ASOS JOURNAL

The Journal of Academic Social Science

Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 7, Sayı: 98, Kasım 2019, s. 387-401

ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36802>

Yayın Geliş Tarihi / Article Arrival Date
21.08.2019

Yayınlanma Tarihi / The Publication Date
29.11.2019

Duygu BRIESKORN

İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
duygu.brieskorn@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Engin EKER

İstanbul Aydın Üniversitesi Psikoloji Bölümü
engineker@aydin.edu.tr

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

Öz

Bu araştırmanın amacı ergenlerde duygu düzenleme (regüle) becerileri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırmanın genel evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul sınırları içerisinde bulunan lise kademesinde 9. 10. 11. ve 12. Sınıflara devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, Pendik sınırları içerisinde bulunan lise kademesinde 9. 10. 11. ve 12. Sınıflara devam eden ergenlerden tesadüfi seçilen 141 kız ve 179 erkek olmak üzere toplam 330 öğrenciden oluşmaktadır. Bu araştırmada öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği, duygu düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla Duygu Düzenleme Ölçeği ve sosyodemografik form kullanılmıştır. Duygu Düzenleme ölçeği Gratz ve Roemer tarafından 2004 yılında geliştirilmiş olup duygu düzenlemedeki güçlükleri tespit etmeye yaramaktadır. Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği McKinnie-Burney (2001) tarafından geliştirilmiş olan AARS (Adolscnt Anger Rating Scale) ve Türkçeye uyarlaması Aslan ve Sevinçler-Togan (2009) tarafından yapılan Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği toplam 41 maddeden oluşan

¹ Bu makale İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde hazırlanan 'Ergenlerde Yaşam Doyumu ve Öfke İfade Tarzının Duygu Sosyalleşmesi Değişkeni Açısından İncelenmesi' isimli tezden esinlenerek hazırlanmıştır.

4'lü likert yapıda bir ölçektir. Ölçek, araçsal öfke, tepkisel öfke ve öfke kontrolü şeklinde üç alt boyuttan oluşmakla birlikte toplam öfke puanı olarak da değerlendirilebilmektedir. Araştırmada kullanılan veriler, anket formları aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerin ikili gruplarda varyans karşılaştırmaları için parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplar için ANOVA testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ alınmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; Araştırmanın demografik değişkenlerinden olan cinsiyete göre duygu düzenleme boyutlarına ilişkin ortalamalar değerlendirildiğinde, pozitif odaklanma dışındaki diğer boyutların tamamının cinsiyete göre anlamlı farklılık sergiledikleri görülmektedir. Öfke alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişkide, araçsal öfke ve tepkisel öfkenin cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık sergilediği görülmekle birlikte öfke kontrolü için cinsiyet değişkeninin, bir farklılık unsuru olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Duygu Düzenleme, Öfke

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER AND EMOTION REGULATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract

This study has been carried out to investigate Emotion Regulation Skills and Anger expression styles in adolescents of the variables and whether or not differentiation in terms of some variables. In the research, relational screening model was used. The general population of this study consists of students attending 9th, 10th, 11th and 12th grades in the high school level in Istanbul in the 2017-2018 academic year. The sample group of the study consisted of a total of 330 students (141 girls and 179 boys) randomly selected from adolescents attending 9th, 10th, 11th and 12th grades in the high school level in Pendik. In this study, Adolescent Anger Assessment Scale was used to determine anger expression styles, Emotion Regulation Scale and sociodemographic form was used to determine emotion regulation skills. The Emotion Regulation scale was developed by Gratz and Roemer in 2004 and serves to identify difficulties in emotion regulation. Adolescent Anger Rating Scale The Adolescent Anger Rating Scale developed by McKinnie-Burney (2001) and the Adolescent Anger Rating Scale, which was adapted by Aslan and Sevinçler-Togan (2009), is a 4-point Likert scale consisting of 41 items. The scale consists of three sub-dimensions: instrumental anger, reactive anger and anger control, but it can also be evaluated as total anger score. The data used in the study were collected through questionnaires. SPSS 20.0 program was used for data analysis. For the analysis of variance in paired groups, t-test, parametric tests and ANOVA test for multiple groups were used. Significance level was taken as $p < .05$. According to the results obtained in the research; When the averages of emotion regulation dimensions according to gender, which is one of the demographic variables of the study, are evaluated, it is seen that all other dimensions except positive focus show significant differences according to gender. Anger relationships between the size and gender, instrumental temper and exhibit significant differences as to the gender of anger is seen depending on the sex of the reactive anger, differences have been found to be a factor.

Keywords: Emotion Regulation, Anger

Giriş

Ergenlik dönemi günümüzde fazlasıyla önem kazanarak araştırmalara konu olmaktadır. Çok yönlü gelişimi içinde barındıran ergenlik dönemi, psikolojik, sosyal, bilişsel, ahlaki ve bedensel olmak üzere bu alanda yaşanan değişim süreci ve kaydedilen ilerleme ile kişinin hayatına bütüncül olarak etki etmektedir. Koptagel (2001), bu dönemin içindeki bireyler kendisini içinde bulunduğu toplumsal sürece ayak uydurmaya çalışırken yaşadığı çatışmalar ve kendini kabul ettirme mücadelesi yaşarken bulur. Bu zorlu süreç onun dayanma gücünü, olayları anlamlandırma, tahlil etme, karşılığında ortaya tepki koyma durumlarını kısaca duygusal gelişimini doğrudan etkilemektedir. Bu yolculuk ergenlik dönemindeki birey için çok büyük bir anlam taşımakta ve işlev görmektedir. Bireyin baş etmeye çalıştığı ve kendi farkındalığını kazandığı, davranış ve tepkilerinde kontrol mekanizması geliştirdiği bu süreçte kendini çözümsüzlük içinde hissetme, umutsuzluğa kapılma gibi negatif duygular da yaşayabilmektedir(Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Çivitçi (2009), bireylerin çocukluk döneminde yaşadıkları olumlu ve olumsuz yaşantılarının ilerleyen yıllarını da etkileyebileceğini, bu geçmiş deneyimlerin hayatlarında mutluluk veya mutsuzluk gibi belirleyici olacağını ifade etmiştir. Yaygın olarak ergenlik dönemine hakim olan duygu öfkedir. Doğal yollarla öfke duygusunun dışa aktarılamaması, rahatlama ve gevşemenin sağlanamaması kişinin fiziksel şikayetlerde bulunabileceği türden rahatsızlık, huzursuzluk yaşamasına neden olabilmektedir(Kökdemir 2004). Öfkenin dışardan bir gözle görülen hali duyguların davranış ile ortaya konulduğu andır. Bu davranışlar kişiden kişiye değişiklik taşıyabilmektedir(Eser, Taşçı ve Üstün, 2011).Duyguların dışarıya yansıyan şekli öfkenin ifade ediliş tarzıdır. Öfkenin ifade edilme tarzını belirleyen etkenler ise kişinin öfkeye dair iç dünyasında yaşadıklarıdır. (Tafrate ve Kassinove, 2009; Guerrero ve La Valley, 2006; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Öfke ifade tarzı öfkenin dışarıdan görünen tarafıdır(Guerrero ve La Valley, 2006).

Diğer duyguları yaşamak kadar doğal bir duygu olan öfke kişinin farkındalığını arttırması ile beraber kontrol altına alınabilmektedir. Duygularının farkında olan bireyler tepkilerini daha sağlıklı şekilde yönlendirme eğilimindedirler(Dwivedi ve Gupta, 2000).

Bireyin sosyodemografik özelliklerinin, içinde yaşadığı sosyo kültürel çevrenin, ekonomik durumun, yaşın, cinsiyetin öfkenin ifade tarzı üzerinde etkili olduğu araştırmalarca belirtilmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu ana amaç çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

- (1) Ergenlerde cinsiyet değişkeni açısından duygu düzenleme becerisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- (2) Ergenlerde anne eğitim düzeyi değişkeni açısından duygu düzenleme becerisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
- (3) Ergenlerde baba eğitim düzeyi değişkeni açısından duygu düzenleme becerisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

(4) Ergenlerde gelir düzeyi değişkeni açısından duygu düzenleme becerisi anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

(5) Ergenlerde cinsiyet değişkeni açısından öfke ifade tarzları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

(6) Ergenlerde sınıf değişkeni açısından öfke ifade tarzları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

(7) Ergenlerde anne baba birliktelik durumu açısından öfke ifade tarzları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

(8) Ergenlerde duygu düzenleme becerilerinin öfke ifade tarzları üzerinde düzenleyici bir etkisi var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada lisede öğrenim gören öğrencilerin öfke ifade tarzları ile duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ergenlerde öfke ifade biçimlerinin duygu düzenleme güçlüğünden ne şekilde etkilendiği ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel içeriğinin belirlenmesi için varyans karşılaştırmaları yoluna gidilmiştir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın genel evrenini 2017-2018 eğitim öğretim yılında İstanbul sınırları içerisinde bulunan lise kademesinde 9. 10. 11. ve 12. Sınıflara devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu, Pendik sınırları içerisinde bulunan lise kademesinde 9. 10. 11. ve 12. Sınıflara devam eden ergenlerden tesadüfi olarak seçilen 141 kız ve 179 erkek olmak üzere toplam 330 öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Sosyodemografik Form, Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veriler, anket formları aracılığıyla toplanmıştır. Örneklem olarak seçilen Doğa Koleji Kurtköy ve Bostancı kampüsü ile iletişime geçilmiştir. Bu kampüslerden alınan onaylardan sonra 9. 10. 11. Ve 12. Sınıflarda yapılacak olan çalışma ile ilgili öğrencilere açıklama yapılmış ve anketlerin sağlıklı bir biçimde işaretlenmesinde dikkat ederek uygulama tamamlanmış, formlar toplanarak kayıt altına alınmıştır. Bu şekilde toplam 330 anket uygulanmış olup bu anketlerin SPSS veri girişlerinde 10 adet anketin sağlıklı veri içermediği veya boş olduğu belirlenmiş ve bu anketler kayıt dışı tutulmuştur. Sonuç olarak sağlıklı veri içeren 320 anket ile araştırmaya devam edilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 20.0 programı kullanılmıştır. Yapılan analizlerde ölçek geçerlilik çalışmalarında belirtilen hususlara bağlı kalınarak hareket edilmiş; yaşam doyumu ölçeği tek boyutlu olarak değerlendirilmiştir. Analizlerin ikili gruplarda varyans karşılaştırmaları için parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplar için ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmada kullanılan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuş olan sekiz maddeden oluşmaktadır. Bu maddeler, okul türü, öğrencinin cinsiyeti, sınıfı, anne-baba durumu (birlikte olup olmadıkları), anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, kardeş sayısı ve aile gelir durumu şeklindedir. Bu ifadelere ilişkin öğrencilerin dağılımı aşağıdaki tablo ile verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kız	141	44,1
	Erkek	179	55,9
Sınıf	9. Sınıf	89	27,8
	10. Sınıf	84	26,3
	11. Sınıf	94	29,4
	12. Sınıf	53	16,6
Anne-Baba Birliktelik Durumu	Sağ-Birlikte	273	85,3
	Sağ-Ayrı	47	14,7
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	14	4,4
	Ortaokul	29	9,1
	Lise	125	39,1
	Üniversite	152	47,5
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	8	2,5
	Ortaokul	22	6,9
	Lise	109	34,1
	Üniversite	181	56,6
Gelir Durumu	Yüksek	241	75,3
	Orta	78	24,4

$p<,05$

Tablo 1 verileri incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %44,1'inin erkek ve %55,9'unun da kız öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Bununla birlikte %27,8' i 9. Sınıf, %26,3' ü 10. Sınıf, %29,4' ü 11. Sınıf, %16,6' sı 12. Sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin %85,3' ünün anne baba durumu sağ-birlikte, %14,7'sinin sağ-ayrı şeklindedir. Anne eğitim durumlarına göre %4,4'ü ilkokul, %9,1' i ortaokul, %39,1'i lise, %47,5'i üniversite mezunudur. Baba eğitim durumlarına göre %2,5'i ilkokul, %6,9'u ortaokul, %34,1'i lise, %56,6'sı üniversite mezunudur. Öğrencilerin ailelerinin %75,3'ü yüksek, %24,4'ü orta gelire sahiptir. Katılımcılar arasında düşük gelire sahip aileye rastlanmamıştır.

Tablo 2: Duygu Düzenleme-Cinsiyet İlişkisi

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sd	p
Çaresizlik	Kız	141	2,8298	318	,000
	Erkek	179	2,2253		
Kendini Suçlama	Kız	141	2,2776	318	,005
	Erkek	179	1,9912		
Kilitlenme	Kız	141	3,5638	318	,000
	Erkek	179	3,0307		
Kontrol Kaybı	Kız	141	2,5621	318	,048
	Erkek	179	2,3073		
Öz Farkındalık	Kız	141	3,6085	318	,012
	Erkek	179	3,8469		
Karmaşıklık	Kız	141	2,6525	318	,000
	Erkek	179	2,1872		
Pozitif Odaklanma	Kız	141	2,8652	318	,180
	Erkek	179	2,9972		

p<,05

Araştırmanın demografik değişkenlerinden olan cinsiyete göre duygu düzenleme boyutlarına ilişkin ortalamalar değerlendirildiğinde, pozitif odaklanma dışındaki diğer boyutların tamamının cinsiyete göre anlamlı farklılık sergiledikleri görülmektedir. Bu farklılıklar Tablo 2 verilerinden hareketle değerlendirildiğinde Çaresizlik, Kendini Suçlama, Kilitlenme, Kontrol Kaybı ve Karmaşıklık boyutları için kız öğrencilerin ortalamalarının anlamlı bir biçimde erkeklerden yüksek olmasının yanı sıra Öz Farkındalık boyutuna ilişkin olarak da erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 3: Duygu Düzenleme- Anne Eğitim Durumu İlişkisi

Anne Eğitim Durumu		N	$\bar{X}$	F	p
Kontrol Kaybı	İlkokul	14	2,7143	2,791	,041
	Ortaokul	29	2,6121		
	Lise	125	2,5740		
	Üniversite	152	2,2286		
Karmaşıklık	İlkokul	14	2,7500	2,658	,046
	Ortaokul	29	2,2155		
	Lise	125	2,5240		
	Üniversite	152	2,2845		

p<,05

Bir diğer demografik değişken olan annenin eğitim durumu ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, anne eğitim durumunun Kontrol Kaybı ve Karmaşıklık alt boyutları için bir fark unsuru olduğu görülürken diğer boyutlar açısından bir fark unsuru olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4: Duygu Düzenleme- Baba Eğitim Durumu İlişkisi

Baba Eğitim Durumu		N	$\bar{X}$	F	p
Çaresizlik	İlkokul	8	2,6250	2,746	,044
	Ortaokul	22	2,4848		
	Lise	109	2,6957		
	Üniversite	181	2,3637		

Baba eğitim durumuna bağlı olarak duygu düzenleme alt boyutları değerlendirildiğinde ise karşımıza Tablo 4 ile verilen durum çıkmaktadır. Tablo verilerinden hareketle çaresizlik ortalamalarının baba eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaştığı görülmekle birlikte çoklu karşılaştırma testi neticesinde elde edilen sonuca göre de bu farklılığın babası lise mezunu olanlar ile üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı bir ortalama farklılığı olduğu tespit edilmiştir. Buna bağlı olarak babası lise mezunu olan katılımcı öğrencilerin çaresizlik ortalamalarının anlamlı bir biçimde babası üniversite mezunu olanlara nazaran daha yüksektir.

Tablo 5: Kontrol Kaybı – Gelir Durumu İlişkisi

	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	Sd	p
Kontrol Kaybı	Yüksek	241	2,3537	318	,016
	Orta	79	2,6203		

$p < ,05$

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan gelir durumuna bağlı olarak grup ortalamaları değerlendirilmiş, elde edilen analiz sonuçları Tablo 5 ile verilmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda aile gelir düzeyi yüksek olan katılımcı öğrencilerin kontrol kaybı ortalamalarının aile gelir düzeyi orta olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Öfke Alt Boyutları-Cinsiyet İlişkisi

	Cinsiyet	N	Mean	Sd	P
Araçsal Öfke	Kız	141	1,1820	318	,044
	Erkek	179	1,2495		
Tepkisel Öfke	Kız	141	1,7649	318	,030
	Erkek	179	1,8835		

$p < ,05$

Öfke alt boyutları ile cinsiyet arasındaki ilişkide, araçsal öfke ve tepkisel öfkenin cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık sergilediği görülmekle birlikte öfke kontrolü için cinsiyet değişkeninin, bir farklılık unsuru olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin hem araçsal hem de tepkisel öfke ortalamalarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 7: Öfke Alt Boyutları-Sınıf İlişkisi

	Sınıf	N	Mean	F	p
Tepkisel Öfke	9. Sınıf	89	1,9430	3,405	,018
	10. Sınıf	84	1,7832		
	11. Sınıf	94	1,8473		
	12. Sınıf	53	1,6914		
	Total	320	1,8313		

$p < ,05$

Öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarında farklılaşma olup olmadığı değerlendirildiğinde; tepkisel öfke ortalamasının sınıfa göre farklılaştığı görülmekle birlikte yapılan çoklu

karşılaştırma testi neticesinde 9'uncu sınıflarla 10'uncu ve 12'nci sınıflar arasında anlamlı bir farklılığın var olduğu görülmüştür. Grup ortalamaları doğrultusunda ise 9'uncu sınıfların tepkisel öfke ortalamalarının 10 ve 12'nci sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo7).

Tablo 8: Öfke Alt Boyutları-Anne Baba Birliktelik Durumu İlişkisi

Anne Baba Birliktelik Durumu		N	Mean	Sd	P
Araçsal Öfke	Sağ-Birlikte	141	1,4649	318	,010
Tepkisel Öfke	Sağ-Ayrı	179	1,9835		

$p < ,05$

Anne baba durumuna bağlı olarak öfke alt boyutları değerlendirildiğinde; anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların tepkisel öfke ortalamalarının anne babası ayrı olanlara nazaran daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, araçsal öfke ve öfke kontrolü ile aile durumu değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. (Tablo 8).

Tablo 9: Değişkenler Arası Korelasyon İlişkisi

	Çaresizlik	Kendini Suçlama	Kilitlenme	Kontrol Kaybı	Öz Farkındalık	Karmaşıklık	Pozitif Odaklan-	Tepkisel Öfke	Öfke Kontrolü
Çaresizlik	1								
Kendini Suçlama	,030*	1							
Kilitlenme	,078*	,417**	1						
Kontrol Kaybı	,108*	,343**	,570**	1					

Öz Farkındalık	,049**	,182*	,136*	,143*	1				
Karmaşıklık	,089*	,363**	,364**	,490**	,424*	1			
Pozitif Odaklanma	,100**	,100	,179*	,309*	,242**	,120*	1		
Tepkisel Öfke	,585**	,107	,019	,036	,056	,079	,064	1	
Öfke Kontrolü	,320*	,101	,136	,084	,019	,113	,076	,323**	1

*p<,05; **p<,01

Tablo 9 verileri doğrultusunda; öfke boyutlarından araçsal öfke ile diğer değişkenler arasında herhangi bir korelasyon ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, tepkisel öfke ile çaresizlik arasında pozitif yönlü ($r=,585$) bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Öfke kontrolü ile ise çaresizlik arasında negatif yönlü ($r=-,320$) bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Elde edilen bu korelasyon ilişkilerinin mahiyetinin belirlenmesi için regresyon analizine başvurulmuş ve elde edilen analiz sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

Tablo 10: Çaresizliğin Tepkisel Öfke Üzerindeki Etkisi

Tepkisel Öfke		R	R ²	F	β	Kısmi r	tolerans	IF
Model 1	Çaresizlik	,107	,011	3,881*	,537	,107	1	

p<,01

Tablo 10 verilerinden hareketle, çaresizlik boyutunun tepkisel öfke üzerindeki etkisinin %1,1 olduğu söylenebilmektedir. Diğer bir ifadeyle çaresizlik, tepkisel öfkeyi %1,1 oranında yordamaktadır.

Öfke kontrolü ile çaresizlik ve pozitif odaklanma arasındaki regresyon sonuçları Tablo 11 ile verilmiştir.

Tablo 11: Çaresizlik ve Pozitif Odaklanmanın Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi

Öfke Kontrolü		R	R ²	F		Kısmi r	tolerans	IF
Model 1	Çaresizlik	,121	,016	3,972*	-,537	,121	1	
Model 2	Çaresizlik	,147	,024	3,798	304	,098	,612	,416
	Pozitif Odaklanma					,079		

p<,01

Tablo 11 verileri incelendiğinde, çaresizliğin öfke kontrolünü %1,6 düzeyinde yordadığı görülmekle birlikte modele pozitif odaklanma dahil edildiğinde bu oran %2,4'e ulaşmaktadır. Pozitif odaklanmanın modele katkısı %0,8 düzeyindedir. Bu doğrultuda, pozitif odaklanmanın öfke kontrolünü daha iyi seviyeye getirmesi gibi bu araştırmaya özgü bir bulgudan bahsetmek de mümkün olacaktır.

Sonuçlar ve Öneriler

Bu araştırmada, lise eğitimine devam etmekte olan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, anne baba birliktelik durumu, anne eğitim ve baba eğitim düzeyine, gelir durumuna göre duygu düzenleme becerileri ve öfke ifade tarzları belirlenmeye çalışılmıştır. Duygu düzenleme alt boyutlarının demografik değişkenlere bağlı olarak değerlendirilmesi neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre duygu düzenleme seviyeleri değerlendirildiğinde, pozitif odaklanma, çaresizlik, kendini suçlama, kilitlenme, kontrol kaybı ve karmaşıklık boyutları için kız öğrencilerin ortalamalarının anlamlı bir biçimde erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz Farkındalık boyutuna ilişkin olarak da erkek öğrencilerin ortalamalarının kız öğrencilere göre anlamlı biçimde yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan sınıf ile duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan analizler neticesinde bu değişkene bağlı olarak duygu düzenleme alt boyutlarına ilişkin ortalamaların hiç birinin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür. Literatürde sınıf değişkenini ele alan çalışmaya rastlanmadığı için elde edilen bu bulgu, yaşa bağlı olarak değerlendirilebilir. Literatürde, yaş değişkeninin duygusal gelişimi olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğunu ifade eden bulgular mevcuttur (Carstensen vd., 1995). Genel itibarıyla kişinin yaşamındaki tecrübelerinin artması ile birlikte olumlu odaklanma yeteneği de gelişmektedir. Böylece geçmiş tecrübelerini olumlu yorumlamaya başlayarak gelecek için daha pozitif yaklaşımlar ve çözüm odaklı bakış açısına sahip olabileceği düşünülmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2006). Bu durum sınıf için değerlendirildiğinde; daha üst sınıfların alt sınıflara göre daha olumlu bir duygu regülasyonu yeteneğine sahip olmaları beklenebilir. Ancak, örneklemin sınıfa bağlı olarak sergilediği yaş farkı birbirlerine göre bir veya iki yaş gibi

olmakla birlikte bu itibarla aralarında duygu düzenlemeye ilişkin farklılığın oluşmaması doğal karşılanabilir.

Araştırmanın bir diğer demografik değişkeni olan anne baba durumuna bağlı olarak duygu düzenleme düzeyinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer nitelikteki çalışmalarda bu değişkene ilişkin bir değerlendirmeye rastlanmamıştır. Bu sebepten, elde edilen bulgunun literatürle mukayesesi mümkün olmamış, elde edilen sonuç araştırmaya özgü olarak değerlendirilmiştir.

Çelik (2015), kadın eğitim düzeyinin ve kadının aktif bir iş hayatında var olup olmamasının dünyaya getireceği çocuk sayısında belirleyici bir role sahip olduğuna değinir. Eğitim seviyesinin ve iş dünyasındaki varoluşunun devamlılığı dünyaya getireceği çocuk sayısının ve çocuğunun yaşayabileceği ön görülen gelişim dönemi problemlerinde azalmaya yönelik pozitif bir etkisinin olduğunu vurgular.

Anne eğitim durumuna göre duygu düzenleme alt boyutları değerlendirildiğinde; anne eğitim durumunun Kontrol Kaybı ve Karmaşıklık alt boyutları için bir fark unsuru olduğu görülmürken diğer boyutlar açısından bir fark unsuru olmadığı tespit edilmiştir. Kontrol kaybına ilişkin ortalamaların annesi ilköğretim mezunu olanlar ile lise ve üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı bir farklılık sergilediği ve ilköğretim mezunu annelerin çocuklarının kontrol kaybı düzeylerinin lise ve üniversite mezunu annelerin çocuklarına göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karmaşıklık için ise benzer şekilde bir sonuç elde edilmiş annesi ilköğretim mezunu olan çocukların karmaşıklık düzeylerinin diğer gruplara nazaran anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Bununla beraber çaresizlik ortalamalarının baba eğitim düzeyine bağlı olarak farklılaştığı görülmekle birlikte babası lise mezunu olanlar ile üniversite mezunu olanlar arasında anlamlı bir ortalama farklılığı olduğu tespit edilmiştir. Babası lise mezunu olan katılımcı öğrencilerin çaresizlik ortalamalarının anlamlı bir biçimde babası üniversite mezunu olanlara nazaran daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan gelir durumuna bağlı olarak grup ortalamaları dikkate alındığında, aile gelir düzeyi yüksek olan katılımcı öğrencilerin kontrol kaybı ortalamalarının aile gelir düzeyi orta olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, doğrudan gelire bağlı değerlendirilemeyeceği gibi gelirle ilişkili imkânlar doğrultusunda gelişen tutumlara bağlı olduğu düşünülmektedir. İmamoğlu ve Karakitapoğlu (1999), yüksek kazanç sahibi ebeveynlerin çocuklarının daha çok kendilerine güvendiklerini ve özgür yetiştiklerini bunun da kişilik gelişimlerini etkilediğini dile getirmektedirler. Yüksek gelire sahip ailelerde çocuğun sosyal gelişimine yönelik faaliyetlere katılma imkanlarının daha çok olduğu ve bu etkinliklerin sosyal gelişimine olumlu katkıda bulunduğunu belirtmektedirler. Bu katkılar neticesinde çocuğun duygu durumuna ilişkin özellikleri daha pozitif özellikler içermektedir. Öte yandan Balkaya ve Ceyhan (2007), ailelerin maddi kazanç düzeylerinin çocuğun negatif davranışları ile etkileşim sergilemediğini bildirmektedir.

Eskicumalı ve Eroğlu (2001), anne babaların ekonomik durumuna bağlı olarak çocukların toplumsal etkileşimlerini irdelemiş ve yüksek kazanca sahip ailelerin çocuklarında girişkenlik, bağımsızlık, çözüm odaklılık gibi pozitif davranışların gözlemlendiğini dile getirmektedirler. Nitekim çocuğun bu fırsatlardan yararlanması ailenin imkânlarıyla doğrudan ilişkilidir. Araştırmada, düşük gelirli ailelerin çocuklarında ise ailelerinin sahip olduğu imkânlardan yararlanma fırsatlarının düşük olduğunu buna bağlı olarak içe kapanık, daha sınırlı sosyal ilişki kurduğunu ve kişilik gelişimlerinde aksaklıklar yaşadıklarını saptamışlardır. Değerlendirilen bu araştırma-

lar doğrultusunda gelir durumunun duygu düzenlemede bir etken olduğunu ifade edebilmek mümkün olmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlar literatürde destek bulur niteliktedir.

Araştırma değişkenlerinden bir diğeri olan öfkeye ilişkin bulgular doğrultusunda ulaşılan sonuçlar değerlendirildiğinde; cinsiyet ile öfke alt boyutları arasındaki ilişkide, araçsal öfke ve tepkisel öfkenin cinsiyete bağlı olarak anlamlı farklılık sergilediği görülmekle birlikte öfke kontrolü için cinsiyet değişkeninin, bir farklılık unsuru olmadığı tespit edilmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin hem araçsal hem de tepkisel öfke ortalamalarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Öfkeye ilişkin literatür incelendiğinde farklı yaş ve statüdeki örneklemelere yönelik çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Öztürk (2012), örneklemi öğretmenlerden oluşan çalışmada öfkenin cinsiyete bağlı olarak değişiklik gösterdiğini ifade etmektedir. Yönetici ve öğretmenlere yönelik yapılan bir diğer çalışmada da kadın okul yöneticilerinin öfkelerini erkeklerden daha sık gösterdikleri vurgulamaktadır. Ören ve Türkoğlu (2011) ise, erkeklerin öfke kontrolü ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Öğrencilerin sınıflarına göre öfke alt boyutlarında farklılaşma olup olmadığı değerlendirildiğinde; tepkisel öfke ortalamasının sınıfa göre farklılaştığı görülmekle birlikte yapılan çoklu karşılaştırma testi neticesinde 9'uncu sınıflarla 10'uncu ve 12'nci sınıflar arasında anlamlı bir farklılığın var olduğu görülmüştür. Grup ortalamaları doğrultusunda ise 9'uncu sınıfların tepkisel öfke ortalamalarının 10. ve 12'nci sınıflara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Anne baba durumuna bağlı olarak öfke alt boyutları değerlendirildiğinde; anne babası sağ ve birlikte olan katılımcıların tepkisel öfke ortalamalarının anne babası ayrı olanlara nazaran daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca, araçsal öfke ve öfke kontrolü ile aile durumu değişkeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı görülmüştür. Aile durumuna bağlı olarak yapılan değerlendirmede ailenin yapısı, bir arada olup olmaması gibi durumların öfke düzeylerini farklılaştıran sonuçlar doğurduğu analiz edilmiştir. Bu anlamda literatürde yapılan araştırmalarda anne babanın ayrı olmasının öfke ifade biçimleri ve öfke düzeyine etkisi olmadığını bildiren araştırmalar mevcuttur (Kanoğlu, 2008; Tambağ, 2004; Yıldırım, 2006). Tambağ (2004), iki farklı örneklemde oluşan ailesi ile birlikte ve yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin öfke belirti puanlarının aile ile veya yetiştirme yurdunda yaşama arasında anlamlı farklılık göstermediğini ifade etmektedir. Benzer biçimde Çalikoğlu (2010), Yıldırım (2005) ve Yıldırım (2006)'ın yaptıkları araştırmada yetiştirme yurdunda kalanlar ve ailesi ile kalanların sürekli öfke puanları arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuşlardır. Bu araştırmaların yanı sıra Yıldırım (2006) ve Ustabas'ın da (2011) yaptıkları araştırmada, öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre öfke ve saldırganlık puanlarının farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım (2006)'ın yaptığı araştırmada öfke içe, öfke dışı ve öfke kontrol puanları yaşanan ortam değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bunlara ek olarak ailenin bir arada olmamasının öfke düzeyini ve ifade biçimlerini etkilediğine işaret eden araştırmalar da bulunmaktadır (Altuntaş, 2012; Mahon, Yarcheski ve Yarcheski, 2003; Fiyakalı, 2008). Ayrıca, Gümüş (2000) yaptığı araştırmada genel lise öğrencilerinde saldırganlık düzeyinin parçalanmış ailelerden gelenlerde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Orpinas, Murray ve Kelder (1999) ise, anne babası hayatta olan çocukların herhangi biri veya ikisi birden hayatta olmayanlara nazaran daha düşük saldırganlık sergilediklerini vurgulamaktadır. Öte yandan Güleç (2002) öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında anne babanın ölmüş ya da hayatta olmasının öfke puanı üzerinde bir etkisi olmadığını ifade etmektedir. Diğer taraftan anneleri hayatta olmayan öğrencilerin öfke puanlarının annesi hayatta olanlara nazaran daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da literatürde bulunmaktadır (Yıldırım, 2006; İmamoğlu, 2003).

Bununla birlikte anne ve babası vefat etmiş öğrencilerin tepkisel öfke düzeyleri de yine diğer ilişkili gruplara nazaran daha yüksek ortalamaya sahiptir (Kibar, 2017).

Araştırmanın diğer demografik değişkenlerinden olan annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve gelir durumuna bağlı olarak öfke alt boyutları değerlendirilmiş ve bu değişkenlerin alt boyutlara ilişkin ortalamalar üzerinden istatistiksel açıdan anlamlı bir fark etkisinin olmadığı görülmüştür.

Literatürde, duygu regülasyonu ve öfke ilişkisine benzer nitelikteki araştırmalar incelenmek suretiyle bu araştırmanın kendine özgü bulgularının literatürle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu çalışma özel bir lisede ve dar bir örneklem grubuyla yapılmıştır, bireyin eğitim gördüğü okul türünün etkisi göz ardı edilmiştir. İleride bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda bu koşul dikkate alınabilir. Gelecek çalışmalar daha kapsamlı bir çalışma grubuyla devlet okullarında da yapılabilir.

Öğrencilere yönelik öfke ile baş etme, öfkeyi sağlıklı bir şekilde ifade ve kontrol etme konusunda, velilere yönelik ergenlik gelişim dönemi özellikleri konusunda eğitim kurumlarında lise düzeyinde seminerler planlanmasının, öğrencilerin ders dışı faaliyet alternatiflerinin artırılmasının ve spor ya da sanat etkinlikleri yoluyla enerjilerinin pozitif alanlara yönlendirilmesinin özellikle ergenlik döneminde duygu düzenleme güçlüklerine ve öfke kontrolüne pozitif bir katkısı olabilir.

KAYNAKLAR

- Altuntaş, G. (2012). Boşanmış ebeveynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Avşaroğlu, S., Deniz, E.M., Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam boyu iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14, 115-129.
- Balkaya, A., Ceyhan, E. (2007). Lise Öğrencilerinin Suç Davranışı Düzeylerinin Bazı Kişisel ve Ailesel Nitelikler Bakımından İncelenmesi. Aile ve Toplum Dergisi, 3(11), 13-27
- Carstensen LL, Gottman JM, Levenson RW., (1995), Emotional behaviour in long-term marriage. Psychology and Aging; 10: 140-149. 86
- Çalıkoğlu, T. (2010). Lise öğrenimine devam eden ailesinin yanında yaşayan öğrencilerle, yetiştirme yurdunda yaşayan öğrencilerin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik A. (2015). Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, Yıl: 3, Sayı: 13, Haziran 2015, s. 240-263
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (1), 29-52.
- DWIVEDI, K. ,GUPTA, A.(2000). “Keeping cool: anger management through group work”.Support for Learning, 15(2),76-81.

- Eskicumalı, A., Eroğlu, E., (2001). “Ailenin Sosyo-Ekonomik ve Eğitim Düzeyleri ile Çocukların Problem Çözme Yetenekleri Arasındaki İlişki” Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(160), – 182.
- Fiyakalı, N.C. (2008). Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659–1669.
- Guerrero, L. K., & La Valley, A. G. (2006). Conflict, emotion, and communication. In J. G. Oetzel & S. Ting-Toomey (Eds.). *The SAGE handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice* (pp. 69–96). Thousand Oaks, CA: SAGE.
- İmamoğlu, E. O., & Karakitapoğlu-Aygun, Z. (1999). 1970’lerden 1990’lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 1-22.
- Kassinove, H. ve Sukhodolsky, DG (1995). Öfke bozuklukları: Temel bilim ve pratik konular. H. Kassinove (Ed.)(s. 1-26). Philadelphia, PA, ABD: Taylor ve Francis.
- Koptagel-İlal, G. (2001) Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji. İstanbul: Nobel.
- Kökdemir, H (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12):7-10
- Mahon N.E., Yarcheski A., Yarcheski T.J. (2003). Anger, anxiety, and depression in early adolescents from intact and divorced families, *Journal of Pediatric Nursing*, 18(4), 267-273.
- Orpinas, P., Murray, N., & Kelder, S. (1999). Parental influences on students’ aggressive behaviors and weapon carrying. *Health Education and Behavior*, 26(6), 774-787.
- Osofsky, J. D. (1999). The impact of violence on children.
- Tafrate, Raymond C., and Howard Kassinove, 2009. *Anger Management for Every Proven Ways to Control Anger and Live a Happier Life*. Atascadero, CA: Impact
- Tambağ, H.(2004). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanların öfke ifade etme biçimleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Yıldırım, E. İ. (2006). Yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında kalan ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, A. (2005). Kurum bakımında olan ve ailesi ile birlikte kalan 13-18 yaş arası çocuklarda sürekli öfke ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.