

Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler

Anger Expression and Related Factors in University Students

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencilerinin öfke ifade tarzını ve ilişkili faktörleri belirlemektir.

Gereç ve Yöntemler: Araştırmanın evrenini, İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Yüksekokulu'nun tüm bölümlerinde öğrenim gören 1.116 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimine gidilmeksizin çalışmaya katılmayı kabul eden 408 öğrenci çalışma kapsamına alınmıştır. Çalışmanın verilerini toplamak için, Öğrenci Bilgi Formu ve Durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Version 16.0 programı kullanılmış olup tanımlayıcı istatistiksel parametrelerin (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum ve frekanslar) yanı sıra, Student t-testi Spearman korelasyon testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puan ortalaması $20,55 \pm 4,97$; kontrol altına alınmış öfke alt boyutunun puan ortalaması $20,88 \pm 4,52$; dışa vurulmuş öfke alt boyutunun puan ortalaması $14,44 \pm 3,17$; içe vurulmuş öfke alt boyut puan ortalaması ise $15,07 \pm 3,87$ bulunmuştur. Öğrencilerin bireysel özellikleri ile Durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında; cinsiyet, aile yapısı, sigara kullanımı, alkol kullanımı, arkadaş ilişkileri ve anneyi tanımlama ile Durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Öfke, her yaşta görülebilen önemli duygusal tepkilerden biridir. Bu nedenle, eğitim sürecinde bu tarz sorunların saptanması ve gerekli desteğin sağlanması öğrencinin bireysel ve mesleki gelişimleri için oldukça önemlidir.

Anahtar Kelimeler: üniversite öğrencisi; öfke; öfke kontrolü; öfke ifade tarzı.

Abstract

Aim: The aim of this study was to determine how the College of Health Sciences students express their anger and the related factors that affect it.

Materials and Methods: The population of the study comprises all of the students of a private College of Health Sciences in Istanbul (N=1116). Students (n=408) who agreed to participate in the study were included in the study, without sample selection. A "Student Information Form" and the "Trait Anger and Anger Expression Scale" were used to collect the data. To evaluate the data, SPSS Version 16.0 was used, in addition to the descriptive statistical parameters (arithmetic mean, standard deviation, minimum, maximum, and frequencies) and to Student's t-test, Spearman's correlation test and one-way analysis of variance (ANOVA).

Results: The students' mean trait-anger score was found as 20.55 ± 4.97 , mean anger-control subscale score 20.88 ± 4.52 , mean anger-out subscale score 14.44 ± 3.17 , and mean anger-in subscale score 15.07 ± 3.87 . When the mean Trait Anger and Anger Expression Scale subscale scores were assessed with the students' characteristics, no statistically significant relation was found between the mean Trait Anger and Anger Expression Scale subscale scores and characteristics such as gender, family structure, smoking, alcohol use, relationships with friends and mother description.

Discussion and Conclusion: Expressed anger is one of the important emotional reactions that can be given at any age. Thus the detection of problems associated with anger expression and the provision of appropriate support during a student's educational life is quite important for the student's personal and professional development.

Key Words: university student; anger; anger control; anger management style.

Nurten Elkin, Funda Karadağlı

İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu

Geliş Tarihi /Received : 28.08.2015
Kabul Tarihi /Accepted: 03.11.2015

Sorumlu Yazar/Corresponding Author
Nurten Elkin
İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu
E-mail:nelkin@gelisim.edu.tr

GİRİŞ

Duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme ve gerektiğinde başka alanlara kaydırabilme yetisi insanı diğer varlıklardan ayıran önemli bir özelliktir. Üzülme, sevinme, suçluluk ve öfkelenme gibi duygular her insanda farklı şiddet ve görünümde yaşanabilir. Kişilerin duygu ve düşüncelerini yer, zaman ve duruma göre denetleyebilme yetisi bireyin kendi iç huzuru açısından önemli olduğu gibi; yakın arkadaşları, akrabaları, mesleki ve sosyal çevresiyle uyumlu ilişkiler kurabilmesi açısından da önemlidir (1). İnanç ve ark.'a göre, duygular üç grupta toplanabilir. Birinci grupta olumlu duygular olan sevgi, şefkat, mutluluk ve zevk duyguları; ikinci grupta engelleyici duygular olarak bilinen endişe, kaygı, keder, üzüntü, suçluluk, pişmanlık, utanç ve iğrenme duyguları; üçüncü grupta ise, düşmanlık duyguları olarak adlandırılan öfke, nefret, kıskançlık gibi duygular bulunmaktadır (2). Kalogerakis'e göre öfke tepkisi bütün yaşlarda ve bütün kültürlerde görülen doğal bir tepkidir (3). Schiraldi ve Hallmark-Kerr'e (2002) göre ise öfke; evrensel, doğal ve anlaşılabilen bir duygudur (4). Engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, kıskırtma ve tehdit, rahatsız edici ve hoş olmayan uyarılar, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal normların ihlali, kötülük içeren davranışlar genellikle öfkeye yol açan nedenler arasında sayılmaktadır. Sonuç olarak, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel ve ekonomik faktörler öfke üzerinde etkili olabilmektedir (5).

Bireyin kendisini tanıması ve uygun ifade yolları ile öfkesini belirtmesi durumunda, öfkenin bireye olumlu bir güç sağladığı bilinmektedir; fakat kontrol edilemeyen, inkâr ya da bastırma ile yok sayılan bu tür duygular, kişinin hem kendisi hem de çevresi için zararlı da olabilmektedir (1-5). Öfke duygusu, üniversite öğrencilerinin de sık yaşadığı duygulardandır. Üniversite öğrencileri son ergenliğin yanı sıra, yetişkinliğe geçiş sürecinin de getirdiği stresörleri aynı anda yaşayabilmektedirler (6-8). Ailelerinden uzakta üniversite okuyan gençlerde, bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri yanı sıra yeni bir okula, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları değişik sorunlar oluşturmakta, öğrenciler geleneksel düzene ve kendilerine yabancı-

laşabilmektedir (9). Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılık göstermektedir. Bu ifade tarzları "öfke içte," "öfke dışta" ve "kontrol edilen öfke" değişkenleri üzerinden ölçülmektedir (10). Öfke içte, öfke yaratan düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise, öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (10,11). Öfke ile uğraşan uzmanlara göre, kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir; öfkeyi çoğu kez ortaya çıkmadan tehlikesiz hale getirebiliriz ve getirmeliyiz; öfkemizi ifade etmemiz gerektiği zaman, bunu intikamla değil, çözüme yönelik olarak, etkin bir şekilde yapmayı öğrenmeliyiz (12). Alberti ve Emmons'a göre, ergenlerin öfkelerini ifade etme biçimleri; cinsiyet, sınıf düzeyi ve etnik kökene göre farklılıklar göstermektedir (12). Ergenlerde sağlık durumu, cinsiyet, okul başarısı, aile ve arkadaş ilişkileri gibi faktörlerin öfke ifade tarzını belirlediği ifade edilmektedir (13).

Bu çalışmanın amacı, yüksekokul öğrencilerinin öfke kontrol düzeyleri ve bunlarla ilişkili faktörlerin araştırılmasıdır. Bu bölümlerdeki öğrencilerin meslek yaşamına atıldıklarında birey, aile ve toplumun sağlığını korumak ve geliştirmek üzere hizmet verecekleri düşünüldüğünde, öncelikle kendilerinin biyopsikososyal yönden sağlıklı olmaları gerekmektedir. Öfkelerini kontrol edemeyen, anlamlı ve doyum sağlayan ilişkiler kuramayan öğrenciler, hizmet verdikleri bireye ve/veya yakınlarına, topluma, meslektaşlarına, sağlık ekibi üyelerine karşı sorumluluklarını yerine getirmede birtakım güçlüklerle karşılaşır. Eğitim sürecinde bu sorunların saptanması ve gerekli desteğin belirlenmesi ve sağlanması, öğrencinin bireysel ve mesleki açıdan gelişimleri için oldukça değerlidir.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın amacı ve tipi

Bu çalışma, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencilerinin öfke ifade tarzını ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı nitelikte bir çalışmadır.

Araştırma soruları

1. Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencilerinin öfke ifade düzeyleri nedir?
2. Sağlık Bilimleri Yüksekokulu öğrencilerinin öfke

Tablo 1. Öğrencilerin bireysel özelliklerinin dağılımı (n=408)

	Bireysel Özellikler	n	%
Cinsiyet	Kadın	320	78,4
	Erkek	88	21,6
Bölüm	Hemşirelik	84	20,6
	Fizyoterapi	64	15,6
	Çocuk gelişimi	102	25,0
	Odyoloji	27	6,6
	Beslenme ve diyetetik	48	11,8
	Sağlık yönetimi	17	4,2
	Sosyal hizmet	53	13,0
	Sağlık kurumları işletmeciliği	13	3,2
Sınıf	1. sınıf	163	40,0
	2. sınıf	135	33,0
	3. sınıf	110	27,0
Aile Tipi	Çekirdek aile	335	82,1
	Geniş aile	67	16,4
	Parçalanmış aile	6	1,5
Aile Yapısı	Aşırı koruyucu	49	12,0
	İlgisiz kayıtsız	10	2,5
	Baskıcı otoriter	15	3,7
	Demokratik	57	14,0
	Fazlasıyla serbest	2	0,5
	Güven verici destekleyici	275	67,3
Annenin Eğitim Durumu	Okuryazar değil	25	6,1
	Okuryazar	18	4,4
	İlköğretim	179	43,9
	Ortaöğretim	129	31,6
	Yükseköğretim	57	14,0
Babanın Eğitim Durumu	Okuryazar değil	3	0,7
	Okuryazar	6	1,5
	İlköğretim	129	31,6
	Ortaöğretim	165	40,4
	Yükseköğretim	105	25,8
Çocukluğunu geçirdiği yer	Köy	27	6,6
	İlçe	109	26,7
	İl	272	66,7
Kaldığı Yer	Aile ile birlikte	210	51,5
	Yurtta	75	18,4
	Arkadaşları ile evde	88	21,6
	Diğer	35	8,5
Gelir Düzeyi	Düşük	9	2,2
	Orta	300	73,5
	İyi	99	24,3
Çalışma Durumu	Evet	83	20,3
	Hayır	325	79,7
Sosyal Etkinliklere Katılma Durumu	Evet	123	30,1
	Hayır	285	69,9
Sigara Kullanma Durumu	Kullanmıyor	291	71,3
	Ara sıra	51	12,5
	Hergün	66	16,2
Alkol Kullanma Durumu	Kullanmıyor	306	75,0
	Ara sıra	102	25,0
Akademik Başarı Durumu	Çok iyi	13	3,2
	İyi	225	55,2
	Orta	165	40,4
	Kötü	5	1,2
Arkadaş İlişkileri	Çok iyi	140	34,3
	İyi	220	53,9
	Orta	43	10,5
	Kötü	5	1,3

Anneyi Tanımlama	Sinirli	13	3,2
	Neşeli	159	39,0
	Sakin	94	23,0
	Değişen	142	34,8
Babayı Tanımlama	Sinirli	41	10,0
	Neşeli	95	23,3
	Sakin	133	32,6
	Değişen	139	34,1

ifade tarzı ile demografik özellikleri arasında ilişki var mıdır?

Çalışmanın etik kurul onayı 13.05.2015 tarih ve 2015/6-3 sayılı yazı ile Üniversite Etik Kurulu'ndan alınmıştır. Veriler 2014–2015 eğitim öğretim yılı 14–23 Mayıs 2015 tarihleri arasında araştırmacılar tarafından öğrencilerin sözlü onamları alınarak çalışmaya katılmayı kabul edenlere anket uygulama tekniği ile toplanmıştır.

Veri Toplama Yöntemleri

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen, araştırmaya katılanların demografik bilgilerini içeren öğrenci bilgi formu ve Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Öğrenci Bilgi Formu: Öğrencilerin kişisel özelliklerini (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi algısı, aile tipi ve yapıları, anne ve babanın eğitim durumları, kardeş sayısı, uzun süre yaşanan yer, şu andaki çalışma durumları ve nerede kaldıkları, sigara ve alkol alışkanlıkları, arkadaş ilişkileri ve anne ve babalarının kişiliklerini tanımlama durumları) ve okul yaşamlarını (bölüm, sınıf, sosyal etkinliklere katılma durumları, akademik başarı algı durumları) sorgulayan soruları içermektedir.

Durumluluk ve Süreklilik Öfke Ölçeği: Orijinali (Trait Anger and Anger Expression Scale) Spielberger ve arkadaşları tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir (10). Türkçeye 1994 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır (15). Ölçek; 34 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeği, öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke

kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Ölçekteki ilk on maddenin toplamı ile sürekli öfke alt ölçeği, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin toplamı ile öfke içe vurum alt ölçeği, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin toplamı ile öfke dışı vurum alt ölçeği, 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplamı ile öfke kontrolü alt ölçeği puanları elde edilir. Geçerlik güvenirlik çalışmasında Cronbach alfası değerleri; sürekli öfke boyutu için 0,79, kontrol altına alınmış öfke boyutu için 0,84, dışı vurulmuş öfke boyutu için 0,78 ve öfke iç vurum boyutu için ise 0,62 olarak bulunmuştur (14). Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrolü ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışı vurum ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edilebiliyor olduğunu ve öfke iç vurum alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (15).

İstatistiksel Analiz

Tanımlayıcı türde olan bu araştırmanın evrenini İstanbul ilinde bulunan bir vakıf üniversitesinin sağlık bilimleri yüksekokulunun tüm öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme gidilmeden evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır (N=1116). Araştırmanın çalışma grubunu araştırmaya katılmayı kabul eden 408 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın çalışma grubu olarak evrenin %36,5'ine ulaşılmıştır. Anket formu, teorik ders bitiminde derse gelen öğrencilere ilgili öğretim üyesinden izin alınarak ve araştırmanın amacı açıklanarak, araştırmaya katılmayı kabul eden öğrencilere sınıf ortamında ve araştırmacının gözlemi altında uygulanmıştır. Anket formu yaklaşık 15 dakikada doldurulmuştur. Öğrencilerden 608 kişi, okula gelmeme, anketi uygulamak istememe ve anketi yarım bırakma gibi nedenlerle uygulama dışında kalmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) Version 16.0 programı kullanılmış olup tanımlayıcı istatistiksel parametre-

Tablo 2. Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği puanlarının dağılımı (n=408)

Alt Gruplar	Min.	Max.	X±SS
Sürekli Öfke	10,00	40,00	20,55±4,97
Öfke İçer Vurumu	8,00	31,00	15,07±3,87
Öfke Dışa Vurumu	8,00	32,00	14,44±3,17
Öfke Kontrolü	8,00	32,00	20,88±4,52

mu ($rs=0.60$; $p<0.001$) arasında pozitif anlamlı; öfke kontrolü ($rs=-0.33$; $p<0.001$) ile arasında ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine öfke dışa vurumu ile öfke kontrolü ($rs=-0.30$; $p<0.001$) arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile bireysel özellikleri karşılaştırıldığında, yaş, bölüm, sı-

Tablo 3. Öğrencilerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile bireysel özelliklerinin karşılaştırılması (n=408)

		SÜREKLİ ÖFKE	ÖFKE İÇE VURUM	ÖFKE DIŞA VURUM	ÖFKE KONTROLÜ
		X±SS	X±SS	X±SS	X±SS
Cinsiyet	Kadın	20,31± 5,00	14,87±3,94	14,26±3,20	20,97±4,47
	Erkek	21,45±4,79	15,83±3,51	15,12±2,97	20,56±4,70
		p=0,56	p<0,05*	p<0,05*	p=0,45
Aile Yapısı	Aşırı koruyucu	20,46±5,16	15,20±3,58	14,36±2,97	20,89±4,22
	İlgisiz kayıtsız	23,00±6,41	17,20±4,73	15,10±3,54	19,85±3,06
	Baskıncı otoriter	23,86±5,26	17,79±5,55	16,20±4,03	18,33±4,59
	Demokratik	20,87±5,42	15,96±4,61	15,75±3,93	20,66±5,72
	Fazlasıyla serbest	21,50±7,77	17,00±7,07	19,50±4,94	19,00±4,24
	Güven verici destekleyici	20,23±4,70	14,63±3,50	14,03±2,83	21,11±4,32
		p=0,06	p<0,05*	p<0,05*	p=0,26
Alkol Kullanımı	Kullanmıyor	20,11± 4,98	14,99±3,80	14,20±3,11	21,08±4,38
	Ara sıra	21,89±4,73	15,33±4,10	15,18±3,27	20,27±4,90
		p<0,05*	p=0,43	p<0,05*	p=0,11
Sigara Kullanımı	Kullanmıyor	20,43± 5,15	15,04±3,91	14,29±3,25	20,98±4,44
	Ara sıra	20,92± 4,75	15,31±4,11	14,87±3,14	19,30±4,69
	Hergün	20,83± 4,35	15,03±3,55	14,77±2,83	21,66±4,54
		p=0,71	p=0,89	p=0,32	p<0,05*
Arkadaş İlişkileri	İyi-Çok iyi	20,19± 4,73	14,71±3,77	14,25±3,09	21,02±4,49
	Orta	22,88±5,35	17,42±3,43	15,75±3,50	19,72±4,67
	Kötü	27,9,21	21,20±3,19	17,08±3,33	20,80±5,40
		vp<0,05*	p<0,05*	p<0,05*	p=0,20
Anneyi Tanımlama	Sinirli	22,23± 6,77	17,45± 4,94	17,23± 3,87	18,69± 3,90
	Neşeli	20,20±4,55	14,85±3,93	14,11±3,09	21,40±4,45
	Sakin	20,31±4,50	15,18±3,62	14,34±2,77	21,09±4,53
	Değişen	20,96±5,51	15,03±3,83	14,63±3,34	20,36±4,57
		p=0,33	p=0,13	p<0,05*	p=0,06

*p<0.05 (t-testi/tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır)

lerin (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum ve yüzde parametreleri) yanı sıra, Student t-testi, Spearman korelasyon testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %78,4'ü kadın, %21,6'sı erkek, yaş ortalaması 20,63±1,94 (18-35) idi. Öğrencilerin bireysel özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları Tablo 2'de gösterilmiştir. Ayrıca, sürekli öfke ile öfke içe vurumu ($rs=0.39$; $p<0.001$) ve öfke dışa vuru-

nuf, aile tipi, anne ve baba eğitim düzeyi, çocukluğunu geçirdiği yer, kaldığı yer, gelir düzeyi, çalışma durumu, akademik başarı düzeyi, sosyal etkinliklere katılma durumu ve babayı tanıma durumu ile öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmamıştır. Fakat cinsiyete göre öfke içe ve dışa vurumu; aile yapısına göre öfke içe ve dışa vurumu; sigara kullanımına göre öfke kontrolü; alkol kullanımına göre öfke dışa vurumu ve sürekli öfke; arkadaş ilişkilerine göre sürekli öfke, öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu anneyi tanımlama durumuna göre öfke dışa vurumu arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Tablo 3).

TARTIŞMA

Çalışmamızda; öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puan ortalaması $20,55 \pm 4,97$, kontrol altına alınmış öfke alt boyutunun puan ortalaması $20,88 \pm 4,52$, dışa vurulmuş öfke alt boyutunun puan ortalaması $14,44 \pm 3,17$, içe vurulmuş öfke alt boyut puan ortalaması ise $15,07 \pm 3,87$ bulunmuştur. Kaya ve ark.'ın çalışmasında elde edilen sonuçlar bizim çalışmamızda ulaşılan sonuçlara oldukça benzer olup, öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puan ortalamasının $21,61$ ($SS=5,18$), öfke tarzı ölçeğinin kontrol altına alınmış öfke alt boyutunun puan ortalamasının $21,59$ ($SS=4,73$), dışa vurulmuş öfke alt boyutunun puan ortalamasının $16,68$ ($SS=3,92$), bastırılmış öfke puan ortalamasının $17,74$ ($SS=3,89$) olduğu görülmüştür (16). Çalışmamızda sürekli öfke düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumu artmakta ve öfke kontrolü ise azalmaktadır. Öfke dışa vurumu arttıkça ise öğrencilerin öfke kontrolü azalmaktadır. Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında ise 16–18 yaş arası ergenlerin öfke düzeyi arttıkça, öğrencilerin öfke içe vurumu ve öfke dışa vurumunun arttığı, öfke kontrolünün ise azaldığı; öfke dışa vurum düzeyi arttığında da öfke kontrolünün azaldığı tespit edilmiştir (17). Starner ve Peters'in yaptığı çalışmada ise, sürekli öfke ile öfke içe vurumu, öfke dışa vurumu ve öfke kontrolü arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur (18). Sürekli öfke arttıkça öğrencilerin öfke içe vurum, öfke dışa vurum ve öfke kontrol düzeylerinde artma saptanmıştır. Öfke dışa vurumu ve öfke içe vurumu ifade tarzları ile öfke kontrolü ifade tarzı arasında ise negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Öfke dışa vurum ve içe vurum düzeyi arttıkça öğrencilerin öfke kontrolü azalmaktadır (19).

Öğrencilerin yaşı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kaya ve ark.'ın çalışmasında ise öğrencinin yaşı arttıkça kontrol altına alınmış öfke puanlarının düştüğü görülmüştür (16).

Cinsiyet ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış olup erkeklerin içe ve dışa vurulmuş öfke puanları kızlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde Kaya ve ark.'ın çalışmasında, öğrencilerin cinsiyetinin dışa vurulmuş öfke puanlarını istatistiksel anlamlılıkla etkilediği saptanmış

($p<0,05$) ve erkeklerin dışa vurulmuş öfke puanları kızlardan yüksek bulunmuştur (16). Bu çalışmanın aksine Kısaç'ın çalışması, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir (19). Yöndem ve Bıçak'ın Eğitim Fakültesi'nde okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında; cinsiyete göre öfke kontrolü yönünden her iki cinsiyette benzerlikler gözlenirken, erkeklerin kızlara kıyasla öfke düzeyinin, içe yönelik ve dışa yönelik öfkelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (20). Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir diğer çalışmada ise öfke belirtileri yönünden kızlar ve erkekler arasında fark bulunmamıştır (21).

McKinnie-Burney'nin çalışmasında ise, kız öğrencilerin öfke kontrolünde daha yüksek puanlar aldıkları saptanmıştır (22).

Öğrencilerin okudukları bölüm ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu çalışmaya benzer şekilde Kaya ve ark.'ın çalışmasında da bölümler arasında sürekli öfke ve öfke ifade tarzı puanları arasında anlamlılık saptanmamıştır (16).

Çalışmamızda, öğrencilerin sınıfları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmanın aksine Kaya ve ark.'ın çalışmasında öğrencilerin okuldaki sınıfına göre sürekli, kontrol altına alınmış ve dışa vurulmuş öfke puanları arasında istatistiksel anlamlılıklar taşıyan farklar bulunmuş olup, 3. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke puanları 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden istatistiksel olarak daha yüksek saptanmıştır (16). Yine bu çalışmanın aksine McKinnie-Burney'nin çalışmasında da okunmakta olan sınıf yükseldikçe öğrencilerin öfke kontrolünde daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir (22).

Öğrencilerin gelir düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu çalışmanın aksine Kaya ve ark.'ın çalışmasında öğrencilerin ekonomik durumunun dışa vurulmuş öfke puanlarını istatistiksel anlamlılıkla etkilediği saptanmış ve gelirin giderlerini karşıladığını ifade eden öğrencilerin dışa vurulmuş öfke puanları diğer gruptan (gelirinin giderini karşılamadığını ifade edenlerden) yüksek bulunmuştur (16).

Öğrencilerin yetiştikleri aile yapısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmuştur; aile yapısını baskıcı otoriter olarak tanımlayan öğrencilerin öfke içe vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre yüksek olup, aile yapısı fazlasıyla serbest olan öğrencilerin öfke dışı vurum puanı diğerlerine göre daha yüksek bulunmuştur. Destekleyici, güven verici aile yapısına sahip öğrencilerin ise hem öfke içe vurum hem de öfke dışı vurum puan ortalamaları diğerlerine göre daha düşük bulunmuştur. Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında aile yapısını baskıcı olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek bulunurken, aile yapısını anlayışlı/ilgili olarak değerlendiren öğrencilerin ise öfke içe vurum düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur (17).

Öğrencilerin çocukluklarını geçirdikleri yer ve kaldıkları yer ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına bakıldığında, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmanın aksine Kısaç'ın çalışmasında öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kısaç'ın yaptığı araştırmada ortalamalara bakıldığında, dört yerleşim merkezi arasında sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köyde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğu görülmüş, yani kırsal kesimlerde yaşayanların kentsel bölgede yaşayanlara kıyasla öfkelerini daha az kontrol ettikleri sonucuna ulaşılmıştır (19).

Çalışmamızda öğrencilerin akademik başarıları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu çalışmanın aksine, Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında okul başarısını "çok iyi" olarak değerlendiren öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha düşük, "kötü/çok kötü" olarak değerlendiren öğrencilerin ise öfke kontrol düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda çalışmada, akademik puanı "iyi" olan öğrencilerin öfke kontrol düzeyi diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (17). Campano ve Munakata'nın Filipinli 650 ortaokul öğrencisiyle yaptıkları çalışmada (2004) öğrencilerin öfke düzeyinin yüksek olması ile akademik başarı puanının zayıf olması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (23).

Öğrencilerin arkadaş ilişkileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış olup, arkadaş ilişkilerini "çok iyi-iyi" olarak belirten öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe vurum, öfke dışı vurum düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında da bu çalışmaya benzer şekilde arkadaş ilişkilerini "çok iyi" olarak belirten öğrencilerin öfke içe vurum düzeyi diğer öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur (17). Bu sonuçlar, akranları tarafından onaylanmak bir ergen için önemli olduğundan ergenlerin sırf arkadaşları tarafından dışlanmamak için öfkesini dışı vurmuyor olabileceğini ve ergenlerin saldırgan davranış gösterip göstermemelerinde arkadaş ilişkilerinin önemli bir etken olduğunu düşündürmüştür.

Çalışmamızda; öğrencilerin sigara ve alkol kullanma durumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır; her gün sigara kullananların öfke kontrol puan ortalaması diğerlerine göre daha yüksek, alkol kullanmayan öğrencilerin ise sürekli öfke ve öfke dışı vurum puan ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Bu çalışmaya benzer şekilde, Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında alkol kullanan öğrencilerin öfke dışı vurum düzeyi, kullanmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (17).

Çalışmamızda, öğrencilerin anne ve babalarını tanımlama durumları ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları incelendiğinde, anneyi tanımlamada istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış, babayı tanımlamada ise anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Annesini sinirli olarak tanımlayan öğrencilerin öfke dışı vurum düzeyleri diğer öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Albayrak ve Kutlu'nun çalışmasında; babasını sinirli olarak tanımlayan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek, babasını neşeli olarak tanımlayan öğrencilerin öfke dışı vurum düzeyleri diğer öğrencilere göre daha düşük, ve babasını sakın olarak tanımlayan öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri diğer öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur (17). Bu durum, öğrenilen davranışın önemli olduğunu düşündürmüştür.

SONUÇ

Sonuç olarak, çalışmamızda öğrencilerin öfke kontrol düzeyleri orta düzeyde olup, ilişkisi araştırılan değişkenlerden cinsiyet, aile yapısı, sigara kullanımı, alkol kullanımı, arkadaş ilişkileri ve anneyi tanımlama durumu ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öfke duygusunun yaşam içinde kaçınılmaz hatta yaşanılması gereken bir duygu olduğunu düşünürsek, öğrencilerin öfke enerjisini olumlu bir şekilde kullanmaları için rehberliğin artırılması gerektiği ve böylece öfke kontrol bozukluğuna bağlı yaşanabilecek birçok olumsuzluktan uzak kalınabileceği düşünülmektedir. Ayrıca öfke alanında daha yeni ve kapsamlı araştırmalar yapılması gerektiği kanaatindeyiz.

ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma sadece bir üniversitenin sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar genellenemez. Çalışmanın yapılandırılmamış ve self-report ölçeğine dayanarak yapılmış olması ve öfke düzeyi ile ifade tarzını mutlak biçimde etkileyen psikiyatrik bozuklukların incelenmemiş olması da diğer kısıtlılıklarıdır.

KAYNAKLAR

- Duran O, Eldeleklioğlu J. Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2005;25(3):267-80.
- Yazgan-İnanç B, Bilgin M, Kılıç-Atıcı M. Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi. Adana: Nobel Kitabevi; 2004.
- Kalogerakis MG. Hostility in adolescence I: genesis, evolution, and therapeutic challenge. *Adolesc Psychiatry*. 2004;28:117-37.
- Schiraldi GR, Hallmark-Kerr M. The Anger Management Sourcebook. ABD: McGraw-Hill Education; 2002.
- Kaya N, Solmaz Ş. Bir üniversite hastanesinin kulak burn boğaz kliniğinde çalışan hemşirelerin öfke ve öfke ifadesi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*. 2009;1(2):56-64.
- Duy B. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi [doktora tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2003.
- Şahin NH, Batıgün AD. Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar riskini belirlemeye yönelik bir modelin sınanması. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 2009;20(1):28-36.
- Aştı N, Acar G, Bağcı H, Bağcı İ. Sağlık bakım profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2005;15:25-35.
- Yılmaz E, Yılmaz E, Karaca F. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Derg*. 2008;18(2):71-79.
- Spielberger CD, Jacobs G, Russel FS, Crane RS. Assessment of anger: the state-trait anger scale. In: Butcher JN, Spielberger CD (ed.), *Advances in Personality Assessment*, vol. 2. Hillsdale, NJ/ABD: Lawrence Erlbaum and Associates; 1983. s. 159-60.
- Bridewell BW, Change E. Distinguishing between anxiety, depression and hostility: relations to anger-in, anger-out and anger control. *Pers Individ Dif*. 1997;22(4):587-90.
- Alberti R, Emmons M. Kendinize Yatırım Yapın: Atıl-ganlık. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2002.
- Yavuzer H. Çocuk ve Suç: Ergenlik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi; 1982. s. 161-183.
- Özer AK. Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı (öfke tarzı) Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 1994;9(31):26-35.
- Savaşır I, Şahin NH. Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları (no. 9); 1997. s.71-78.
- Kaya N, Kaya H, Atar N, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, Aktaş A. Hemşirelik ve ebek öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*. 2012;9(2):18-26.
- Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*. 2009;2(3):57-69.
- Starner TM, Peters RM. Anger expression and blood pressure in adolescents. *J Sch Nurs*. 2004;20(6):335-42.
- Kısaç İ. Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri [yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 1997.
- Yöndem ZD, Bıçak B. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2008;5(2):1-15.
- Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*. 2006;14(3):9-18.
- McKinnie-Burney D. An investigation of anger styles in adolescent students. *Negro Educ Rev*. 2006;57(1-2):35-43.
- Saçar B. İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi [yüksek lisans tezi]. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2007.