



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı

**YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI İLE  
SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI  
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**Senem Ayşe MUĞLA**

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

İstanbul, 2024

# YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Senem Ayşe MUĞLA

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Senem Ayşe MUĞLA tarafından hazırlanmış ve 02/07/2024 tarihinde sunulmuş YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

---

Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY  
Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

|                                           |                                                |       |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY          | Psikoloji Bölümü,<br>Altınbaş Üniversitesi     | _____ |
| Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN        | Psikoloji Bölümü,<br>Altınbaş Üniversitesi     | _____ |
| Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN<br>ÖZÇEKER | Psikoloji Bölümü,<br>Ankara Bilim Üniversitesi | _____ |

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak bütün şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Senem Ayşe MUĞLA

İmzası

## ÖZET

### YETİŞKİN BİREYLERDE BENLİK SAYGISI İLE SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

MUĞLA, Senem Ayşe

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Tarih: 07/2024

Sayfa: 67

Bu çalışma yetişkin bireylerin benlik saygısı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Örneklemine ise; evren grubundan tesadüfi yöntemle seçilmiş 195'i kadın 166'sı erkek olmak üzere toplam 361 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Araştırmada, araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilmiş Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale) ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmek için, Spielberger vd. tarafından 1983 yılında geliştirilmiş “Sürekli Öfke (SL Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz)” ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 25 programı kullanılmıştır. Analiz noktasında tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularında, belirlenen hipotezlerle tutarlı bir şekilde, benlik saygısı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında belirgin bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Özellikle, düşük benlik saygısı (yüksek RBSÖ puanları) olan yetişkinlerin sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Öfke kontrolü ile yüksek benlik saygısı (düşük RBSÖ puanları) arasında bulunan pozitif ilişki, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin öfke yönetiminde daha başarılı olduğunu göstermektedir. Tek yönlü ANOVA test sonuçlarına göre de benlik saygısı düzeylerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır ( $p<.05$ ). Sonuç olarak yetişkinlerde benlik saygısı arttıkça sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke düzeyleri azalırken; öfke kontrolü seviyesinin arttığı gözlemlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Benlik Saygısı, İe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları.



## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND TRAIT ANGER AND ANGER EXPRESSION STYLES IN ADULTS**

MUĞLA, Senem Ayşe

M.A., Department of Psychology, Altınbaş University

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre GÜRSOY

Date: 07/2024

Pages: 67

This study was conducted to examine the relationship between self-esteem levels in adult individuals and their continuous anger and anger expression styles. The population of the research comprised adult residents of Istanbul province, with a sample of 361 individuals randomly selected from this population, including 195 females and 166 males. To achieve the research objectives, the researcher utilized a personal information form along with the Rosenberg Self-Esteem Scale developed by Rosenberg to measure self-esteem. Additionally, the "Continuous Anger (SL Anger) and Anger Expression Style (Anger-Style)" scale developed by Spielberger et al. in 1983 was employed to measure continuous anger and anger expression styles. Data analysis was conducted using SPSS 25 software, incorporating descriptive statistics, correlation analysis, and ANOVA. The research findings consistently revealed a significant relationship between self-esteem levels and continuous anger as well as anger expression styles, in line with the formulated hypotheses. Specifically, individuals with low self-esteem (high RSES scores) exhibited higher levels of continuous anger, both inwardly and outwardly directed. Moreover, a positive correlation was observed between anger control and high self-esteem (low RSES scores), indicating that individuals with high self-esteem are more proficient in managing their anger. Furthermore, the results of the one-way ANOVA test indicated a significant impact of self-esteem levels on continuous anger and anger expression styles ( $p<0.05$ ). In conclusion, as self-esteem increases among adults, levels of continuous anger, both inwardly and outwardly directed, decrease, while the ability to control anger increases.

**Keywords:** Self-esteem, Internal Anger, External Anger, Chronic Anger, Anger Expression Styles.



# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

|                                                  |             |
|--------------------------------------------------|-------------|
| <b>ÖZET .....</b>                                | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRACT .....</b>                            | <b>vii</b>  |
| <b>TABLO LİSTESİ.....</b>                        | <b>xi</b>   |
| <b>ŞEKİL LİSTESİ.....</b>                        | <b>xii</b>  |
| <b>KISALTMALAR .....</b>                         | <b>xiii</b> |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                             | <b>1</b>    |
| 1.1 AMAÇ.....                                    | 2           |
| 1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....                     | 3           |
| 1.3 ARAŞTIRMA PROBLEMİ .....                     | 3           |
| <b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>                    | <b>4</b>    |
| 2.1 ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI .....            | 4           |
| 2.1.1 Öfke Kavramının Tanımı.....                | 4           |
| 2.1.2 Öfkenin İşlevleri ve Nedenleri .....       | 5           |
| 2.1.3 Öfke İfade Tarzları .....                  | 6           |
| 2.1.3.1 Öfke kontrolü.....                       | 7           |
| 2.1.3.2 Öfke içe vurumu .....                    | 7           |
| 2.1.3.3 Öfke dışı vurumu .....                   | 8           |
| 2.1.4 Durumsal ve Sürekli Öfke.....              | 8           |
| 2.1.5 Öfke ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar ..... | 9           |
| 2.2 BENLİK.....                                  | 12          |
| 2.2.1 Benlik Nedir? .....                        | 12          |
| 2.2.2 Benlik Gelişimi .....                      | 14          |

|                                                                                |           |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.3 Benlik Saygısı .....                                                     | 14        |
| 2.3 BENLİK SAYGISI İLE ÖFKE İLİŞKİSİ.....                                      | 18        |
| <b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>                                                 | <b>22</b> |
| 3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....                                                  | 22        |
| 3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM.....                                                     | 22        |
| 3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....                                                | 22        |
| 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu .....                                                | 23        |
| 3.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....                                     | 23        |
| 3.3.3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği.....                              | 24        |
| 3.4 Araştırmanın Sınırlılıkları .....                                          | 24        |
| 3.4.1 Seçilen Örneklemden Kaynaklanan Sınırlılıklar.....                       | 25        |
| 3.4.2 Kullanılan Değişkenlerden ve Ölçeklerden Kaynaklanan Sınırlılıklar ..... | 25        |
| 3.4.3 Araştırmanın Kesitsel Olmasından Kaynaklanan Sınırlılıklar .....         | 25        |
| 3.5 VERİLERİN ANALİZİ .....                                                    | 25        |
| 3.6 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ .....                                             | 25        |
| <b>4. BULGULAR .....</b>                                                       | <b>29</b> |
| 4.1 ÖN ANALİZLER .....                                                         | 29        |
| 4.1.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular .....                          | 29        |
| 4.1.2 Tanımlayıcı İstatistiksel Bulgular.....                                  | 31        |
| 4.1.3 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi.....                 | 31        |
| 4.2 ARAŞTIRMA HİPOTEZİNE İLİŞKİN ANALİZLER .....                               | 32        |
| <b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>                                               | <b>37</b> |
| <b>REFERANSLAR .....</b>                                                       | <b>42</b> |
| <b>EK A.....</b>                                                               | <b>54</b> |

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım (N=361) .....                                 | 29 |
| Tablo 4.2: Tanımlayıcı İstatistikler.....                                                                        | 30 |
| Tablo 4.3: Tanımlayıcı İstatistikler.....                                                                        | 31 |
| Tablo 4.4: Korelasyon Analizi Sonuçları .....                                                                    | 32 |
| Tablo 4.5: Varyansların Homojenliği Testi .....                                                                  | 33 |
| Tablo 4.6: Katılımcıların Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.....       | 33 |
| Tablo 4.7: Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sürekli Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları ...                         | 34 |
| Tablo 4.8: Katılımcıların Öfke Kontrolü Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.....      | 34 |
| Tablo 4.9: Benlik Saygısı Düzeyleri ve Öfke Kontrolü Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları                            | 34 |
| Tablo 4.10: Katılımcıların Dışa Yönelik Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi..... | 34 |
| Tablo 4.11: Benlik Saygısı Düzeyleri ve Dışa Yönelik Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları .....                 | 35 |
| Tablo 4.12: Katılımcıların İçe Yönelik Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.....  | 35 |
| Tablo 4.13: Benlik Saygısı Düzeyleri ve İçe Yönelik Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları .....                  | 35 |

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Şekil 2.1: Benlik Kavramı..... | 17 |
|--------------------------------|----|



## KISALTMALAR

|         |   |                                              |
|---------|---|----------------------------------------------|
| H       | : | Hipotez                                      |
| Ort.    | : | Ortalama                                     |
| P       | : | Anlamlılık Derecesi                          |
| RBSÖ    | : | Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği              |
| SL ÖFKE | : | Sürekli Öfke                                 |
| SPSS    | : | Sosyal Bilimler İstatistiksel Paket Programı |



## 1. GİRİŞ

Benlik saygısı ve öfke, bireylerin psikolojisinin karmaşık iki boyutunu temsil etmektedir. Bu iki kavram da bireylerin duygusal iyilik hallerini, davranışlarını ve ilişkilerini etkileyen önemli faktörlerdir. Bu araştırma, yetişkinlerde benlik saygısı ve sürekli öfke- öfke ifade tarzlarının ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Benlik saygısının, bireylerin öfke deneyimlerini ve bu öfkeyi nasıl yönettiklerini etkilediği hipotez edilmektedir. Bu bölüm, araştırmanın temel amaçlarını ve yapılan araştırmanın önemini açıklamak için hazırlanmıştır. İlk olarak, benlik saygısı ve öfke kavramlarına genel bir bakış sunulacaktır. Sonrasında yetişkinlik döneminde bu iki faktörün arasındaki ilişki incelenecek ve ardından gelen bölümlerde, araştırma soruları ve yöntemi özetlenecektir.

Benlik saygısı insanların yaşamları boyunca var olan ve büyük etkiye sahip bir kavramdır. Bireyin kendine dair değerlendirmesi ve memnuniyeti sonucu oluşan öznel bir kavramdır, kişiliğin gelişmesinde önemli bir yeri vardır ve kişi için önemli olan duygular, düşünceler ve algıların toplamıdır (Efilti ve Çıkılı, 2017). Bireyin kişisel ve toplumsal olayları değerlendirmesinde, davranışlarını şekillendirmede, kişiler arası ilişkilerine yön verme gibi yaşantılarında oldukça önemli bir etkidir. Benlik saygısı, kişinin değerli olduğu yargısını barındıran, kişinin toplumdaki davranışlarını etkileyen ve durumlara karşı tepkisini belirleyen önemli bir kavramdır (Cohen & Arthur, 1968). Bu açıklamalar ışığında benlik saygısının, bireylerin hayatları boyunca davranışları üzerinde etkiye sahip olan, önemli bir kavram olduğu iddia edilebilir. Bu doğrultuda araştırmada yetişkin bireylerde benlik saygısının sürekli öfke- öfke ifade tarzlarının üzerinde etkisi bulunduğu varsayımından yola çıkılarak, iki değişkenin arasındaki ilişki incelenecektir.

Öfke kavramı ise sıklıkla yaşanabilen, sosyal ilişkilerden iş hayatına kadar geniş bir alanda etkili olan, farklı derecelerde görülebilen bir duygu olarak ifade edilmektedir (Aydınlı, 2014). Öfke bireylerdeki karşılanmamış istek ve beklentilere, hoşnut olunmayan sonuçlara verilen duygusal bir tepkidir. Diğer bireysel duygular gibi öfke de sağlıklı ve doğal bir duygudur. Bireylerin davranışlarını ve sonuçlarını olumsuz şekilde etkileyebilen nokta, kızgınlığın nasıl dile getirildiği ve bu ifadenin nasıl sonuçlandırıldığıdır. Öfke işlevsel bir şekilde ifade edilebildiğinde sağlıklı bir duygudur (Soykan, 2003). Öfke duygusu uygun bir şekilde ifade edilmediğinde, bireyin duygusal, sosyal ve fiziksel boyutta pek çok sorun yaşaması

mümkündür. Öfke, kişilerde öfkeyi içe vurma, öfkeyi dışa vurma ve öfke kontrolü şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Özer, 1994). Öfke ifade tarzları; öfke yönetimi, içselleştirilmiş öfke ve dışa vurulmuş öfke şeklinde incelenir (Spielberger, 1988). İçselleştirilmiş öfke, öfkeyi ve öfke içeren düşünceleri bastırma dürtüsünü ifade etmektedir. Dışsallaştırılmış öfke ise öfkenin çevredekilere karşı gösterilmesini ifade etmektedir. Öfke yönetimi ise öfkenin ifade edilmesini veya algılanmasını engelleyebilme dürtüsü olarak ele alınmaktadır (Spielberger, 1991). Öfke, bireylerin kendini kontrol edememesine, çevresindekilere zarar vermesine ilişkilerinde olumsuz davranışlar göstermesine yol açabilir. Bu gibi davranışlar, bireyin olumsuz benlik saygısı ile ilişkili olabilir. Araştırmalara göre, öfkenin pozitif benlik kavramı ile negatif ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (Okman, 1999). Bu bulgu, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin daha az öfke yaşadığı görüşünü destekler niteliktedir. Ayrıca, öfke duygusunun depresyon, intihara yatkınlık ve saldırganlıkla yüksek ve olumlu bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir (Strayer ve Roberts, 2004). Bu araştırmalar, öfkenin olumsuz psikolojik sonuçları ve benlik saygısının bu sonuçlar üzerindeki potansiyel koruyucu etkisini vurgulamaktadır. Benlik saygısının öfke ile olan ilişkisini incelemek, bireylerin duygusal sağlıklarını iyileştirmek ve psikolojik müdahaleler geliştirmek açısından önemlidir. Öfkenin depresyon, intihara yatkınlık ve saldırganlık gibi ciddi sonuçlarla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, yüksek benlik saygısının bu olumsuz duygusal durumlar üzerindeki olumlu etkisi, psikolojik sağlığın korunması ve geliştirilmesi için önemli bir faktör olabilir.

Literatüre bakıldığında benlik saygısının bireyin yaşamının hemen her anında etkili olan bir kavram olduğu açıkça görülmektedir. Öfke ise bireylerin ilişkilerinde ifade edilme tarzına göre değişen, kimi zaman sağlıklı kimi zaman sağlıklı bir duygu olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin doğumdan itibaren sahip oldukları bu iki kavramın arasındaki ilişkiyi kavramak ve benlik saygısının öfke ve öfke ifade tarzları üzerine etkisinin ortaya konması araştırmanın temel hedefini oluşturmaktadır. İki kavrama bu pencereden bakıldığında aralarında anlamlı bir ilişki bulunması beklenmektedir ve bu beklenti araştırmanın ana hipotezini oluşturmaktadır.

## 1.1 AMAÇ

Benlik saygısı kavramı gündelik yaşamda sıkça kullanılmaktadır. Bireylerin ne yapacaklarına karar vermeleri ve nasıl yaptıkları, benlik saygısı ile ilişkilidir (Guindon,

2002). Öfke ise istenmeyen ve beklenmedik bir davranış karşısında neredeyse insanların tümünün yaşamakta olduğu temel bir duygudur (Tafrate, Kassinova ve Dundin, 2002).

Dolayısıyla bu verilerden yola çıkılarak bireyin yaşamını her alanda etkileyen, davranışlarına yön veren bu kavramların arasında ilişki bulunduğu varsayılarak; araştırmanın amacı kişinin benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi olarak belirlenmiştir. Benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmanın amacı; bireylerin benlik saygısı düzeylerinin öfkeleri üzerindeki etkisini saptayabilmektir. Benlik saygısı ve öfke arasındaki potansiyel bağlantıları inceleyebilmektir. Benlik saygısının sürekli öfke ve öfke ifade tarzları alt boyutlarından hangisi/hangileriyle aralarında anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır.

## **1.2 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Benlik saygısı ile öfke arasındaki ilişki, bireylerin zihinsel ve duygusal sağlığına ve aynı zamanda kişiler arası ilişkilerine de etki eden önemli bir konudur. Bireylerin gündelik yaşamları üzerinde önemli bir rol oynama potansiyeline sahip bu ilişki birçok araştırmaya konu olmuş olsa da özellikle ülkemizde yapılmış ve geniş bir örnekleme sahip bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma bireylerin kendilerini nasıl değerlendirdikleri ve bunun duygusal tepkilerine nasıl etki ettiğinin anlaşılmasına destek olabilir. Bu ilişkinin anlaşılması olumlu benlik saygısı oluşumunu desteklemek ve bireylerin daha iyi öfke ifade tarzları edinmelerine yardımcı olmak açısından önemlidir. Araştırmanın sonuçlarının, benlik saygısını artırma çalışmalarına ve sürekli öfke- öfke ifade tarzlarını kontrol edilebilir hale getirebilme çalışmalarına kaynak oluşturması ve gelecekte bu konularda yapılacak çalışmalara katkı sağlaması hedeflenmektedir. Bu doğrultuda yetişkinlerde benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının arasındaki ilişkinin araştırılması önemlidir, bu bağlamdaki araştırmaların toplumsal ve bireysel faydaları olabilir.

## **1.3 ARAŞTIRMA PROBLEMİ**

Bu araştırmanın temel sorusu “Yetişkinlerde benlik saygısı düzeyinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına anlamlı bir derece etkisi var mıdır?” olarak belirlenmiştir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZLARI

#### 2.1.1 Öfke Kavramının Tanımı

Öfke, insanların doğuştan sahip olduğu; beklenmedik, hoşlanmayacağı şekilde sonuçlanan olaylara, durumlara yönelik olağan bir tepkidir (Batıgün, 2004). Öfke; engellenme, haksızlık, küçümsenme ve anlaşılamama benzeri rahatsız edici durumlarda meydana gelen önceden planlanmamış bir duygudur (Carter 2010). Buna ek olarak öfke sıklıkla yaşanabilen, ufak kırgınlıklardan yüksek bir hiddete kadar geniş bir biçimde oluşabilen biyolojik ve fizyolojik faktörleri de içeren normal bir duygu olarak da tanımlanabilir (Hollenhorst, 1998). Öfkenin bireyi, sözlü ve fiziki saldırılara savunmasız duruma getirebildiği, ve ilişkilerde çatışmalara sebep olabileceği savunulurken (Schuerger 1979), bu öfke duygusunun aynı zamanda kişinin benlik saygısının büyük oranda azalmasıyla da oluştuğu savunulmaktadır (Deffenbacher 1992).

Duygusal, ruhsal, zihinsel, fiziksel ve iletişimsel bileşenler arasındaki bağı çeşitli oranlarda barındıran öznel bir durum olan öfke, beş temel duygudan birisidir (Sharkin, 1988). Bu duygu oldukça normal ve yaşam için gereken bir duygudur. Duygusal bir tepki olarak işlev görür ve uyarıcı bir belirtidir. Öfke, bireyi tehditlere yönelik uyarır ve kendisini koruma şansı verir. Ayrıca, yeni şeyler öğrenme noktasında motivasyon kaynağı olabilir. Sağlıklı bir şekilde sınırlı olduğunda, öfke faydalı olabilir ve kişiye fayda sağlayabilir. Öfke, kontrol edilmediği durumlarda bireyin kendine ve etrafına zarar verebilir. Sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesi için öfkenin kabul edilmesi ve tanınması önemlidir. Bu şekilde kontrol altına alınabilir ve olumlu bir şekilde yönlendirilebilir (Soykan, 2003). Bunlarla birlikte sağlıklı öfke ve öfke ifadesinin sorun çözmede, karşılıklı anlayışın artmasında ve tutum geliştirmede etkisi olduğu ifade edilmektedir (Fitness, 2000).

Öfke, çeşitli derecelerde ve farklı şekillerde kendini gösterebilir. Uygun bir şekilde ifade edildiğinde, sağlıklı etkileşimlere olanak tanıyabilir. Fakat, kontrolsüz olarak ifade edilmesi durumunda, olumsuz sonuçlar doğurabilir (Erdoğan, 2015)

Bu duygu, fizyolojik tepkileri, düşünsel süreçleri ve davranışları etkileyebilir. Öfke, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı bir duygu olarak kabul edilir. Ancak yapıcı olmayan

şekillerde ifade edildiğinde, kişinin sosyal ilişkilerine ve kendi iç huzuruna zarar verebilir (Dye ve Eckhardt, 2000).

Öfke duygusu, kişisel hakların çiğnendiği, ihtiyaç ve isteklerin karşılanmadığı, istenmeyen şekillerde engellenme yaşandığında veya kabul edilmemesi gereken durumlarla karşılaşıldığında bireye mesajlar gönderir. Öfkenin görevi, bu tür durumlarla karşılaşıldığında savunma mekanizmasını harekete geçirerek bireyin kendisini koruması için uyarılar vermektir. Bu uyarılar sayesinde vücuttaki güç ve enerji seviyesi artar, yeni duruma karşı savunma pozisyonuna geçilir (Yavuz, 2004).

Sık sık yaşanan bu duygu, genellikle en az iki bireyin mutsuzluğuna sebep olur. Öfke, hedeflediği kişiyi aynı zamanda kaynağını negatif bir döngüye sokar (Soykan, 2003). Öfke, doğru biçimde ifade edilmediğinde, kişileri öfkelenen bireyden uzaklaştırır. Yaşanan bu durum öfke sahibinde benlik saygısı kaybına, kişiler arası iletişim bozukluklarına ve suçluluk duygusuna sebebiyet verebilir (Özer, 1994; Erkek, Özgür ve Babacan, 2006).

### **2.1.2 Öfkenin İşlevleri ve Nedenleri**

Öfke, bireye ait olağan bir duygudur. Belirli çerçeve dahilinde, kişiliği koruyan şekilde işlev görebilir. Bazen olumsuz bir duygu durumu biçiminde değerlendiriliyor olsa da kişinin kendi varlığını koruyabilmesi, öğrenmesi ve çevresine kabullendirmesi için önemlidir. Özellikle çocukluktan itibaren gelişim dönemleri boyunca belirli kişiler karşısında öfkelenmek bireyin, karakterinin korunması, saygınlığının kazanılması ve sürdürülmesi açısından öfkenin yapıcı ve geliştirici bir işlevi olabilir (Köknel, 1985). Fizyolojik değişmelerin de beraberinde yaşanabildiği bu duygu, çeşitli yoğunluklarda ve süreçlerde karşılaşılan, değişik sonuçlar doğurabilen ve genellikle kabul edilen normal bir duygu olarak değerlendirilir (Şahin, 2005).

Öfke duygusu, genellikle engellenme durumunda ortaya çıkar ve bireyin kendisine ve çevresindekilere karşı hissedilir (Aydınlı, 2014). Duygular kişinin günlük hayatında nasıl davranacağı, ne karar verecekleri, diğer bireylerle olan iletişimleri noktasında belirleyici bir rol oynamaktadır (Çeçen, 2002).

Öfkeye sebep olan uyarıcılar üç grupta incelenir: birincisi; olay, birey veya nesneden etkilenerek dış uyarıcılardan kaynaklanan öfke; ikincisi, kişinin geçmiş deneyimlerine dayalı

çağrışımlar ve dış uyaranların etkisiyle oluşan öfke; üçüncüsü ise kişinin içsel düşünceleri ve duygularıyla ortaya çıkan içsel uyarıcılarla ilgili öfkedir (Deffenbacher, 1999).

İnsanların kızgınlık yaşamasında etkili olan birçok etkenden biri de sürekli ve yinelenen stres durumlarıdır (Yoo, 2011). Öfke soyut ya da somut bir engelleme, haksızlığa uğradığını hissetme ve bir tehlike durumu karşısında oluşan ve bireyi rahatsız eden noktaları ifade etmeye destek olan bir duygu olarak da tanımlanabilir (Biaggio, 1989).

### **2.1.3 Öfke İfade Tarzları**

Öfke ifade tarzı, genellikle bireyin öfkeye yönelik tepki biçimini yansıtır (Wolf ve Foshee, 2003). Bireyler genellikle öfkelerini içe vurarak, dışa vurarak veya kontrol altına alarak üç farklı biçimde ifade ederler (Spielberger, 1983).

Öfke duygusunun ifade biçimlerini içselleştirilmiş öfke, dışa vurulan öfke ve öfke kontrolü şeklinde açıklayan Spielberger “içselleştirilmiş öfke” ile hisleri ve fikirleri bastırma eğilimini, “dışsallaştırılmış öfke” ile bireylere ve objelere karşı öfkenin gösterilmesini ifade etmektedir. Spielberger “öfke kontrolü” ile öfkenin ifadesini ve öfke duygusunu engelleme gücünü açıklamaktadır (Spielberger, 1991). İçselleştirilen öfke, öfke dolu düşünceleri ve duyguları bastırma isteğini ifade eder. Öfkenin dışa vurumu, öfkenin dış çevreye yönlendirilerek saldırgan davranışlara dönüşmesini ifade eder. Öfkenin kontrolü ise öfke duygusunun ortaya çıkmasını engellemek veya bastırmak gibi savunma mekanizmalarıyla kontrol etme eğilimini ifade eder (Lee, et al. 2009).

Öfkenin ifade ediliş biçimi son derece önemlidir. Öfke, nasıl ifade edildiğine göre değerlendirilir ve bu ifade şekli sonuçlarına bağlı olarak sorunlara yol açabilir (Batıgün, 2004).

Öfkenin ölçüsü ve belirtilme şekli de kişiye göre değişiklik gösterir. Olumlu ve beklenen biçimde belirtildiğinde kişide huzur, olumlu ilişkiler geliştirebilme ve kendini uygun bir şekilde ifade edebilme benzeri pozitif durumlar meydana gelmektedir. Doğru biçimde ifade edilmediğinde bireyde çevresindekilerde saldırganlık, kin, nefret ve stres meydana getirmektedir (Öztürk, 2012).

Birey öfke, gerginlik ve huzursuzluğunu ağlayarak, gülerek, kendine zarar vererek, inatlaşarak, ciddiye almayarak, intikam almaya çalışarak, öfkeden uzaklaşarak veya uyuşturucu ve eğlence amaçlı maddelere yönelerek gösterebilir. (Ankay, 1992).

Öfke sürekli veya aşırı olduğunda yıkıcı bir hal alabilir ve bireyin düşük benlik saygısıyla ilişkilendirilir. Bu durum, kişilerarası ilişkilerin bozulmasına, aile içinde tartışmalara, sözlü ve fiziki ataklara, iş yaşamında uyumsuzluğa yol açabilir. (Balkaya, 2003).

Öfke çeşitli biçimlerde ifade edilebilen bir duygudur. Öfke duygusu genellikle kişinin bedeninin gösterdiği fiziksel tepkilerden izlenebilir, ancak bazı durumlarda bastırıldığında belirgin fiziksel ve duygusal belirtiler göstermeyebilir. Bu durumların çoğunda öfke duygusu, farkında olarak ya da farkında olmadan yönlendirilir. Bu duygunun doğrudan ve anında ifade edilmesi, genellikle benlik saygısının kaybı, sosyal ilişkilere zarar verme ve fiziksel sonuçlara yol açma gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Yeni, 2010).

#### **2.1.3.1 Öfke kontrolü**

Öfkenin doğru bir biçimde ifade edilme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır. Öfke kontrolünü öğreten çeşitli yöntemler bulunmaktadır, ancak doğru yöntem bireye göre değişiklik gösterir. Doğru yöntemi seçerken bireyin kişiliğine ve yaşam standardına uyumu tercih etmesi önemlidir. Ayrıca, bu yöntemi günlük yaşamında uygularken ekstra sıkıntılar yaşamaması da dikkate alınmalıdır (Kökdemir, 2004).

Öfke kontrolü, bir bireyin kişiler arası iletişimde öfkeyi ne derecede yönetebildiği ya da ne derece sakinleşmeye yatkın olduğunu belirleyen bir durumdur. Bu, bireyin öfkeyi nasıl ifade ettiğini ve kontrol deneyimlerini kapsar. (Starner ve Peters, 2004).

Öfke duygusunun yönetilebilmesi için duygunun her yönden anlaşılması ve bunu etkileyen durumların saptanması kritiktir (Kısaç, 2005).

#### **2.1.3.2 Öfke içe vurumu**

Öfke hisseden kişinin çevresinden gelecek tepki, birini incitme, kaybetme endişesi gibi sebeplerle öfkesini ifade noktasında zorluk yaşamakta ve bunun yerine içine atabilmektedir. Kimi bireyler öfkeyi ifade etmekte zorluk yaşadıkları için duygularını inkâr edebilmektedirler (Özmen, 2006).

İfade edilemeden içe atılan veya görmezden gelinen öfke kişiye fiziksel ve psikolojik şekilde zarar vermektedir, uzun dönemde ise kişilerarası ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Karşlı, 2012).

Öfkesini içe vuran bireyler genelde öfkelerini kabullenmez ve inkâr ederler. Bu insanlarda çoğu zaman yüz düşürme, tavır koyma benzeri edilgen ifade biçimleri görünür

(Özmen,2006). Bu bireyler, çekingen davranışlar aracılığıyla duygularını yansıtabilirler. Duygularını dile getirmeden çevreleri tarafından anlaşılmayı amaçlarlar. Öfkelenmeleri sonucunda saldırgan davranışlar izlemez, duygularını yansıtmak adına güvenilir bir yer bulmayı hedeflerler. Sonuç olarak bireyler hayal kırıklıklarını daha kolay yaşayan, küsen, daha çok acı hissederler (Lulofs, 2000).

Gereken zamanda uygun şekilde yansıtılamayan öfke duygusu çoğalarak fiziksel cevaplara evrilebilir (kardiyolojik hastalıklar, çarpıntı, tansiyon). Bu duygu kişide çaresizlik duygusu, depresif ruh haline ve saldırgan davranışlara sebebiyet verebilir (Özmen, 2006).

### **2.1.3.3 Öfke dışı vurumu**

Öfkenin dışı vurumu hissedilen öfkenin sözel şekilde veya davranışsal şekilde dışarıya yönlendirilmesidir. Başka bir ifade ile öfkenin sebep olduğu stresle başa çıkma durumuna uyum sağlayan bir tepkidir (Certel ve Bahadır, 2012). Öfke duygusunun dışı aktarılması duruma uygun ve dozunda gerçekleştiğinde ve yıkıcı etkisi olmadığına, olması beklenen bir yöntemdir. Duygusunu dışı yönelten kişiler genelde duygularını ses yükseltme, kızgınlık ve şiddet davranışları göstermektedirler (Özer, 1994).

Öfkenin sözlü veya davranış olarak ifade edilmesi, sözlü şiddetin veya saldırganlığın boyutlarına varabilen ve diğer şiddet biçimlerine zemin hazırlayabilen bir durumdur. Öfkeye neden olan kişilere karşı alaycı konuşma, hakaret derecesinde sözler kullanılması ve agresif davranışlar sergilenmesi mümkündür.

Bu davranışlar kimi zamanlarda kontrol edilemeyen öfke atakları boyutuna ulaşmaktadır (Çoban, 2013). Dışa yansıtılan öfke bazen kontrolsüz öfke patlaması şeklinde olduğunda kişinin çevresindekilerle birtakım sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Campbell, 2004).

Bireyin öfke durumunun sürekli ve yüksek olması sürekli öfke olarak ifade edilmektedir. Bir kişi, sürekli öfke halinde olduğunda ve bir engelle karşılaştığında, öfkesini daha hızlı bir şekilde dışı yansıtabilir (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

### **2.1.4 Durumsal ve Sürekli Öfke**

Durumsal öfke, bir kişinin engellendiği durumlarda veya haksızlık hissi yaşadığı zamanlarda hissettiği gerginlik, kızgınlık ve sinirlilik halini ifade eden bir duygu durumudur. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin ne sıklıkta meydana geldiğini gösteren bir durumu ifade eder

(İlhan, 2014). Durumsal öfke, acil anlarda oluşan tepki ile var olan, yoğunluğu farklılaşan, kısa zamanda iniş çıkışlar gösteren bireysel ve fizyolojik deneyimler olarak ifade edilirken, sürekli öfke; sık durumsal öfke eğilimi ve öfke yatkınlığı şeklinde ifade edilmektedir. Sürekli öfkenin yükselmesi kişinin daha fazla ve sıklıkla durumluk öfke yaşadığı anlamına gelmektedir (Deffenbacher et al.,1996).

Bir bireyin öfke durumunu sık sık yaşaması durumu, sürekli öfke olarak tanımlanmaktadır (Kan, 2022). Sürekli öfke en basit şekilde “öfkelenmeye yatkınlık” biçiminde tanımlanabilir. Sürekli öfke düzeyi yüksek kişilerde öfke deneyimlemek doğal bir hal almaktadır (Özmen, 2004).

Sürekli öfke, sürekli bir uyarılma durumunu ifade ederken; durumsal öfke, kişinin amacına ulaşmak için yaptığı davranışların engellenmesi veya haksızlık hissi nedeniyle yaşadığı gerginlik, kızgınlık veya sinirlilik gibi duygusal tepkilerin bir sonucudur (Spielberger ve ark., 1983).

Sürekli öfke yaşayan kişiler ise bazen öfkelenmek için gerçek sebeplere ihtiyaç duymayacak hale gelebilmektedir, öfkelenmek için sıklıkla kendince yarattıkları nedenleri vardır ve bu durumu kontrol edemez hale gelirler. Kişilerin asıl sorun teşkil eden davranışı durumu kabullenmemeleridir. Kişilerin yaşadığı öfkenin nedenlerden bağımsız şekilde yaşama dair genel bir öfke hali olduğu belirtilmektedir (Tanış, 2014).

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmaya göre, duyguları düzenlemek için kullanılan bilişsel başa çıkma tarzlarından olan olumlu değerlendirme, sürekli öfkeyle ters bir ilişki içindedir (Martin & Dahlen, 2005). Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak, öfkeyle başa çıkma konusunda pozitif değerlendirme algısının, bireyin kendine yönelik olumlu tutumlarıyla (örneğin, yüksek benlik saygısı) ilişkili olması beklenmektedir (Çivitçi, 2015).

### **2.1.5 Öfke ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar**

Öfkeyi anlama ve tanımlama noktasında öfkenin altında yatan olguları ortaya koymayı hedefleyen birçok kuramsal yaklaşımdan faydalanılabilir. Araştırmanın bu bölümünde öfkenin biyolojik ve psikolojik kuramlar özelinde ele alınması amaçlanmaktadır.

Biyolojik kurama göre incelendiğinde, kişilerin duygu ve davranışlarının oluşumunda, öfke, saldırganlık, ağlama, gülme, mutluluk, memnuniyet, heyecan ve üzüntü gibi pek çok

faktörde amigdalanın belirleyici bir faktör olduğu bilinmektedir (Kerman, 2021). Amigdala korkunun merkezi olarak kabul edilir. Bu sebeple, amigdalanın fazla uyarılması ya da hasara uğramasıyla kişide birtakım yanıtlar görülmektedir. Sempatik sinir sisteminin uyarılması sonucu oluşan tepkiler; taşikardi, tansiyon yükselmesi, tükürük salgısının ve vücut sıcaklığının yükselmesi, tiklerin belirmesi, öfke – saldırganlık durumunun meydana gelmesi gibi yaşantılardır (Dere, 1990; Tonkonogy, 1991). Vücutta bulunan bazı kimyasalların frontal lobu baskılayarak kişilerin davranışlarını olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. Orantısız öfke davranışı da bu şekilde bir baskılanma ile meydana gelmektedir (Stangor, 2014).

Bilişsel davranışçı kurama göre, öfkenin ortaya çıkmasına yol açan şey, uyarıcılar değil, bireyin günlük yaşamda karşılaştığı olayları engellenme, küçümsenme, haksızlık gibi algılayarak kendi bakış açısına göre yorumlamasıdır (Balkaya, 2001; akt. Özmen, 2006).

Yani bu kuramda öfkenin de algılanan benlik kavramının bazı araştırmalarında ele alındığı gibi dışsal faktörlerden ziyade bireyin algılayış biçimine göre durumları anlamlandırdığı ve tepki verdiği savunulmaktadır.

Bilişsel yaklaşıma göre duygular, düşüncelerin bir sonucudur. Bireyin öfke ve saldırganlık gibi duygusal tepkileri, olumsuz şekilde yorumlanan uyaranlardan kaynaklanır. Bu yorumlama biçimleri, genellikle olumsuz, otomatik ve gerçek dışı düşünceler ve inançlardan oluşur. Kişinin bir olumsuzluk yaşayacağını düşünmesi ve bu duruma inanması, düşüncenin ardından negatif duygulanım yaşamasına neden olur (Karataş, 2009). Bu kurama göre öfke, bilişin ve eylemlerin karşılıklı şekilde etkilendiği, bilişsel kökenli duygusal durum şeklinde açıklanmaktadır. Oluşan bu duygusal tetiklenme ve uyarılmaya verilen yanıt, bireyin durumu bilişsel boyutta yapılandırması ile ilişkilidir. Bir olay, bir kişi tarafından engellenme, aşağılanma, haksızlığa uğrama ve saldırganlık gibi görüldüğünde, öfke olarak deneyimlenen uyarılma meydana gelmektedir. Bu durum sözlü veya davranışsal tepkilere sebep olmaktadır. Meydana gelen bu döngü sonucunda bilişsel süreçlerin ve davranışsal yanıtların arasındaki ilişkiden söz edilmektedir (Baklaya, 2001). Bilişsel yaklaşıma göre, öfke; fizyolojik, davranışsal, zihinsel ve duygusal unsurların bir araya gelmesinin bir sonucudur. Bu görüşe göre, öfkenin kontrol edilmesi önemlidir. Bunu gerçekleştirmenin yolu da öğrenme ilkeleri ile, kişinin öfke barındıran davranışının altındaki temel düşüncenin değiştirilmesidir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar özellikle öfkenin nasıl ifade edildiği üzerinde durmuştur. Bu bakış

açısına göre, öfke duygusunun ifade tarzının öğrenilmiş olduğunu savunurlar (Dykeman, 1995; Mayne ve Ambrose, 1999). Kuram, öfkenin sebebinin uyarıcılar olmadığı savunur. Duygunun meydana gelmesine sebep olan, kişinin uyarıcıyı nasıl algıladığı ve ona yüklediği önemlidir (Beck, 1979).

Varoluşçu kuramda, birey, kendi varlığının, neler yaptığı ve neler yaşadığının bilincindedir. Bunların sonucu olarak kişi, kendisine ve çevresindekilere dair karar alma ve sorumluluk alma becerisine sahiptir (Geçtan,1990). Bu kurama göre potansiyelini yeterince kullanan ve sorumluluğunu alabilen kişilerin, diğer kişilere göre duygu yoğunluğu olumlu ve olumsuz hisler bakımından daha yüksektir. Bu bireyler öfkelerinin varlığının ve sebebinin farkında olup kabullenirler ve pozitif şekilde dışa vurabilirler (Burger, 2006; Geçtan, 1974). Bu kurama göre, Fritz Perls'e göre birey, negatif tutumları ve öfke gibi her türlü duygusal durumu da içeren tüm duygusal durumların sorumluluğunu üstlenmelidir.

Birey, kendisine eleştirici bir tavır gösterildiğinde bu duyguları kabul etmek istemez ve bu nedenle öfke gibi duyguları başkalarına yansıtabilir (İmamoğlu,2003).

Sosyal öğrenme yaklaşımı, deneysel çalışmalarla öfke, şiddet ve saldırganlığın edinilmesinde model alma kavramının etkisini açıkça göstermiştir. (Burger, 2006). Bu duygular, kurama göre gözlemleyerek, taklit ve model alma gibi yollarla öğrenilebilir (Kısaç,1997). Bireyin strese maruz kaldığında göstermiş olduğu uzlaşma, desteklenme arayışı ya da saldırganlık benzeri tepkileri geçmiş tecrübeleri ile ilişkilidir. Bireyler çocukluk ve ergenlik çağlarında örnek aldıkları, ebeveynlerinin gösterdiği saldırgan davranışlar taklit edilmektedir (Cüceloğlu, 1998). Kişilerin çevresindeki bireyler ve objeler ile ilişkilerinde yaşadıkları stresle başa çıkmak adına yaptıklarının sosyal çevrelerinden öğrenilmiş olduğunu savunan kuram, stresli durumlarda oluşan yanıtların çeşitliliğini de aynı biçimde savunmaktadır (Pervin & Oliver,1999).

Psikanalitik kuramın önde gelen isimlerinden Sigmund Freud, öfkenin güdüsel olduğunu ve bireylerin doğuştan temel iki içgüdüyle doğduklarını savunur. Bu içgüdülerin insanların davranışlarını belirlediğini iddia eder (Kerman, 2021). Bu yaklaşıma göre öfke boşaltılmazsa, psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıkların meydana gelmesine sebep olur. Yaklaşıma göre, eğer kişiler öfkelerinin altındaki sebebi anlayabilirlerse, öfkeyi çözümleyebilirler (Thomas, 1993). Bu kuramda öfkenin sebepleri olarak görülen karşılanamayan cinsel ve yıkıcı tepkilerin önemi vurgulamaktadır. Karşılanmayan bu

dürtülerin sonucunda gerçekleşen bilinçdışı ruhsal çatışmalardan ortaya çıkan öfke, bilinç düzeyine çıktığında savunma mekanizmaları tarafından farklılaştırılabilir veya direk saldırganlık şeklinde ortaya çıkabilir. Beraberinde öfke duygusu bilinçdışı savunma mekanizmalarını hareketlendirip bireyi öznel tehditlerden koruyan ve duygu düzenlenmesine imkan veren bir görevi de gerçekleştirmektedir. Bir diğer işlevi de katarsise olanak tanınmasıdır, fakat bu duygu eğer dış gerçekliğin farklı algılanmasına sebep oluyor ve yıkıcı biçimde yansıtılıyorsa işlevini kaybetmektedir (Feindler, 2006). Bu teoriye göre, öfke sürekli olarak ruhsal ve bedensel sağlığı bozabilir. Bu kuram, öfke duygusunu kritik ve vurgulanma ihtiyacı olan duygu şeklinde görmektedir. Kişide var olan saldırganlık, sürekli olarak beslenen bir içgüdüdür. Bu güdüde biriken enerjinin, bir seviyeye ulaştığında, bir dış uyarıcı olmadan patlama şeklinde meydana gelme ihtimali de bulunur (Akt.Tsai, 2000).

Davranışçı yaklaşımda öfke, davranışla tanımlanmaktadır, öfke duygusu davranış ve yaklaşımlar tarafından meydana gelir (Calhoun, 1984). Davranışçı yaklaşıma göre öfkeli olma durumu yalnızca davranışla açıklanabilmektedir. Bireyin kendine ve çevresine yüklediği tüm zihinsel şemalar veya olaylar karakteristik şekillerde davranma eğilimi ile tanımlanabilmektedir. Davranışçı yaklaşımda öfkenin, davranış ve davranma yatkınlığı ile oluşturulduğu belirtmektedir (Calhoun ve Solomon, 1984).

## **2.2 BENLİK**

### **2.2.1 Benlik Nedir?**

Bireyin kimlik duygusu, sosyal etkileşimler ve yaşantılarla kazanılan, sembolik iletişim becerilerini içeren ve kendi benliğinin farkında olma yeteneği gibi özelliklere sahip bir kavram olarak tanımlanabilir (Franzoi, 1999). Benlik, bir kişinin kendisi hakkında düşündüğü tüm fikirlerin ve kendisini anlama ve yorumlama biçiminin bir yansımasıdır. Bir diğer ifade ile, benlik kişilikteki temel özellikleri içeren bir kısımdır (Özerkan, 2004). Bu kavram, yaşanmış olayları, hedefleri, kişilerarası ilişkileri kısaca hayatın tüm öğelerine ait bireyin düşünce ve inançları anlamı taşımaktadır (Kass, 2002). Benlik kavramı, bir kişinin kendi davranışlarına, yeteneklerine değer atfetme ve kendine saygı duyma, ayrıca tutumlarını, değerlendirmelerini ve değerlerini içeren geniş bir perspektifle açıklanabilir. İnsanın hayatında farklı zamanlarda, duygusal- zihinsel değişkenler, kişinin kendilik algısına farklı şekillerde katkıda bulunur. Benlik kavramı ayrıca, kişinin çevresinden gelen yorumlarla ve sosyal ilişkilerle şekillenerek gelişir (Erman ve Ark., 2007). Bu kavramın var

oluşu ve gelişimi, erken çocukluk çağında başlar ve ergenlik çağına dek sürer (Cast ve Burke, 2002).

Benlik, olgunlaşma ve sosyalleşme süreçleriyle elde edilen, iletişim becerileri ve benlik farkındalığı gibi özelliklere sahip olan bir sosyal olgudur (Franzoi, 1999). Bireyin doğumundan itibaren tüm gelişim dönemlerinde ve yaşamında kişisel çevresi ve özellikleri ile şekillenir ve değişiklik gösterebilmektedir. Benlik, çocuk yaşama başladığından itibaren, yaşadığı çeşitli olaylarla, çevresindeki bireylerin etkisiyle yavaşça oluşmaktadır. Benliğin gelişmesinde kişilerarası ilişkilerin önemli rolü bulunmaktadır. Birey için önemli insanların kişiyi beğenip beğenmemeleri, övünmeleri ya da utanç duymaları, kişi hakkında söyledikleri benliğin biçimini etkilemektedir (Baymur, 1972).

Kişinin sahip olduğu benlik bilinci, kendisi ile ilgili fikirlerini ve anlamlarını barındırır. Fakat benlik bilinci sürekli doğruyu yansıtmayabilir. Kişi başarılı olmasına rağmen kendisini başarısız görebilir. Benlik bilinci bir bakıma kişinin kendini nasıl gördüğü ile ilgilidir (Cüceloglu, 1998).

Benlik kavramı, kişinin kendine dair düşüncelerini oluşturan ana öğedir. Kişinin kimliği, benlik değeri, fiziksel ve zihinsel yetenekleri, istekleri, inançları vb. gibi kendisine dair algıların tümüdür. Benlik, kişisel bütünlüğün ana noktasıdır kişinin kendini her yönüyle bilmesi ve kabullenmesi için benliğin farkında olması gerekir. Benlik, bireyselleşmenin özüdür ve kişilerin benlik algısı, kendilerini tanımlama biçimi olan benlikleri tarafından şekillenir (Çakmak ve Kara, 2009).

Rogers'a (1951) göre benlik kavramı; bir bireyin, kendi kişilik özelliklerine sahip olma derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin tümü veya bireyin kendini algılaması olarak tanımlanabilir. Rogers'ın bireyin çevresi tarafından değerlendirilip dönüştürülebileceği bakışına karşı olan "Benlik Kuramı", benliği davranışın en kritik belirleyicisi olarak kabul etmektedir. Dolayısıyla kişi, bu kavrama uyumlu şekilde hareket eder. Bu kavram, bireyin kendisini tanıdığı dönemden başlayarak çevresiyle etkileşim sonucunda gelişir ve kişi, çevresini oluşturduğu bu benlik kavramına uyum sağlayarak algılar; benlik kavramına uyan durumları benliğe aktarır, uymayanları yadsır ya da benliğine uyacak biçimde şekillendirir (Akt., Kuzgun, 1983). Benlik, bireyin çevresini algılama biçimi, değerlendirmesi ve şekillendirmesi ile, yine çevresindekilere yönelik tepkilerinde temel bir rol oynar (Bacanlı, 2001).

### 2.2.2 Benlik Gelişimi

Kişideki öz ben, hayatın başlamasıyla kendisini, annenin bir uzantısı şeklinde görmektedir yani, bu dönemde, birey kendisini bağımsız olarak algılamakta zorlanır ve annesiyle birlikte olduğunda benliği ile alakalı herhangi bir problem hissetmez. Hayatın ileriki zamanlarında ise kişi, annesiyle farklı bireyler olduklarını anlar ve özgür bir benlik kavramının oluşmasını ister. Bu yaşantı, kendisini tanımlayacağı yenilenen düzeni (benlik sistemi) geliştirmesini sağlayacak ipuçlarına olan ihtiyacı da tanımlamaktadır. Bu aşamada, bireyin kimlik sahibi olma dürtüsünü tatmin eden benlik algısı düzeninin oluşumu, bu ayrılık travmasının yaşanmasıyla beraber çevresiyle etkileşim yoluyla başlar (Bayat, 2003).

Benlik bazı yaşantılar ile edinilen bir olgudur. İlk zamanlarda çocuk kendisinin farkında değildir. Çocuk kendi ile diğerlerini ayıramaz. Fakat benlik doğumdan itibaren yaşanan birçok olayla çevresinde ilişki kurduğu kişilerin etkisiyle oluşur. Benliğin gelişiminde ilişkilerin önemi oldukça fazladır. Bireyin etrafındaki kişilerin, bireye karşı olan tepkileri benliğin oluşumunu oldukça etkiler. Birey için önemli kişilerin kişiyi beğenip beğenmemeleri, Bireylerin, bir kişi hakkındaki düşünceleri, benliğin şekillenmesini etkiler. Yaşanan olumlu veya olumsuz deneyimlerin hepsi, benliğin gelişiminde önemli bir faktördür (Baymur, 1993).

### 2.2.3 Benlik Saygısı

Bireyin kendine değer verme, güven duyma ve kendisine saygı duyma anlamındaki bu kavram, kişinin yaşamında oldukça önemli bir rol oynar. İlk bağlanma döneminden başlayarak erken çocukluk dönemi ve ergenlik dönemine kadar olan süreçte, kişide bir kimlik gelişir. Bu kimliğe paralel deneyimlenen olayların ve ilişkilerin çeşidine göre öz saygı pozitif veya negatif değerlendirilmektedir (Fenichel, 1974). Benlik saygısı, kişinin tecrübeleri sonucunda oluşan kendisine dair değer algısı şeklinde de açıklanabilir (Battle, 1982).

Psikolojik mekanizmalarda önemli bir yeri olan benlik saygısı, kişiliğin oluşmasında, davranışların motivasyonunda ve ruh sağlığı noktasında önemi olan bir etkidir (Muslu, 2001). Bu kavram, bireyin yaşamında pek çok alana etki etmektedir. Bunlar başlıca kişinin psikolojik iyi oluşu, kişiler arası ilişkileri, duygu ve davranışları olarak sıralanabilir. Kişilerin tüm objelere karşı düşünceleri olduğu gibi kendi benliklerine karşı da düşünceleri bulunur. Benlik saygısı, kişinin kendisini gözden geçirmesiyle elde ettiği kavramın kabul

görmesinden kaynaklanan olumlu değerlendirme durumunu ifade eder, bireyin kendisini değerli görmesiyle ya da ne oranda değer verdiği ile ilişkilidir (Üstündağ et al., 2007; Cüceloğlu, 2005). Bireyin kendisine ait pozitif ve negatif düşüncelerinin tamamından oluşan benlik saygısı, bireysel değer, beden algısı ve sosyal yeterlilik gibi kavramların birleşiminden oluşmaktadır. Benliğe dair bir yargıya bireyin özelliklerini nasıl değerlendirdiğini belirlemesi sonucu ulaşılabilir (Rosenberg, 1967). Bu kavram, bireyin kendini kabullenmesi ve pozitif değerlendirmesi biçiminde açıklanabilmektedir (Morganett, 2005).

Literatürde benlik saygısına etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Aile fertleri ile etkileşimler, cinsiyet yaş gibi kavramlar. Bireyin sosyoekonomik düzeyi, başarıları ve zihinsel yetenekleri. Yetkinlikleri, ruhsal ve bedensel sağlık. Var olan kronik rahatsızlıklar benlik saygısını etkileyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Ayvalı,2012).

Kişinin kendine ait değerlendirmesi ile ulaştığı verilerin kabullenilmesi, benlik saygısı şeklinde tanımlanmaktadır (Parmaksız ve Avşaroğlu, 2012). Kişinin kendini, değerli, çevresinde kabul gören bir birey olarak algılama düzeyini ifade etmektedir. Bu bağlamda benlik saygısı, kişinin kendine ait gerçekleştirdiği değerlendirmeler sonucunda, benlik kavramını kabullenmesi ile ortaya çıkan memnuniyeti şeklinde açıklanmaktadır (Yavuzer, 2000). Benlik saygısı kavramı bireyin kendini olduğu konumdan düşük ya da yüksek görmeksizin kendisinden memnun olma halidir. Bu durum, kendini kabul etme, içsel değerlerine güvenme ve olumlu bir bakış açısına sahip olma durumunu ifade eder (Yörükoğlu, 2004).

Benlik saygısı kavramı, yüksek ve düşük olarak iki ana kategoriye ayrılabilir. Benlik saygısının seviyesi; bireyin düşünceleri, söylemleri, eylemleri, dünyaya bakışı, başkalarının bakış açısı, yaşamında yaptığı seçimler, sevgi verme ve alma yeteneği, ve dönüştürmek için aksiyon alma gücü gibi birçok faktörü etkiler (Sanford ve Donovan, 1984).

Kişinin kendini pozitif değerlendirmesi yüksek, negatif değerlendirmesi ise düşük benlik algısına neden olmaktadır. Benlik saygısı, kişinin hayatı ile ilgili seçimleri ve olumlu-olumsuz davranışlara dayanmaktadır. Kişinin kendine dair memnuniyeti, kendisini değerlendirmesi benlik saygısını etkiler. Bireyin kendisini pozitif değerlendirmesi benlik saygısının yüksek olmasına, negatif değerlendirmesi düşük benlik saygısına neden olmaktadır. Bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olmaları, genellikle kişilerarası

problemleri çözüme becerilerini daha etkili bir şekilde kullanmaları ve öfke kontrolünü daha iyi sağlamalarıyla ilişkilendirilir (Yılmaz & Dost, 2016).

Araştırmalar, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini pozitif bir şekilde değerlendirme, tehdit algıladığı durumlarda daha az savunmasız hissetme, bireysel kontrol duygusunu güçlü tutma ve problem çözme odaklı zorluklardan kaçınmama gibi olumlu özelliklere sahip olduğunu göstermektedir (Schütz, 1998).

Düşük benlik saygısı ise depresif düşünceler, intihar düşünceleri, yeme bozukluğu, öfke benzeri içsel zorluklara ve başarısızlık, madde kullanımı, şiddet, gibi davranışsal problemlerle ilişkili olduğu savunulmaktadır (Mann, vd. 2004; Donnellan, vd. 2005).

Benlik saygısı yüksek olan kişiler kendilerine değer verirler, kendilerine güvenleri yüksektir ve olumlu ilişkiler geliştirirler (Öz, 2010). Öte yandan, yüksek benlik saygısı, kişinin kendisine ve çevresindeki bireylere pozitif olması, risk almada ve rekabete girmede cesaretli davranması, mücadeleci olması ve yaşamı anlamlı görmesi ile ilişkilendirilebilir (Yörükoğlu, 1990).

Yapılan araştırmaların birçoğu yüksek benlik saygısını olumlu duygu ve davranışlar ile bağdaştırırken, bazı araştırmalarda yüksek benlik saygısının her zaman olumlu sonuçları olmayabileceğini savunurlar. Örneğin, bazı araştırmalar, benlik saygısı yüksek olan kişilerin, benlik saygısı düşük bireylere kıyasla daha olumlu özelliklere, daha sağlıklı ilişkilere ve çevrelerindeki kişiler üzerinde daha olumlu algılara sahip olduklarını iddia edebilir. Ancak, objektif ölçümler, bu inançların doğru olmadığını göstermektedir (Baumeister, vd. 2003).

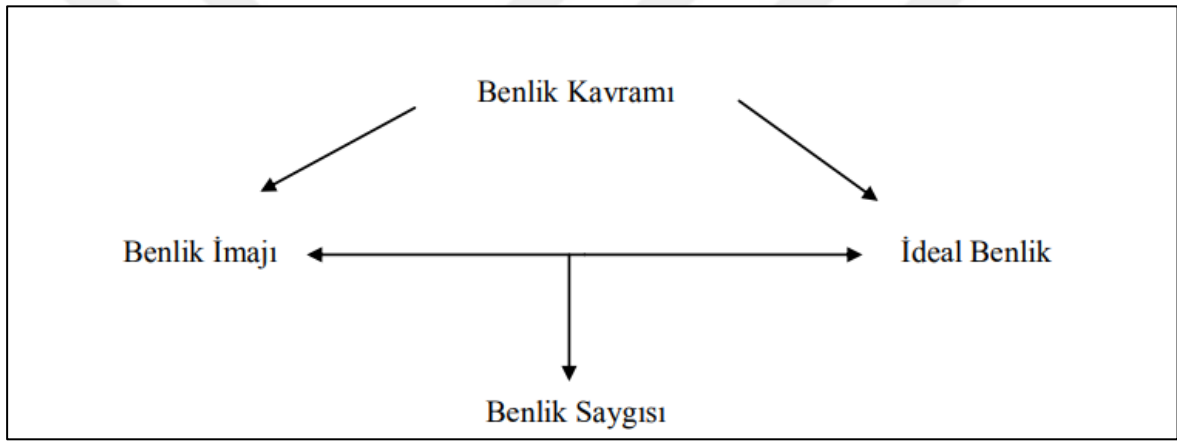
Düşük benlik saygısı olan kişiler ise, hedeflerden korkar, dikkat çekmekten çekinir ve olumsuz yaklaşımlardan korkarlar (Öz, 2010). Doyum noktası ve kısıtlanma, kişilerin düşük benlik saygısına sahip olmasına sebep olmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip kişilerde depresyon ve endişe semptomlarına rastlanmaktadır (Tözün, 2010).

Yapılan araştırmalarda düşük benlik saygısı olan kişilerin öfkeli olma, çaba göstermeme geleceğe dair negatif düşüncelere sahip olma, karamsarlık eğilimleri bulunduğu yüksek olduğu belirtilmektedir (Uyanık, 2000). Aynı zamanda düşük benlik otorite bağımlılığına, düşük öz güvenli davranışlara, saldırgan davranışlara sebep olabildiği araştırmalarda belirtilmiştir (Torucu, 1990).

Olumlu benlik saygısı ise, algılanmakta olan benlik ve ideal benliğe dair düşünceler ile açıklanır. Algılanan benlik, bireyin mevcut becerileri, karakter özellikleri ve diğer özelliklerinin objektif bir görüntüsüdür. İdeal benlik ise, bireyin gerçekleşmesini istediği beklentileri ve hayalleridir.

Bu hayaller genellikle gerçekçi olmayan, ancak ulaşılabilir hedeflerdir. Bireyin sahip olmayı arzuladığı nitelikler ve başarılarla ilgilidir. Algılanan ve ideal benlikler arasında uyum varsa, bu durumda benlik saygısı olumlu yönde etkilenecektir.

Ancak, algılanan benlik ile ideal benlik arasında uyum yok ise, bu durum benlik saygısında problemlere yol açabilir (Pope et. al.,1983).



Şekil 2.1: Benlik Kavramı [Lawrance, 2000].

Şekildeki gibi bireyin benlik saygısı; benlik imajının ve ideal benliğin ilişkisi ile alakalıdır. Benlik imajı; bireye kim olduğu sorusu yöneltildiğinde kendisini başkalarından farklı yapan bilişsel ve fiziksel vasıflarını belirtmesidir. İdeal benlik kavramı ise ideal değerler bütünü, bireyin istediği yetenekler ve davranışlardır. Benlik saygısı, bireyin algılanan benlik imajı ile ideal benlik arasındaki uyumun bir çıktısı olarak şekillenmektedir (Lawrence, 2000: 2-4). Kendini olduğu biçimde kabullenen, istek ve beklentilerini içinde bulunduğu koşullara göre şekillendirebilen bireyler var olduğu konum ile olmayı amaçladığı konum arasında tutarsızlığa düşmeyecektir. Dolayısıyla bireye dair gerçek benlik ile ideal benlik arasında bir uyum ortaya çıkmaktadır (Ersanlı, 1996, s. 18). Bu denge ve uyum durumu benlik saygısını güçlendiren özelliklerdendir (Sevim & Artan, 2021).

### 2.3 BENLİK SAYGISI İLE ÖFKE İLİŞKİSİ

Günümüzde, psikolojik araştırmalar kişilerin duygusal yaşantılarına ve davranışlarına etki eden unsurları anlamak adına çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Bu araştırmaların incelediği noktalardan biri, benlik saygısı ile öfke arasındaki ilişkidir. Benlik saygısı; kişinin kendisini değerlendirmesini, kendine yönelik tutumlarını ve algısını içeren bir kavramdır (Rosenberg, 1965).

Öfke, bireyin somut veya bilişsel boyutundaki engellenme, tehdit veya haksızlığa karşı gösterdiği yanıt olarak tanımlanır. Bu tepki, olumsuz uyarınları ortadan kaldırma arzusuna yöneliktir (Biaggio ve Maiuro, 1985). Öfke duygusu bireysel, hem de sosyal boyutta olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir (Yount, 2000). Kişinin başkaları veya çevresel faktörlerle yaşadığı uyumsuzluklar, beklentilerin karşılanmaması veya kişisel haksızlık algısı gibi yaşantılar öfkeyi tetikleyebilir. Benlik saygısı ile öfke arasındaki ilişki, kişilerin duygusal denge, psikolojik refah ve sosyal ilişkilerinde önemli sonuçlara neden olabilir. Bu ilişkinin anlaşılması, duygusal sağlığı ve ilişki kalitesini iyileştirmek için stratejilerin geliştirilmesine imkan sağlayabilir.

Mevcut çalışmanın bu bölümünde, benlik saygısı ile öfke arasındaki bu karmaşık ilişkinin daha ayrıntılı olarak incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bölüm, bu alandaki araştırmalara bir özet sunarak, ilgili konulara daha detaylı bir bakış sağlayacaktır.

Geleneksel araştırmalarda düşük benlik saygısı; öfke, saldırganlık, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Lee ve Hankin, 2009; Verona, Patrick ve Lang, 2002).

Benlik saygısı ile sürekli öfke arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışma ise mücadele sporcuları örneklemini ile gerçekleşmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, benlik saygısı ile sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke arasında olumsuz bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, öfke kontrolü ile olumlu bir ilişki saptanmıştır (Certel & Bahadır, 2012). Mevcut araştırmada da benzer bir sonuca ulaşabilme amacıyla yola çıkılmıştır. Temel hedef gerçekleştirilen daha dar örnekleme sahip çalışmalardan ziyade geniş bir örnekleme ve başka bir değişken olmadan genel bir sonuca ulaşmaktır.

Yüksek benlik saygısına sahip kişiler olumsuz bir durumla karşılaştıklarında yeniden kaldığı yerden devam etme motivasyonuna sahiptirler. Genellikle yanlış yaptıklarında durumu

kabullenir ve öfkelenip, başkalarını suçlamaya yönelmezler (Yavuzer, 2000). Yüksek benlik saygısına sahip olan bireylerin, kendine olan güveninin ve değerinin farkında olması söz konusudur. Bu da olumsuz yaşantılarla başa çıkmada daha etkili bir tutum sergilemelerine yardımcı olabilir. Yapılmış araştırma sonucunda da belirtildiği gibi, bu kişilerin olumsuzluklarla karşılaştıklarında pes etmek ve öfkelenmek yerine, motivasyonlarını korumaları beklenmektedir.

Kendisine dair olumlu tutumlara sahip olan benlik saygısı yüksek kişilerin, engellenmeler karşısında bireysel kontrolü sağlayarak, güvenli davranışlar sergilemesi ve daha az öfkelenmesi olağandır (Çivitçi,2015). Benlik saygısı yüksek bireyler özellikle, engellerle karşılaştıkları durumlarda öfke yerine daha güvenli davranışlar sergileme eğiliminde olabilirler. Kendilerine ait güvenleri, olayların üstesinden gelme becerilerini arttırabilir ve olumsuz duyguların kontrolünü kolaylaştırabilir. Dolayısıyla bu kişilerin bireysel kontrolü daha iyi olabilir ve bu durum da daha güvenli davranmalarına ve yaşadıkları olumsuz süreci olumlu yönetmelerine yardımcı olabilir.

Temel (2008), lisede öğrenim görmekte olan bireylerde saldırgan davranışları ve öfkeleri incelemek amacıyla sosyal problem çözme, benlik saygısı ve cinsiyetin etkisini araştırdığı çalışmada, saldırgan davranışlarda benlik saygısı kavramı arasında bir ilişki olmadığını savunmasına rağmen, öfke ile arasında olumsuz ilişki olduğunu savunmaktadır (Karakuş, 2017). Bu çalışmanın çıktılarına göre, benlik saygısı ile saldırgan tepkiler arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiş ve bulgular kişinin benlik saygısının, saldırgan davranışları üzerinde doğrudan bir ilişkisi bulunmadığı yönündedir. Ancak, saldırgan davranışlar ile doğrudan ilişkisi bulunmamasına rağmen benlik saygısı ile öfkenin negatif ilişkisi olduğu iddia edilmektedir. Dolayısıyla kişinin kendine saygısı arttıkça öfke düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu noktadan yola çıkılarak bu araştırmada benlik saygısı düzeyi ve öfke arasındaki ilişkinin diğer değişkenlerden bağımsız incelenmesi amaçlanmaktadır. Aynı zamanda sürekli öfke ile beraber öfkenin alt boyutları incelenecek olup daha ayırıştırıcı ve detaylı bir karşılaştırma yapmak hedeflenmektedir.

Benlik saygısı, öfke ve intihar fikirleri arasındaki ilişki, psikolojik araştırmalarda önemli bir yer tutmaktadır. Jang ve arkadaşlarının (2014) ergenler ve yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, benlik saygısı ve öfkenin intihar fikirlerinin öncüsü olduğu sonucuna varılmıştır (Önder ve Bölükbaşı, 2019). Bu bulgu, benlik saygısının bireylerin ruh sağlığı üzerinde ne

denli önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Jankowski (1991) ve Toch (1993) ise, benlik saygısının eksik olduğu bireylerin, diğerlerine karşı saldırgan bir üstünlük göstererek kendi değerlerini artırmaya çalıştıklarını belirtmektedir. Bu bakış açısı, düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendilerini daha iyi hissetmek için başkalarını küçümsemeye yöneldiklerini öne sürmektedir. Papps ve O'Carroll'un (1998) araştırması ise, düşük benlik saygısına sahip bireylerin çevrelerindeki diğer bireyleri olumsuz biçimde algıladıklarını desteklemektedir. Bu farklı görüşler, benlik saygısının düşüklüğünün bireyin hem iç dünyasında hem de sosyal ilişkilerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, düşük benlik saygısı, sadece bireyin kendisiyle ilgili algılarını değil, aynı zamanda çevresine karşı tutumlarını da olumsuz yönde etkileyerek öfke ve intihar gibi ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Bandura'ya göre, birey öfke ve saldırganlık gibi tepkilerini gösterirken, öz kontrol becerilerini ve benliğini dikkate alarak duruma göre değişen davranışlar sergileyebilir (Baron vd., 1981). Bu, bireyin öfkesini ifade etme biçiminin sadece duygusal değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerle de şekillendiğini göstermektedir. Öte yandan, Dryden'in (1990) ileri sürdüğü görüş, öfkenin şiddetinin bireyin benlik saygısıyla yakından ilişkili olduğunu savunur. Dryden'a göre, benlik saygısı düşük olan kişilerin, benlik saygısı yüksek bireylere göre öfkelenme eğilimleri daha yüksektir (Balkaya, 2001). Bu durum, düşük benlik saygısının bireylerin öfke tepkilerini daha yoğun ve kontrolsüz bir şekilde yaşamalarına neden olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, bireyin benlik saygısı düzeyi, öfke yönetimi ve saldırganlık davranışları üzerinde belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu bulgular, öfke ve saldırganlığın yönetiminde öz kontrol becerilerinin ve benlik saygısının önemini vurgulamakta ve bu süreçlerin bireylerin sosyal ilişkileri ve genel ruh sağlığı üzerindeki etkilerini aydınlatmaktadır.

Bireylerdeki olumsuz benlik gelişimi ve düşük benlik saygısı, öfkenin uyumlu bir biçimde ifade edilememesi ile yakından ilişkilidir. Erkek'in (2006) belirttiği gibi, bu durum kişiler arası ilişkilerin bozulmasına ve aile içi çatışmalara yol açabilmektedir. Azalan benlik saygısı, bireylerin sürekli yüksek düzeyde öfke yaşamalarına neden olmakta, bu da günlük yaşam ve iş hayatındaki zorlukları artırarak bireyler arası ilişkilerin zarar görmesine sebep olabilmektedir (Dahlen & Martin, 2005). Özer (1994) ise, düşük benlik saygısıyla mücadele eden bireylerin öfkelerini uygun şekilde ifade edemediklerinde çevrelerindeki kişilerden uzaklaşmalarına neden olabilecek davranışlar sergilediklerini ifade etmektedir. Bu

uzaklaşma, öfkelenen kişinin suçluluk duygusu yaşamasına, iletişim zorlukları çekmesine ve dolayısıyla olumsuz sonuçlara yol açabilir. Dolayısıyla, düşük benlik saygısı hem bireyin içsel huzurunu hem de sosyal ilişkilerini ciddi biçimde etkileyerek, öfke yönetimi sorunlarına ve bunun sonucunda ilişkilerde bozulmalara neden olmaktadır. Bu bulgular, benlik saygısının bireylerin duygusal ve sosyal sağlığı üzerindeki kritik rolünü bir kez daha ortaya koymaktadır.

Depresyon kaygı ve öfke gibi duygular günümüze kadar birçok araştırmaya konu olmuştur. Gerçekleştirilen bu araştırmalarda düşük benlik algısının, öfke ile yakından ilişkili olduğu savunulmaktadır (Rosenbaum 1993).

Bayraktar, Sayıl ve Kumru (2009) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencileri üzerinde benlik saygısı ile öfke arasında ters biçimde bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Öte yandan, Balkaya ve Şahin'in (2003) çalışmasında ise olumsuz benlik algısının, yargılanma ve eleştirilme gibi öfkeye neden olan durumlarla ilişkilendirilerek öfke temelli saldırgan davranışlar arasında bir bağlantı olduğu gözlemlenmiştir.

Yapılan araştırmalara ve literatüre bakıldığında benlik saygısı düşük olan bireylerin olumsuz ve stresli durumlara daha duyarlı olabileceği ve bu durumda öfkeye sebep olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda bir kişinin öfkesini nasıl ifade ettiği öfkeyi ne düzeyde yaşadığı da bireyin benlik saygısı ile ilişkilendirebilir.

Yüksek benlik saygısı olan kişilerin negatif tepkilerini daha olumlu yönetebileceği ve öfkeyi daha sağlıklı şekilde yönetebileceği varsayılmaktadır. Tüm bu araştırmalar ışığında kurulmuş olan ana hipotez olarak benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının arasında anlamlı şekilde bir ilişki bulunması beklenmektedir.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

Araştırmanın bu bölümünde gereç ve yöntemi incelenmiştir. Kullanılan araştırma modeli, araştırmanın grubu, verilerin elde edilmesi noktasında gerçekleştirilen çalışmalar ve kullanılan istatistiksel teknik ve yöntemler belirtilmiştir.

#### **3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Bu araştırma, İstanbul ilinde ikamet eden yetişkinlerin, benlik saygılarının ile sürekli öfke-öfke ifade biçimlerine etkisini ortaya koymayı hedefleyen korelasyonel bir çalışmadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; düşük, orta ve yüksek benlik saygısı, bağımlı değişkenleri ise sürekli öfke düzeyi, öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke düzeyleridir.

#### **3.2 EVREN VE ÖRNEKLEM**

Benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile ilgili daha genel bir fikre ulaşabilmek için evren olarak hem zaman açısından hem de maliyet göz önüne alınarak İstanbul il merkezinde yaşamakta olan rastgele seçilmiş 18 – 65 yaş arasındaki yetişkin bireyler uygun görülmüştür.

#### **3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Çalışmada yetişkinlerin sosyo-demografik kriterlerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Benlik saygılarını ölçmek amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilmiş, 10 soruluk Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self-Esteem Scale) kullanılmıştır. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, günümüzde psikiyatri ve psikoloji alanında benlik saygısını ölçmek için güvenli bir araç olarak literatürde yer almaktadır (Çuhadaroğlu, 1986:30).

Sürekli Öfke (SL Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz)" ölçeği, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmek için kullanılmıştır. Bu ölçek, Spielberger ve diğerleri tarafından 1983 yılında geliştirilmiştir ve literatürde yaygın bir şekilde kullanılan bir araçtır.

### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada bireylerin sosyo-demografik bilgilerini ölçmek amacıyla; yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu sorularını içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 3.3.2 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Rosenberg (1965) tarafından oluşturulan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, dört dereceli Likert tipi bir ölçektir ve toplamda 63 maddeden oluşan 12 alt ölçek içerir. Bu araştırmada, 10 maddelik kısa form olan Benlik Saygısı Alt Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin orijinal versiyonunun geçerlik ve güvenirliği, New York'ta 5.024 lise öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışma ile değerlendirilmiştir. İki hafta arayla gerçekleştirilen bu çalışmada, ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı .82 ile .88 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, Ankara'daki bir lisenin beş farklı sınıfındaki 205 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları çerçevesinde öğrencilerle psikiyatrik görüşmeler yapılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeği ile bu görüşmeler arasındaki korelasyon katsayısı .71 olarak belirlenmiştir. Bir ay arayla yapılan test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise benlik saygısı alt ölçeğinde .75 olarak saptanmıştır. Çuhadaroğlu'nun (1986) uyarlama çalışmasında rapor edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise 0.76'dır. Mevcut araştırmada elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur.

Ölçek, 10 sorudan meydana gelmektedir ve Guttman değerlendirme şekli ile puanlanmaktadır. Her sorunun puan alacak cevapları ölçeğin üstünde “\*” işareti ile belirtilmiştir.

Gerçekleştirilen puanlama şu şekildedir:

1., 2. ve 3. sorular, 4. ve 5. soru, 9. ve 10. sorular beraber değerlendirilir. İlk baştaki üç sorudan herhangi ikisinden puan geliyorsa (2/3) bu gruptan bir puan alınır. 4. ve 5. sorudan herhangi birinde puan alan şıklardan biri seçilirse aynı şekilde bu gruptan bir puan alınır.

9. ve 10. sorular da 4. ve 5. gibi değerlendirilir. 6., 7. ve 8. soruların her ayrı puan alır. Testi gerçekleştiren bireyin, tüm sorulardan puan aldığı tavan puanı 6 olur.

Puan aralığına göre, 0-1 yüksek, 2-4 orta ve 5-6 puan düşük benlik saygısı düzeyi olarak saptanmıştır. Grup uygulamalarında, her bir deneğin toplam puanı bu şekilde hesaplanarak puan ortalamasıyla grubun benlik saygısı düzeyi belirlenebilir (Çuhadaroglu,1986).

### **3.3.3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği**

Bu çalışmada, yetişkinlerin öfke ifade tarzını belirlemek için "Sürekli Öfke (SL Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz)" ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek, 1983 yılında Spielberger ve diğerleri tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 34 maddelik ölçeğin baştaki 10 maddesi sürekli öfke seviyesini değerlendirirken, geriye kalan maddeler bireylerin öfke ifade tarzlarını ölçmektedir.

Ölçeğin ilk 10 sorusu "Sürekli Öfke"yi değerlendirmeye yöneliktir. "Öfke İfade Tarzı" kısmında ise öfke içsel, öfke dışsal ve öfke kontrolü şeklinde toplam 24 soru ve üç boyut bulunmaktadır. Ölçek, dördümlü Likert tipinde (1-Hiç, 2-Biraz, 3-Oldukça, 4-Tümüyle) toplamda 34 sorudan oluşmaktadır (Bal,2019).

Sürekli öfke, genel olarak bir kişinin kendisini nasıl hissettiğini ve ne kadar öfke duygusu yaşadığını ifade ederken, öfke ifade tarzı ise kişinin bu öfkeyi nasıl davranışlarla gösterdiğini yansıtmaktadır. "Öfke İçte" alt boyutu, hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulma düzeyini, "Öfke Dışta" alt boyutu, dışa vurma düzeyini ve "Öfke Kontrol" alt boyutu ise, öfkenin savunmalarla kontrol edilme durumunu ifade eder (Özer, 1994:26-27).

Ölçeğin ülkemizde uyarlaması Özer tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayıları 'sürekli öfke' alt boyutu için .79, 'öfke dışa vurumu' alt boyutu için .78, 'öfke içe vurumu' için .62, 'öfke kontrolü' için ise .84 olarak bulunmuştur (Özer,1994). Mevcut araştırmada da Cronbach alfa katsayısı 'sürekli öfke' için .79, 'öfke dışa vurumu' için .78, 'öfke içe vurumu' için .62, 'öfke kontrolü' için ise .84 olarak paralel şekilde bulunmuştur.

### **3.4 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Bu araştırmada benlik saygısı ile sürekli öfke- öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenirken birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu noktada araştırmanın sınırlılıkları üç grupta toplanmaktadır.

### **3.4.1 Seçilen Örneklemden Kaynaklanan Sınırlılıklar**

Araştırma İstanbul ilinde yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinler ile gerçekleştirilmiştir. Bu noktada örneklemin büyüklüğü güvenilirliği etkileyebilir, belirli bir gruba ağırlık oluşma durumunda temsil edilme yetersizliği oluşabilir ve belirli bir grubun aşırı temsil edilmesi sonucunda da örnekleme erişim zorlukları ortaya çıkabilir.

### **3.4.2 Kullanılan Değişkenlerden ve Ölçeklerden Kaynaklanan Sınırlılıklar**

Batı'da geliştirilen ve sonrasında kültürümüze uyarlanmıştır. Geçerlik güvenirlik ve çalışması yapılan ölçeklerin, örneğin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği gibi, geçerliliğine dair bazı sorunlar oluşabileceği ihtimali bulunmaktadır (Cimilli, 2003).

Bu araştırmada veri elde etmek için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” ile Sürekli Öfke ve öfke ifade tarzları ölçeği kullanılmıştır. Bunu yanında verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır. Bu nedenle, aynı çalışma farklı ölçekler kullanılarak yapıldığında, değişik ulaşılması mümkündür.

### **3.4.3 Araştırmanın Kesitsel Olmasından Kaynaklanan Sınırlılıklar**

Araştırmalar genellikle kesitsel olarak hazırlanarak yapılmaktadır. Bu nedenle ortaya çıkan bulgular, araştırmanın gerçekleştirildiği zaman ve koşulla sınırlıdır ve bu bağlamda değerlendirilir. Bu sebeple bu araştırma 2024 yılında gerçekleştirilerek bu zaman dilimi ile sınırlandırılmıştır. Ancak benlik saygısının değişebilen gelişebilen bir değişken olması göz önüne alındığında daha sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek için boylamsal araştırmalara ağırlık verilmesi farklı sonuçlar ortaya koyabilecektir.

## **3.5 VERİLERİN ANALİZİ**

Verilerin analizi SPSS 25 programı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

## **3.6 ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ**

Benlik saygısı, bireyin kendisine dair değerlendirmelerini ve kendi değerine yönelik algılamasını içermektedir. Bu algı, bireyin nasıl davranacağını, nasıl tepki vereceğini ve duygularını nasıl ifade edeceğini etkilemektedir. Öfke kavramı ise bireylerin günlük

yaşamlarında karşılaşabilecekleri çeşitli durum ve kişilere yönelik olabilen olağan bir duygu durumudur. Bu araştırmada benlik saygısı kavramının bireylerin öfke duygusu üzerine olan etkileri ve bu etkilerin ne yönde gerçekleşeceğini saptamak temel hedeftir.

Gerçekleştirilen literatür taramaları ışığında araştırmanın ana hipotezi “Yetişkinlerde benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir ilişki vardır” olarak kurulmuştur. Bu ana hipotezden ilerleyerek oluşturulan alt hipotezler aşağıda belirtilmiştir.

H1: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde sürekli öfke düzeyinin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere göre daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez H1, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinler ile sürekli öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, yeterli özgüvene sahip, iyimser tavırlar sergileyen ve stresli yaşantılarda direnç gösterebilen yapıya sahiptirler (Karahana vd. 2004). Bu nedenle, öfke duygularını daha etkili bir şekilde kontrol edebilmeleri ve olumsuz durumlarla daha sakin bir şekilde başa çıkabilmeleri beklenmektedir. Bu hipotez, orta düzey ve düşük düzey benlik saygısı olan yetişkinlerle karşılaştırıldığında, benlik saygısı yüksek olanların sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olacağını öne sürmektedir. Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin, genellikle kendilerine güven duydukları için dış etkenler tarafından tetiklenen öfke duygularını daha iyi yönetme eğiliminde oldukları düşünülmektedir. Bu nedenle, bu bireylerin sürekli öfke düzeyleri, orta düzey ve düşük düzey benlik saygısı bulunanlara kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

Bu hipotezin doğrulanması durumunda, yüksek benlik saygısının öfke düzeylerini etkileyen bir faktör olduğu ve bu alanda yapılan çalışmalara yeni bir katkı sağlanacağı öngörülmektedir. Bu hipotezin test edilmesi, yüksek benlik saygısının bireylerin duygusal denge ve öfke kontrolü üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

H2: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde öfke kontrolü seviyesinin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere göre daha yüksek olması beklenmektedir.

Hipotez H2, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin öfke kontrolü seviyesi ile ilgili bir önermedir. Yüksek benlik saygısı, bireyin kendine güven duyması, kendi değerini takdir etmesi ve duygusal olarak daha sağlam olmasıyla ilişkilendirilebilir. Bu sebeple, benlik saygısı yüksek yetişkinlerin, duygularını daha etkili bir şekilde yönetme ve öfke duygularını kontrol etme yeteneklerinin daha yüksek olacağı varsayılmaktadır. Birey merkezli

yaklaşımında da belirtildiği üzere, azalan benlik saygısı sonucunda öfke ve bu duygu neticesinde meydana gelen tepkiler oluşmaktadır (Özmen, 2006). Bu bağlamda, öfke kontrolü seviyesinin yüksek benlik saygısına sahip yetişkinler ile orta ve düşük düzey benlik saygısı bulunan yetişkinlerin birbirleri ile farklılık göstereceği öngörülmektedir. Yüksek benlik saygısı bulunan bireyler, öfke anlarında daha soğukkanlı kalma eğiliminde olabilirler ve duygusal tepkilerini daha iyi kontrol edebilirler. Bu nedenle, hipotez H2'ye göre, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin öfke kontrolü seviyesinin, orta ve düşük benlik saygısı olanlara kıyasla yüksek olması beklenmektedir.

Bu hipotezin test edilmesi, benlik saygısının öfke kontrolü üzerindeki etkisini anlamamıza ve duygusal düzenleme becerileri ile benlik algısı arasındaki ilişkiyi daha iyi kavramamıza yardımcı olabilir.

H3: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde dışa yönelik öfkenin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere göre daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez H3, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde dışa yönelik öfkenin incelenmesiyle ilgilidir. Yüksek benlik saygısı olan bireyler, sosyal ilişkilerinde genellikle daha cesur, kendine güvenen ve girişimci bir tavır sergilerler (Kuzgun, 2002). Yüksek benlik saygısı, bireyin kendine karşı güvenini ve değerini artırırken, dışa yönelik öfke ise genellikle dış etkenlere karşı saldırgan bir tepki verme eğilimini ifade eder. Bu hipotez, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin, dışa yönelik öfke düzeylerinin orta ve düşük benlik saygısı olanlara kıyasla daha düşük olacağını öngörmektedir. Yüksek benlik saygısı olan kişilerin, genellikle sağlıklı duygusal düzenleme becerisine sahip oldukları düşünülmektedir. Bu, dış etkenler karşısında daha sakin ve kontrollü bir tutum sergilemelerine yol açabilir. Ayrıca, kendilerine güven duydukları için dış etkenlerin tetiklediği öfke duygularını daha etkili bir şekilde yönetebilirler. Dolayısıyla, hipotez H3'e göre, yüksek benlik saygısı bulunan yetişkinlerin dışa yönelik öfke düzeylerinin orta ve düşük benlik saygısı bulunanlara kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

Bu hipotezin test edilmesi, yüksek benlik saygısının dışa yönelik öfke düzeyleri üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza ve öfke ifade tarzlarına yönelik daha kapsamlı bir bakış açısı geliştirmemize yardımcı olabilir.

H4: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde içe yönelik öfkenin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere göre daha düşük olması beklenmektedir.

Hipotez H4, yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde içe yönelik öfkenin incelenmesiyle ilgilidir. İçe yönelik öfke, genellikle bireyin kendine karşı duyduğu öfke ve kızgınlığı ifade eder. Benlik saygısı, kişinin kendine dair değerlendirmesi sonucunda benliğini kabullenmesi ve memnuniyeti durumudur (Eriş & İkiz, 2013). Bu nedenle, içe yönelik öfke düzeylerinin bu bireylerde daha düşük olması beklenir. Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerin, genellikle daha olgun ve sağlıklı bir şekilde duygusal denge sağladıkları ve kendilerini daha iyi anladıkları düşünülmektedir. Bu, içsel çatışmaları daha etkili bir şekilde yönetmelerine ve içsel öfke duygularını daha iyi kontrol etmelerine yol açabilir. Ayrıca, kendilerine olan güvenleri nedeniyle, dış etkenlerin tetiklediği öfke duygularını içe dönük olarak değil, daha olgun ve sakin bir şekilde ele alabilirler. Bu bağlamda, hipotez H4'e göre, yüksek benlik saygısı olan yetişkinlerin içe yönelik öfke düzeylerinin orta ve düşük benlik saygısı olanlara kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

Bu hipotezin doğrulanması, benlik saygısının içe yönelik öfke düzeyleri üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza ve duygusal düzenleme becerileri ile benlik algısı arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine incelememize yardımcı olabilir.

## 4. BULGULAR

### 4.1 ÖN ANALİZLER

#### 4.1.1 Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Bu bölümde katılımcıların demografik bilgileri yer verilmektedir. Katılımcılara ait demografik bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.

**Tablo 4.1:** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılım (N=361).

| Değişken      | Kategori      | F   | %    |
|---------------|---------------|-----|------|
| Cinsiyet      | Kadın         | 195 | 54   |
|               | Erkek         | 166 | 46   |
| Medeni Durum  | Bekar         | 128 | 35,5 |
|               | Dul           | 17  | 4,7  |
|               | Evli          | 181 | 50,1 |
|               | İlişkisi Var  | 35  | 9,7  |
| Eğitim Durumu | İlkokul       | 10  | 2,8  |
|               | Ortaokul      | 9   | 2,5  |
|               | Lise          | 40  | 11,1 |
|               | Önlisans      | 41  | 11,4 |
|               | Lisans        | 188 | 52,1 |
|               | Yüksek Lisans | 68  | 18,8 |
|               | Doktora       | 5   | 1,4  |

Araştırmanın katılımcılarına ait demografik bilgilerin yer aldığı bu tablo, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu olmak üzere üç ana kategoride toplanmıştır. Toplamda 361 katılımcının demografik dağılımı detaylı bir şekilde incelendiğinde, araştırma örnekleminin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet dağılımı, kadınların hafif bir çoğunlukta olduğunu göstermektedir. Bu, çalışmanın sonuçlarının kadınlar üzerinde bir miktar daha ağırlıklı olabileceğini işaret eder ancak cinsiyetler arası dengenin nispeten korunduğu da görülmektedir.

Medeni durum incelendiğinde, katılımcıların yarısından fazlasının (%50,1) evli olduğu dikkat görülmektedir. Bekâr katılımcılar da önemli bir oran (%35,5) oluştururken, dul ve ilişkisi olan katılımcılar daha azınlıkta kalmıştır. Bu dağılım, özellikle evli bireylerin deneyimlerinin çalışma bulgularına etki edebileceğini göstermektedir.

Eğitim durumu açısından en büyük grup lisans mezunları (%52,1) oluşturmaktadır, bunu yüksek lisans mezunları takip etmektedir (%18,8). Katılımcıların büyük kısmının üniversite düzeyi ve üzerinde eğitim seviyesine sahip olması, araştırma sonuçlarının bu eğitim düzeyindeki bireylerin deneyimlerini daha iyi yansıttığını göstermektedir. İlkokul ve ortaokul mezunlarının oldukça düşük oranda (%5,3) temsil edilmesi, çalışmanın bulgularının daha az eğitilmiş bireyler için genel geçer olmayabileceğini işaret eder.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bu dağılım, araştırma örnekleminin çeşitli yaşam evrelerinden ve eğitim seviyelerinden bireyleri kapsadığını göstermektedir. Cinsiyet dağılımının nispeten dengeli olması, çalışmanın sonuçlarının her iki cinsiyeti de kapsayıcı olduğunu belirtir. Evli ve bekar bireyler arasındaki dağılım, farklı medeni durumlardaki insanların yaşam deneyimlerinin araştırma bulgularına etkisi olabileceğini düşündürür. Eğitim seviyesi dağılımı ise, özellikle yüksek eğitilmiş katılımcıların ağırlıkta olduğu bir örneklemin incelendiğini ortaya koyar.

Aşağıdaki tabloda katılımcılara yaş değişkenine ilişkin dağılım değerleri verilmiştir.

**Tablo 4.2 : Tanımlayıcı İstatistikler.**

|            | <b>N</b> | <b>Ortalama</b> | <b>Min</b> | <b>Max</b> | <b>Çarpıklık</b> | <b>Basıklık</b> |
|------------|----------|-----------------|------------|------------|------------------|-----------------|
| <b>Yaş</b> | 361      | 35,74           | 18         | 64         | 0,583            | -0,423          |

Tabloda araştırmaya katılan 361 bireyin yaşlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiksel değerleri sunulmuştur. Katılımcıların ortalama yaşı 35,74 olarak hesaplanmıştır. Bu, katılımcıların çoğunluğunun genç yetişkin veya orta yaşlı yetişkin gruplarından olduğunu göstermektedir. Katılımcılar en genç 18 ve en yaşlı 64 yaşında olduğu tespit edilmiştir. Çarpıklık değeri 0,583'tür. Pozitif bir çarpıklık değeri, veri setinin sağa (yani daha yüksek yaşlara doğru) hafifçe çarpık olduğunu gösterir. Bu, örneklemin alt yaş sınırına kıyasla üst yaş sınırında daha fazla yoğunluk olduğunu işaret etmektedir. Basıklık değeri -0,423'tür. Negatif bir basıklık değeri, veri dağılımının normal dağılıma kıyasla daha düz (platykurtic) olduğunu gösterir; yani yaş dağılımı zirveden ziyade daha geniş bir tabana yayılmıştır.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması sebebi ile katılımcıların yaşlarına ait çarpıklık kat sayıları ve basıklık kat sayıları normal dağılım özelliği gösterdiği var sayılmıştır (George ve Mallery, 2020;114).

#### 4.1.2 Tanımlayıcı İstatistiksel Bulgular

Aşağıdaki tabloda katılımcılara uygulanan ölçeklere dair ortalama ve standart sapma değerleri verilmektedir.

**Tablo 4.3:** Tanımlayıcı İstatistikler.

|                          | N   | Ortalama | Std. s | Median | Mode | Min | Max | Çarpıklık | Basıklık |
|--------------------------|-----|----------|--------|--------|------|-----|-----|-----------|----------|
| <b>RBSÖ</b>              | 361 | 1,65     | 1,79   | 1      | 0    | 0   | 6   | 1,154     | 0,313    |
| <b>Sürekli Öfke</b>      | 361 | 20,72    | 5,53   | 20     | 16   | 10  | 38  | 0,623     | -0,277   |
| <b>Öfke Kontrolü</b>     | 361 | 21,27    | 4,61   | 22     | 24   | 8   | 32  | -0,384    | -0,302   |
| <b>Dışa Yönelik Öfke</b> | 361 | 15,47    | 3,80   | 15     | 14   | 8   | 32  | 0,782     | 0,65     |
| <b>İçe Yönelik Öfke</b>  | 361 | 16,3     | 3,98   | 16     | 16   | 8   | 32  | 0,766     | 1,203    |

Tablo, Rosenberg Self-Esteem Scale (RBSÖ), Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Dışa Yönelik Öfke ve İçe Yönelik Öfke ölçeklerine ilişkin tanımlayıcı istatistikleri içerir. Her bir ölçek için ortalama, standart sapma, medyan, mod, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Katılımcı sayısı (N) her bir ölçek için 361 olarak sabittir.

George ve Mallery (2020;114)'a göre çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında ise normal dağılım için yeterli kabul edilmektedir. Bu duruma göre araştırmada kullandığımız ölçeklere ait çarpıklık kat sayıları ve basıklık kat sayıları incelendiğinde ölçeklerin normal dağılım özelliği gösterdiği var sayılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler normal dağılım şartı isteyen parametrik analizler ile gerçekleştirilmiştir.

#### 4.1.3 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi

Araştırmamıza temel oluşturan benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları değişkenleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu belirlemek için öncelikle Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Korelasyon katsayılarının değer aralıklarına ilişkin farklı görüşler bulunmakla birlikte,  $r \leq 0,30$  düşük düzeyde ilişki,  $0,30 < r < 0,70$  orta düzeyde ilişki ve  $0,70 \leq r < 1$  yüksek düzeyde ilişki aralıklarının ideal olarak kabul gördüğü belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2018; sf,32).

**Tablo 4.4:** Korelasyon Analizi Sonuçları.

|                   |          | RBSÖ    | Sürekli Öfke | Öfke Kontrolü | Dışa Yönelik Öfke | İçe Yönelik Öfke |
|-------------------|----------|---------|--------------|---------------|-------------------|------------------|
| RBSÖ              | <i>r</i> | 1       |              |               |                   |                  |
| Sürekli Öfke      | <i>r</i> | ,458**  | 1            |               |                   |                  |
| Öfke Kontrolü     | <i>r</i> | -,463** | -,632**      | 1             |                   |                  |
| Dışa Yönelik Öfke | <i>r</i> | ,364**  | ,737**       | -,548**       | 1                 |                  |
| İçe Yönelik Öfke  | <i>r</i> | ,480**  | ,539**       | -,260**       | ,490**            | 1                |

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

RBSÖ ve Sürekli Öfke Arasındaki İlişki incelendiğinde; Korelasyon katsayısı  $r=0,45$  ve  $p=0,00$  ile, RBSÖ (benlik saygısı) ile Sürekli Öfke arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. RBSÖ ve Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki:  $r=-0,46$  ve  $p=0,00$  ile, benlik saygısı ile öfke kontrolünün ilişkisi orta düzey ve negatif saptanmıştır. RBSÖ ve Dışa Yönelik Öfke Arasındaki İlişki:  $r=0,36$  ve  $p=0,00$  ile, benlik saygısı ile dışa yönelik öfke arasında orta düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur. RBSÖ ve İçe Yönelik Öfke Arasındaki İlişki:  $r=0,48$  ve  $p=0,00$ ; bu, benlik saygısı ile içe yönelik öfke arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğunu belirtir.

## 4.2 ARAŞTIRMA HİPOTEZİNE İLİŞKİN ANALİZLER

H1: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde sürekli öfke düzeyinin orta düzey ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

H2: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde öfke kontrolü seviyesinin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha yüksek olması beklenmektedir.

H3: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde dışa yönelik öfkenin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

H4: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde içe yönelik öfkenin orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olması beklenmektedir.

Katılımcıların benlik saygısı düzeylerine göre, sürekli öfke, öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke düzeylerinin değişimini test etmek amacıyla tek yönlü ANOVA testi gerçekleştirilmiştir. Analizden önce verilerin ANOVA'nın varsayımlarını karşılayıp

karşılamadığı incelenmiştir. Bu amaçla; bağımlı değişkene ilişkin varyansların her bir örneklem için eşit olup olmadığı incelenmiştir. Analiz bulguları Tabloda verilmiştir.

**Tablo 4.5:** Varyansların Homojenliği Testi.

| Ölçek             | Levene Statistic | df1 | df2 | <i>p</i> |
|-------------------|------------------|-----|-----|----------|
| Sürekli Öfke      | 0,717            | 2   | 358 | 0,489    |
| Öfke Kontrolü     | 1,49             | 2   | 358 | 0,227    |
| Dışa Yönelik Öfke | 0,973            | 2   | 358 | 0,379    |
| İçe Yönelik Öfke  | 0,911            | 2   | 358 | 0,403    |

Tabloda belirtildiği gibi, Levane testi için *p* değerinin istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > .05$ ). Bu durumda değişken puanları için varyanslar homojen kabul edilebilir.

Katılımcıların benlik saygısı düzeylerine göre, sürekli öfke, öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke düzeylerinin değişip değişmediğini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü ANOVA analizi bulguları ve ölçeklerin gruplar arası karşılaştırılmasında kullanılan Scheffe post hoc testi sonuçları tablolarda verilmiştir.

Tablolarda, benlik saygısı düzeylerine göre sürekli öfke, öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke değişkenleri arasındaki ilişkilerin analizini sırasıyla içermektedir. Tek yönlü ANOVA test sonuçlarına göre, benlik saygısı düzeylerinin bu dört öfke değişkeni üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır ( $p < .05$ ).

**Tablo 4.6:** Katılımcıların Sürekli Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.

| Ölçek        | Grup              | N   | Ort   | Ss   | F      | <i>p</i> |
|--------------|-------------------|-----|-------|------|--------|----------|
| Sürekli Öfke | Yüksek Benlik     | 222 | 18,83 | 4,83 | 45,663 | 0,000    |
|              | Orta Düzey Benlik | 97  | 22,98 | 5,23 |        |          |
|              | Düşük Düzey       | 42  | 25,48 | 4,95 |        |          |
|              | Benlik            |     |       |      |        |          |

Yüksek Benlik düzeyine sahip kişilerin ortalama sürekli öfke puanı 18,83 en düşükken, orta düzey benlik saygısı 22,98 puan ve düşük düzey benliğe sahip kişilerin puanı 25,48 ile en yüksek puandadır. Anova sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ), ve F değeri 45,663 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.7:** Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sürekli Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları.

| Bağımlı Değişken | Benlik             | Benlik             | p     |
|------------------|--------------------|--------------------|-------|
| Sürekli Öfke     | Yüksek Benlik      | Orta Düzey Benlik  | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                  | Orta Düzey Benlik  | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,025 |
|                  | Düşük Düzey Benlik | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Orta Düzey Benlik  | 0,025 |

Yüksek benlik saygısı olan bireylerde sürekli öfke düzeyleri, orta ve düşük benlik saygısına sahip bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu bulgular hipotez H1'i destekler niteliktedir.

**Tablo 4.8:** Katılımcıların Öfke Kontrolü Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.

| Ölçek         | Grup               | N   | Ort   | Ss   | F      | p     |
|---------------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| Öfke Kontrolü | Yüksek Benlik      | 222 | 22,68 | 4,00 | 43,778 | 0,000 |
|               | Orta Düzey Benlik  | 97  | 20,07 | 4,32 |        |       |
|               | Düşük Düzey Benlik | 42  | 16,6  | 4,45 |        |       |
|               |                    |     |       |      |        |       |

Yüksek Benlik düzeyine sahip bireylerin öfke kontrolü puanı 22,68 iken, orta düzey benlik ve düşük düzey benlik grupları sırasıyla 20,07 ve 16,6 olarak bulunmuştur. Grupların arasında anlamlı bir fark olduğu ortaya konmuş ( $p<.05$ ) ve F değeri 43,778 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.9:** Benlik Saygısı Düzeyleri ve Öfke Kontrolü Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları.

| Bağımlı Değişken | Benlik             | Benlik             | p     |
|------------------|--------------------|--------------------|-------|
| Öfke Kontrolü    | Yüksek Benlik      | Orta Düzey Benlik  | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                  | Orta Düzey Benlik  | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                  | Düşük Düzey Benlik | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Orta Düzey Benlik  | 0,000 |

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde öfke kontrolü seviyesi, orta ve düşük benlik saygısına sahip bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı biçimde daha yüksek tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Bu sonuçlar hipotez H2'yi doğrular şekildedir.

**Tablo 4.10:** Katılımcıların Dışa Yönelik Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.

| Ölçek             | Grup               | N   | Ort   | Ss   | F      | p     |
|-------------------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| Dışa Yönelik Öfke | Yüksek Benlik      | 222 | 14,56 | 3,34 | 23,975 | 0,000 |
|                   | Orta Düzey Benlik  | 97  | 16,24 | 3,63 |        |       |
|                   | Düşük Düzey Benlik | 42  | 18,45 | 4,57 |        |       |
|                   |                    |     |       |      |        |       |

Yüksek Benlik düzeyine sahip kişilerin ortalama dışa yönelik öfke puanı 14,56, orta düzey benlik 16,25 ve düşük düzey benlik grup puanı 18,45'tir. Anova analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<.05$ ), F değeri ise 23,975 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.11:** Benlik Saygısı Düzeyleri ve Dışa Yönelik Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları.

| Bağımlı Değişken  | Benlik             | Benlik             | p     |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------|
| Dışa Yönelik Öfke | Yüksek Benlik      | Orta Düzey Benlik  | 0,001 |
|                   |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                   | Orta Düzey Benlik  | Yüksek Benlik      | 0,001 |
|                   |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,004 |
|                   | Düşük Düzey Benlik | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                   |                    | Orta Düzey Benlik  | 0,004 |

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde dışa yönelik öfke düzeyleri, orta ve düşük benlik saygısına sahip bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha düşük bulunmuştur ( $p<.05$ ). Bu bulgular, hipotez H3'ü desteklemektedir.

**Tablo 4.12:** Katılımcıların İçe Yönelik Öfke Düzeylerinin Benlik Saygısı Düzeylerine Göre Farklılık Analizi.

| Ölçek            | Grup               | N   | Ort   | Ss   | F      | p     |
|------------------|--------------------|-----|-------|------|--------|-------|
| İçe Yönelik Öfke | Yüksek Benlik      | 222 | 15,1  | 3,38 | 48,208 | 0,000 |
|                  | Orta Düzey Benlik  | 97  | 17,14 | 3,60 |        |       |
|                  | Düşük Düzey Benlik | 42  | 20,71 | 4,17 |        |       |

Yüksek Benlik düzeyine sahip kişilerin ortalama içe yönelik öfke puanı 15,1 orta düzey benlik ve düşük düzey benlik grupları sırasıyla 17,14 ve 20,71'dir. Anova analizi sonucunda, gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmış olup ( $p<.05$ ), F değeri 48,208 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.13:** Benlik Saygısı Düzeyleri ve İçe Yönelik Öfke Scheffe Post Hoc Testi Sonuçları.

| Bağımlı Değişken | Benlik             | Benlik             | p     |
|------------------|--------------------|--------------------|-------|
| İçe Yönelik Öfke | Yüksek Benlik      | Orta Düzey Benlik  | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                  | Orta Düzey Benlik  | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Düşük Düzey Benlik | 0,000 |
|                  | Düşük Düzey Benlik | Yüksek Benlik      | 0,000 |
|                  |                    | Orta Düzey Benlik  | 0,000 |

Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde içe yönelik öfke düzeyleri, orta ve düşük benlik saygısına sahip bireylere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır ( $p<.05$ ). Bu durum hipotez H4'ü teyit eder.

Özetle, benlik saygısı düzeyi yükseldikçe sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke düzeyleri düşerken; bu bireylerde öfke kontrolünün seviyesinin arttığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bu

sonuçlar, benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkilerin varlığını ve doğasını açıkça ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları incelendiğinde ek olarak; benlik saygısı yüksek bireylerin sürekli öfke, ie ve dışa yönelik öfke düzeyleri orta düzey benlik saygısına sahip bireylerden daha az bulunduğu gibi orta düzey benlik saygısına sahip bireylerin sürekli öfke, ie ve dışa yönelik öfke düzeyleri de düşük benlik saygısına sahip bireylerden daha az bulunmuştur. Bulgularla paralel şekilde benlik saygısı yüksek bireylerin öfke kontrolü düzeyi, orta düzey benlik saygısı olan bireylerden yüksek; orta düzey benlik saygısı olan kişilerin de öfke kontrolü düzeyi düşük benlik saygısına sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Bu ilişkilerin daha ayrıntılı incelenmesi ve bu bulguların teorik ve pratik çıkarımları üzerine derinlemesine tartışmalar yapılması akademik literatüre katkı sağlayacaktır.

## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde benlik saygısı düzeylerinin, yetişkin bireylerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına ve bu sonuçların tartışılmasına yer verilmiştir.

Mevcut araştırma, benlik saygısının öfke ile olan ilişkisini dört temel hipotez çerçevesinde incelemiş ve elde edilen bulgular tüm hipotezlerimizi doğrulamıştır. Araştırmanın sonuçları, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük, öfke kontrolü seviyelerinin daha yüksek, dışa yönelik öfkenin ve içe yönelik öfkenin ise daha düşük olduğunu göstermektedir.

H1: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde sürekli öfke düzeyinin, orta düzey ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, benlik saygısının öfke yönetiminde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

H2: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde öfke kontrolü seviyesinin, orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, yüksek benlik saygısının bireylerin öfke kontrol becerilerini artırdığını desteklemektedir.

H3: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde dışa yönelik öfkenin, orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, benlik saygısının sosyal ilişkilerde ve iletişimde önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

H4: Yüksek benlik saygısına sahip yetişkinlerde içe yönelik öfkenin, orta ve düşük benlik saygısına sahip yetişkinlere kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, benlik saygısının bireyin içsel çatışmalarını ve duygusal sağlığını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Yaşam süresince devam eden benlik saygısı kavramının kişisel tatmin veya tatminsizlik ile de ilişkisi söz konusudur. Bu açıdan bakıldığında benlik saygısının düşük olması kişinin hayatında da benliğini aşağıya çeken olguları yaşamasına sebep olmakta, yüksek olması ise özgüveninin yüksek olması ve zemine oturmuş kararlar vermesine neden olmaktadır (Kaner, 2000). Araştırma hipotezlerinde yer alan benlik saygısı ve öfke kontrolünün pozitif ilişki halinde olması bu sebeplerle açıklanabilmektedir. Yani araştırma içerisinde yer alan

yetişkinlerin benlik saygısının günlük, özel, iş hayatında doğacak kaygı, panik, stres düzeylerinin ölçüsü ile de bir ilişki halindedir.

Araştırmaya katılan bireylere göre düşük benlik saygısı sürekli öfke düzeyini, dışa dönük öfke düzeyini, içe yönelik öfke düzeyini etkilemektedir. Bu sonuç literatürdeki benlik saygısı ve öfke hakkında yapılan alan çalışmalarını destekler niteliktedir. Dryden (1990), bireyin benlik saygısı düzeyinin genellikle kişinin öfke düzeyi ile doğru orantılı olduğunu vurgulamaktadır, benlik saygısı düşük bireylerin yüksek benlik saygısı olan kişilere kıyasla daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını savunmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumlarının ağırlıklı olarak lisans, lisansüstü yani yüksek eğitim seviyesine sahip olması öfke kontrolü sorununu ve düşük benlik saygısının olmamasını sağlamamak ile birlikte eğitilmiş bireylerde de düşük benlik saygısı ve yüksek öfke olabileceği görülmüştür.

Elde edilen sonuçlar, benlik saygısı düzeyleri ile sürekli öfke arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bu bulgular benlik saygısı düzeyi ile öfke kontrolü, dışa yönelik öfke, içe yönelik öfke ve öfke kontrolü arasında önemli ilişkiler bulunduğunu belirtmektedir. İlişkiler sırasıyla incelendiğinde; düşük benlik saygısı ile sürekli öfke düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki ortaya konmuştur. Bu veriden yola çıkılarak bireylerin benlik saygısı düştükçe sürekli öfke düzeylerinin artması söz konusudur. Dolayısıyla benlik saygısı öfke düzeylerini etkileyebileceği için öfke yönetiminin sağlanmasında ve becerilerin geliştirilmesinde benlik saygısının önemli bir faktör olacağı söylenebilir.

Güler (2022) mücadele sporcuları örneklemini ile gerçekleştirdiği çalışmada katılımcıların benlik saygısının sürekli öfke üzerindeki etkisini incelemiştir. Yapılan analizler, katılımcıların benlik saygısının sürekli öfke üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla, iki değişken arasında ilişki olduğu ortaya konmuş, yüksek benlik saygısı olan katılımcıların sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Literatürdeki bu bilgiler de mevcut araştırma ile paralel biçimdedir. Yüksek benlik saygısına sahip katılımcıların ortalaması, orta ve düşük benlik saygısı bulunan katılımcıların ortalamalarından anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Bu da yüksek benlik saygısına sahip bireylerin sürekli öfke seviyelerinin daha düşük olduğunu belirtmektedir. Bu sonuçlar, benlik saygısının duygusal yaşantılar üzerindeki önemini

vurgulamaktadır. Gelişmiş ve yüksek bir benlik saygısının, bireylerin tepkilerini daha etkili bir şekilde kontrol etmelerine ve öfke gibi duygularla daha olumlu bir başa çıkma yöntemi geliştirmelerine katkıda bulunması beklenmektedir.

Mevcut araştırmada elde edilen sonuçlar oluşturulmuş dört hipotezi de desteklediği gibi, bununla birlikte sonuçlar orta düzey benlik saygısının da düşük benlik saygısına göre anlamlı farkları olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürdeki araştırmalardan birçoğu benlik saygısının bu alt boyutlarını ayrı incelemek yerine benlik saygısı değişkenini toplam puan olarak aldığı görülmüştür. Bu noktada gerçekleştirilen bu araştırma benlik saygısının alt boyutlarının her birinin öfke ile ilişkine bakılmasını ve karşılaştırılmasına olanak tanıyarak bu noktada literatüre de destek olacaktır.

Certel ve Bahadır (2012) takım sporu ile ilgilenen sporcular örnekleminde benlik saygısı ile sürekli öfke- öfke ifade tarz ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, katılımcıların benlik saygısı ile sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu; öfke kontrolü ile ise pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Buna göre benlik saygısı düzeyi arttıkça sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeyleri azalmakta; Benlik saygısı düzeyi arttıkça öfke kontrolü düzeyi de artmaktadır. Bu sonuçlar gerçekleştirilen mevcut araştırma ile İstanbul ilinde yaşayan yetişkinler üzerinde de paralel sonuçlar ortaya koymaktadır. (Bkz. Tablo 7).

Araştırmanın bulguları benlik saygısı düzeylerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarıyla belirgin bir ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle, düşük benlik saygısı olan bireylerin sürekli öfke, dışa ve içe yönelik öfke düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Öfke kontrolü ile yüksek benlik saygısı arasında bulunan pozitif ilişki, benlik saygısı yüksek olan bireylerin öfke yönetiminde daha etkili olduğunu gösterir. Balkaya ve Şahin (2003) gerçekleştirilen bir çalışmada olumsuz benlik algısı ile öfke belirtilerinin, eleştiri gibi öfkeye sebep olan yaşantıların, öfke ile alakalı saldırgan ve kaygılı davranışlar ile ilişkili olduğu ortaya koyarak bu araştırma ile paralel sonuçları savunmaktadır. Mahon ve arkadaşlarının (2010) yaptığı bir meta-analiz çalışmasında, benlik saygısının öfkenin belirleyici bir faktörü olduğu öne sürülmektedir. Benlik saygısı, bir bireyin kendini değerli ve yeterli görmesiyle ilişkilendirilen psiko-sosyal uyumun önemli bir göstergesidir. Bu kavram, özellikle öfkeyle başa çıkmada önemli bir rol oynayabilir. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, karşılaştığı

zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilir. Bu, kişinin bireysel kontrolünü koruyarak daha güvenli yaklaşımlar benimsemesine ve daha az öfke duymasına olanak tanır. Bu nedenle, benlik saygısının yüksek olması, bireyin öfkeyle daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasını kolaylaştırabilir (Çivitçi, 2015).

Güleç (2002) gerçekleştirdiği araştırmada ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile benlik, arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu sonuçlar, benlik saygısı yüksek olan ergenlerin genel olarak daha az öfke yaşadıklarını ve öfkelerini daha az yoğun ve daha kontrollü bir şekilde ifade ettiklerini göstermektedir. Özetle, yüksek benlik saygısına sahip ergenlerin öfke seviyelerinin ve öfke ifade biçimlerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu da benlik saygısının öfke yönetimi ve ifade tarzları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Mevcut araştırma, daha geniş ve genel geçer bir örneklem olan yetişkinler ile gerçekleştirilmiş ve benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Sonuç olarak, bulgular, benlik saygısının sürekli öfke, öfke kontrolü, dışa yönelik öfke ve içe yönelik öfke gibi duygusal durumlar üzerinde belirleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, bireylerin psikolojik iyilik hallerini ve sosyal ilişkilerini anlamak ve iyileştirmek için benlik saygısı geliştirme stratejilerinin önemini vurgulamaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlaşılması, öfke yönetimi ve duygusal düzenleme müdahalelerinin geliştirilmesi açısından önemlidir.

Gelecekteki araştırmalara yönelik öneriler;

Benlik saygısı ile öfke arasındaki ilişkinin zaman içinde ne yönlü değiştiğini anlayabilmek adına uzun süreli izleme çalışmaları gerçekleştirilebilir. Bu şekilde, benlik saygısının öfke ve öfke kontrolü üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek mümkün kılınabilir. Bu şekilde gerçekleştirilecek çalışmalar nedensel ilişkinin anlaşılmasına da yardımcı olacaktır.

Benlik saygısını arttırmaya yönelik müdahale programları bir değişken olarak çalışmaya eklenerek; öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkilerini değerlendiren çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu tür müdahalelerin etkinliği ve uzun vadeli sonuçları hakkında daha fazla bilgi sağlanabilir. Böylece artan benlik saygısının öfkeyi nasıl etkilediği incelenerek karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.

Benzer şekilde gelecek çalışmalarda psikolojik danışma ve destek hizmetleri araştırmaya entegre edilebilir. Mevcut araştırmanın bulguları, yetişkinlerde benlik saygısı düzeylerinin

öfke yönetimi üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu sayede, gelecek çalışmalar psikolojik danışma ve destek hizmetlerinde benlik saygısını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine de katkı sağlayabilir.

Gelecek araştırmalarda ilişkiyi değerlendirmek amacıyla nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanıldığı çalışmalar gerçekleştirilebilir. Bu yaklaşım, araştırmacılara konunun daha kapsamlı bir görünümünü sağlayabilir.

Literatürde bu iki değişkenin yer aldığı çalışmalar bulunsa da örnekleme dar ve spesifik ya da farklı birçok değişkeni de içinde barındıran çalışmalara rastlanmıştır. Gelecekteki çalışmaların, bu ilişkilerin neden-sonuç ilişkilerini daha iyi anlamak ve bireylerin duygusal uyumunu artırmak için, daha fazla araştırma yapılması gerektiğini önermektedir.

## REFERANSLAR

- Aydınlı, S. (2014). Ergenlerin öfke ifade biçimleri, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri ve çatışma çözme yaklaşımlarının incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayvalı, M. (2012). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin benlik saygısı ile sosyal uyum düzeyi ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Bacanlı, H. (2001). Gelişim ve öğrenme. Nobel Yayıncılık.
- Bal, C. G. (2019). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzının demografik özelliklerle ilişkisi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 9(2), 63-72.
- Balkaya, F. (2001). Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları. Türk Psikoloji Yazıları, 7.
- Balkaya, F., & Şahin, H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3), 192-202.
- Baron, R. A., Bryne, D., & Kantowitz, B. H. (1981). Psychology: Understanding behavior. Holt-Saunders Japan.
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. Kriz Dergisi, 12(2), 49-61.
- Battle, J. (1982). Enhancing self-esteem and achievement: A handbook for professionals. James Battle & Associates. (Originally published by Special Child Publications, Seattle).
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Bayat, B. (2003). Bireylerin benlik algısı sistemi ve bu sistemin davranışları üzerindeki rolü. *Kamu-iş Dergisi*, 7(2), 2-11.
- Baymur, F. (1993). *Genel psikoloji* (syf. 266-272). İnkılap Kitabevi.
- Baymur, F. B. (1972). *Genel psikoloji*. İnkılap Yayınevi.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International University Press.
- Biaggio, M. K., & Maiuro, R. D. (1985). Recent advances in anger assessment. In C. Spielberger & J. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment* (pp. 161-189). Erlbaum.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İ. D. Erguvan Sarioğlu, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Calhoun, C. (1984). Cognitive emotions. In C. Calhoun & R. Solomon (Eds.), *What is an emotion?: Classic readings in philosophical psychology* (pp. 327-342). Oxford University Press.
- Campbell, M. (2004). *The efficacy of an anger management program for middle school students with emotional handicaps* (Doctoral thesis). Walden University.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068.
- Cenkseven Önder, F., & Bölükbaşı, A. (2019). Ergenlerde intihar olasılığı: Benlik saygısı ve öfke açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 10(17), 1522-1543. <https://doi.org/10.26466/opus.528723>
- Certel, Z., & Bahadır, Z. (2012). Takım sporu yapan sporcularda benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarz ilişkisinin incelenmesi. *Selçuk University Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(2), 157-164.

- Cimilli, C. (2003). Kültür ve depresyon: Türkiye'den bir bakış. In K. Sayar (Ed.), *Kültür ve ruh sağlığı: Küreselleşme koşullarında kültürel psikiyatri* (ss. 170). Metis Yayınları.
- Cohen, A. (1968). Some implications of self-esteem for social influence. In C. Gordon & J. Gergen (Eds.), *The self in social interaction: Volume I; Classic and contemporary perspectives* (p. 383). John Wiley and Sons.Cüceloğlu, D, *İnsan ve Davranış*, (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1998).
- Cüceloğlu D. İnsan ve davranış. 14. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi A.ř; 2005. p.373-6.
- Cüceloğlu, D. (1998). İnsan ve davranış. Remzi Kitabevi.
-  akmak, Z., & Kara, H. (2009). Yöneticilerde benlik algılarının belirlenmesi: Sanayi  rg tlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, 301-310.
- Çeçen, Y. D. D. A. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4366/59724>
-  ivitci, A. (2015). Sürekli öfkenin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve sosyal destek: Sosyal desteğin aracı ve düzenleyici rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 66-81.
-  oban, A. (2013). Öfke kontrol bozuklukları. Retrieved from [www.htanoropsikiyatri.com/ofkepatlamaları](http://www.htanoropsikiyatri.com/ofkepatlamaları)
- Çuhadaroğlu, F. (1986). Adolesanlarda benlik saygısı. Uzmanlık tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Dahlen, E. R., & Martin, R. C. (2005). The experience, expression, and control of anger in perceived social support. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 391-401.
- Deffenbacher, J. L. (1992). Trait anger: Theory, findings, and implications. *Advances in Personality Assessment*, 9, 177-201.
- Deffenbacher, J. L. (1994). Anger reduction: Issues, assessment and intervention strategies. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Kemper, C. C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149-157.
- Dere, F. (1990). *Nöroanotomi ve fonksiyonel nöroloji*. Adana: Nobel Tıp Kitabevi.
- Deregözü, A. (2016). Kamu ve özel sektörde çalışan öğretmenlerin iş doyumu ve benlik saygısının incelenmesi [Yüksek Lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı]. İstanbul.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2005.01535.x>
- Dye, M., & Eckhardt, C. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims*, 15(3), 337-350.
- Dykeman, B. F. (1995). The social cognitive treatment of anger and aggression in four adolescents with conduct disorder. *Journal of Instructional Psychology*, 22, 194-203.
- Efiliti, E., & Çıkkılı, Y. (2017). Özel eğitim bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ile mesleki benlik saygısının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 99-114.
- Erdoğan, H. T. (2015). Ergenlerin anksiyete düzeylerinin öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisi [Yüksek Lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü]. İstanbul.
- Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, 8(6), 179-193.
- Erkek, N., Özgür, G., & Babacan Gümüş, A. (2006). Hipertansiyon tanısı alan hastaların sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 9-18.

- Erman, K. A., Şahan, A., & Can, S. (2007). Sporcu bayan ve erkeklerin benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması. Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Ersanlı, K. (1996). Benliğin gelişimi ve görevleri (2. basım). Samsun: Biz Ajans Yay.
- Feindler, E. L. (2006). Anger related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments. New York: Springer Publishing Company.
- Feldman, R. S. (1996). Understanding Psychology. McGraw Hill.
- Fenichel, O. (1974). Nevrozların psikanalitik teorisi (Çev. S. Tuncer). Ege Üniversitesi Yayınları, No: 98. İzmir.
- Fitness, J. (2000). Anger in the workplace: An emotion script approach to anger episodes between workers and their superiors, co-workers and subordinates. Journal of Organizational Behavior, 21(2), 147-162.
- Fikret, T., ve diğerleri. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. O.M.Ü.E.F. Dergisi, (18), 27-39.
- Franzoi, S. L. (1999). Benlik farkındalığı ve kendini düzenleme: Kişilik ve sosyal psikoloji kuram ve araştırmaları üzerine bir tarama. Türk Psikoloji Yazıları, 1(3).
- Geçtan, E. (1974). Varoluşçu psikolojinin temel ilkeleri. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 13-17.
- Geçtan, E. (1990). Varoluş ve psikiyatri. İstanbul: Remzi.
- Guindon, M. H. (2002). Toward accountability in the use of the self-esteem construct. Journal of Counseling & Development, 80(2), 204-214.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, H. (2022). Benlik saygısının sürekli öfke tarzları üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi: Mücadele sporcuları örneği. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 1), 503-515. <https://doi.org/10.38021/asbid.1208670>

- Hollenhorst, P. S. (1998). What do we know about anger management programs in corrections. *Federal Probation*, 62(2), 52.
- İlhan, H. K. (2014). Hemşirelerin çalışma ortamında öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı [Yüksek Lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü]. İstanbul.
- İmamoğlu, S. (2003). Öğretmen adaylarının öfke ve öfke ifade tarzları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. İstanbul.
- Jang, J., Park, J., Oh, K., Lee, K., Sig, M., Yoon, M., ... Chung, Y. (2014). Predictors of suicidal ideation in a community sample: Roles of anger, self-esteem, and depression. *Psychiatry Research*, 216(1), 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.025>
- Kan, E. (2022). Sporcu ve sedanterlerin sürekli öfke, psikolojik uyumsuzluk, psikolojik sağlamlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü]. Erzurum. Karahan.
- Karakuş, Ç. (2017). Lise öğrencilerinde psikolojik savunmalar açısından narsisizm ve benlik saygısının karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Karlı, N. (2012). Dindarlık ve öfke kontrolü ilişkisi üzerine tecrübi bir araştırma. *EKEV Akademi Dergisi*, 50, 57-70.
- Kass, J. (2002). The relationship of self-handicapping and self-esteem, to the symptom reporting behavior of primary care patients. (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Thesis Database.
- Kerman, B. (2021). 18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekanın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Kısaç, İ. (1997). Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(2), 71-81.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivoka, 3(12), 7-10.
- Kuzgun, Y. (1983). Benlik ve ideal benlik kavramlarının, tercih edilen meslek kavramları ile ilişkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 16, 1-9.
- Kuzgun, Y. (1985). Edwards kişisel tercih envanterinin Türkiye’de güvenilirliği ve geçerliliği. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 17(1-2), 69-93.
- Kuzgun, Y. (2002). İlköğretimde rehberlik. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Lawrence, D. (2000). Building self-esteem with adult learners. Londra: Paul Chapman Publishing.
- Lee, A., & Hankin, B.L. (2009). Insecure attachment, dysfunctional attitudes, and low self-esteem predicting prospective symptoms of depression and anxiety during adolescence. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 38(2), 219–231.
- Lee, J., Choi, H., Kim, M., Park, C., & Shin, D. (2009). Anger as a predictor of suicidal ideation in middle-school students in Korea: Gender difference in threshold point. Adolescence, 44(174), 433-446.
- Mahon, N.E., Yarcheski, A., Yarcheski, T.J., & Hanks, M.M. (2010). A Meta-analytic study of predictors of anger in adolescents. Nursing Research, 59(3), 178-184.
- Mann, M., Hosman, C.M., Schaalma, H.P., & DeVries, N.K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. Health Education Research, 19(4), 357-372.
- Mayne, J.T., & Ambrose, K. (1999). Research review on anger psychotherapy. Journal of Clinical Psychology, 55(3), 353-363.
- Morganett, R.S. (2005). Yaşam Becerileri. Ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları. (Çev. Güçray, S., Kaya, A., Saçkes, M.). Ankara: PegemA Yayıncılık.

- Muslu, L. (2001). Kırsal bölgede eşleri tarafından fiziksel şiddet gören ve görmeyen kadınların benlik saygısı düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği ABD.
- Okman, S. (1999). Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öz, F. (2010). Sağlık Alanında Temel Kavramlar. Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Özer, A. (1994). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 12-25.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), 26-35.
- Özerkan, K.N. (2004). Spor psikolojisine giriş. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özmen, A. (2004). Seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerindeki etkisi. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39(1), 39-56.
- Özmen, A. (2006b). Öfke ile başa çıkma. Nobel Yayınevi, Ankara.
- Öztürk, E. (2012). İlköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin öfke nedenleri ve öfke kontrol yönetimleri (Elazığ İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Papps, B.P., & O'Carroll, R.E. (1998). Extremes of Self-esteem and Narcissism and the Experience and Expression of Anger and Aggression. Aggressive Behavior, 24(6), 421-438.

- Parmaksız, İ., & Avşaroğlu, S. (2012). Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(2), 543-555.
- Pope, A.W., McHale, S.M., & Craighead, W.E. (1983). *Self-Esteem Enhancement with Children and Adolescents*. New York: Pergamon.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative and experiential. *Work & Stress*, 7(1), 33–46. <https://doi.org/10.1080/02678379308257048>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1967). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sanford, L. T., & Donovan, M. E. (1984). *Women and self-esteem: Understanding and improving the way we think and feel about ourselves*. Penguin Books.
- Scherger, J. M. (1979). Understanding and controlling anger. In S. Elsenberry & L. E. Patterson (Eds.), *Helping Clients with Special Concerns* (pp. 79-102). London: Houghton Mifflin Company.
- Schütz, A. (1998). Coping with threats to self-esteem: The differing patterns of subjects with high versus low trait self-esteem in first-person accounts. *European Journal of Personality*, 12, 169-186.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Sharkin, B. S. (1988). The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. Retrieved March 18, 2015, from [insert URL here]
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000192](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192)

- Spielberger, C. D. (1983). Assessment of anger: The state-trait anger scale. In *Advances in Personality Assessment* (pp. 159-160). Hillsdale.
- Spielberger, C. D. (1988). State trait anger expression inventory. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources Inc.
- Spielberger, C. D. (1991). State-Trait Anger Expression Inventory. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources. (Bridewell & Chang, 1997, pp. 587–590)
- Stangor, C. (2014). Research methods for the behavioral sciences. Maryland: Cengage Learning.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Strayer, J., & Roberts, W. (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year-olds. *Social Development*, 13(1), 113.
- Şahin, H. (2005). Öfke Denetiminin Kuramsal Temelleri. *SDÜ Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-21.
- Tanış, İ. Z. (2014). Yetişkinlerde bağlanma stilleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tatlıoğlu, K., & Karaca, M. (2013). A Social, psychological assessment on the phenomenon of anger. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6, 1102-1123.
- Thomas, S. P. (1993). Anger and Its Manifestations in Women. In S. P. Thomas (Ed.), *Women and Anger* (pp. xx-xx). New York: Springer Publishing Company.
- Tonkogony, J. (1991). Violence and temporal lobe lesion: Head CT and MRI data. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 3(3), 189-196.
- Torucu, B. (1990). 13-14 yaşındaki gençlerin sosyoekonomik düzeyi ve ana baba tutumlarındaki farklılıkların belirlenip benlik saygısına etkisinin araştırılıp karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tözün, M. (2010). Benlik Saygısı. *Actual Medicine*, 52(7), 52-57.

- Traş, Z., & Atış, Y. (2020). Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 154-165.
- Tsai, P. C. (2000). The lived experience of anger in children. (Doctoral dissertation, University of Calgary). Retrieved from <https://dspace.ucalgary.ca/handle/1880/40455>
- Uyanık, G. (2000). Farklı sosyoekonomik düzeydeki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve ruhsal durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Üstündağ, H., Demir, N., Zengin, N., & Gül, A. (2007). Stomalı hastalarda beden imajı ve benlik saygısı. *Journal of Medical Sciences*, 27, 522-527.
- Verona, E., Patrick, C. J., & Lang, A. R. (2002). A direct assessment of the role of state and trait negative emotion in aggressive behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 249–258.
- Wolf, K., & Foshee, V. (2003). Family Violence, Anger Expression Styles, and Adolescent Dating Violence. *Journal of Family Violence*, 18(6), 309-316.
- Yavuz, K. (2004). Duygusal Zeka Gelişimi. Ankara: Özel Ceceli Okulları Yayınları.
- Yavuzer, H. (2000). Okul çağı çocuğu. (4. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeni, B. (2010). İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli öfke-öfke ifade Tarzları ile İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, E., & Tuzgöl Dost, M. (2016). Polislerin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ile Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(46), 15-34.
- Yoo, M. J. (2011). The influence of trait anger expressions caused by job stress of clinical nurses on job satisfaction, organizational commitment, and organizational performance. Seoul, Konkuk University.

Yount, M. A. (2000). Loneliness, lack of perceived social support and the development of anger in adolescents. (Unpublished doctoral dissertation). California State University.

Yörükoğlu, A. (2004). Gençlik Çağı Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar. İstanbul: Özgür Yayınları.



## EK A

### A.1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcılar, sizi Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Senem Ayşe Muğla tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Burak Emre Gürsoy danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımınızı herhangi bir aşamada sona erdirebilirsiniz. Verilerinizin gizliliği ve anonimliği konusunda güvence verilmektedir. Araştırma sonuçları genel olarak ve anonim bir şekilde sunulacaktır. Araştırmanın amacı; benlik saygısı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizlerden beklenen tüm soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları vermenizdir. **Soruların doğru veya yanlış, cevabı yoktur.**

Soruları cevaplandırırken sizi en iyi temsil edeni seçmenizde fayda vardır. Cevaplarınız tamamen anonim olacak ve **gizli tutulacak** sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Çalışma sonucunda bireysel bir araştırma yapılmayacak olup vermiş olduğunuz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Etik yükümlülüklerimiz dolayısıyla, araştırmada elde edeceğimiz bilgilerle ilgili gizlilik esastır, toplanan veriler sadece bu tez ve tezden üretilecek yayınlar kapsamında kullanılacaktır. Araştırmacılar, vereceğiniz bilgilerin gizliliğini koruma konusunda sorumluluğu kabul etmektedirler. Herhangi bir sorunuz olursa araştırmacıya sorabilirsiniz.

Senem Ayşe Muğla

Altınbaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

## A.2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

18-24 ( ) 25-34 ( ) 35-44 ( ) 45-54 ( ) 65 ve üstü

2. Cinsiyetiniz?

Kadın ( ) Erkek ( ) Diğer ( )

3. Medeni Durumunuz?

Bekar ( ) Evli ( ) Dul ( ) Diğer ( )

4. Eğitim Durumunuz?

( ) İlköğretim

( ) Lise

( ) Önlisans

( ) Lisans

( ) Yüksek Lisans

( ) Doktora

### A.3 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Sizin için Uygun Olanı Seçiniz

- 1) Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 2) Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 3) Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 4) Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 5) Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 6) Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 7) Genel olarak kendimden memnunum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 8) Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 9) Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış
- 10) Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.  
a) Çok doğru b) Doğru c) Yanlış d) Çok yanlış

#### A.4 SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZ ÖLÇEĞİ

| 1            | 2       | 3          | 4         |
|--------------|---------|------------|-----------|
| Hiçbir zaman | Nadiren | Genellikle | Her zaman |

Ölçeğin Alt Boyutları;

Sürekli öfke düzeyi

Öfke kontrolü

Dışa yönelik öfke

İçe yönelik öfke

|    |                                                                |     |     |     |     |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1  | Çabuk parlarım.                                                | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 2  | Kızgın mizaçlıyım.                                             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 3  | Öfkesi burnunda bir insanım.                                   | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 4  | Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.       | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 5  | Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.    | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 6  | Öfkelenince kontrolümü kaybederim.                             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 7  | Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim.                         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 8  | Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.      | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 9  | Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 10 | Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 11 | Öfkemi kontrol ederim.                                         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 12 | Kızgınlığımı gösteririm                                        | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 13 | Öfkemi içime atarım                                            | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 14 | Başkalarına karşı sabırlıyım                                   | (1) | (2) | (3) | (4) |

|    |                                                              |     |     |     |     |
|----|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 15 | Somurtur ya da surat asarım                                  | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 16 | İnsanlardan uzak dururum.                                    | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 17 | Başkalarına iğneli sözler söylerim                           | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 18 | Soğukkanlılığımı korurum.                                    | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 19 | Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım                         | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 20 | İçin için köpürürüm ama göstermem                            | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 21 | Davranışlarımı kontrol ederim.                               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 22 | Başkalarıyla tartışırım.                                     | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 23 | İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 24 | Beni çileden çıkaran her neyse, saldırırım.                  | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 25 | Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim             | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 26 | Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 27 | Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir                           | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 28 | Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim                 | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29 | Kötü şeyler söylerim.                                        | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30 | Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım                      | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 31 | İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32 | Sinirlerime hakim olamam                                     | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33 | Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.               | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34 | Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.                        | (1) | (2) | (3) | (4) |