,211	<,001
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,104	,018	,211	5,748	<,001
	R	R ²	F	p	
	,211	,044	33,042	<,001	

Not. Bağımlı Değişken: Öfke İçe Vurumu

Tablo 4.8’de, akıllı telefon bağımlılığının öfke dışı vurumu üzerindeki etkisinin basit doğrusal regresyon analizinin sonuçları yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, öfke dışı vurumunu pozitif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\hat{\beta} = 0,136$; $F = 33,042$; $p < ,001$). Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öfke dışı vurumu da artmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığının, öfke dışı vurumunu açıklama oranı %7,6 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,076$).

Tablo 4.8

Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke Dışa Vurumuna İlişkin Regresyon Analizi

	$\hat{\beta}$	$SE \hat{\beta}$	Beta	t	p
(Constant)	12,668	,514		24,640	<,001
Akıllı Telefon Bağımlılığı	,136	,018	,276	7,661	<,001
	R	R^2	F	p	
	,276	,076	58,698	<,001	

Not. Bağımlı Değişken: Öfke Dışa Vurumu

Tablo 4.9’da, akıllı telefon bağımlılığının öfke kontrolü üzerindeki etkisinin basit doğrusal regresyon analizinin sonuçları yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı, öfke kontrolünü negatif yönde ve anlamlı olarak yordamaktadır ($\hat{\beta} = -0,059$; $F = 9,831$; $p = 0,002$). Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça öfke kontrolü azalmaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının, öfke kontrolünü açıklama oranı %1,4 olarak bulunmuştur ($R^2 = 0,014$).

Tablo 4.9

Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Öfke Kontrolüne İlişkin Regresyon Analizi

	$\hat{\beta}$	$SE \hat{\beta}$	Beta	t	p
(Constant)	21,714	,549		39,518	<,001
Akıllı Telefon Bağımlılığı	-,059	,019	-,117	-3,135	,002
	R	R^2	F	p	
	,117	,014	9,831	,002	

Not. Bağımlı Değişken: Öfke Kontrolü

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına yer verilmiş, bu sonuçlar akıllı telefon bağımlılığı, öfke ifade tarzları, ergenlik dönemi kavramları çerçevesinde tartışılmış ve bunlar dikkate alınarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilişkisi ayrıca akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

5.1.1. Öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi ile ilişkisine yönelik sonuçlar

Öfke ifade tarzlarından öfke içe vurumunun fen lisesi ve imam hatip lisesinde meslek lisesi ve anadolu lisesine kıyasla manidar şekilde yüksek bulunduğu görülmüştür. Öfke ifade tarzlarından öfke kontrolü puanlarının meslek lisesinde diğer liselere kıyasla manidar şekilde daha düşük bulunduğu görülmüştür. Öfke dışı vurumu ifade tarzında lise türlerine göre anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Sürekli öfke puanlarının imam hatip lisesinde ve fen lisesinde öteki lise türlerine göre manidar biçimde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmada kız öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumunun ve öfke dışı vurumunun erkek öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek bulunduğu, erkek öğrencilerin ise öfke kontrolü puanlarının kız öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre öfke dışı vurumu puanlarının 11. sınıfların 9. ve 10. sınıflara göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Öfke içe vurumu, öfke kontrolü ve sürekli öfke ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

5.1.2. Akıllı telefon bağımlılığının okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi ile ilişkisine yönelik sonuçlar

Okul türleri arasındaki farklılık incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ve lise türleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Kız öğrencilerdeki akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu ayrıca kız öğrencilerin sürekli öfke puanlarının erkeklere kıyasla manidar biçimde daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi demografik değişkenine bakıldığında; akıllı telefon bağımlılığı 9. sınıf ile 10. ve 11. sınıflar arasında manidar fark olduğu görülmüştür. Akıllı telefon bağımlılığı oranının en yüksek 11.sınıflarda olduğu ve 12. sınıflar ile diğer sınıflar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

5.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfke arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar

Çalışmanın ana amacına uygun olarak; akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu arasında bulunan düşük seviyede pozitif ve anlamlı bir ilişki, öfke kontrolü arasında ise düşük seviyede negatif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı arttıkça sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke içe vurumunun anlamlı bir şekilde artmakta, öfke kontrolünün ise anlamlı bir şekilde azalmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akıllı telefon bağımlılığı, sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü açıklamaktadır. Diğer bir deyişle akıllı telefon bağımlılığı sürekli öfke, öfke dışı vurumu, öfke içe vurumu ve öfke kontrolünü yordamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığı; öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve sürekli öfkeyi pozitif yönde ve manidar bir şekilde, öfke kontrolünü ise negatif yönde ve manidar bir şekilde yordamaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının, sürekli öfkeyi açıklama oranı %8,7 olarak bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının, öfke içe vurumunu açıklama oranı %4,4 olarak bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının, öfke dışı vurumunu açıklama oranı %7,6 olarak bulunmuştur. Akıllı telefon bağımlılığının, öfke kontrolünü açıklama oranı %1,4 olarak bulunmuştur.

5.2. Tartışma

Tezin bu bölümünde ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin çeşitli demografik değişkenler bakımından incelendiği her bir alt amaca dair sonuçların tartışmalarına yer verilmiştir.

5.2.1. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin cinsiyete göre tartışması

Araştırma sonuçlarında kız öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumunun erkek öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek bulunduğu, erkek öğrencilerin ise öfke kontrolü puanlarının kız öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuş olup alanyazında benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin yurt içinde yapılan bir çalışmada (Traş ve Atış, 2020) lise öğrenimi görmekte olan kız öğrencilerin öfke içe vurumu ile sürekli öfkenin erkek öğrencilerden daha yüksek bulunduğu, öfke kontrolünün ise erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Elkin ve Karadağlı'nın (2016) 408 üniversite öğrencisi ile yaptıkları ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada kız öğrencilerde öfke içe vurumu puanlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Fakat yukarıdaki bulgulara zıt bir şekilde Bayraktar'ın (2016) öfke ifade tarzları ve yalnızlığı incelediği ve tek ebeveyni olan 250 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin cinsiyete göre manidar bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Gülveren'in (2008) öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile iç dış kontrol odağı, zeka arasındaki ilişkinin incelendiği ve Ankara ili ve İstanbul ilinden toplam 200 lise son sınıf öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin cinsiyet değişkenine göre manidar bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Alanyazına bakıldığında öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumu ile ilgili aynı zamanda anlamlı farklılığın hangi cinsiyet lehine olduğuna ilgili birbirine zıt bulgular bulunmaktadır. Çalışmalarda cinsiyete göre bulunan anlamlı farklılığın cinsiyet faktörünün farklılaşması sebebiyle değil diğer sosyo-demografik faktörlerin farklılığı sebebiyle olduğu düşünülmektedir.

Kişinin içinde bulunduğu aile durumunun öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Özmen ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada parçalanmış ailede yaşayan ergenlerin; sürekli öfke, öfke dışa vurumu, öfke içe vurumunun yüksek olduğu, öfke kontrolünün ise düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka çalışmada anne babanın çocuğuna karşı reddedici bir tutum içinde olması, ilgisiz olması, çocukların psikolojik özerkliğinin desteklenmediği bir ortamda büyümesi ergenlerin sürekli öfke, öfke dışa vurumu ve öfke içe vurumunu arttırması, öfke kontrolünü de azaltması arasında ilişki bulunmuştur (Acar, 2015). Ayyıldız ve Elkin (2019) bakım verenle bağlanma durumunun öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile ilişkisini incelemiş ve kayıtsız veya saplantılı bağlanma ile bakım verene bağlanan kişilerde öfke dışa vurumu

ve sürekli öfkenin anlamlı derecede yüksek, öfke kontrolünün ise anlamlı derecede düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Olmuş'un (2001) ergenlerle yaptığı çalışmada ailenin birlik ve beraberliği azaldıkça öfke içe ve dışa vurum puanlarının yükseldiği, öfke kontrol puanlarının ise düştüğü bulunmuştur.

Aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu toplumun da sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre farklılaşması ile ilişkisi olabileceği düşünülmektedir. Kültürlerde duygular kadın ve erkeklere toplumsal cinsiyet rolleri üzerinden öğretilmekte, ataerkil toplumlarda kadınlara öfkenin kaçınılması ve ifade edilmemesi gereken bir duygu olduğunun öğretildiği düşünülmektedir. Ergenlik döneminin topluma ve otoriteye bir karşı gelme sürecini beraberinde getirdiği düşünüldüğünde, bu dönemde kız ergenlerin ergenlik döneminden önce bastırmak zorunda olduğu öğretilen duyguları bu karşı gelme süreci ile birlikte dışa vurmaları olasıdır. Aynı zamanda kız ergenlerin, ergenlik döneminin sorgulayıcı sürecinde ataerkil toplumu sorgulamaları ve kadınlara yönelik baskıcı tutumu fark etmeleri sürekli öfkenin artmasına sebep olabileceği düşünülmektedir. Yudulmaz (2022) cinsiyet ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadınların cinsiyetçi tutumlara daha çok sahip oldukça öfke ve düşmanca tavırlarının arttığını hem erkeklerde hem de kadınlarda geleneksel toplumsal cinsiyet algısına güçlü bir şekilde sahip olmanın saldırganlığı artırıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ek olarak ergenlerin kendilerini yalnız hissetmelerinin, yeterince sosyalleşmemeleri veya sosyal destek görmemelerinin öfkeleri üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir. Çivitci (2011) üç farklı lise türünde eğitim görmekte olan 398 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada yalnızlık seviyesi yüksek düzeyde olan kız ergenlerin yalnızlık seviyesi yüksek düzeyde olan erkek ergenlere göre öfkelerini yıkıcı bir şekilde ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Bu durumda yalnızlığın öfke düzeyinin artmasıyla ilişkili olduğu ve cinsiyete göre bir farklılaşma söz konusu olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada da kız öğrencilerin öfke dışa vurum puanlarının erkek öğrencilere göre yüksek çıkmasına sebep olabilecek faktörlerden birinin yalnızlık olabileceği düşünülmektedir.

5.2.2. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre tartışması

Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri manidar şekilde yüksek çıkmıştır. Yapılan bir çalışmada lise öğrencilerinde yalnızlık seviyesi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği ve Ankara ilinde bulunan 540 liseli öğrencide benzer şekilde kız öğrencilerde akıllı

telefon bağımlılığının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çakır ve Oğuz, 2017). Göymen ve Ayas'ın (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile oyun bağımlılığının ilişkisini inceledikleri ve Mersin ilinde öğrenimine devam etmekte olan 271 lise öğrenci ile yürüttükleri çalışmada kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulmuşlardır. Çetinkaya'nın (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdığı ve İstanbul ilinde öğrenim gören 271 lise öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı seviyelerinin erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında kadınların akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkeklere oranla daha yüksek bulunduğu çalışma sayısı fazla olmakla birlikte aksi sonuca ulaşan çalışmalar da bulunmaktadır. Zorbaz ve Tuzgöl Dost'un (2014) lise öğrencilerin problemli internet kullanımını inceledikleri çalışmalarında erkek öğrencilerin problemli internet kullanımlarının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Görür (2019) bağlanma stilleri ile akıllı telefon bağımlılığını incelediği çalışmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akıllı telefon bağımlılığının yüksek olduğu sonucunu elde etmiştir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının yüksek olmasının sebepleri arasında kız öğrencilerin kendilerini ifade etme ihtiyaçlarının fazla olmasının olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Gençdoğan (2001) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin düşünme ihtiyaçlarının erkeklere göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet açısından duyguları ifade etme ihtiyacına yönelik araştırmalara bakıldığında kadınların duygularını ifade etme ihtiyaçlarının erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucunu elde eden çalışmalar mevcuttur (Ekşi vd., 2020; Sevinç, 2019).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının yüksek olmasının sebepleri arasında kız öğrencilerin yazılı iletişimde erkeklere göre daha iyi olmaları ve kendilerini ifade etmek için uzun cümleleri tercih etmeleri olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Levent'in (2020) yaptığı çalışmada kadınların iletişim kurma isteklerinin, sözel olmayan iletişim becerilerinin etkili dinleme becerilerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca iletişim becerilerinde kadınların erkeklere oranla daha yüksek puan aldıkları çalışmalar mevcuttur (Cunningham, 1977).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının yüksek olmasının sebepleri arasında kız öğrencilerin sosyal medyayı erkeklere oranla daha fazla kullanmaları olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Yılmaz ve Korkmaz'ın (2024) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılıkları ve sosyal medya bağımlılıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksek bulunmuştur. Çiftçi (2018) 114 üniversite öğrencisi ile sosyal medya bağımlılığını incelediği çalışmasında kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeylerini erkek öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit edip aynı sonuca ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kız öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının yüksek olmasının sebepleri arasında son zamanlarda internet üzerinden yapılan alışverişlerin artması ve kadınların internet üzerinden yapılan alışverişleri erkeklere göre daha fazla tercih etmeleri sebebiyle kadınların akıllı telefon ile geçirdikleri süreyi uzattığı ve bu durumda kadınlarda akıllı telefon bağımlılığına sebep olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Gelibolu (2019) 595 üniversite öğrencisi ile çalıştığı ve cinsiyet kimliğinin internet alışverişindeki rolünü incelediği çalışmasında feminen karakter özelliğine sahip olan öğrencilerin diğer cinsiyet kimliklerine göre internet alışverişi amacıyla internette daha fazla zaman geçirdiklerini tespit etmiştir. Aynı şekilde Kıran'ın (2021) 1412 katılımcı ile internet alışverişi ile çeşitli demografik faktörler arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kadınların erkeklere kıyasla aksesuar ve giyim kategorisinde daha fazla internet alışverişi yaptıklarını ve buna imkan sağlayan e-ticaret uygulamalarını daha sık kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Jenaro ve arkadaşlarının (2007) problemlili internet ve telefon kullanımını inceledikleri çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal stres yaşadıkları tespit edilmiş aynı zamanda kadınların dedikodu ve sohbet etmek için telefonu erkeklere göre daha çok kullandıkları bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle kadınların akıllı telefonlar aracılığı ile interneti erkeklere göre daha çok kullandıkları düşünülebilir. Ayrıca kadınların internet kullanım amaçlarının erkeklere göre akıllı telefon ile daha çok zaman geçirmeye yönelik olduğu ve daha interaktif bir kullanıma sebep olduğu düşünülebilir. Bu bağlamda kız ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin erkek ergenlere kıyasla anlamlı bir biçimde yüksek olduğu bulgusunun açıklanabilir bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Ayrıca ergenler açısından düşünüldüğünde içinde bulundukları dönem gelişimsel açıdan kritik bir dönemdir ve bu dönemde bireyler kimliklerini oluşturma çabası içerisinde oldukları söylenebilir. 2020'li yıllarda akıllı telefon kullanımının gündelik hayatın

bir parçası haline dönüştüğü göz önüne alındığında ergenlerin akıllı telefon kullanım biçimlerinin kimlik gelişimleri ile bir ilişkisini olabileceği düşünülebilir. Yapılan araştırmalara bakıldığında Derin ve Bilge (2016) 794 ortaöğretim öğrencisinin katılımı ile yaptığı ve ergenlerde öznel iyi oluş ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kız ergenlerin iyi oluş seviyelerinin erkeklere göre daha düşük bulunmuştur. Bu bağlamda kız ergenlerin akıllı telefon kullanımına daha çok yönelecekleri düşünülebilir.

Aynı zamanda ergen kızlara tanınan sosyalleşme imkanlarının yeterli olmaması, kadınların çok sık dışarı çıkmasının veya geç saatlere kadar dışarıda bulunmalarının uygun görülmediği söylenebilir. Bu durumda kız ergenler için akıllı telefonların güvenilir sosyalleşme araçlarına dönüştüğü, toplumsal olarak kısıtlandıkları aktiviteleri veya dışarıda yapılması halinde güvenli görülmeyen geç saatlerde dışarıda bulunmayı gerektiren aktiviteleri akıllı telefonlar üzerinden yaptıkları söylenebilir. Bu durum kız ergenlerin erkek ergenlere göre akıllı telefon kullanım sıklığı ve süresini arttırabilmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Yapılan bir araştırmada erkeklerin kadınlara göre anne baba tutumunu daha demokratik algıladıkları, otoriter veya koruyucu anne baba tutumu arttıkça ise akıllı telefon bağımlılığının arttığı tespit edilmiştir (Çetinkaya, 2019).

5.2.3. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin sınıf düzeyine göre tartışması

Araştırma bulgularına göre öfke dışı vurumu düzeyleri açısından 11. sınıfların 9. ve 10. sınıflara göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Alanyazında benzer sonuçlar gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Olmuş'un (2001) İstanbul'da öğrenim görmekte olan 419 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada 17 yaş grubundaki öğrencilerin öfke dışı vurumunun 15 ve 16 yaş grubundaki öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Güleç'in (2002) ergenlerle yaptığı çalışmada 16 yaş grubu öfke dışı vurum puanları 15 yaş ve altı gruba göre anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuş, 17 yaş ve üstü grubun öfke dışı vurum puanları da 15 yaş ve altı gruba göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Bu farkın ortaya çıkmasında lise öğrencilerinin yaş ve sınıf düzeylerinin artması ile birlikte sınıf düzeyi düşük olanları baskılama çabasına girmek istemeleri olduğu düşünülebilir. Öfke dışı vurum puanlarının yaşa göre 12. sınıflarda değil de 11. sınıflarda daha yüksek çıkmasının sebepleri arasında ise 12. sınıfların üniversite sınavı ile meşgul olduğu, gelecek kaygısı, meslek seçimi gibi konularla ilgilenmelerinin sebep olabileceği

düşünülmektedir. Alanyazında yaşı n artması ile öfke puanlarının arttığını tespit eden çalışmalar rastlanmıştır. Campano ve Munakata (2004) 650 Filipinli lise düzeyi öğrenci ile yaptıkları çalışmada sınıf düzeyi yüksek öğrencilerin düşük öğrencilere kıyasla öfke ve saldırganlık puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özyürek ve Özkan'ın (2015) lise öğrencilerinin okula yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmalarında sınıf düzeyinin artması ile birlikte ergenlerin okula yönelik düşmanca tutumlarının da arttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Bu farkın ortaya çıkmasının bir diğer sebebinin sosyal ilişkilerde yalnızlaşma olduğu düşünülmektedir. 12. sınıf bir okuldan ayrılma ve daha çok meslek seçimi ile üniversite sınavına odaklanma dönemi olduğu göz önüne alındığında 11. sınıf düzeyinin öğrencilerin sosyalleşmesinin son yılı olması ile bu dönemde sağlıklı sosyal ilişkiler kuramayan ergenlerin yalnızlaşmasının öfkelerini dışa vurmaları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Çivitci (2011) üç farklı lise türünde eğitim görmekte olan 398 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada 11. sınıf seviyesinde öğrenim görüp yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin 9. ve 10. sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre öfke ifade şekillerinin anlamlı biçimde yıkıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

11. sınıflarda öfke dışa vurumunun diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek çıkmasının sebepleri arasında sınıf düzeyi yükseldikçe anne-babaların yaklaşan üniversite sınavına daha disiplinli hazırlanmaları amacıyla öğrencilere görece daha otoriter bir tutumla yaklaşmaları olabileceği düşünülmektedir. 12. sınıf düzeyinde 11. sınıf düzeyi kadar yüksek olmamasının sebebi ise ailelerin öğrencilerin sınav kaygısını artırmamaya çalışmaları olduğu söylenebilir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Uğur ve Murat (2014) Gaziantep ilinde öğrenim gören 843 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada anne-baba tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin saldırganlık puanlarının anne-baba tutumunu demokratik olarak algılayan öğrencilerin puanlarına kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Bulut (2018) 160 lise öğrencisi ile öfke düzeylerini incelediği çalışmada 11. sınıf öğrencilerinin öfke dışa vurum ve sürekli öfke puanları diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek iken öfke kontrolü puanları diğer sınıf düzeylerine göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Anne baba tutumları ile sınıf düzeyi ele alındığında koruyucu anne baba tutumunun 10 ve 11. sınıflarda 9. sınıflara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu, otoriter anne-baba tutumunun ise 11. sınıflarda 9. sınıflara göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bulut, 2018).

5.2.4. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin sınıf düzeyine göre tartışması

Akıllı telefon bağımlılığı ve sınıf düzeyi değişkeni birlikte incelendiğinde 11. sınıflarda akıllı telefon bağımlılığının 9., 10., ve 12. sınıflara oranla manidar şekilde yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır. Uçan ve arkadaşlarının (2023) sosyal kaygı ve akıllı telefon bağımlılığının ilişkisini çeşitli değişkenler açısından inceledikleri ve İzmir ilinde öğrenim görmekte olan 237 öğrenci ile yaptıkları çalışmada 11. sınıf öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin 10. ve 12. sınıflara anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Çetinkaya'nın (2019) akıllı telefon bağımlılığı ile algılanan anne-baba tutumları arasında bulunan ilişkiyi incelediği ve İstanbul ilinde öğrenim gören 271 lise öğrencisiyle yürüttüğü çalışmada 16 yaşındaki öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin 14, 15 ve 17 yaşındakilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. 16 yaş 11. sınıf düzeyine denk gelmektedir. Bu sonuçlar araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Yukarıdaki 11. sınıf lise dönemine yönelik açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda, 11. sınıf öğrencilerinin duygusal ilişkiler ve arkadaş ilişkilerinde daha yoğun bulunmaları ve bu ilişkilerin getirisi olarak sosyal medyanın kullanımı, akademik açıdan 12. sınıflara göre baskı altında olmamaları sebebiyle serbest vakitlerini akıllı telefon uygulamaları veya internet aracılığıyla değerlendirmek istemeleri sebebiyle 11. sınıflarda akıllı telefon bağımlılığının diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek çıktığı düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Varsak (2022) Bursa ilinde öğrenim görmekte olan 760 lise öğrenci ile yaptığı çalışmada sosyal medyayı en sık kullanan sınıf düzeyinin 11. sınıflar olduğunu, en düşük düzeyde kullananların ise 9. sınıflar olduğunu, 11. sınıfta ortaya çıkan bu yükselmenin 12. sınıfta düştüğünü tespit etmiştir.

Aynı zamanda öğrencilerin akıllı telefonla geçirdikleri vaktin artmasının nedenleri arasında kitap okuma alışkanlıklarını kaybetmeleri bir neden olarak düşünülebilir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Gezgin (2021) İstanbul ve Edirne'de öğrenim görmekte olan 517 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmaya göre kitap okuma oranı sınıf düzeyi arttıkça düşmekte olduğunu tespit etmiştir. Timur ve Metin (2024) Bursa ilinde öğrenim görmekte olan 10.639 lise birinci sınıf öğrencisi ile internet bağımlılığını çeşitli demografik değişkenler açısından incelediği çalışmasında düzenli kitap okuma alışkanlığı olmayan öğrencilerin olanlara göre internet bağımlısı olmalarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı seviyesinin sınıf düzeyine göre değişmesinin sebepleri arasında ergenlik dönemi sebebiyle yaşa göre algılanan aile desteği, aile tutumu gibi faktörlerin değişmesi olduğu söylenebilir. Alanyazında bu görüşü destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Cavga (2019) İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 883 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada aile yaşam doyumu puanlarının en düşük 11. sınıf seviyesinde olduğunu, psikolojik dayanıklılık ve aile desteği puanlarının ise 9. sınıflarda 10. ve 11. sınıflara göre daha yüksek çıktığını tespit etmiştir. Altınok (2021) Mersin ilinde öğrenim görmekte olan 967 lise öğrencisi ile yaptığı ve yaşam doyumu ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında 9. ve 10. sınıfların yaşam doyumu puanları 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunduğunu tespit etmiştir.

5.2.5. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeylerinin okul türüne göre tartışması

Araştırma bulguları incelendiğinde sürekli öfke puanlarının imam hatip lisesinde öteki lise türlerine göre manidar biçimde daha yüksek çıktığı, fen lisesinde diğer lise türlerine kıyasla manidar biçimde daha düşük olduğu görülmüştür. Alanyazında benzer sonuç gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Karabulut (2019) 336 lise öğrencisi ile şiddet eğilimi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin şiddete eğilim puanlarının fen lisesi ve anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulunduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmadaki bulgulara zıt olarak Yılmaz (2006) Konya ilinde öğrenim görmekte olan 580 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada saldırganlık puanlarının en düşük olduğu okul türünü imam hatip lisesi ve fen lisesi olarak belirtmiştir. Tuncer Uçar (2016) Samsun ilinde öğrenim görmekte olan 609 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada benzer olarak anlamlı derecede en düşük şiddet eğilimi puanlarının sosyal bilimler lisesi ve fen lisesinde olduğunu tespit etmiştir. Alhas (2021) İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 503 lise öğrencisi ile anne baba tutumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında demokratik anne baba tutumu puanlarının imam hatip lisesinde diğer liselere kıyasla anlamlı derecede en düşük, koruyucu anne baba tutumu puanlarının imam hatip lisesi ve meslek lisesinde diğer liselere göre anlamlı derecede en yüksek, otoriter anne baba tutumu puanlarının ise imam hatip lisesinde diğer lise türlerine göre anlamlı derecede en yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

İmam hatip liselerinde sürekli öfke düzeyinin diğer lise türlerine kıyasla manidar derecede yüksek çıkmasının sebepleri arasında öğrencilerin hissettikleri sosyal dışlanmışlık ile ilgisi olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekleyen bir bulguya rastlanmıştır. Gültekin (2022) İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan üç farklı lise türündeki 363 öğrenci ile yaptığı araştırmada imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerin anadolu lisesi ve meslek lisesi öğrencilerine göre sosyal dışlanma ve sosyal açıdan görmezden gelinme puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu tespit etmiştir.

İmam hatip liselerinde sürekli öfke düzeyinin diğer lise türlerine kıyasla manidar derecede yüksek çıkmasının sebepleri arasında müfredat konularına ek olarak meslek derslerinin ek bir sorumluluk oluşturması, öğrencilerin daha çok sayıda dersten başarılı olmasının istenmesi müfredata ayrılan bu vaktin sosyal aktivitelere ve spora ayrılan vakti azaltması olduğu düşünülmektedir. Karabulut (2019) 336 lise öğrencisi ile şiddet eğilimi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında güzel sanatlar lisesinde öğrenim gören öğrencilerin şiddet eğilimi puanlarının diğer lise türlerine kıyasla anlamlı derecede daha düşük bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu farka sanatsal faaliyetlerle ilgilenmiş olmanın sebep olabileceği düşünülmektedir. Dalkılıç ve Temel (2019) Karaman ilinde öğrenim görmekte olan 158 lise öğrencisi ile ergenlerin öfke ifade tarzlarını inceledikleri araştırmalarında imam hatip lisesi öğrencilerinin spor lisesi öğrencilerine göre öfkeyi araç olarak kullanma puanları ve tepkisel öfke puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunmuş olup çalışmada bunun sebebinin spor yapıp yapmama durumu olabileceği belirtilmiştir.

Benzer şekilde bu çalışmada da fen liselerinde öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin diğer liselere göre anlamlı derecede düşük olmasının; öğrencilerin Tübitak projelerine, ders dışı sosyal aktivitelere, spor faaliyetlerine ayrılan zamanın fazla olabilmesi, öğrencilerin geleceğe dair hedeflerinin net olması, özgüven düzeylerinin yüksek olması düşünülmektedir. Alanyazında bu duruma benzerlik gösteren bir bulguya ulaşılmıştır. Aydın ve Aydın (2022) Kayseri ilinde öğrenim görmekte olan 227 lise öğrencisi ile özgüven ile araştırma projelerine katılıp katılmamak arasındaki ilişkiyi analiz ettikleri araştırmalarında Tübitak projelerine katılan öğrencilerin özgüven düzeylerinin katılmayan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir.

Yapılan araştırmada fen liselerinde öğrencilerin sürekli öfke düzeyinin diğer liselere göre anlamlı derecede düşük olmasının sebepleri arasında algılanan anne baba tutumunun da etkisi olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında benzeri bir bulguya rastlanmıştır. Alhas (2021) İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 503 lise öğrencisi ile anne

baba tutumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında demokratik anne baba tutumu puanlarının fen lisesinde diğer liselere göre anlamlı derecede en yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmada imam hatip lisesinde öfke içe vurumunun anlamlı biçimde yüksek çıkmasının öğrencilerin otoriter aile yapısı, okulda ek sorumluluğun fazla olması sebebiyle öfkelerini ifade etmekten çekinmeleri, daha sakın bir öğrenci profili çizmelerinin gerekliliği ve bunun ergenlik gibi fırtınalı bir dönemin özellikleri ile çelişmesi sebebiyle olduğu düşünülmektedir. Benzer şekilde fen lisesinde öfke içe vurumunun anlamlı şekilde yüksek çıkmasının öğrenim gören öğrencilerin görece başarılı olmaları, ailelerinin, öğretmenlerinin bu öğrencilerden hayatın her alanında beklentilerinin fazla olması sebebiyle öfkelerini daha fazla içe vurdukları düşünülebilir.

Yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında benzer sonuç gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Türkmen ve arkadaşları (2020) Eskişehir ilinde öğrenim görmekte olan 313 lise öğrencisinin çeşitli değişkenler açısından şiddete yönelik tutumlarının incelendikleri araştırmalarında imam hatip lisesi, anadolu lisesi, sosyal bilimler lisesi ve fen lisesine göre meslek lisesinde okuyan ergenlerin şiddete yönelik tutum puanları anlamlı derecede yüksek bulunup şiddete daha eğilimli oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Yılmaz (2006) Konya ilinde öğrenim görmekte olan 580 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada ticaret meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık puanlarının fen ve imam hatip lisesinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı derecede düşük olmasının sebepleri arasında; meslek lisesi lise türünün puan seviyelerinin düşük olması dolayısıyla ailelerin, öğretmenlerin ve çevrelerinin hayatın her alanında bu öğrencilerden beklentilerinin düşük olması söylenebilir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Yıldırım ve Kızmaz (2019) Diyarbakır ilinde öğrenim görmekte olan dört farklı lise türünden 1750 öğrenci ile yaptıkları araştırmada aile içi şiddetin liseye giriş sınavındaki başarı düzeyiyle ilgili olduğunu ve sırasıyla giriş puanları düşük olan anadolu, imam hatip ve meslek liselerinde aile içi şiddetin giderek arttığını ve diğer lise türlerine kıyasla meslek lisesi öğrencilerinin daha fazla aile içi fiziksel şiddete uğradığını tespit etmişlerdir. Akman (2019) İstanbul ilinde öğrenim görmekte olan 1061 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada

meslek lisesi öğrencilerinin imam hatip ve anadolu lisesi öğrencilerine göre daha fazla psikolojik istismar algıladıklarını ortaya koymuştur.

Yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı derecede düşük olmasının sebepleri arasında; meslek dersleri dışındaki derslere ve rehberlik çalışmalarına yeterli önemin verilmemesinin, düşük sosyo-kültürel ve ekonomik düzeyden gelen ailelerin öğrencilerin duygusal gelişimlerine yeterli önemi vermemeleri, okul ile yeterli iş birliğinde bulunmalarının olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Yıldırım ve Kızmaz (2019) Diyarbakır ilinde öğrenim görmekte olan dört farklı lise türünden 1750 öğrenci ile yaptıkları araştırmada ekonomik açıdan düşük gelir seviyesi olan ailelerde daha fazla aile içi şiddet yaşandığı sonucuna ulaşmışlardır.

Yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı derecede düşük olmasının sebepleri arasında anne baba tutumu da bir diğer sebep olarak düşünülebilir. Izgar (2007) Konya ilinde öğrenim görmekte olan 571 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada anadolu lisesi öğrencilerinin algıladıkları demokratik anne-baba tutumu puanları kız meslek, endüstri meslek ve sağlık meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuş ve algılanan otoriter anne-baba tutum puanları kız meslek lisesi öğrencilerinde diğer lise türlerine göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada ayrıca kendine saygı puanları kız meslek lisesi öğrencilerinde ve endüstri meslek lisesi öğrencilerinde diğer lise türlerine kıyasla daha düşük çıkmıştır.

Yapılan araştırmada meslek lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin öfke kontrol düzeylerinin diğer lise türlerine göre anlamlı derecede düşük olmasının sebepleri arasında; bu okul türünde madde bağımlılıklarının yoğun olarak görülmesi olduğu düşünülmektedir. Akkuş ve arkadaşları (2016) üç farklı lise türünde öğrenim gören 1997 öğrenci ile yaptıkları araştırmada 12. sınıf düzeyinde ve endüstri meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin madde kullanma sıklıklarının diğer liselere göre anlamlı derecede fazla olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Ünlü ve arkadaşları (2013) İstanbul ilinde üç farklı lise türünde öğrenim görmekte olan 31.272 öğrenci ile şiddet ve suçu okul türlerine göre karşılaştıkları araştırmalarında madde bağımlılığı sıklığının meslek liselerinde anadolu ve düz liseye göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmada öfke dışı vurumu ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Literatürde öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin okul türüne göre incelenmesinde yapılan çalışmayla benzerlik gösteren çalışmalar olmakla birlikte farklı sonuçlar

gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu farka genel olarak liselerde yapılan müfredat değişiklikleri, farklı lise türlerinin eklenip çıkarılması şeklinde değişimlerin sebep olabileceği düşünülmektedir.

5.2.6. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin okul türüne göre tartışması

Yapılan araştırmada ergenlerin akıllı telefonu bağımlılık düzeylerinin okul türüne göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada akıllı telefonun kullanım amaçları araştırılmamıştır ve bu nedenle lise türlerine göre akıllı telefon kullanım çeşitleri belirlenememiştir. Yapılan araştırmanın aksine Akyürek (2020) lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarını çeşitli değişkenler açısından incelediği çalışmasında meslek lisesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık algılarının imam hatip lisesi öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin okul türüne göre farklılaştığı farklı çalışmalar bulunmaktadır. Atalay (2014) İstanbul'da öğrenim görmekte olan 970 lise öğrencisi ile algıladıkları sosyal destek ve sosyal medya tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik yaptığı çalışmada; anadolu lisesi ve genel liseye göre meslek lisesi öğrencilerinin sosyal medyaya yönelik tutum puanları, sosyal medya paylaşım ihtiyacı puanları anlamlı derecede yüksek olarak bulunmuş aynı zamanda anadolu lisesi öğrencilerinin algılanan sosyal destek puanları meslek lisesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Urfalıoğlu ve arkadaşları (2021) Tokat ilinde öğrenim görmekte olan 667 lise son sınıf öğrencisi ile meslek lisesi öğrencilerinin anadolu ve sosyal bilimler lisesi öğrencilerine göre sosyal medyayı daha çok kişiler arası ilişkilere yönelik kullandıkları bulunmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığı ile lise türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamasına rağmen araştırma yapılan dört farklı lise türünde de akıllı telefon bağımlılığı ortalama puanları yüksektir. Akıllı telefon bağımlılığının lise türlerine kıyasla manidar bir fark göstermemesi fakat akıllı telefon bağımlılık ortalama puanlarının bağımlılık düzeyinde olmaması ancak sınırda bulunmasının sebepleri arasında; akıllı telefona her sosyo-ekonomik düzeyde aile ve ergenin ulaşımının olması, fiyatı yüksek olmayan akıllı telefonların bile sosyal medyaya, internete, çeşitli mobil oyunlara ulaşımının olması olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Kuyucu (2017) gençlerde akıllı telefon kullanımını incelediği araştırmasında düşük sosyo-eko-

mik düzeydeki gençlerin bile yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki gençlere göre daha kalitesiz olsa dahi akıllı telefona sahip oldukları sonucunu elde etmiştir. Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneğinin (MOBİSAD) (2023) yayınladığı rapora göre dünya genelinde 6.925 milyar kişi akıllı telefon sahibi, 82 milyon nüfuslu ülkemizde nüfusun %95.4'ü akıllı telefon kullanmakta, 18-29 yaş arası gençlerin %84'ü sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır.

Akıllı telefon bağımlılık ortalama puanlarının bağımlılık düzeyinde olmaması ancak sınırda bulunmasının sebepleri arasında ailelerin ergenlerin telefon kullanım süresine herhangi bir kısıtlama koymaması olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Coşkun ve Saray Kılıç'ın (2022) 407 lise öğrencisi ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun ebeveynlerinin internet kullanımına bir sınır koymadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Çakır ve Oğuz'un (2017) 540 lise öğrencisi ile yalnızlık ve akıllı telefon bağımlılığı ilişkisini inceledikleri çalışmada öğrencilerin neredeyse yarısının günde dört saat ve daha fazla akıllı telefonu kullandıklarını tespit etmişlerdir.

Akıllı telefon bağımlılık ortalama puanlarının bağımlılık düzeyinde olmaması ancak sınırda bulunmasının sebepleri arasında zaman zaman önlemler alınsa bile akıllı telefon kullanımının okul saatleri içerisinde de devam etmesi, akıllı telefon kullanımı konusunda yeterli rehberlik çalışmalarının yapılmaması, öğrenci velilerinin öğrencileri sosyal aktivitelere, spor faaliyetlerine yönlendirmemesi, bununla birlikte arkadaşlarıyla veya sokakta da vakit geçirmelerinin tehlikeli görülmesinin olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekler nitelikte çalışmalara ulaşılmıştır. Yağar (2021)'in 339 üniversite öğrencisiyle yaptığı araştırmada düzenli spor yapan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz'ın (2006) 531 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada hiç spor yapmayan ya da spor yapma süresi az olan öğrencilerin akıllı telefon bağımlılığının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5.2.7. Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzı düzeyleri arasındaki ilişkilerin tartışması

Yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlılığı arttıkça anlamlı biçimde sürekli öfkenin, öfke dışı vurumunun, öfke içi vurumunun arttığı, öfke kontrolünün ise azaldığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olup benzer sonuçlar veren araştırmalara ulaşılmıştır. Aygen ve Açık (2014) Elazığ ilinde öğrenim

görmekte olan 1463 lise öğrencisinin şiddete başvurma düzeylerini inceledikleri araştırmalarında alkol ve diğer bağımlılık yapıcı maddeleri kullanan öğrencilerin öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve sürekli öfke puanları kullanmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Sağay (2013) Balıkesir ilinde öğrenim görmekte olan 731 lise öğrencisi ile öfke ile görsel iletişim araçları arasındaki ilişkiyi analiz ettiği çalışmasında yaşadıkları evde internete bağlantısı olan öğrencilerin olmayan öğrencilere kıyasla öfkelerini anlamlı biçimde daha fazla içe attıkları, cep telefonunda internet bağlantısı olan öğrencilerin olmayan öğrencilere kıyasla öfke dışı vurumu ve öfke içe vurumu puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğunu, interneti daha fazla kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre öfke içe vurum puanları anlamlı derecede daha yüksek bulunduğunu sonuçlarına ulaşmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığının artması ile birlikte öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışı vurumu, öfke içe vurumunun artması öfke kontrolünün ise azalmasının sebepleri arasında; öğrencilerin sosyal medyada ve internette vakit geçirdiklerinde kısa zamanda ve sık sık konunun ve bağlamın değişmesi, buna zıt bir şekilde gerçek hayatta yapılan işte yeterli doyuma ulaşmak için sabır gerekmesinin olduğu düşünülmektedir. Bağımlılık yapıcı uyuşturucu, alkol gibi ürünler veya davranışlar beyindeki dopamin salgılanma düzeyini artırmakta ve mutluluk hormonu olan dopamin ile birlikte kişi haz almaya başlamakta bu sebeple bu hazzı tekrar tekrar yaşamak için bağımlılık yapıcı davranışa yönelmektedir ancak bu davranış veya üründen mahrum kaldığında ise endişe ve öfke gibi duygular yaşamaktadır (Nakaya, 2015; Akt., Ölmez Arıtürk ve Asal, 2022). Han ve arkadaşlarının (2007) Güney Kore’de iki farklı liseden 613 öğrenciye ulaştıkları araştırmalarında dijital oyun bağımlılığının dopaminergic sistemi çalıştırdığı ve madde bağımlılığına benzer şekilde dopamin salgılanmasıyla ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Akıllı telefon bağımlılığıyla ortaya çıkan dopamin bağımlılığının öfke ve ifade tarzları ile ilişkili olduğu söylenebilir.

Akıllı telefon bağımlılığının artması ile birlikte öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışı vurumu, öfke içe vurumunun artması öfke kontrolünün ise azalmasının sebepleri arasında; mobil oyunlarda görülen saldırganca davranışların veya sosyal medyada görülen siber zorbalığın gerçek hayatta da aynı şekilde devam ediyor olmasının olduğu düşünülmektedir. Alanyazında bu görüşü destekleyen bulgulara ulaşılmıştır. Erdur Baker ve Kavşut (2007) 228 lise öğrencisi ile siber zorbalık üzerine yaptıkları araştırmada gençler arasında siber zorbalık mağduru olma veya siber zorbalık yapma oranlarının yüksek olduğunu ve siber zorbalık mağduru olma veya siber zorbalık yapma durumunu ile internet

aracılığıyla kullanılan iletişim ağlarının kullanılması arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin varlığını tespit etmişlerdir. Özdemir ve Akar (2011) İstanbul ve Ankara ilinde öğrenim görmekte olan 336 lise öğrencisi ile siber zorbalığa ilişkin lise öğrencisi görüşlerini çeşitli değişkenler açısından inceledikleri çalışmaya katılan öğrencilerin yüzde onu siber zorbalık yaptıklarını, yüzde on dördü ise siber zorbalığa maruz kaldıklarını belirtmiş, Facebook gibi sosyal medya paylaşım sitelerinde vakit geçiren öğrencilerin daha fazla siber zorbalığa maruz kaldıkları ve siber zorbalık yaptıkları ortaya çıkmış olup ek olarak araştırmada kısa mesaj veya doğrudan arama ile de siber zorbalık yapıldığı ortaya konulmuştur. Anderson ve Dill (2000) lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada Amerika'da şiddet içeren bir videoyu oyunu oynadıktan sonra okuldaki arkadaş ve öğretmenlerini öldüren lise öğrencilerinden de yola çıkarak şiddet içeren video oyunları ile saldırıganlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu açıklamışlardır.

Akıllı telefon bağımlılığının artması ile birlikte öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışa vurumu, öfke içe vurumunun artması öfke kontrolünün ise azalmasının sebepleri arasında; sosyal medyada görülen yüksek sosyo-ekonomik ortamlara sosyo-ekonomik düzeyi düşük öğrencilerin sahip olamamaları veya sahip olmak için uzun zaman ve çok çalışmanın gerekmesinin fark edilmesinin olduğu, sosyal medyadaki beden algısının ergenlik döneminin getirdiği fizyolojik dezavantajlarla çelişmesi olduğu düşünülmektedir. Türk ve Bayrakçı (2020) 116 kişi ile yaptıkları ve estetik operasyon ve sosyal medya arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; 15-18 yaş arası ergenlerin sosyal medyayı daha yoğun kullanmakta olduklarını, sosyal medyayı daha sık kullanan kişilerin ise daha fazla estetik görünmek istediklerini tespit etmişler ve bunun yanı sıra lise ve lisansüstü eğitime devam etmekte olan öğrencilerin estetik operasyon yaptırmayı bir ihtiyaç olarak gördüklerini ve estetik operasyon yaptırmayı düşündüklerini dile getirmişlerdir. Kocaman ve Kazan (2021) İstanbul ilindeki dört farklı lise türünde öğrenimine devam etmekte olan 712 öğrenci ile sosyal görünüş kaygısı ve sosyal paylaşım sitesi olan Instagram arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sosyal görünüş kaygısı ve Instagram bağımlılığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur.

Akıllı telefon bağımlılığının artması ile birlikte öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışa vurumu, öfke içe vurumunun artması öfke kontrolünün ise azalmasının sebepleri arasında; kontrolsüz ve aşırı akıllı telefon kullanımının bağımlılığa dönüşmesi ile birlikte akıllı telefona ulaşamamak ile birlikte kişinin yoksunluk belirtileri göstermeye başladığı bunun da öfke duygusunun ortaya çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir. Alanya-zında bu görüşü destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Elhai ve arkadaşları (2018) 359

üniversite öğrencisini iki gruba ayırarak bir gruba akıllı telefonlarını kaybettiklerini diğere ise sosyal medya hesaplarını kaybettiklerini hayal etmelerini isteyerek yaptıkları araştırmada sosyal medya platformlarında çok fazla zaman geçirmiş olmanın yoksunluk, kaygı ve depresyon ile arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Yapılan araştırmada sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü akıllı telefon bağımlılığını açıkladığı, sürekli öfke, öfke dışı vurumu ve öfke içe vurumunun ise akıllı telefon bağımlılığını yordadığı bulunmuştur.

5.3. Öneriler

Ulaşılan bulgular ve sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

5.3.1. Araştırmacılara öneriler:

- Araştırma Mersin ilindeki dört lise türü ile sınırlanmıştır. Araştırmaya farklı sosyo-ekonomik ve kültürel özelliklere sahip iller ve farklı lise türleri eklenerek daha kapsamlı bir çalışma yapılabileceği düşünülmektedir.
- Bu araştırma lise çağında öğrenim görmekte olan ergenler üzerinde uygulanmıştır. Benzer bir araştırma ilköğretim ve üniversite düzeyinde uygulanabilir.
- Öfke ifade tarzları ve sürekli öfkenin 11. sınıf seviyesi ve imam hatip lisesinde daha yüksek bulunması ile ilgili nitel ve karma araştırmalar yapılabilir.
- Yapılan araştırmada sürekli öfke, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu puan ortalamalarının kız öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla manidar biçimde daha yüksek, öfke kontrolü puan ortalamalarının erkek öğrencilerde kız öğrencilere kıyasla manidar bir biçimde daha yüksek çıkması sebebiyle bu farka neden olacak anne-baba tutumu, toplumsal cinsiyet algısı vb. değişkenler araştırılabilir.
- Literatürde öfke ifade tarzları ve sürekli öfke ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bulunan ilişki konusunda yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu konu farklı yaş gruplarında, farklı lise türlerinde, sosyo-kültürel değişiklik oluşturması açısından farklı şehirlerde ve ailenin gelir düzeyi, anne-baba tutumu, ergenlerin sosyal ve sportif aktivitelere katılma durumu gibi değişkenlerle tekrar çalışabilir.

- Yapılan araştırmada ergenlerin akıllı telefonu kullanım amaçları araştırılmamıştır. Bu nedenle lise türlerine göre akıllı telefon kullanım çeşitleri belirlenememiştir. Lise türlerine göre akıllı telefon kullanım amaçları araştırılabilir.

5.3.2. Uygulayıcılara öneriler:

- Bu araştırma son yıllarda gençler arasında akıllı telefon kullanımının arttığı ve bu durumun bağımlılık tehlikesi oluşturabileceğinin düşünülmesi nedeniyle ergenler üzerinde yapılmıştır. Ergenlik çağına duygusal açıdan çalkantılı bir dönem olmasının düşünülmesi sebebiyle öfkenin yapıcı bir şekilde ifade edilip edilmemesi ergenler arasında önem taşımaktadır. Yapılan araştırmada öfke kontrolü puanlarının meslek lisesinde anlamlı biçimde daha düşük bulunması sebebiyle meslek liselerinde öfke kontrolü problemi yaşadığı tespit edilen öğrencilere öfke kontrolü eğitimi verilebilir.
- Bu çalışmada öfke kontrolü alanında en düşük puanın meslek lisesi lise türünde ortaya çıkması ve öfke dışı vurumunun 11. sınıf düzeyinde en yüksek bulunması nedeniyle okullarda öfke kontrolü, öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade etmek üzerine meslek liseleri ve 11.sınıflar başta olmak üzere rehberlik çalışmalarına ağırlık verilebilir. 11. sınıfların sınıf rehberlik programına öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanır hedefi eklenebilir. Meslek liselerine ve ayrıca diğer lise türlerindeki 11. sınıflara sağlıklı öfke kontrolüne yönelik destekleyici grup rehberliği, bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamaları yapılabilir.
- Yapılan araştırmada kız öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık seviyelerinin erkek öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık seviyelerine kıyasla anlamlı biçimde yüksek bulunması sebebiyle akıllı telefon bağımlılığına yönelik kız öğrencilere ve ebeveynlere farkındalık kazanmalarına yönelik grup rehberliği yapılabilir.
- Okullarda risk altındaki öğrenciler belirlenirken akıllı telefon bağımlılığı ve öfke ifade tarzları ve sürekli öfke incelenebilir. Öfke içi vurumu incelenen ve yüksek çıkan öğrencilerin yaşayacağı tehlikeler göz önünde bulundurularak; ergen, ailesi ve öğretmenleri tarafından dikkatle gözlenmeli ve önleyici ve koruyucu müdahaleler aile, okul ve uzman kişiler iş birliği ile yapılmalıdır.

- Okullarda akıllı telefon bağımlılığı gösteren ve öfke kontrolü konusunda sorun yaşayan öğrenciler sınıf ve okul rehber öğretmenlerince ayrıca takip edilip desteklenebilirler.
- Yapılan araştırmada akıllı telefon bağımlılığının genel olarak ergenler arasında yüksek çıkması sebebiyle akıllı telefon bağımlılığı olduğu tespit edilen ergenlere akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik bir psiko-eğitim programı hazırlanıp bunun akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisi test edilebilir.
- Yapılan çalışmada öfke içe vurumu düzeyinin fen ve imam hatip lise türünde öteki lise türlerine kıyasla manidar bir şekilde daha yüksek çıkması sebebiyle fen ve imam hatip liselerinde öfke ile baş etme yollarına yönelik bir psiko-eğitim programı hazırlanıp bunun öfke üzerindeki etkisi test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, S. B. (2015). *Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi* (Yayın No. 414637) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Akaltun, İ. ve Ayaydın, H. (2019). Çocuk psikiyatrisi polikliniğine çeşitli nedenlerle başvurmuş, akıllı telefon bağımlılığı olan ergenlerin aldığı psikiyatrik tanılar. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(2), 193-196. <https://doi.org/10.35440/hutfd.512504>
- Akın, E. ve Berkem, M. (2012). İntihar girişiminde bulunan ergenlerde öfke ve dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, 25(3), 148-152. <https://doi.org/10.5472/MMJ.2012.02473.1>
- Akaltun, İ. (2020). Ergenlerde sigara bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki var mı? M. A. Akkaya ve Y. Ağaoğlu (Eds.), *1st International Conference on Göbeklitepe Scientific Studies* içinde 16-22. Şanlıurfa, Türkiye. Erişim adresi: <https://www.isar-conference.org/kongrekitapları>
- Akkuş, D., Karaca, A., Şener, D. K. ve Ankaralı, H. (2016). Lise öğrencileri arasında madde kullanım sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 139-151. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bagimli/issue/56032/769387>
- Akman, S. (2019). *İstanbul ili Pendik ilçesinde eğitim görmekte olan lise öğrencilerinin ergen asiliği, duygusal istismar ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, DSpace@İZÜ Kurumsal Akademik Arşiv. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/317>
- Aktaş, H. ve Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100. <https://doi.org/10.24289/ijsser.283590>
- Akyürek, M. İ. (2020). Lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve bağımlılığı. *Turkish Journal of Educational Studies*, 7(2), 42-63. <https://doi.org/10.33907/turkjes.665046>
- Albayrak, B. (2009). *Ergenlerde öfke ifade tarzı ile kan basıncı arasındaki ilişki* (Yayın No. 236229). [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69. Erişildiği adres: https://www.researchgate.net/publication/285295424_Ergenlerde_ofke_ifade_tarzidot-less_ve_iliskili_faktorler

- Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *TEBD*, 19(1), 262- 291. <https://doi.org/10.37217/tebd.689774>.
- Alhas, U. (2021). *Ergenlerde bilişsel esneklik düzeyi ile algılanan anne baba tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 693466) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- American Psychiatric Association. (2023, Kasım 15). *Addiction*. <https://dictionary.apa.org/addiction>
- American Psychiatric Association. (2023, 2 Kasım). *Top ten things physicians and the public should know about addiction: Resources developed by medical associations released today*. <https://www.psychiatry.org/news-room/news-releases/top-ten-things-physicians-and-the-public-should-know-about-addiction-resources-developed-by-medical-associations-released-today>
- American Psychiatric Association. (2024, Mayıs 10). *Anger*. <https://www.apa.org/topics/anger>
- Anderson, C. A. & Dill, Karen E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772- 790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
- Arthy, C. C., Effendy, E., Amin, M. M., Loebis, B., Camellia, V., & Husada, M. S. (2019). Indonesian version of addiction rating scale of smartphone usage adapted from smartphone addiction scale-short version (SAS-SV) in junior high school. *Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(19), 3235-3239. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.691>
- Artino, A. R. (2007). Bandura, Ross, and Ross: Observational learning and the Bobo doll. *Online submission*. ERIC Number: ED499095. Non-Journal. <https://eric.ed.gov/?id=ed499095>
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki (Bahçelievler ilçesi örneği)* (Yayın No. 381759) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Atıcı, Ö. B. (2017). *Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve kontrol hissi düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 525590) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Avcı, D. ve Kelleci, M. (2015). Lise öğrencilerinde öfke, saldırganlık ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişki. *Literatür Sempozyum*, 1(5), 34-42. Erişildiği adres: <https://avesis.cumhuriyet.edu.tr/yayin/6a5a707b-94e0-40ea-8e47-1b8a4d2b725a/lise-ogrencilerinde-ofke-saldirganlik-ve-ruhsal-belirtiler-arasindaki-iliski>
- Aydın, A. ve Aydın, F. (2022). Tübitak Araştırma Projelerine Katılım Gösteren ve Göstermeyen Öğrencilerin Özgüven Becerilerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi. *International Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 9(88), 2017–2028. <https://doi.Org/10.26450/Jshsr.3282>
- Aygen, M. ve Açık, Y. (2014). Elazığ ilinde gençlerde şiddete başvurma ya da maruz kalma sıklığı, etkileyen faktörler ve öfke ile ilişkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*, 3(3), 8-17. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kotder/issue/38593/447825>
- Ayyıldız, E. ve Elkin, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 51-68. <https://doi.org/10.17336/igusbd.76761>
- Babayiğit, A., Buran, A., Müezzini, E. E., Çakıcı, M., Fatmaoğulları, T. ve Balkır, F. (2019). KKTC’de nomofobi yaygınlığı, saldırganlık ve öfkenin sosyal medya bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20, 87-90. <https://doi.org/10.5455/apd.302644867>
- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N. ve Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(32), 45-53. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21452/229695>
- Bandura, A. (1969). Social-learning theory of identificatory processes. In D. A. Goslin (Ed.), *Handbook of socialization theory and research*. 213-262. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/43540100/Bandura1969HSTR-libre.pdf>
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi* (Yayın No. 62735) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bayraktar, E. (2016). *Tek ebeveynli, lisede okuyan ergenlerde algılanan yalnızlık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 437070) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Benoot, C., Hannes, K., & Bilsen, J. (2016). The use of purposeful sampling in a qualitative evidence synthesis: A worked example on sexual adjustment to a cancer trajectory. *BMC medical research methodology*, 16, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12874-016-0114-6>
- Bianchi, A. & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bridewell, W. B., & Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and anger control. *Personality and Individual Differences*, 22(4), 587-590. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00224-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00224-3)
- 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. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(97\)80013-2](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(97)80013-2)
- Buğdaycı Yalçın, B. N., Kale, D., Ekici, B., Polat, S., Dolatabadi, M., Çevik, İ. M. ve Şaşmaz, C. T. (2023). Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı prevalansı ve ilişkili faktörlerin araştırılması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 36(3), 211-224. <https://doi.org/10.18614/deutip.1141173>
- Bulut, S. (2018). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarına göre öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayın No. 529400) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Bostancı, N. ve Aktaş, B. (2022). Hemşirelik öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının psikolojik iyi oluş ve ruhsal sağlık ile ilişkisi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 5(3), 365-372. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.939175>
- Campano, Jessica & Munakata, Tsunetsugu (2004). Anger and aggression among Filipino students, *Adolescence*, 39 (156), 757-764. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15727412/>
- Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American journal of psychology*, 39, 106-124. <https://doi.org/10.2307/1415404>
- Cavga, Z. (2019). *Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 586513) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Certel, Z. ve Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 157-164. Erişildiği adres: <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/148935/takim-sporu-yapan-sporcularda-benlik-saygisi-ve-surekli-ofke-ve-ofke-ifade-tarz-iliskisinin-incelenmesi>
- Cevahir, E. (2021). *SPSS ile nicel veri analizi rehberi*. (1. Baskı). Kibele Yayınları.
- Chou, H. L., & Chou, C. (2019). A quantitative analysis of factors related to Taiwan teenagers' smartphone addiction tendency using a random sample of parent-child dyads. *Computers in Human Behavior*, 99, 335-344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.05.032>
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Prof. Dr. Tuncay Ergene, Çev.). Mentis Yayıncılık. (8. Baskı). (Orijinal Eser 1976)
- Coşkun, S. ve Saray Kılıç, H. (2022). Ergenlerin internet ve akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, uyku kalitesi ve akademik başarı düzeyleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 511-521. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1097365>
- Cömert, I. T. ve Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Journal of Child*, 10(4), 166-170. <https://doi.org/10.5222/j.child.2010.166>
- Cunningham, M. R. (1977). Personality and the structure of the nonverbal communication of emotion. *Journal of Personality*, 45(4), 564-584. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1977.tb00172.x>
- Çakır Ö. ve Oğuz E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429. <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.290711>
- Çetinkaya, S. (2019). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 537945) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4). Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/639146>
- Çivitci, N. (2011). Lise öğrencilerinde okul öfkesi ve yalnızlık. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 18-29. Erişildiği adres: <https://hdl.handle.net/11499/41994>
- Çuhadar, A., Demirel, M., Yusuf, E. R. ve Serdar, E. (2020). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve gelecek beklentisi ilişkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(24), 2528-2544. <https://doi.org/10.26466/opus.620060>

- Dalkılıç, M. ve Temel, V. (2019, 13 Aralık). Ergenlerde öfke ifade tarzları. M. Dalkılıç (Ed.), V. *International Congress on Natural and Health Sciences (ICNHS-2019)* içinde ss. 136-150. Insac. Erişim adresi: https://apbseski.mersin.edu.tr/files/fahriozsungur/Scientific Meetings_013.pdf
- Daniel, S. S., Goldston, D. B., Erkanli, A., Franklin, J. C., & Mayfield, A. M. (2009). Trait anger, anger expression, and suicide attempts among adolescents and young adults: A prospective study. *Journal of clinical child & adolescent psychology*, 38(5), 661-671. <https://doi.org/10.1080/15374410903103494>
- Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: A mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International journal of preventive medicine*, 5(12), 1500-1511. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4336980/>
- Daysal, B. ve Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322. <https://doi.org/10.21763/tjfmprc.730254>
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 3(55), 295-309. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<295::AID-JCLP3>3.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<295::AID-JCLP3>3.0.CO;2-A)
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149-157. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.2.149>
- Derin, S. ve Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 35-51. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42744/515910>
- Dikeç, G., Pirinç, B., Beyza, K., Keleş, E., Esra, A., Hızmalı, A. ve Toprak, A. (2020). Gençlik merkezini kullanan bir grup ergende akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal medyadaki sosyal kaygıları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 21(2), 99-107. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bagimli/issue/53242/701567>
- Dilekler, İ., Törenli, Z. ve Selvi, K. (2014). Öfkeye farklı açılardan bakış: Öfkenin mekanizması, farklı psikopatolojilerde öfke ve terapistin öfkesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(3), 44-59. <https://doi.org/10.31682/ayna.470591>
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 447377) [Yayımlanmamış yüksek lisans

- tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Dror, O. E. (2013). The Cannon–Bard Thalamic theory of emotions: A brief genealogy and reappraisal. *Emotion Review*, 6(1), 13–20. <https://doi.org/10.1177/1754073913494898>
- Durak, H. ve Seferoğlu, S. S. (2018). Ortaokul öğrencilerinin akıllı telefon kullanımları ve bağımlılık düzeyleriyle ilgili unsurlar. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(1), 1-23. <https://doi.org/10.17943/etku.288822>
- Durar, H. (2017). *12-13 yaş ergenlerde öfke ve öfke dışavurumunun depresyon düzeyleriyle ilişkisi* (Yayın No. 468416) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Dursun, A. ve Eraslan Çapan, B. (2018). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 128-140. <https://doi.org/10.17679/inuefd.336272>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/aktd.498947>
- Ekşi, H., İkiz, K. ve Başman, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu ve duygularını ifade etme becerileri arasındaki ilişkide öz duyarlılığın aracı rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(2), 820-829. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702904>
- Elhai, J. D., Hall, B., & Erwin, M. (2018). Emotion regulation's relationships with depression, anxiety and stress due to imagined smartphone and social media loss. *Psychiatry Research*, 261, 28-34. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.12.045>
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, 21(1), 64-71. <https://doi.org/10.21673/anadoluklin.180680>
- Erdur Baker, Ö. ve Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 27, 31-42. Erişildiği adres: <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/66825/akran-zorbaliginin-yeni-yuzu-siber-zorbalik>
- Fehr, F. S., & Stern, J. A. (1970). Peripheral physiological variables and emotion: the James-Lange theory revisited. *Psychological Bulletin*, 74(6), 411–424. <https://doi.org/10.1037/h0032958>
- Fiyakalı, C. N. (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yayın No. 226363) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Pamukkale Üniversitesi, Yükseköğretim

- Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> Friedman, B. H. (2010). Feelings and the body: The Jamesian perspective on autonomic specificity of emotion. *Biological Psychology*, 84(3), 383–393. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2009.10.006>
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 7(1), 13-17. https://doi.org/10.1501/Egifak_00000000417
- Geçtan, E. (2000). *İnsan Olmak* (28. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Gelibolu, L. (2019). İnternette satın alımlarda cinsiyet kimliğinin rolü: Z kuşağı örneği. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(20), 858-880. <https://doi.org/10.36543/kauibfd.2019.036>
- Gençdoğan, B. (2001). Üniversite öğrencilerinin düşünme ihtiyaçlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(2), 227– 234. Erişildiği adres: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0000223&lng=1>
- Gezgin, D. M. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım davranışları ile okuma alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 789-806. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.809823>
- Gezgin, D. M., Ümmet, D. ve Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: çok boyutlu yalnızlığın yordayıcı rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 10(2), 317-329. <https://doi.org/10.24315/tred.553035>
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British journal of addiction*, 85(11), 1403-1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Görür, B. (2019). *Ergenlerin bağlanma stilleri ve sosyal kaygıları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 575684) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Göymen, R. ve Ayas, T. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/51558/649716>
- Gresham, D., Melvin, G.A. & Gullone, E. (2016). The role of anger in the relationship between internalising symptoms and aggression in adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 25(9), 2674-2682. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0435-4>
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>

- Gültekin, E. S. (2022). *Lise öğrencilerinde sosyal dışlanma düzeyleri ile gelecek beklentileri ve affetme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 735874) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Gümüş, İ. ve Örgen, C. (2015). Önlisans öğrencilerinin akıllı cep telefon kullanmalarının başarı ve harcama düzeylerine olası etkileri üzerine bir çalışma. *Akademik Platform*. 310-315. Erişildiği adres: <https://www.kritikanalitik.global/wp-content/uploads/2016/09/C1-ISCAT2015ID65.pdf>
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri* (Yayın No. 111208) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Güleşer, G. (2020). *Sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve anksiyetenin nikotin bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 654637) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Güloğlu Soysal, E. (2021). *Geç Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Olumsuz Otomatik Düşünce Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, DSpace@Gelişim Kurumsal Akademik Arşiv. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/4440>
- Gültekin, Ş. (2019). *15-18 yaş grubundaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun incelenmesi* (Yayın No. 560275) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Gülveren, H. (2008). *Lise son sınıf öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ve zekâ arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayın No. 217685) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Han, D. H., Lee, Y. S., Yang, K. C., Kim, E. Y., Lyoo, I. K. & Renshaw, P. F. (2007). Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive internet video game play. *Journal of addiction medicine*, 1(3), 133-138. <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31811f465f>
- İmamoğlu, S. (2003). *Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 130633) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research & Theory*, 15(3), 309–320. <https://doi.org/10.1080/16066350701350247>
- Kalender, B. (2021). *15-18 Yaş ergenlerde anne babaya bağlanmanın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin ve duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 631699) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karabulut, B. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi* (Yayın No. 544064) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/4380/60081>
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışsal teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(26), 12-24. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pauefd/issue/11117/132958>
- Kartal, S. K. ve Dirlik, E. M. (2016). Geçerlik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach alfa katsayısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1865-1879. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aibuefd/issue/28550/304601>
- Keskin, T., Ergen, M., Başkurt, F. ve Başkurt, Z. (2018). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon kullanımı ve baş ağrısı ilişkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 864-873. <https://doi.org/10.30569/adiyamansaglik.433789>
- Kılıçarslan, M. (2023). *Lise öğrencilerinde siber zorbalığın psikolojik iyi oluş, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile ilişkisi* (Yayın No. 809018) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Kıran, S. (2021). Cinsiyet, yaş, gelir seviyesi, eğitim ve medeni durumlarının internetten alışverişe olan etkileri. (F. Çelebi, Ed.). *İşletme Bilimi Özgün Çalışmaları*, 62-83. Duvar Yayınları. <https://avesis.marmara.edu.tr/yayin/67370ff2-ade2-4dbf-b2eb-b804d992a56d/cinsiyet-yas-gelir-seviyesi-egitim-ve-medeni-durumlarinin-internette-alisverise-olan-etkileri>

- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 71-81. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6756/90848>
- Kocaman, G. ve Kazan, H. (2021). Lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin instagram bağımlılıkları ve sosyal görünüş kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(40), 2638-2664. <https://doi.org/10.26466/opus.877656>
- Kraiser, F. & Berndt, J. (1983). The lonely and gifted adolescent: Stres, depression and anger. *Midwestern Psychological Association*, 55(1), 342-351. Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=ED236495>
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359. Erişildiği adres: https://www.researchgate.net/publication/327225900_Genclerde_Akilli_Telefon_Kullanimi_ve_Akilli_Telefon_Bagimlilik_Sorunsali_Akilli_Telefonkolik_Universite_Gencligi
- Küçükvardar, M. (2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma* (Yayın No. 588652) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: a meditation on James-Lange theory. *Psychological review*, 101(2), 211. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.101.2.211>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PLOS one*, 11(11), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Mayne, J. T., & Ambrose, K. (1999). Research review on anger psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (3) 353-363. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<353::AID-JCLP7>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<353::AID-JCLP7>3.0.CO;2-B)
- Mazılı, S. ve Gültekin, M. (2020). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığının Özdenetim Açısından İncelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 10(2), 705-730. <https://doi.org/10.23863/kalem.2020.172>

- Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği. (2023). *Mobil iletişim sektörü raporu 23: Türkiye'nin ve dünyanın dijital karnesi*. Rapor. <https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf>
- Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Yayıncılık. (Orijinal Eser 2008)
- Ohrnstein, P. H. (1999). Conceptualization and treatment of rage in self psychology. *Journal of Clinical Psychology* . 55 (3), 283-293. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199903\)55:3<283::AID-JCLP2>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199903)55:3<283::AID-JCLP2>3.0.CO;2-I)
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayın No. 106784) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Olsen, C. M. (2011). Natural rewards, neuroplasticity, and non-drug addictions. *Neuropharmacology*, 61(7), 1109-1122. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2011.03.010>
- Ölmez Arıtürk, D., ve Asal, Ö. (2022). İnternet bağımlılığı ve trafik kazalarına etkisi. In Ç. Dirik (Ed.), *İletişim ve medya alanında uluslararası araştırmalar XI* (ss. 63-73). Eğitim Yayınevi. <https://avesis.gazi.edu.tr/yayin/4f5f9c18-14c8-44a8-9407-840de432cb6f/internet-bagimlilik-ve-trafik-kazalarina-etkisi>
- Özdemir, M. ve Akar, F. (2011). Lise öğrencilerinin siber-zorbalığa ilişkin görüşlerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 4(4), 605-626. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10326/126601>
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25. Erişildiği adres: <https://asosindex.com.tr/index.jsp?modul=articles-page&journal-id=1428&article-id=75373>
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli öfke (SL-ÖFKE) ve öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31) 26-35. Erişildiği adres: <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319940000m000309.pdf>
- Özmen, A. (2006). Anger: The theoretical approaches and the factors causing the emergence in individuals. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(1), 39-56. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000123
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. ve Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73. <https://doi.org/10.5455/apd.176085>

- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri: Elazığ ili örneği* (Yayın No. 300431) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTez-Merkezi/>
- Özyürek, A. ve Özkan, İ. (2015). Ergenlerin okula yönelik öfke düzeyleri ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 280-296. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2015.15.2-5000161324>
- Perls, F. (1951). Gestalt therapy. (R. Nelson-Jones, Ed.). *Six Key Approaches the Counseling & Therapy*, (ss. 19-313). Julian Press. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=4nF5u3kR-IQC&oi=fnd&pg=PA142&dq=Perls,+F.,+Hefferline,+G.,+%26+Goodman,+P.+\(1951\).+Gestalt+therapy.&ots=UeRbWHa7U-&sig=z2XJdRwBWMIjsPbyXpC0o1uMJJaY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=4nF5u3kR-IQC&oi=fnd&pg=PA142&dq=Perls,+F.,+Hefferline,+G.,+%26+Goodman,+P.+(1951).+Gestalt+therapy.&ots=UeRbWHa7U-&sig=z2XJdRwBWMIjsPbyXpC0o1uMJJaY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Park, N., & Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(9), 491–497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.058>
- Pearson, C. & Hussain, Z. (2016). Smartphone addiction and associated psychological factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(2), 193-207. <https://doi.org/10545/621090>
- Pease, C., & Lewis, G. (2015). Personality links to anger: Evidence for trait interaction and differentiation across expression style. *Personality and Individual Differences*, 75, 159-164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.10.018>
- Puskar, K., Ren, D., Bernardo, L.M. Haley, T., & Stark, K.M. (2008). Anger correlated with psychosocial variables in rural youth. *Issues Compr Nurs*, 31(2), 71-87. <https://doi.org/10.1080/01460860802023513>
- Rubin, J. (1986). The emotion of anger: Some conceptual and theoretical issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 17(2), 115. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.17.2.115>
- Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>

- Saçar, B. (2007). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi* (Yayın No. 220655) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Sağay, F. (2013). *Ortaöğretim öğrencilerinin görsel iletişim araçlarını kullanım biçiminin öfke ve iletişim becerileri üzerine etkisi* (Yayın No. 324662) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Sağiroğlu, K. E. ve Akkanat, Ç. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıklarının incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 1-16. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/51558/435931>
- Seo, B. J. (2018). In the impact of academic stress on smartphone addiction among teenagers- focusing on dual mediating effects of depression and aggression. *한국위기관리논집*, 14(6), 77-90. Erişildiği adres: <https://www.earticle.net/Article/A334917>
- Sevinç, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile duyguları ifade etme ve düşünme ihtiyacı arasındaki ilişki* (Yayın No. 553494) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Shaffer, H. J., Hall, M. N., & Bilt, J. V. (2000). "Computer addiction": a critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162-168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11 (2), 19-27. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. *Individual Differences, Stress, and Health Psychology*, 89-108. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3824-9_5
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydeman, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 207-232. <https://doi.org/10.3109/01460869509087271>
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342. <https://doi.org/10.1177/10598405040200060801>
- Suri, H. (2011). Purposeful sampling in qualitative research synthesis. *Qualitative Research Journal*, 11(2), 63-75. <https://doi.org/10.3316/qj1102063>

- Sülün, A. A., Yayan, E. H. ve Düken, M. E. (2021). COVID-19 salgını sürecinin ergenlerde akıllı telefon kullanımına ve uyku üzerine etkisi. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 35-40. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.02996>
- Steinberg, L. (2007). Risk taking in adolescence: New perspectives from brain and behavioral science. *Current directions in psychological science*, 16(2), 55-59. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00475.x>
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22. Erişildiği adres: <https://search.trdizin.gov.tr/en/yayin/detay/50392/ofke-ve-ofke-denetiminin-kuramsal-temelleri>
- Şahin, N. H., Onur, A. ve Nejat Basim, H. (2008). İntihar olasılığının, öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 79-88. Erişildiği adres: <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0012394&lng=0>
- Şata, M. ve Karip, F. (2017). Turkish culture adaptation of smartphone addiction scale-short version for adolescents. *Cumhuriyet Int J Educ* 2017; 6 (4), 426-440. <https://doi.org/10.30703/cije.346614>
- Şeker, F. D. (2021). *Madde kullanımı olan hükümlülerin saldırganlık düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yayın No. 674308) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Şen, S. ve Yıldırım, İ. (2021). *Eğitimde Araştırma Yöntemleri* (3. Baskı). Nobel Yayıncılık.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Pearson.
- Tambağ, H. (2004). *Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri* (Yayın No. 156215) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tatlılıoğlu, K. ve Karaca, M. (2019). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS1691>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. In C. A. Essau & P. H. Delfabbro (Eds.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment, and treatment* 215-240. Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>

- Traş Z. ve Atış Y. (2020). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 154-165. DOI: 10.38151/akef.2020.1
- TRT Haber. (2014, 27 Kasım). *Gençlerde "akıllı telefon bağımlılığı" tehlikesi*. <https://www.trthaber.com/haber/bilim-teknoloji/genclerde-akilli-telefon-bagimliliği-tehlikesi-153182.html>
- Tuncer Uçar, H. (2016). *Ortaöğretim öğrencilerinde şiddet eğilimi: Samsun örneği* (Yayın No. 441194) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. 19 Mayıs Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Türk Dil Kurumu. (n.d.). *Öfke tanımı*. Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk, G. D. ve Bayrakçı, S. (2020). Sosyal medya ve toplumda değişen estetik işlem yaptırma algısı. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 10(39), 118-135. <https://doi.org/10.5824/ajit-e.2019.4.005>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2021). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. (Yayın no. 37437). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022b). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. (Yayın no. 45587). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022a). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması*. (Yayın no. 49407). [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2024). *İstatistiklerle Aile*. (Yayın no. 53784). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2023-53784>
- Türkmen, D., Neslioğlu, E. ve Baş, H. (2020). Lise öğrencilerinin şiddete yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Eskişehir örneği. *Bilim Armonisi*, 3(2), 55-64. <https://doi.org/10.37215/bilar.788633>
- Uçan, N., Savaş, Ö. ve Sakallı, T. (2023). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler bağlamında incelenmesi: Karabağlar örneği. *International Social Sciences Studies Journal, (SSSJJournal)*, 9(110), 6425-6439. doi: <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.690> 31
- Uğur, E. ve Murat, M. (2014). Lise öğrencilerinin kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve saldırganlık tepkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 13(2). 525-543. Erişildiği adres: <http://jss.gantep.edu.tr>

- Urfalıoğlu, M., Şahin, S. ve Kürkcü, M. (2021). Lise son sınıf öğrencilerinin “sosyal medya” kullanım amaçlarının incelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 442-454. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tubad/issue/67618/853030>
- Urfalıoğlu, Ş. ve Tunalı, D. (2023). Akademik erteleme ve akademik yaşam doyumunun akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(4), 2334-2346. <https://doi.org/10.30783/nevsosbilen.1300567>
- Uslu, O. (2022). Causes and consequences of technology addiction: A review of information systems and information technology studies. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 8(3), 299-306. <https://doi.org/10.24289/ijsser.1131136>
- Uysal Z. M. ve Erbay E. Ö. (2020). Ergenlerde öfke ifade tarzları ve sosyal medya tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 6(1), 63-75. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aitdergi/issue/55829/764797>
- Ünlü, A., Evcin, U., Yılmaz, H. B. ve Dalkılıç, A. (2013). İstanbul devlet liselerinde suç ve şiddet yaygınlığı: Okul türlerinin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 14(2), 152-160. <https://doi.org/10.5455/apd.34494>
- Varsak, O. (2022). Sosyal medyanın dinî yaşantıya etkileri: Bursa il merkezindeki lise öğrencileri örneği. *Din ve Bilim-Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 5(1), 87-108. <https://doi.org/10.47145/dinbil.1116438>
- Wen, F., Ding, Y., Yang, C., Ma, S., Zhu, J., Xiao, H., & Zuo, B. (2023). Influence of smartphone use motives on smartphone addiction during the COVID-19 epidemic in China: The moderating effect of age. *Current Psychology*, 42(22), 19316-19325. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03355-w>
- Yakar, U. (2022, 23 Şubat). *Dünyanın ilk cep telefonları ve şaşırtan özellikleri*. Webtekno. <https://www.webtekno.com/dunyanin-ilk-cep-telefonlari-ozellikleri-h98011.html>
- Yağar, F. (2021). Akıllı telefon bağımlılığı ile uyku düzeni, spor yapma ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Öğrenciler üzerine bir çalışma. T. Ö. Özgül ve S. Beşikçi (Eds.), *Sosyal Bilimlerde Uluslararası Dijital Dönüşüm Konferansı Tam Metin Bildiri Kitabı* içinde ss. 220-226. Beykent Üniversitesi Yayınları. https://www.researchgate.net/profile/Tuba-Livberber-2/publication/360550395_Sosyal-bilimlerde-uluslararası-dijital-donusum-konferansi-bildiri-kitabi-1/links/627d1a0e107cae2919a001a3/Sosyal-bilimlerde-uluslararası-dijital-doenu-esuem-konferansi-bildiri-kitabi-1.pdf#page=229

- Yanardağ, M. Z. ve Yanardağ, U. (2020). Davranış bağımlılığı ve sosyal hizmet uygulamaları üzerine bir inceleme. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.713866>
- Yeşilay. (2023). *Bağımlılık nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Yeşilay. (2021). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- Yıldırım, İ. ve Kızmaz, Z. (2019). Aile içi şiddet ile öğrencilerin akademik başarı durumları arasındaki ilişki ortaöğretim öğrencileri üzerine bir araştırma. *Mukaddime*, 10(2), 662-687. <https://doi.org/10.19059/mukaddime.551026>
- Yılmaz, E. ve Tuzgöl Dost, M. (2016). Polislerin kişilerarası problem çözme becerileri ile öfke ve öfke ifade tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 15-34. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42744/515907>
- Yılmaz, H. (2006). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi* (Yayın No. 189202) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yılmaz, S. ve Korkmaz, Ö. (2024). Tıp fakültesi öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve zaman yönetimi becerilerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 269-292. <https://doi.org/10.30855/gjes.2024.10.02.005>
- Yudulmaz, S. (2022). Geç ergenlikte saldırganlığın yordayıcıları: Cinsiyet bağlamında akademik başarı, geleneksel ve eşitlikçi toplumsal cinsiyet algısı ile ilişkisi: Türkiye örneği. *Sosyoloji Dergisi*, 44, 221-248. Erişildiği adres: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sosder/issue/73580/1154926>
- Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z., & Wen, Y. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: A cross-sectional study among junior school students in China. *BMC Pediatrics*, 19(1), 310. <https://doi.org/10.1186/s12887-019-1699-9>
- Zorlu, E. (2017). *Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi* (Yayın No. 456553) [Yayımlanmamış doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

EKLER

Ek Numarası	Başlık	Sayfa Numarası
EK 1	Veli/Vasi İzin Formu	89
EK 2	Veri Toplama Araçları	91
EK 3	Veri Toplama Araçları Kullanma İzni	95
EK 4	Etik Kurul İzni	96
EK 5	Milli Eğitim Bakanlığı İzni	98



EK-1

Araştırma Amaçlı Çalışma için Veli/Vasi İzni Belgesi

Sayın Veli /Vasi;

Çocuğunuzun/vasisi olduğunuz bireyin katılacağı bu çalışma, " Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adıyla yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Akıllı telefon bağımlılığı ve sürekli öfke, öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılaşmanın varlığını tespit etme ve akıllı telefon bağımlılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını cinsiyet, eğitim görülen lise türü gibi çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

Araştırma Uygulaması: Veriler 3 ay içerisinde ilgili okullardan toplanacaktır. Kişisel Bilgi Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği kullanılacaktır. Araştırmacı okullara bizzat gidecek gönüllü öğrencilerin ölçekleri ve kişisel bilgi formunu doldurmalarını isteyecektir. Öğrencilerin tenefüs saatleri alınmayıp dersinde uygulamanın yapılmasına izin veren öğretmenlerin ders saatlerinin bir bölümü kullanılacaktır.

Bu araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır.

Çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun/vasisi olduğunuz bireyin katılımı tamamen sizin isteğinize bağlıdır, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz.

Çalışmada çocuğunuzdan/vasisi olduğunuz bireyden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz/vasisi olduğunuz birey çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza/vasisi olduğunuz bireye hiçbir sorumluluk yüklememektedir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı

Adı Soyadı: Destegül AYGÜNEŞ

Adresi:

İletişim Bilgileri:

İmza

Velisi bulunduğum/Vasisi olduğum..... sı-

nıfı.....numaralı öğrencisi

.....'nin yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Veli/Vasi:

Adı Soyadı:

Adresi:

İletişim Bilgileri:

İmza:

EK-2
Veri Toplama Araçları
Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışma, Osmangazi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Destegül Aygüneş tarafından Dr. Öğretim Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ve sürekli öfke-öfke ifade tarzı arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çalışmaya katılımınız ortalama 10-15 dakika kadar zamanınızı alacaktır. Lütfen tüm maddeleri dikkatlice okuyunuz ve size uygun olan kutucuğu seçiniz. Ölçek sonuçlarının doğru olarak değerlendirilebilmesi için lütfen her maddeyi sizi yansıtacak şekilde cevaplayınız ve hiçbir maddeyi atlamayınız.

Bu çalışmada herhangi bir kişisel bilgi elde edilmeyecektir. Vermiş olduğunuz bilgiler gizli tutulup elde edilen veriler sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve soru sormak isterseniz bizimle iletişime geçebilirsiniz.

İletişim bilgileri:

Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Odunpazarı/Eskişehir

Çalışmaya katılımınız için teşekkür ederiz.

Çalışmaya Katılma Onayı: Yukarıda yer alan açıklamayı okudum ve açıklamaları anlamış bulunmaktayım. Söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

(İmza alt kutuya)

Onay kutusu:

Sizin için uygun kısımlara işaretleme yapınız.

KİŞİSEL BİLGİLER

1.Cinsiyetiniz

Erkek ()

Kadın ()

2.Sınıf Düzeyiniz

9.Sınıf ()

10.Sınıf ()

11.Sınıf ()

12.Sınıf ()

4.Okul Türünüz

Meslek Lisesi ()

Anadolu Lisesi ()

Fen Lisesi ()

İmam Hatip Lisesi ()

Ergenler İçin Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Versiyonu (ATBÖ-KV)

Maddeler	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Akıllı telefon kullanımından dolayı planladığım işleri yetiştiremem.						
3. Akıllı telefon kullanırken el bileklerimde veya ensemdede ağrı hissedirim.						
8. Twitter veya Facebook'taki diğer insanlar arasındaki konuşmaları kaçırmamak için sürekli olarak akıllı telefonumu kontrol ederim.						
10. Etrafımdaki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söyler.						

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği

1.BÖLÜM

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

- 1.Hiç
- 2.Biraz
- 3.Oldukça
- 4.Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
7.Öfkeli olduğimde ağzıma geleni söylerim.	1	2	3	4
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	1	2	3	4
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	1	2	3	4

2.BÖLÜM

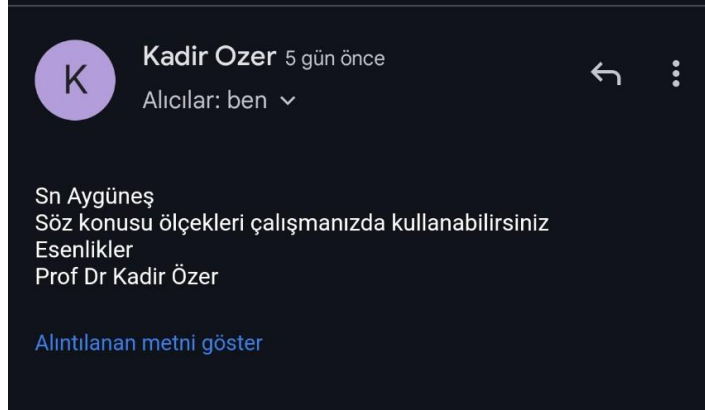
Yönerge: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duyguları ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıdaki kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanına sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyin.

- 1.Hiç
- 2.Biraz
- 3.Oldukça
- 4.Tümüyle

Öfkeli olduğimde veya kızdığımda...	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
13. Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
16. İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
22. Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	1	2	3	4
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
31.İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

EK-3

Veri Toplama Araçları Kullanma İzni



EK-4
Etik Kurul İzni



T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler İnsan Araştırmaları Etik
Kurulu Başkanlığı



Sayı : E-64075176-050.01.04-2300242011
Konu : 2023.17.01. Karar.

05.12.2023

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Sorumlu Araştırmacı olduğunuz **“Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Investigation of the Relationship Between Smartphone Addiction and Trait Anger Expression Styles in Adolescents)”** başlıklı çalışma hakkında alınan karar ekte sunulmuştur.

Bilgilerini ve gereğini saygı ile rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin ANILAN
Kurul Başkanı

Ek: Etik Kurul Kararı.

Belge Doğrulama Kodu: EFDFAAA

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://ubys.ogu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Meselik Kampüsü PK:26480 Odunpazarı

Bilgi için :

Münevver Sibel AK
Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: (0 222) 2393750

Faks No: (0 222) 2391074

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi:

Direkt Hat:

Kep Adresi: esk.osmangaziunirek@hs01.kep.tr

T.C.
ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER
İNSAN ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
ESKİŞEHİR

Toplantı Tarihi : 29.11.2023

Toplantı No : 2023-17

GÜNDEM :

1. Başvuru Sahibi : Dr.Öğretim Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ (Destegül AYGÜNEŞ ile birlikte). **Konu :** “Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Investigation of the Relationship Between Smartphone Addiction and Trait Anger Expression Styles in Adolescents)” isimli araştırmasının görüşülmesi.

KARAR :

1. Dr.Öğretim Üyesi Muhammet Fatih YILMAZ’ın (Destegül AYGÜNEŞ ile birlikte) “Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Investigation of the Relationship Between Smartphone Addiction and Trait Anger Expression Styles in Adolescents)” isimli araştırmasının ve başvuru evrağının ekinde örneği bulunan araştırmalarında kullanacakları ölçme aracının/araçlarının; fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluk başvuru sahibine/sahiplerine ait olmak üzere veri toplama araçlarını uygulamak için gerekli yerlerden yasal izinleri almak şartıyla **Üniversitemiz insan araştırmaları etik kurulu yönergesine uygunluğuna oybirliği ile karar verildi.**

(İmza)
Prof.Dr.Hüseyin ANILAN
Başkan

(İmza)
Prof.Dr.Saadet Pınar TEMİZKAN
Başkan Yardımcısı

(İmza)
Prof.Dr.Pınar GİRMEN
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Bilge Kağan ŞAKACI
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Şerife YÜCESOY ÖZKAN
Üye

(İmza)
Prof.Dr.Soner AKPINAĞ
(Raportör)

(İmza)
Prof.Dr.Şennur SEZGİN
Üye

EK-5
Milli Eğitim Bakanlığı İzni



T.C.
YENİŞEHİR KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-84994148-605.01-92635868
Konu : Araştırma Uygulama İzin Talebi

21.12.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 21.12.2023 tarih ve 92631213 sayılı yazısı

İlgi yazı doğrultusunda; Araştırma Uygulama İzin Talebi Müdürlüğümüzce uygun bulunmuştur. İlgili yazısı ekte gönderilmiş olup, konu hakkında, ilgi yazı doğrultusunda gerekli iş ve işlemlerin yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

İbrahim YILMAZ
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri (5Sayfa)



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Gövencesiz Mah. 1. Cd No 118/A Yenışehir/MERSİN
Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon No : 324-3254325(26)-124
E-Posta : meb@trn01.kep.tr
Kop Adresi : meb@trn01.kep.tr
Bilgi için Selver TALAY
Uzman Teknisyen
İnternet Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Faks : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> adresinden **a80a-f2e4-3a52-83a0-3f4a** koda ile teyit edilebilir.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı SOYADI : Destegül AYGÜNEŞ
Orcid Numarası : 0009-0003-1943-1169

Eğitim Durumu

Lise	Mersin Mehmet Akif Ersoy Sosyal Bilimler Lisesi	2017
Lisans	Denizli Pamukkale Üniversitesi	2021
Yüksek Lisans	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2024

Yabancı Dil

İngilizce: Okuma (Çok iyi), Yazma (Çok İyi), Konuşma (İyi)

Mesleki Geçmiş

Görev	Kurum	Çalışma Tarihleri
İnsan Kaynakları Uzmanı	Sirmersan Mermer	2021-2022
Psikolojik Danışman	Manpower İnsan Kaynakları Ltd. Şti	2023-2024

Akademik Çalışmalar

Yayınlar

Aygüneş, D., ve Kahveci, H., (2023). Lisansüstü Eğitimini Yarıda Bırakan Öğrencilerin Lisansüstü Eğitim Deneyimleri ve Okulu Terk Nedenleri. 16. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi / 16. International Congress on Educational Administration, (28-30 Nisan 2023) Ankara, Türkiye.

Aygüneş, D ve Yılmaz, M. F., (2024). Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 4. Uluslararası Eğitimde Mükemmellik Kongresi (24-26 Mayıs) Türkiye.

Seminer ve Çalıştaylar

16. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi
4. Uluslararası Eğitimde Mükemmellik Kongresi

Sertifikalar

Erasmus Exchange Program Certificate

İngilizce Yabancı Dil Sertifikası

Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Sertifikası

