



Adölesanlarda öfkenin davranışsal, psikolojik ifadesi ve öfke yönetimi

Behavioral and psychological expression of anger and anger management in adolescents

Özden Erdem ^{a,*}, Saime Erol ^b, Neriman Ergüven ^c, Betül Karaca ^d

^a Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Çanakkale, Türkiye

^b Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

^c İstanbul Eğitim Araştırma Hastanesi, İstanbul, Türkiye

^d Hitit Üniversitesi Erol Olçok Eğitim Araştırma Hastanesi, Çorum, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, adölesanlarda öfkenin davranışsal, psikolojik ifadesi ve öfkenin yönetim şeklini belirlemek amacı ile yapıldı.

Yöntem: Kesitsel türde yapılan araştırma İstanbul ilinde yer alan beş lisede yürütüldü. Araştırmanın evrenini lisede okuyan 3471 lise öğrencisi, örneklemi 910 öğrenci oluşturdu. Araştırma %99 güven aralığında %3,67 hata ile tamamlandı. Araştırmaya katılan bireylerden ve yasal temsilcilerinden yazılı bilgilendirilmiş onam alındı. Veriler araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile toplandı. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik Özellikleri Tanılama Formu, Öfkenin Davranışsal İfade Şekilleri Anketi, Öfkenin Psikolojik İfade Şekilleri Anketi, Öfkenin Yönetim Şekilleri Anketi kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler ve ki-kare analizi kullanıldı.

Bulgular: Adölesanların %46,3'ünün ayda en az birkez öfke yaşadıklarını, %21'inin öfkelenmesine karşı düşmanlık hissettikleri ve %25,5'inin en çok alay edilmesine karşı öfkelenedikleri bulundu. Adölesanların öfkelerini davranışsal olarak %66,3'ünün ortamdan uzaklaşma, %60,8'inin kızgın olduğunu söyleme, %53,7'sinin ilgisini başka aktiviteye yönlendirme şeklinde ifade ettikleri belirlendi. Psikolojik olarak nasıl hissettikleri incelendiğinde; %67,7'sinin özür bekledikleri, %62,2'sinin incinmiş ve %54,8'inin berbat hissettikleri bulundu. Öfke yönetiminde adölesanların %68'inin kendi kendini sakinleştirdikleri, %66,2'sinin karşısındaki kişiyi sorunlu görerek kendilerini rahatlattıkları ve %62,1'inin kendine güvenerek problemi akıl yolu ile çözdükleri bulundu. Öfke yönetiminde erkeklerin kendini sakinleştirme, kadınların ise daha çok derin nefes alma yöntemlerini kullandıkları, öfkelenediklerine ve çevredeki nesnelere karşı fiziksel güç uygulayanların ve argo kelimeler kullananların erkekler, ağlayan ve ortamdan uzaklaşanların ise kadınlar olduğu bulundu (p<.05).

Sonuç: Adölesanlarda öfkenin yaygın olarak görüldüğü, saldırganlık ve şiddet gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı, özellikle erkeklerin etkili yöntemleri kullanmadıkları ve öfkelerini kontrol edemedikleri, kendi kendilerini iyileştirmeye çalıştıkları ancak zarar verici davranışlar içerisinde oldukları belirlendi.

Anahtar Kelimeler: Adölesan; davranış; davranış değiştirme; hemşirelik; okul hemşireliği

ABSTRACT

Aim: This study aimed to examine the behavioral and psychological expression of anger and anger management strategies among adolescents

Method: A cross-sectional study was conducted in five high schools in Istanbul. The population included 3,471 students, with a sample of 910 students. Data were collected using a diagnostic form and a questionnaire assessing anger expression and management. Descriptive statistics and chi-square analysis were used for evaluation. The study was completed with a 99% confidence level and a margin of error of 3.67%. Informed consent was obtained in writing from the study participants and their legal representatives prior to their inclusion in the study. Data were collected by the researchers through face-to-face interviews. The following instruments were used for data collection: the Sociodemographic Characteristics Questionnaire, the Anger Behavioral Expression Styles Questionnaire, the Anger Psychological Expression Styles Questionnaire, and the Anger Management Styles Questionnaire.

Results: Findings showed that 46.3% of adolescents experienced anger at least once a month, 21% felt hostility when angry, and 25.5% were most angered by being mocked. Behaviorally, adolescents expressed anger by withdrawing from the environment (66.3%), stating their anger (60.8%), and redirecting attention to other activities (53.7%). Psychologically, 67.7% expected an apology, 62.2% felt hurt, and 54.8% felt terrible. In anger management, 68% used self-calming techniques, 66.2% perceived the other person as problematic to relieve stress, and 62.1% solved problems rationally with self-confidence. Gender differences were notable: males more often used self-calming, physical force, or swear words, whereas females preferred deep breathing, crying, or withdrawal (p < .05).

Conclusion: Anger is prevalent among adolescents and can lead to aggression and violence. Males were found to be less effective at managing anger, often attempting self-regulation but then engaging in harmful behaviours. Effective anger management strategies, gender-specific interventions and family involvement are critical to promoting adolescents' emotional well-being and preventing negative outcomes.

Keywords: Adolescent; behavior; behavior modification; nursing; school nursing



* Corresponding author.

E-mail address: ozden85@gmail.com (Ö.E. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale, Türkiye)

Received: 13.09.2025

Accepted: 24.12.2025

Published: 31.12.2025



It has been checked for plagiarism

Giriş

İnsanları saldırganlığa teşvik eden, fizyolojik ve biyolojik değişimlerin eşlik ettiği en temel duygu öfkedir. Öfke her insanda var olan, fakat ifade ve kontrol etmekte kişiler arası farklılıklar gösteren küçük hayal kırıklıklarından, hiddete kadar değişik şekillerde hissedebilen bir duygudur (Erdem, 2025).

Adölesan döneminde hissedilen öfke hormonal değişimler, gelecek hayattaki belirsizlikler, iç çatışmalar, rol karmaşası, duygu durum ve uyum sorunları gibi birçok durumlardan etkilenebilir. Bu duygu durum değişiklikleri adölesanı öfke kontrolünde zorlayabilir. Bu durumda adölesanlar öfkeyi doğru tarzda ifade edemez ve saldırgan davranışlarda bulunabilir (Anjanappa, Govindan & Munivenkatappa, 2020; Erdem, 2025; Hoogsteder ve ark., 2014; Hoogsteder, Schippers, Sweers & Stams, 2021; Nasir & Ghani, 2014). Öfke sorunları ile başedebilmek ve pozitif ilişkiler kurabilmek için adölesan öfke duygusunu tanımalı, öfkeyi sağlıklı şekilde ifade etmeli ve öfkesini kontrol ederek davranışlarını planlayabilmelidir (Erdem, 2025; Serin, 2019).

Öfke uygun ifade edildiğinde; uyumlu sosyal yapı sağlanmasında, güçlü ve sağlıklı ilişkiler kurulmasında, olumlu enerjinin açığa çıkarılmasında yapıcı ve kişilerarası ilişkileri düzelticidir. Uygun ifade edilmediğinde ise; baş ağrısı, mide, solunum, dolaşım, sindirim sistemi sorunları, böbrek fonksiyonlarında bozulma, genital, cilt, sinir sistemi rahatsızlıkları ve artrit gibi fiziksel rahatsızlıklar görülebilir. Ayrıca antisosyal tepkiler, suç işleme, saldırgan davranışlar, intihar girişimi gibi birçok psikolojik ve sosyal sorunu beraberinde getirebilir. (Bakan Kıracı & Sahmurova, 2022; Erdem, 2025; Özdemir, 2015; Uzun & Kelleci, 2018).

Literatürde 18 yaşına kadar öfke kontrol sorunu, yıkıcı davranış bozukluğu olarak ele alınırken, 18 yaşından sonra antisosyal kişilik bozukluğu olarak incelenmektedir (Regier, Kuhl & Kupfer, 2013). Bu nedenle öfkenin erken dönemde (18 yaşına kadar) ele alınması, tanımlanması ve adölesana öfkeyi nasıl kontrol edeceğinin öğretilmesi önemlidir (Erdem, 2025).

Öfke ile ilgili yapılan farklı çalışmalarda araştırmacılar; adölesanların öfkeyi dışa vurmada ve kontrol altına almada orta düzeyde başarılı olduklarını bulmuşlardır (Özmen, Özmen & Çetinkaya, 2016). Bununla beraber erkek adölesanların fiziksel olarak saldırgan davranışlarda bulunduklarını yalnızlık düzeyinin öfke kontrolünde etkili olduğunu, yalnızlığı yüksek bireylerin yıkıcı tepkiler verdiklerini ve öfke duygusunun şiddet davranışını ortaya çıkardığını kanıtlamışlardır (Baktygali, Akhtaeva & Sadykova, 2019; Steiner & Karnik, 2003). Ayrıca öfke ifadesi ve öfke tarzlarını kaygı, cinsiyet, aile tipi ve dinlenen müzik türü gibi değişkenlerin etkilediği bildirilmiştir (Özmen ve ark., 2016; Sell, 2011; Sezer, 2011).

İlgili alanda okul sağlığı hemşirelerinin adölesanlarda öfke sorunlarını ele alarak danışmanlık yaptıkları, öfke kontrolü ve şiddeti önlemede başarılı oldukları gösterilmiştir (Akbaş & Yiğitoğlu, 2022; Özmen ve ark., 2016; Temel ve ark., 2016).

Bu nedenle hemşirelerin adölesanları etkileyen öfke durumlarını bilmesi, öfke ifadelerini ve öfke tarzlarını öğrenmesi, adölesanlara yaklaşımda öfke ile ilgili durumları çözümlemede yol gösterici olacağı ve elde edilen bilgilerin yapılacak çalışmalara ışık tutacağı düşünülmüştür. Çalışmamız adölesanlarda öfkenin davranışsal, psikolojik ifadesi ve öfke yönetimini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem

Araştırma Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel türde bir araştırma olarak yürütüldü.

Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Ocak -Mayıs 2019 tarihleri arasında İstanbul ilinde yer alan bir ilçeye bağlı Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde farklı türlerde eğitim-öğretim veren beş lisede yapıldı.

Araştırmanın Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmamızın evrenini İstanbul ilinin bir ilçesinde bulunan liselerde öğrenim gören adölesanlar oluşturmuştur. Araştırmada tabakalı rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak liseler okul türlerine göre; Fen Lisesi, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi olmak üzere beş tabakaya ayrılmıştır. Her bir tabakada yer alan okullar numaralandırılmış ve kura yöntemiyle her tabakadan birer lise seçilmiştir. Okullarda öğrenim gören adölesan sayısı N=3471 olarak belirlenmiştir. Evreni bilinen örneklem hesabına göre, %95 güven aralığı ve %3 hata payı ile örneklem büyüklüğü n=817 olarak hesaplanmıştır. Olası veri kayıpları göz önünde bulundurularak 910 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırmamızda okulların birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören adölesanlar çalışmaya alınmış; dördüncü sınıf öğrencileri ise sınavları nedeniyle çalışma kapsamı dışında bırakılmıştır. Her sınıf düzeyinden, öğrenci sayısına orantılı olacak şekilde rastgele şubeler seçilmiştir.

Okul türlerine göre araştırmaya dahil edilen öğrenci sayıları aşağıda sunulmuştur:

Anadolu Lisesinin birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında 18 şube ve toplam 749 öğrenci bulunmaktadır. Her sınıftan üçer şube alındığında 280 öğrenci

Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinin birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında 27 şube ve toplam 818 öğrenci bulunmaktadır. Her sınıftan üçer şube alındığında 270 öğrenci

Anadolu İmam Hatip Lisesinin birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında 19 şube ve toplam 884 öğrenci bulunmaktadır. Her sınıftan üçer şube alındığında 200 öğrenci

Kız Anadolu İmam Hatip Lisesinin her sınıfında 4 şube toplam 470 öğrenci bulunmaktadır. Birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarından ikişer şube alındığında 80 öğrenci

Fen Lisesinin birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında 15 şube ve toplam 450 öğrenci bulunmaktadır. Her sınıftan ikişer şube alındığında 80 öğrenci araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma %99 güven aralığında %3.67 hata ile toplamda 910 öğrencinin katılımı ile tamamlandı.

Araştırmanın dahil edilme kriterleri

Araştırmaya katılmayı kabul eden ve ebeveyn onaylarının alındığı adölesanlar.

Araştırmanın değişkenleri

Bağımlı değişkenler: Adölesanların öfke ifadesinde kullandıkları davranışsal ve psikolojik ifadeler ve öfke yönetim şekilleridir.

Bağımsız değişkenler: Yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, kronik hastalık, okul türü, aile tipi, gelir durumu, ailede çalışan kişi sayısı, egzersiz yapma, beslenme, uyku, kişiler arası iletişim, başarı durumu, ebeveynlerin adölesana yönelik tutumları, eğitimleri ve sağ olma durumlarıdır.

Verilerin Toplanması

Veriler araştırmacılar tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile toplandı. Verilerin toplanmasında Sosyodemografik özellikleri tanılama formu, Öfkenin Davranışsal İfade Şekilleri Anketi, Öfkenin Psikolojik İfade Şekilleri Anketi, Öfkenin Yönetim Şekilleri Anketi kullanılmıştır. Verilerin toplanması yaklaşık 25-45 dakika sürmüştür. Hazırlanan veri toplama formlarının anlaşılabilirliğini ve uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla, örnekleme geçilmeden önce 10 öğrenci ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot uygulama sonucunda elde edilen geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılarak formlara son şekli verilmiştir.

Veri Toplama Araçları ve Özellikleri

Sosyodemografik Özellikleri Tanılama Formu; literatür doğrultusunda oluşturulan 33 kapalı ve 4 açık uçlu olmak üzere toplam 37 sorudan oluşmaktadır (Albayrak & Kutlu, 2009; Nasir & Ghani, 2014).

Öfkenin Davranışsal İfade Şekilleri Anketi; Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan ankette (Albayrak & Kutlu, 2009; Nasir & Ghani, 2014); Adölesanlardan Öfkeli olduğunuz zaman hangi davranışları sergilersiniz? Sorusuna cevap olarak ‘‘Karşımdakine fiziksel olarak karşılık veririm (1), Herhangi bir objeye karşı fiziksel güç uygulam (2), Karşımdakine küfredirim (3), Ağlarım (4), Karşımdakine kızgın olduğumu söylerim (5), Ortamdan uzaklaşırım (6), İlğimi başka bir aktiviteye yönlendiririm (7)’’ ifadelerinden herbirine evet ya da hayır seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıt vermeleri istendi.

Öfkenin Psikolojik İfade Şekilleri Anketi; Araştırmacılar tarafından literatür taranarak hazırlanan bu anket hazırlandı (Nasir & Ghani, 2014). Adölesanlardan ‘‘Öfkeli olduğunuz zaman psikolojik olarak neler hissedersiniz?’’ Sorusuna cevap olarak ‘‘Suçlu hissedirim (1), Özür dilenmesini isterim (2), Sakin kalırım (3), Berbat hissedirim (4), İncinmiş hissedirim (5), Arkadaşlarımı kaybettiğimi hissedirim (6) Tepkinin yüksek olmasından çekinirim (7), Öfkeli olduğumda bana saygı duyulduğunu hissedirim (8) ifadelerinden her birine evet ya da hayır şeklinde seçeneklerinden birini işaretlemeleri istendi.

Öfkenin Yönetim Şekilleri Anketi; Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan ankette adölesanlardan (Nasir & Ghani, 2014). ‘‘Öfkeli olduğunuz zaman bunu nasıl yönetirsiniz?’’ Sorusuna cevap olarak ‘‘Kendimi sakinleştiririm (1), Derin nefes alırım (2), Öfkenin bana verdiği zararlar hakkında düşünürüm (3), Karşımdakini anlamaya çalışırım (4), Bu olayı kendime güvenerek akıllıca çözümlerim (5), Öfkemi kontrol edemem (6), Tartışma başlatırım (7), Karşımdaki kişinin sorunlu olduğunu düşünürüm (8)’’ ifadelerinden her birine evet ya da hayır seçeneklerinden birini işaretleyerek yanıt vermeleri istendi.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, IBM SPSS Statistics programı kullanılarak analiz edildi. Tanımlayıcı istatistikler; sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile gösterildi. Bağımlı bağımsız değişkenlerin karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için p değeri $p < 0.05$ olarak kabul edildi. Soruları yanıtlayanlar üzerinden n sayısını hesaplanarak analiz edildi.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlanmadan önce bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsünün girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulundan (Tarih: 17.12.2018 Karar no:257) etik izin onayı alındı. Araştırmanın Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde yürütülebilmesi için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden (Tarih:17.04.2019 Sayı no: 59090411-20-E.7799329) kurum izin alınmıştır. Ayrıca araştırmanın gerçekleştirileceği liselerin yönetimlerinden sözlü onam sağlanmıştır. Çalışmaya katılan adölesan ile aileleri araştırma öncesinde araştırma hakkında bilgilendirilerek bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

Bulgular

Araştırma kapsamına alınan adölesanların sosyodemografik özellikleri ve yaşam biçimi davranışları incelendiğinde adölesanların %48,1’i kadın, %51,9’u erkek ve yaş ortalamalarının 15.98 ± 96 olduğu belirlenmiştir. Adölesanların %92,2’sinin kardeş sayısı 1-4 arasında ve %59,2’si yaşamının büyük bölümünü ilde geçirdiği, adölesanların %30,7’si Anadolu Lisesi, %29,6’sı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, %21,9’u Anadolu İmam Hatip Lisesi, %8,8’i Fen Lisesi, ve %8,8’i Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi öğrencisi olduğu bulunmuştur. Adölesanların %11,8’inin kronik hastalığa sahip olduğu, gelir durumlarının %50,5 ile orta %38,1 ile yüksek düzeyde olduğu, %82,3’ünün çekirdek ailede yaşadığı tespit edilmiştir.

Ebeveyleerin eğitim düzeyleri incelendiğinde; annelerinin %35,8’i ilköğretim, %22,7’si ortaöğretim ve lise, %14,2’si lisans, %2,6’sı lisansüstü mezunu olduğu, babalarının ise %29,8’i lise, %22,6’sı ortaöğretim, %25,3’ü ilköğretim, %16,7’si lisans ve %4,0’ü lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur.

Adölesanların %54,2’sinin spor yapmadığı, %27,8’inin haftada 1-2 saat düzenli egzersiz yaptığı, %71,2’sinin kahvaltı yaptığı, %24,2’sinin besin türü olarak hayvansal ürünler tükettiği, %57’sinin 6-8 saat arasında uyuduğu ve %30,5’nin ders başarı durumlarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. (Tablo 1).

Tablo 1. Adölesanların sosyo-demografik özellikleri ve yaşam biçimi davranışları

Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	438	48.1
Erkek	472	51.9
Yaş (ort=15.98±.96)		
14	39	4.3
15	269	29.6
16	311	34.2
17	245	26.9
18	46	5.1
Kardeş durumu		
Kardeşi yok	18	2.0
1- 4 kardeş	839	92.2
5 ve üzeri kardeş	53	5.8
Okul türü		
Anadolu Lisesi	280	30.7
Fen Lisesi	80	8.8
Anadolu İmam Hatip Lisesi	200	21.9
Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	80	8.8
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	270	29.6
Kronik hastalık		
Evet	107	11.8
Hayır	803	88.2
Gelir Durumu		
Yüksek	350	38.1
Orta	460	50.5
Düşük	100	11.4
Aile tipi		
Çekirdek aile	750	82.3
Geniş	160	17.7
Spor yapma		
Evet	413	45.8
Hayır	488	54.2
Düzenli egzersiz yapma durumu		
Hiç egzersiz yapmıyorum	193	21.2
Ayda 1-2 saat egzersiz yapıyorum	157	17.3
Haftada 1-2 saat egzersiz yapıyorum	252	27.8
Haftada en az 3 kez 1-2 saat egzersiz yapıyorum	180	19.8
Her gün düzenli egzersiz yapıyorum	126	13.9
Öğün sayısı		
1 öğün yemek yerim	18	2.0
2 öğün yemek yerim	234	25.8
3 öğün yemek yerim	475	52.3
4 öğün ve fazlası	181	19.9
Kahvaltı yapma durumu		
Evet	638	71.2
Hayır	258	28.8
Besin gruplarının tüketimi		
Meyve ve Sebze	151	16.6
Tahıl ve Patates	173	19.1
Süt ve süt ürünleri	86	9.5
Et, Balık ve Yumurta	220	24.2
Tatlı ve Atıştırmalıklar	121	13.3
Fast – Food	111	12.2
Hepsi	46	5.1
Uyku süresi		
4 saatten az	42	4.6
4 saat ve üzeri-6 saatten az	216	23.9
6 saat ve üzeri-8 saatten az	520	57.5
8 saat ve üzeri	126	13.9
Ders başarı durumu		
Pekiyi	195	21.5
İyi	250	27.6
Orta	276	30.5
Geçer	134	14.8
Başarısız	50	5.5

* Yüzdelere n üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan adölesanların aile ve sosyal ilişkileri incelendiğinde; sohbetin çoğunlukla %61.9 ile karşılıklı konuşmaya dayandığı. %40.5'nin anlaşma sorunu nedeni ile arkadaşlıklarını bitirdiği. %45.5'inin arkadaşlık ilişkilerini çok iyi. %46.2'sinin aile ilişkilerini çok iyi bulduğu görülmüştür. Araştırma kapsamına alınan adölesanların anne ve baba tutumları değerlendirildiğinde; adölesanların anne (%57.8) ve babalarını (%50.3) çoğunlukla hoşgörülü ve güven verici buldukları belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Adölesanın aile ve sosyal ilişkileri. anne ve baba tutumları

Özellikler	n	%
Sohbet Esnasındaki Konumunuz		
Dinleme	267	29.5
Konuşma	77	8.5
Birlikte karşılıklı konuşma	560	61.9
Arkadaşlık Bitme Nedenleri		
Mesafe	193	21.7
Anlaşma sorunu	361	40.5
İhanet	237	26.6
Yalan	100	11.2
Arkadaşlık İlişkilerini Değerlendirme		
Çok iyi	410	45.5
İyi	389	43.1
Biraz iyi	65	7.2
Biraz kötü	17	1.9
Kötü	15	1.7
Çok kötü	6	.7
Aile İlişkilerini Değerlendirme		
Çok iyi	418	46.2
İyi	342	37.8
Biraz iyi	97	10.7
Biraz kötü	24	2.7
Kötü	16	1.8
Çok kötü	8	.9
Anne Tutumu		
Baskıcı ve otoriter	123	13.8
Aşırı koruyucu	65	7.3
Aşırı hoşgörülü	25	2.8
Kararsız ve dengesiz	52	5.8
Ayrımcılık yapan	16	1.8
Mükemmeliyetçi	55	6.2
Hoşgörülü ve güven verici	516	57.8
Tutarsız	28	3.1
Reddedici	13	1.5
Baba Tutumu		
Baskıcı ve otoriter	131	15.0
Aşırı koruyucu	65	7.4
Aşırı hoşgörülü	44	5.0
Kararsız ve dengesiz	68	7.8
Ayrımcılık yapan	6	.7
Mükemmeliyetçi	51	5.8
Hoşgörülü ve güven verici	439	50.3
Tutarsız	45	5.2
Reddedici	23	2.7

* Yüzdelere n üzerinden hesaplanmıştır.

Çalışmamızda adölesanlar öfke durumlarına ilişkin sorulara %43.9'unun gerginliklerini orta düzeyde hissettiklerini. %46.3'ünün ayda bir-üç kez öfkeli hissettiklerini. %42.5'inin en fazla okulda gergin hissettiklerini. %28.8'inin olaylar karşısında öfkeli olduğunda arkadaşları ile durumu paylaştıklarını. %21'inin öfkeli olduklarına düşmanlık hissettiklerini ve %25.5'inin en fazla alay edildiğinde öfkeli olduklarını ifade etmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Adölesanların öfke hissetme durumları

Özellikler	n	%
Gergin hissetme durumu		
Çok gerginim	94	10.3
Gerginim	215	23.7
Ne gerginim ne de gergin değilim	399	43.9
Gergin değilim	131	14.4
Hiç gergin değilim	70	7.7
Öfkenin çok görüldüğü yerler		
Ev	300	33.9
Okul	367	41.5
Sosyal ortam	218	24.6
Öfke yaşama sıklığı		
Hiçbir zaman	13	1.5
Ayda bir-üç kez	411	46.3
Haftada bir-üç kez	176	19.8
Günde bir-üç kez	115	13.0
Günde üçten fazla	173	19.5
Olaylar karşısında tutum		
Kimseyle paylaşmam ve kendi kendime üstesinden gelmeye çalışırım	184	20.4
Arkadaşımla paylaşırım	260	28.8
Anne veya babama anlatıp sorunu onlarla çözmeye çalışırım	65	7.2
Böyle durumlarda çok sinirli olurum	104	11.5
Sakinliğimi korumaya çalışırım	85	9.4
İçime kapanırım	82	9.1
Kafama takmam akışına bırakırım	60	6.6
Duruma göre hepsi olabilir	63	7.0
Öfkeye eşlik eden duygular		
Düşmanlık	189	21.0
Nefret	185	20.6
Öç alma	28	3.1
Kızgınlık	156	17.4
Kırılma	154	17.1
Alınma	43	4.8
İntikam	68	7.6
Hepsi	76	8.5
Öfkelenmeyi etkileyen başkalarının davranışları		
Alay edilmesi	228	25.5
Yalan söylenmesi	130	14.5
Haksızlığa uğramak	198	22.1
İğneleyici sözler duymak	92	10.3
Sosyal alanda engellenmek	15	1.7
Hor görülmek	53	5.9
Baskı altında kalmak	42	4.7
Önemsiz ve hiçe sayılmış hissetmek	54	6.0
Hepsi	83	9.3

* Yüzdelere n üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamına alınan adölesanların öfkelendiklerindeki davranışsal ifadeleri incelendiğinde; %66.3'ünün ortamdan uzaklaştığı, %60.8'inin kızgın olduğunu ifade ettiği, %53.7'sinin ilgisini başka aktiviteye yönlendirdiği, %49.7'sinin karşısındakine argo kelimeler kullandığı, %46.8'inin bir objeye karşı fiziksel güç uyguladığı, %46'sının ağladığı ve %33.7'sinin karşısındakine fiziksel olarak karşılık verdiği belirlenmiştir.

Adölesanların öfkelendiklerindeki psikolojik ifadeleri incelendiğinde ise; adölesanlar %67.7'si özürlü beklediği, %62.2'si incinmiş hissettiği, %54.8'i berbat hissettiği, %40.3'ü sakin kaldığı, %35.7'si arkadaşını kaybetme duygusunu hissettiği, %31.8'i karşı tepkiden çekindiği, %24.5'i suçluluk hissettiği ve %24'ü öfke ile kendisine saygı duyulduğunu hissettiği yönünde duygu ve düşüncelere sahip olduklarını ifade etmiştir.

Adölesanların öfke yönetim şekillerine yönelik ifadeleri: %68'inin kendi kendini sakinleştirme, %66.2'sinin karşındaki kişiyi sorunlu görme, %62.1'inin kendine güvenerek akıl yolu ile çözme, %55.8'inin karşısındakini anlama tekniklerini kullandıkları belirlenmiştir. Ayrıca %43'ü öfkesini kontrol edemediğini.

%42.2'si tartıştığını. %40.7'si öfkenin verdiği zararlar hakkında düşündüğünü ve %35.1'i ise derin nefes alma tekniğini kullandığını bildirmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Adölesanlarda öfkenin davranışsal ve psikolojik ifadesi ve yönetimi

Öfkenin ifade şekilleri ve yönetimi	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Öfkenin davranışsal ifadesi				
Karşımdakine fiziksel olarak karşılık veririm	297	33.7	584	66.3
Herhangi bir objeye karşı fiziksel güç uygulamam	410	46.8	467	53.2
Karşımdaki kişiye argo kelimeler kullanmam	437	49.7	442	50.3
Ağlarım	402	46.0	472	54.0
Karşımdakine kızgın olduğumu söylerim	533	60.8	343	39.2
Ortamdan uzaklaşmam	580	66.3	295	33.7
İlgimi başka bir aktiviteye yönlendiririm	466	53.7	402	64.3
Öfkenin Psikolojik ifadesi				
Suçlu hissedirim	185	24.5	674	78.5
Özür dilenmesini isterim	589	67.7	281	32.3
Sakin kalırım	349	40.3	516	59.7
Berbat hissedirim	475	54.8	391	45.2
İncinmiş hissedirim	544	62.2	330	37.8
Arkadaşlarımı kaybettiğimi hissedirim	310	35.7	588	64.3
Tepkinin yüksek olmasından çekinirim	272	31.8	584	68.2
Öfkeli olduğumda bana saygı duyulduğunu hissedirim	207	24.0	654	76.0
Öfke yönetimi				
Kendi kendimi sakinleştiririm	596	68.0	280	32.0
Derin nefes alırım	570	35.1	306	64.9
Öfkenin bana verdiği zararlar hakkında düşünürüm	352	40.7	513	59.3
Karşımdakini anlamaya çalışırım	487	55.8	358	44.2
Bu olayı kendime güvenerek akıllıca çözümlerim	534	62.1	326	37.9
Öfkemi kontrol edemem	375	43.0	497	57.0
Tartışma başlatırım	366	42.2	502	57.8
Karşımdaki kişinin sorunlu olduğunu düşünürüm	573	66.2	293	33.8

* Yüzdelere n üzerinden hesaplanmıştır.

Adölesanların öfkeli olduklarındaki tepkileri cinsiyete göre incelendiğinde;

Davranışsal olarak; fiziksel karşılık veren. bir objeye karşı fiziksel güç uygulayan ve karşılarındaki kişiye argo kelimeler kullanan bireylerin daha çok erkekler olduğu ($p<.05$). ağlayan ve ortamdan uzaklaşanların daha çok kadınlar olduğu bulunmuştur.

Psikolojik olarak; sakin kalırım diyen erkeklerin oranı kadınlardan daha fazla iken. ($p<.05$). özür beklerim ve berbat / incinmiş hissedirim diyen kadınların oranı erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür ($p<.05$).

Cinsiyete göre adölesanların öfke yönetim şekilleri incelendiğinde; erkeklerin kendini sakinleştirme ($p<.05$). kadınların ise derin nefes alma tekniklerini kullandıkları belirlenmiştir ($p<.05$) (Tablo 5).

Araştırma kapsamına alınan adölesanların öfkeli olduklarında davranışsal ifadeleri diğer demografik değişkenler ile karşılaştırıldığında;

Karşılarındakine fiziksel olarak karşılık verdiğini ifade edenlerin; %52.5'inin spor yapmayan ($\chi^2=13.75$; $p=.000$). %40.4'ünün gelir durumu iyi olmayan ($\chi^2=14.97$; $p<.05$). %30.4'ünün babası ilköğretim mezunu olan ($\chi^2=10.85$; $p<.05$). %36.2'sinin anlaşma sorunu nedeni ile arkadaşlıklarını bitiren ($\chi^2=12.99$; $p<.05$). %27.1'inin alay edilmesine karşı öfkelenen ($\chi^2=19.37$; $p<.05$) ve %4.1'ile çok az kısmının babasının lisansüstü mezun bireyler oldukları ($\chi^2=10.85$; $p<.05$) bulunmuştur. Herhangi bir objeye karşı fiziksel güç uygulayanların; %40.6'sının herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan ($\chi^2=16.08$; $p=.000$) ve %35.3'ünün tek öğün yemek yiyen bireyler oldukları belirlenmiştir ($\chi^2=9.52$; $p<.05$). Karşılarındaki kişiye argo kelimeler kullandığını ifade edenlerin; %64.7'sinin tek öğün yemek yediği ($\chi^2=8.38$; $p<.05$) ve %36.3'ünün kronik bir hastalığının olduğu ($\chi^2=8.33$; $p<.05$) tespit edilmiştir. Ağlarım diyenlerin; %68.6'sının spor yapmadığı ($\chi^2=22.64$; $p=.000$). %58.8'inin kronik hastalığının bulunduğu ($\chi^2=7.65$; $p<.05$). %53.3'ünün herhangi bir spor dalıyla uğraşmadığı ($\chi^2=22.64$; $p=.000$). %26.6'sının babasının lise mezunu olduğu ($\chi^2=12.02$; $p<.05$).

Tablo 5. Cinsiyete göre adölesanların davranışsal ve psikolojik tepkileri ve öfke yönetimlerinin karşılaştırılması

Öfkelendiğiniz zaman davranışsal olarak nasıl tepki verirsiniz?		Kadın n (%)	Erkek n (%)	İstatistik	
				χ^2	p
Karşımdakine fiziksel olarak karşılık veririm	Evet	96 (22.6)	201 (44.1)	45.45	p<.05
	Hayır	329 (77.4)	255 (55.9)		
Herhangi bir objeye karşı fiziksel güç uygulamam	Evet	167 (39.5)	243 (53.5)	17.35	p<.05
	Hayır	256 (60.5)	211 (46.5)		
Karşımdaki kişiye argo kelimeler kullanırım	Evet	174 (41.2)	263 (57.5)	23.36	p<.05
	Hayır	248 (58.8)	194 (42.5)		
Ağlarım	Evet	293 (69.1)	109 (24.2)	177.0	p<.05
	Hayır	131 (30.9)	341 (75.8)		
Karşımdakine kızgın olduğumu söylerim	Evet	262 (61.9)	271 (59.8)	.411	p>.05
	Hayır	161(38.1)	182 (40.2)		
Ortamdan uzaklaşıyorum	Evet	303 (71.6)	277 (61.3)	10.47	p<.05
	Hayır	120 (28.4)	175 (28.7)		
İlgimi başka bir aktiviteye yönlendiririm	Evet	220 (52.4)	246(54.9)	.558	p>.05
	Hayır	200 (47.6)	202 (54.1)		
Öfkelendiğinizde psikolojik olarak neler hissedersiniz?		Kadın n (%)	Erkek n (%)	χ^2	p
Suçlu hissedirim	Evet	86 (20.7)	99 (22.3)	.356	p>.05
	Hayır	330 (79.3)	344 (77.7)		
Özür dilenmesini isterim	Evet	308 (73.2)	281 (62.6)	11.11	p<.05
	Hayır	113 (26.8)	168 (37.4)		
Sakin kalırım	Evet	113 (32.4)	215 (47.7)	21.00	p<.05
	Hayır	280 (67.6)	236 (52.3)		
Berbat hissedirim	Evet	274 (65.4)	201 (45.0)	36.44	p<.05
	Hayır	145 (34.6)	246 (55.0)		
İncinmiş hissedirim	Evet	317 (74.4)	227 (50.7)	52.38	p<.05
	Hayır	109 (25.6)	221 (49.3)		
Arkadaşlarımı kaybettiğimi hissedirim	Evet	156 (37.1)	154 (34.5)	.640	p>.05
	Hayır	265 (62.9)	293 (65.5)		
Tepkinin yüksek olmasından çekinirim	Evet	133 (32.2)	139 (31.4)	.067	p>.05
	Hayır	280 (67.8)	304 (68.6)		
Öfkelendiğimde bana saygı duyulduğunu hissedirim	Evet	87 (20.0)	120 (26.8)	4.00	p<.05
	Hayır	327 (79.0)	327 (72.3)		
Öfkelendiğiniz zaman bunu nasıl yönetirsiniz?		Kadın (%)	Erkek n (%)	χ^2	p
Kendimi sakinleştiririm	Evet	262(62.7)	334(72.9)	10.55	p<.05
	Hayır	156(37.3)	124(27.1)		
Derin nefes alırım	Evet	290(68.7)	280(61.7)	4.77	p<.05
	Hayır	132(31.3)	174(38.3)		
Öfkenin bana verdiği zararlar hakkında düşünürüm	Evet	161(38.3)	191(42.9)	1.88	p>.05
	Hayır	259(61.7)	254(57.1)		
Karşımdakini anlamaya çalışırım	Evet	228(54.0)	259(57.6)	1.09	p>.05
	Hayır	194(46.0)	191(42.4)		
Kendime güvenerek akılcıca çözümlerim	Evet	260(62.4)	274(61.9)	.02	p>.05
	Hayır	157(37.6)	169(38.1)		
Öfkemi kontrol edemem	Evet	190(44.8)	185(41.3)	1.09	p>.05
	Hayır	234(55.2)	263(58.7)		
Tartışma başlatırım	Evet	168(39.7)	198(44.5)	2.03	p>.05
	Hayır	255(60.3)	247(55.5)		
Karşımdakinin sorunlu olduğunu düşünürüm	Evet	275(65.8)	298(66.5)	.05	p>.05
	Hayır	143(34.2)	150(33.5)		

* Yüzdelere n üzerinden hesaplanmıştır.

Katılımcıların %11'inin her gün düzenli egzersiz yaptığı ($\chi^2=17.75$; $p<.05$) belirlenmiştir. Karşısındakine kızgın olduğunu söylediğini ifade edenlerin %65.5 ile arkadaşlık ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=11.46$; $p<.05$). Araştırma kapsamına alınan adölesanların öfkelenediklerinde psikolojik durumları diğer demografik değişkenler ile karşılaştırıldığında;

Suçlu hissettiğini söyleyenlerin %47.1'inin tek öğün yemek yediği ($\chi^2=12.23$; $p<.05$). Sakin kaldığını söyleyenlerin %52.3'ünün aile ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=13.65$; $p<.05$). %38.1'inin ($\chi^2=6.41$; $p<.05$) çekirdek ailede yaşadığı. %41.2'sinin 4 öğün ve daha fazla yemek yediği ($\chi^2=11.14$; $p<.05$) ve %0.9'unun aile ilişkilerinin çok kötü olduğu bulunmuştur ($\chi^2=13.65$; $p<.05$). 'Öfkelendiğimde bana saygı duyulduğunu hissedirim' diyenlerin %50'sinin arkadaşlık ilişkilerinin çok kötü olduğu ($\chi^2=12.65$; $p<.05$). %43.2'sinin gelir durumunun çok iyi olduğu ($\chi^2=14.77$; $p<.05$). %38.9'unun tek öğün yemek yediği ($\chi^2=8.46$; $p<.05$). %25'inin lisansüstü mezunu olduğu ($\chi^2=16.72$; $p<.05$). %24.5'inin annesinin ilköğretim mezunu olduğu ($\chi^2=16.72$; $p<.05$). %22.5'inin çekirdek ailede yaşadığı ($\chi^2=5.33$; $p<.05$) ve %19.8'inin herhangi bir spor dalıyla uğraşmadığı ($\chi^2=9.50$; $p<.05$) saptanmıştır. Tepkinin yüksek olmasından çekindiğini ifade edenlerin %32'sinin gelir durumunun iyi olmadığı ($\chi^2=12.43$; $p<.05$). incinmiş hissedenlerin %62.8'inin annesinin yaşamadığı ($\chi^2=4.82$; $p<.05$). %67.5'inin herhangi bir spor dalıyla uğraşmadığı ($\chi^2=11.27$; $p<.05$). %63.9'unun spor yapmadığı ($\chi^2=8.32$; $p<.05$). %30.3'ünün babasının lise ve sadece %4.8'inin lisansüstü mezunu olduğu belirlenmiştir ($\chi^2=10.13$; $p<.05$). Arkadaşlığını kaybettiğini hissederim diyenlerin %68.8'inin arkadaşlık ilişkilerinin biraz kötü olduğu ($\chi^2=14.21$; $p<.05$). berbat hissedenlerin %62.3'ünün gelir durumunun iyi olmadığı ($\chi^2=9.19$; $p<.05$). %60.3'ünün herhangi bir spor dalıyla uğraşmadığı ($\chi^2=11.85$; $p<.05$) ve %10.7'sinin her gün düzenli egzersiz yaptığı ($\chi^2=19.31$; $p<.05$) tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan adölesanların öfke yönetimleri diğer demografik değişkenler ile karşılaştırıldığında;

Öfke yönetiminde derin nefes almayı kullananların %48.1'inin aile ilişkilerinin çok iyi olduğu. %0.5'inin aile ilişkilerinin çok kötü olduğu bulunmuştur ($\chi^2=13.70$; $p<.05$). Öfkenin kendine verdiği zararlar hakkında düşünenlerin %77.3'ünün kahvaltı yaptığı ($\chi^2=9.77$; $p<.05$). %53'ünün aile ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=13.70$; $p<.05$). %60.2'sinin 6-8 saat uyuduğu ($\chi^2=14.59$; $p<.05$). %5.5'inin 4 saatten az uyuduğu ($\chi^2=14.59$; $p<.05$) ve %0.9'unun aile ilişkilerinin çok kötü olduğu bulunmuştur ($\chi^2=13.98$; $p<.05$). Karşısındakini anlamaya çalışanların %57.5'inin arkadaş ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=13.07$; $p<.05$). %54.1'inin çekirdek ailede yaşadığı ($\chi^2=5.95$; $p<.05$). kendine güvenerek akıllıca çözümleyenlerin %64.8'inin arkadaşlık ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=14.83$; $p<.05$). %50.9'unun aile ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=18.94$; $p<.05$) ve %0.6'sının aile ilişkilerinin çok kötü olduğu belirlenmiştir ($\chi^2=18.94$; $p<.05$). Kendini sakinleştirenlerin %70.4'ünün gelir durumunun orta olduğu ($\chi^2=11.48$; $p<.05$). %62'sinin 4 öğün ve daha fazla yemek yediği ($\chi^2=9.36$; $p<.05$). %74.1'inin kahvaltı yaptığı ($\chi^2=5.78$; $p<.05$). %69.3'ünün arkadaşlık ilişkilerinin çok iyi olduğu ($\chi^2=14.014$; $p<.05$). %51.4'ünün aile ilişkilerin çok iyi olduğu ve %0.7'sinin aile ilişkilerinin çok kötü olduğu saptanmıştır ($\chi^2=20.81$; $p<.05$). Öfkesini kontrol edenlerin %55.6'sının tek öğün yemek yediği ($\chi^2=14.058$; $p<.05$). %54.9'unun ($\chi^2=6.671$; $p<.05$) kronik bir hastalığının bulunduğu. %44.9'unun annesinin ilköğretim mezunu olduğu ($\chi^2=25.694$; $p=.000$). %29'unun babasının ilköğretim mezunu olduğu ($\chi^2=12.01$; $p<.05$). %17.4'ünün annesinin lisansüstü mezunu olduğu ($\chi^2=25.694$; $p=.000$) ve %3.2'sinin düşük oranda öfkesini kontrol eden adölesanların babalarının lisansüstü mezunu oldukları bulundu ($\chi^2=12.01$; $p<.05$). Tartışma başlatmayanların %59.8'inin 6-8 saat arası uyuduğu. sadece %2.6'sının dört saatten az uyuduğu ($\chi^2=11.21$; $p<.05$). öfkesini kontrol edemediğini ifade edenlerin %60.2'sinin 6-8 saat uyuduğu yalnızca %2.6'sının dört saatten az uyudukları bulunmuştur ($\chi^2=13.31$; $p<.05$).

Tartışma

Bu çalışmada adölesanların öfke ifade biçimleri ve öfke kontrol düzeyleri incelenmiş. elde edilen bulgular literatürdeki araştırmalarla karşılaştırılmıştır. Çalışma sonuçlarımız. öfkenin ergenlik döneminde hem

davranışsal hem de psikolojik düzeyde yoğun bir biçimde yaşandığını ve bu dönemde öfke kontrolünün yetersiz kaldığını göstermektedir. Ayrıca çalışmamızda adölesanların önemli bir kısmının öfkelerini fiziksel şiddet ya da nesnelere yönelme yoluyla dışa vurdukları görülmüş, bu durumun iletişim sorunlarına yol açtığı görülmüştür. Benzer şekilde literatürde öfke kontrolünü başaramayan bireylerin öfkelerini dışa vurarak saldırgan davranışlarda bulundukları (Özdemir, 2015; Serin, 2019). öfke ve korku duygularını yönetebilenlerin ise daha hoşgörülü ve nazik oldukları bildirilmektedir (Marcus 2009).

Araştırmamızın dikkat çekici sonuçlarından biri de adölesanların öfkelenediklerinde suçluluk hissetmediklerini, aksine saygı gördüklerini ifade etmeleridir. Bu bulgu, öfke davranışının adölesanlar için bir tür kazanç sağladığını ve öfkenin sürdürülmesinde pekiştirici bir etkiye sahip olduğunu düşündürmektedir. Literatürde davranışın yarar olarak algılanmasının o davranışın sürdürülmesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Marcus & Mattiko, 2009; Rothman, 2000). Dolayısıyla, öfkenin sosyal ilişkilerde güç ve saygınlık aracı olarak algılanması, öfke davranışının devamlılığı açısından kritik bir noktadır.

Her birey hayatında öfke hissetmekte ve yaşamaktadır. Ancak ilişkilerde istenen öfkelenedikten sonra verilen tepkinin uygun olmasıdır (Karababa & Dilmaç, 2015; Kim, Choi & Yeom, 2019). Çalışmamızda elde edilen veriler, öfke ifade biçimlerinin sosyo-demografik özelliklerden etkilendiğini de ortaya koymuştur. Gelir düzeyi düşük olan adölesanların daha fazla fiziksel tepkiler verdikleri, gelir düzeyi yüksek olanların öfkelenediklerinde kendilerine saygı gösterildiğini düşündükleri yönündedir. Düşük geliri olan adölesanların öfkelenediklerine fiziksel tepki verdiklerini, ancak karşıdan gelecek tepkilerden çekindikleri belirlenmiştir. Gelir durumu yüksek olan adölesanların öfkelenediklerinde kendilerine saygı gösterildiğini hissettikleri gözlenmiştir. Gelir durumunun adölesanlar üzerinde öfke ifade etmede etkili olduğu, düşük gelirdeki bireylerin daha fazla fiziksel şiddete başvurdukları görülmüştür. Bu bulgu, literatürdeki gelir düzeyi ile öfke tarzı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar ile paraleldir (Gönültaş & Atıcı, 2014; Kalkavan, Karaca & Işık, 2022). Benzer şekilde ebeveynlerin eğitim düzeyinin yükselmesi de adölesanların öfke kontrol becerilerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır (Kalkavan ve ark., 2022). Bu durumun, eğitilmiş ebeveynlerin çocuklarına daha uygun başa çıkma yöntemleri öğretebilmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Aile yapısı açısından bakıldığında literatürde parçalanmış ailelerde yaşayan adölesanların daha sürekli öfke ifade ettikleri, baskılanan öfkelerinin yüksek olduğu ve öfkelerini daha az kontrol ettikleri bildirilmektedir (Özmen ve ark., 2016). Ancak bu çalışmada aile tipi ile öfke arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bunun, anket sorularında “boşanmış aile” seçeneğinin Milli Eğitim Bakanlığı tarafından çıkarılması ve aile tipinin yalnızca çekirdek ve geniş aile şeklinde sorgulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buna karşılık, ebeveynlerin tutumları üzerinde elde edilen bulgular dikkat çekicidir. Hoşgörülü ve güven verici bir baba yaklaşımı, adölesanların öfkelerini daha olumlu biçimlerde yönetmelerine katkı sağlamış, argo kelime kullanmaktan uzak durmalarını ve öfke sırasında dikkatlerini başka bir aktiviteye yönlendirmelerini kolaylaştırmıştır. Literatürde de demokratik ebeveyn tutumlarının saldırganlığı azalttığı, otoriter ve ilgisiz tutumların ise saldırgan davranışları artırdığı bildirilmektedir. Ayrıca; Kalkavan ve ark. öfke puanlarının yaşanan yere göre farklılık gösterdiğini bildirmiştir. İlçede yaşayanların öfke düzeylerini, ilde yaşayanların ise öfke kontrollerini daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Kalkavan ve ark., 2022).

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, öfke duygusunu hissetme sıklığında fark olmadığı; ancak öfke ifade biçimlerinde farklılık bulunduğu görülmüştür (Özmen ve ark., 2016). Yaptığımız çalışmada da erkekler öfkelerini daha çok fiziksel ve dışa vurumcu yollarla ifade ederken, kadınlar daha çok duygusal tepkilerle öfkeyi göstermiştir. Erkeklerde argo kelime kullanımı ve fiziksel güç uygulama oranları daha yüksek bulunmuş, kadınlarda ise öfkenin ağlama ya da uzaklaşma gibi pasif davranışlarla ifade edildiği saptanmıştır. Bu farklılık, toplumsal cinsiyet rollerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Erkeklerde öfkenin dışa vurumunun normalleştirilmesi, kadınlarda ise öfkenin bastırılması ya da hoş karşılanmaması bu sonucun temel nedenleri arasında olabilir (Suman, 2016). Öfke kontrolünde ise erkeklerin sakin kalarak, kadınların ise derin nefes alarak öfkelerini kontrol ettikleri belirlenmiştir. Bu durumun erkek cinsiyette sakin kalınmadığında sonuçların fiziksel olarak ağır olabileceği endişesinden kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Yaş faktörü de dikkate alındığında, adölesanların yaşları ilerledikçe saldırgan davranışlarının arttığı görülmüştür. Çalışmamızda yaş ortalaması yaklaşık 16 olan öğrencilerin öfkelerini daha çok şiddet davranışları ile ifade ettikleri saptanmıştır. Bu sonuç, literatürde adölesan yaşının ilerlemesiyle birlikte saldırganlığın arttığını gösteren bulgularla örtüşmektedir (Yıldız & Erci, 2011). Ayrıca, Türk Ceza Kanunu'na göre 12 yaş üzerindeki çocukların ceza ehliyetine sahip olması, öfke kontrol programlarının erken yaşlarda başlatılmasının önemini ortaya koymaktadır.

Öfke yönetiminde adölesanlar için güvenli ve destekleyici çevrenin oluşturulması, ebeveynlere çocuk yetiştirme konusunda demokratik yaklaşımın kullanılması ve ebeveynlerin çocuklarına rehber olmada eğitilmelerinin önemli olduğu gözlenmektedir. Yıldız ve Erci (2011), otoriter ve ilgisiz ebeveyn tutumları ile yetişen adölesanların saldırganlık eğilimlerinin yüksek, demokratik tutuma sahip ebeveyn yaklaşımı ile yetişenlerin saldırganlık eğilimlerinin düşük olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca ebeveynlerde demokratik tutum arttıkça adölesanların saldırganlığının azaldığını, otoriter tutum ve ilgisiz tutum algılandıkça saldırganlığın arttığını bildirmişlerdir (Yıldız & Erci 2011). Yaptığımız çalışmada da benzer şekilde babaları hoşgörülü ve güven verici yaklaşımda olanların ve ayrımcılık yapmayanların argo kelimeler kullanmadıkları belirlenmiştir. Ayrıca öfke durumunda ilgisini başka bir aktiviteye yönlendirdiklerini ifade eden adölesanlarında babasının hoşgörülü ve güven verici oldukları bulunmuştur. Bu durumda baba tutumlarının adölesanlar üzerinde oldukça etkili olduğu, hoşgörülü ve güven verici baba yaklaşım ile büyüyen adölesanların daha fazla olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir. Olumlu davranışları ailede gören adölesanların devam ettirecekleri düşünülmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu çalışma adölesanlarda öfkenin çok boyutlu bir duygu olduğunu, öfke ifade biçimlerinin sosyo-demografik özellikler, aile yapısı, ebeveyn tutumları ve toplumsal cinsiyet rolleriyle yakından ilişkili olduğunu, şiddet eğilimi yüksek olan adölesanların aile, arkadaş ve öğretmen desteklerinin yetersiz olduğunu, yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Haskan Avcı & Yıldırım, 2014). Elde edilen bulgular, adölesanlara yönelik öfke kontrol eğitimlerinin erken yaşta başlatılması, ebeveynlere demokratik çocuk yetiştirme yöntemlerinin kazandırılması ve güvenli sosyal çevrelerin oluşturulmasının öfke yönetiminde kritik öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Sonuç

Bu çalışma, adölesanlarda öfkenin ifade biçimlerinde belirgin cinsiyet farklılıkları olduğunu ortaya koymuştur. Erkekler öfkelerini daha çok fiziksel ve sözel saldırganlıkla ifade ederken, kadınlar incinmiş hissetme ve ağlama gibi psikolojik tepkiler göstermektedir. Öfke kontrolünde ise erkekler sakin kalmayı, kadınlar derin nefes almayı tercih etse de bu yöntemlerin çoğu zaman etkili olmadığı belirlenmiştir. Bulgular, öfke ifadesinde özellikle baba tutumlarının kritik rol oynadığını göstermektedir. Hoşgörülü ve güven verici baba yaklaşımları adölesanların öfke kontrolünü olumlu yönde desteklerken, olumsuz baba tutumlarının saldırgan eğilimleri artırabileceği görülmüştür. Ayrıca ebeveyn eğitim düzeyi, aile yapısı, arkadaş ilişkileri, beslenme, spor ve uyku düzeni gibi faktörlerin öfke üzerinde önemli etkiler yarattığı saptanmıştır. Araştırma sonuçları, adölesanların okul ortamında özellikle alay edilme gibi durumlarda yoğun öfke yaşadıklarını ve bu duyguyu çoğunlukla arkadaşlarıyla paylaşarak çatışmaları düşmanlık ya da ilişkiyi sonlandırma ile çözme eğiliminde olduklarını ortaya koymaktadır. Bu durum, okul sağlığı hemşirelerinin ve eğitimcilerin adölesanlara öfke yönetiminde rehberlik etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sonuç olarak, adölesan dönemde öfke kontrolünün desteklenmesi; aile sağlığının güçlendirilmesi, toplumsal cinsiyet eşitliğinin desteklenmesi, okul ortamlarında güvenli ve huzurlu bir atmosferin oluşturulması, toplum ruh sağlığının korunması ve şiddetin önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu nedenle erkek adölesanların öncelikli olarak ele alınması, babaların sürece aktif katılımı ve aile temelli eğitimlerin yaygınlaştırılması önem taşımaktadır.

Etik Kurul Onayı: Araştırmaya başlanmadan önce bir üniversitenin Sağlık Bilimleri Enstitüsünün girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulundan (Tarih: 17.12.2018 Karar no:257) etik izin onayı alındı.

Bilgilendirilmiş Onam: Çalışmaya katılan adölesan ile aileleri araştırma öncesinde araştırma hakkında bilgilendirilerek bilgilendirilmiş yazılı onam alınmıştır.

CRedit Yazar Katkı Beyanı: **B.K.** Conceptualization; Methodology; Data curation; Formal analysis; Investigation; Writing – original draft; Writing – review & editing; Supervision **N.E.** Conceptualization; Methodology; Data curation; Formal analysis; Investigation; Writing – original draft; Writing – review & editing; Supervision **Ö.E.** Conceptualization; Methodology; Data curation; Formal analysis; Investigation; Writing – original draft; Writing – review & editing; Supervision **S.E.** Conceptualization; Methodology; Data curation; Formal analysis; Investigation; Writing – original draft; Writing – review & editing; Supervision.

Çıkar Çatışması: Yoktur.

Finansman: Yoktur.

Kaynaklar

- Akbaş, E., & Yiğitoğlu, G. (2022). Anger and adolescence. *Ordu University Journal of Nursing Studies*, 5(1), 139–147. <https://doi.org/10.38108/ouhcd.972919>
- Albayrak, B., & Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 1–13.
- Anjanappa, S., Govindan, R., & Munivenkatappa, M. (2020). Anger management in adolescents: A systematic review. *Indian Journal of Psychiatric Nursing*, 17(1), 51–56. https://doi.org/10.4103/IJPN.IJPN_37_19
- Bakan Kırar, İ., & Şahmurova, A. (2022). 12–14 yaş arasındaki ergenlerde internet bağımlılığı ile sürekli öfke, öfke ifade tarzı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Social Research and Behavioral Sciences*, 8(16), 306–320. <https://doi.org/10.52096/jsrbs.8.16.20>
- Baktygali, A., Akhtaeva, N. S., & Sadykova, N. M. (2019). Gender differences in the manifestation of aggressive behavior in adolescents. *The Journal of Psychology and Sociology*, 68(1), 12–20. <https://doi.org/10.26577/jpss.2019.v68.i1.02>
- Erdem, Ö. (2025). Health promotion and prevention: School-age children. In E. Kılınç İşleyen (Ed.), *Health promotion and prevention: School-age children* (pp. 69–81). Nova Science Publishers
- Gönültaş, O., & Atıcı, M. (2014). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 370–386. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/article/358309>
- Haskan Avcı, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Eğitim Dergisi*, 29(1), 157–174. <https://dergipark.org.tr/en/pub/hunefd/article/101792>
- Hoogsteder, L. M., Kuijpers, N., Stams, G. J. J. M., van Horn, J. E., Hendriks, J., & Wissink, I. B. (2014). Study on the effectiveness of responsive aggression regulation therapy (Re-ART). *International Journal of Forensic Mental Health*, 13(1), 25–35. <https://doi.org/10.1080/14999013.2014.893711>
- Hoogsteder, L. M., Schippers, E. E., Sweers, N., & Stams, G. J. J. M. (2021). Effects of responsive aggression regulation therapy (Re-ART) outpatient for young adults: A quasi-experimental pilot study. *Journal of Forensic Sciences*, 66(3), 1015–1025. <https://doi.org/10.1111/1556-4029.14648>
- Kalkavan, A., Karaca, B., & Işık, U. (2022). Amatör ve profesyonel futbolcuların öfke düzeylerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(2), 55–68. <https://doi.org/10.53025/sportive.1185677>
- Karababa, A., & Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *Elementary Education Online*, 14(3), 959–970. <https://doi.org/10.17051/eeo.2015.85927>
- Kim, Y. R., Choi, H. G., & Yeom, H. A. (2019). Relationships between exercise behavior and anger control of hospital nurses. *Asian Nursing Research*, 13(1), 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.01.009>
- Marcus, D., & Mattiko, M. (2009). An anger management program for children with attention-deficit hyperactivity disorder. *Therapeutic Recreation Journal*, 41(1), 15–28.
- Nasir, R., & Ghani, N. A. (2014). Behavioral and emotional effects of anger expression and anger management among adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 140, 565–569. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.471>
- Özdemir, M. B. (2015). The impact of activity-based group counseling intervention programs on reducing anger and aggression in children. *Education and Society in the 21st Century: Journal of Educational Sciences and Social Research*, 4(10), 221–238.

- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., & Akil, İ. (2016). Trait anger and anger expression styles in adolescents. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(1), 65–73. <https://doi.org/10.5455/apd.176085>
- Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM-5: Classification and criteria changes. *World Psychiatry*, 12(2), 92–98. <https://doi.org/10.1002/wps.20050>
- Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. *Health Psychology*, 19(1, Suppl.), 64–69. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.19.suppl1.64>
- Sell, A. N. (2011). The recalibrational theory and violent anger. *Aggression and Violent Behavior*, 16(5), 381–389. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.04.013>
- Serin, N. B. (2019). The impact of anger management training on anger, aggression, and problem-solving skills of primary school students. *International Online Journal of Education and Teaching*, 6(3), 525–543.
- Sezer, F. (2011). Öfke ve psikolojik belirtiler üzerine müziğin etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1–15.
- Steiner, H., & Karnik, N. S. (2003). Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: Research and treatment. *Psychiatric Services*, 54(1), 119–120. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.54.1.119>
- Suman. (2016). Anger expression: A study on gender differences. *International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 45–53. <https://doi.org/10.25215/0304.140>
- Temel, A. B., Bahar, Z., Ergün, A., Kadioğlu, H., Erol, S., Öncel, S., Akcan, A., Meydanlıoğlu, A., Gür, K., Haney, M. Ö., Yurt, S., Bulduk, S., & Şişman, F. N. (2016). *Improving the health of school children* (S. Gözüm, Ed.; 1st ed.). Vize Yayıncılık.
- Uzun, S., & Kelleci, M. (2018). Substance abuse in high school students: Their self-efficacy to avoid substance abuse and related factors. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(4), 356–363. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310404>
- Yıldız, E., & Erci, B. (2011). The relationship between parental behavior and aggressive behavior in adolescents. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 6–11. <https://dergipark.org.tr/en/pub/duzcesbed/article/66557>