

M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi  
Yıl : 2005, Sayı 21, Sayfa : 183-192

## YALNIZLIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN ERGENLERDEKİ ÖFKENİN GELİŞİMİNE ETKİSİ

Öğr. Gör. Vesile OKTAN

### ÖZET

Bu çalışmada, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin, ergenlik döneminin önemli duygusal sorunlarından olan öfkenin gelişimine etkisi incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın kapsamına toplam 280 ergen (140 kız 140 erkek) alınmıştır. Verilerin analizinde t-testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; kız ve erkek ergenler arasında sosyal destek düzeyleri ve sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfke düzeyleri açısından anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Bunun yanında araştırmada, sürekli , dışa vurulmuş ve bastırılmış öfkenin diğer bazı değişkenlerce yordandığı belirlenmiştir.

**Anahtar sözcükler:** Ergenler, sosyal destek, yalnızlık, öfke

### SUMMARY

In this study, loneliness and perceived social support level, the effect come into being of anger that one of the most problems adolescents were examined. The sample of this study consisted of totally 280 adolescent (140 female, 140 male). The data were analyzed by t-testy and regression analysis.

**Key worts:** Adolescents, social support, loneliness, anger

### GİRİŞ

Bu çalışmanın amacı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin, ergenlik döneminin önemli duygusal sorunlarından olan öfkenin gelişimine etkisini incelemektir. Ergenlik bütünsel bir değişimin görüldüğü ve gencin bu değişimlere uyumunu içeren dinamik bir süreçtir.

Ergenlikte duyguların yoğunluğunda artış görülür. Özellikle, üzüntü, sevinç, öfke gibi duyguların ifade ederken bu yoğunluk göze çarpar. Artan

duygululuk ve coşku hali ergende duygularını dışa vurma ve ifade etme ihtiyacını doğurur (Kulaksızoğlu, 2002). Bu yoğun duygular içerisinde öfke, oldukça güçlü bir duygudur.

Öfke; bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık ve benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan duygulardan biridir. Öfke, günlük yaşamda çok sık yaşayabileceğimiz normal bir duygudur. Ergen için herhangi bir durum engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfkeye sebep olur. Bazen bu duyguya saldırganca davranışlar eşlik edebilir. Ergenlikte öfkeyi, enerjinin açığa çıkması olarak ele almak mümkündür. Ergenlerin genellikle yaşadıkları bir sorundur, çünkü kontrol etmeyi henüz öğrenmemişlerdir (Grant, 1999., Çev:Küçük, Ş.).

Ergenlik döneminde öfkeye neden olan uyarımlar genellikle sosyal kaynaklıdır. Ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öfkeyi oluşturan başlıca nedenlerdir. Yapılan çalışmalar, öfkeye neden olan en önemli faktörlerin “çelişkili planlar” olduğunu, bunu “aşağılık duygusu” ve “prestij kaybetme”nin izlediğini göstermiştir. Özellikle anne-babası ile olan ilişkilerinde bağımsızlık isteklerinin engellenmesi, baskıcı otoriter davranılması, evdeki yasaklar \ kısıtlamalar ergeni öfkelenirir. Gururunun zedelenmesi hem üzüntü ve hayal kırıklığı yaratır, hem de öfke doğurarak, öfke duygusuna saldırganca davranışların eşlik etmesine zemin oluşturur (Koptagel-İlal, 1999).

Öfkeyi doğuran kişi ile olan ilişkileri veya bulunduğu çevre koşulları yüzünden ergenler öfkelerini gizlemek ve geciktirmek zorunda kalabilirler. Bazı ergenlerin dıştan sakin görülmelerine rağmen çok gergin, hırçın bir iç dünyaları olabilir. Bu durumda öfke ve düşmanlık duygularını ya kendilerine yöneltecekler ya da kendilerini daha güçlü hissettikleri ortamlarda daha güçsüz kişilere yansıtacaklardır (Adams, 1998., Çev: Onur, B.)

Çevresindekiler tarafından her zaman önemi anlaşılmamakla birlikte ergenin öfkesini direkt olarak, açık bir davranışla göstermesi onun ruh sağlığı bakımından en uygun olanıdır. Duygularını gizlemeye çalışan ergen uzun zaman gerginlikten kurtulamaz. Bu gerginlik durumu ergende uzun süre bitirilmemiş iş olarak varlığını koruyacak ve gerginliğini giderememesi öfkesinin artmasına, düşmanlık, intikam ve öç alma duygularının ortaya çıkmasına neden olacaktır (Epanchin&Paul, 1991).

Ergenlik döneminde öneminden söz edilebilecek bir diğer kavram ise, “sosyal destek sistemi”dir. Sosyal destek bireyin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım

---

\* Karadeniz Teknik Üniversitesi

olarak tanımlanır. Sosyal destek sistemi bireyin nasıl bir çevrede yaşadığını, aile çevresini, aile dışında diğer çevreyi, arkadaşları, öğretmenleri, akrabaları, komşuları ve bireyin yaşamında önemli olan diğer kişiler ile ilişkilerinin niteliğini ve bu kişilerden ne derece destek aldığını içeren geniş bir kavramdır.

Pearson (1990)'a göre sosyal destek yeni bir kavram değildir. Psikoterapistler, psikolojik danışmanlar, aile terapistleri ve sosyal psikologlar bireyin sosyal ilişkileri ve sosyal çevrenin önemini vurgulamakta; giderek bireyin etkili uyumu ve gelişimi için bireyin ailesi, arkadaşları, sosyal çevresi ve sosyal destek sistemi içindeki diğer faktörlerin rolü üzerinde yoğunlaşmaktadırlar (Yıldırım,1997).

Barrera'nın çalışması (1986),sosyal beceriyi üç temel kategoride ifade etmiştir. Sosyal yerleşmişlik, kanunlaştırılmış destek ve algılanan destek. Sosyal yerleşmişlik; sosyal çevrelerinde birey ve diğerleri arasındaki ilişkiler, kanunlaştırılmış destek; birey için diğerlerinin yerine getirdiği davranışlar, algılanan destek ise; diğerlerinden elde edebildiği sevgi, saygı ve sosyal bağlanmanın subjektif bilişsel değerlendirmesidir. Algılanan sosyal destek, bizim değer verildiğimizi ve sevildiğimizi hissetmemizi ve önemli diğerleri ile ilişkilerimizde iyi olduğumuzu hissetmemizi içerir.

Sosyal destek çocuklardan yaşlılara kadar olan aralıktaki popülasyonlarda yapılmış birçok çalışmada, fiziksel, zihinsel ve kişilerarası ilişkilerdeki sağlıktan, genel iyi olma hali için pozitif bir tanımlayıcı olarak literatürde belirtilmiştir.

Sosyal destek sistemi ile ilgili olabilecek bir diğer kavram da yalnızlıktır. Ergen, zaman zaman başkalarından uzaklaşmak, kendisi ile baş başa kalmak isteyebilir. Yalnız kalma isteği ile birlikte ergen yakın arkadaşlıklar kurma ve bir grubun üyesi olma ihtiyacı ile karşı karşıya kalır.

Keyes (1991)'e göre yakın ilişkiler yada kişilerarası ilişkiler geliştirememeye otomatik olarak yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık duygusu bireyin yaşamının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler çevrelerinde samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında, bu ihtiyacı karşılayacak kişilere sahip değillerse yada başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmadıkları için bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar.

Yalnızlığın en önemli göstergesi arkadaşsızlıktır. Herhangi bir nedenle kendi grubundan ayrılan genç başkalarının yanında sosyal olarak yalıtılmış olmanın sıkıntısını yaşar. Yakın ve samimi ilişkiler içinde bir arkadaşına sahip olamama da yalnızlık duygusunu arttırmaktadır (Link, 1991).

Ergenler ile ilgili yapılan bir araştırmada, duygusal ve davranışsal açıdan problem görülen bireylerde algılanan olumsuz aile desteğinin önemli bir rol oynadığı görülmüştür (Garnefski ve Doets,2000). Yount (2000) tarafından ergenlerle yapılan başka bir araştırmada, yalnızlık ve sosyal destek eksikliğinin ergenlerde öfkenin gelişimine etki ettiği ile ilgili sonuçlar bulunmuştur. Yaşlılar üzerinde yapılan bir araştırmada ise, yalnızlık ve sosyal destek eksikliği ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Henry, 1995).

Ergenlik döneminin, birey için önemli değişiklikleri içerdiği, bu değişikliklere sağlıklı bir uyum gerçekleştirilmesinin gerekliliği ve bunun yanında diğer yaşam dönemlerini, daha sağlıklı karşılayabilmesi için üzerinde önemle durulması gereken bir dönem olduğu tartışılmaz. Dolayısıyla bu dönemde önemli bir yere sahip sosyal destek sistemine dikkat çekmek ve varsa bu konularla ilgili problemlerine yardımcı olmak gerekmektedir.

Belirtilen bu nedenlerle, bu çalışmada ergenlerin öfke, yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri incelemeye çalışılmıştır ve aralarında bir ilişki olup olmadığına bakılmıştır.

Araştırmada “Ergenlerde öfkenin gelişimine yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin etkisi nasıldır?” sorusu üzerinde durulmuştur. Bu temel soruya ilişkin olarak çeşitli istatistiksel işlemler yapılmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Grubu**

Araştırma kapsamına, Trabzon ili merkezinde bulunan çeşitli dershanelerde liseyi bitirmiş ya da lise son sınıfta okuyan (17-21 yaş arası)140 (%50) kız, 140 (%50) erkek olmak üzere toplam 280 öğrenci alınmıştır.

### **Ölçme Araçları**

#### ***Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)***

Araştırmada örneklem grubundaki ergenlerin sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla, Yıldırım (1997) tarafından geliştirilmiş olan Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ) kullanılmıştır. ASDÖ “aile”. “arkadaş”. “öğretmen”. “akraba” ve “toplum” olmak üzere beş alt ölçeğe sahiptir. Tüm alt ölçekler için ortak olan 26 durum cümlesi bulunmaktadır. Likert tipi üçlü derecelendirilmiş olan ölçekten elde edilen puanların yüksekliği bireyin sosyal destek düzeyinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada sadece “aile”. “arkadaş” ve “öğretmen” alt ölçekleri kullanılmıştır. Alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin tümü için .93. aile: .79. arkadaş: .74 ve öğretmen: .75 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışması için ASDÖ ile Harter’ın geliştirdiği Çocuklar ve Gençler İçin Sosyal Destek Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyon

hesaplanmış ve katsayı .69 olarak bulunmuştur. Yıldırım (1997) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen ASDÖ' nün geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular ölçeğin güvenle kullanılabilceğini göstermektedir (Yıldırım, 1998).

### ***Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)***

Özer (1994) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan testin orijinali C.D. Spielberger (1983) tarafından ABD'de geliştirilen 44 maddelik "Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği" dir. Türkçe uyarlamasında orijinal envanterden farklı olarak "Durumluluk Öfke" alt ölçeği kullanılmamıştır. Kullanılan ölçek 34 madde ve 4 alt ölçekten oluşmaktadır.

Alt ölçekler şunlardır:

- ◆ Sürekli Öfke Alt Ölçeği: İlk 10 maddeyi kapsamaktadır.
- ◆ Dışa Vurulmuş Öfke Alt Ölçeği: 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33 nolu maddeleri kapsamaktadır.
- ◆ Bastırılmış Öfke Alt Ölçeği: 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31 nolu maddeleri kapsamaktadır.
- ◆ Kontrol Altına Alınmış Öfke Alt Ölçeği: 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34 nolu maddeleri kapsamaktadır.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: SÖÖTÖ ölçeklerinin Sürekli Kaygı, Depresif Sifatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmıştır ve elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ölçeğin Güvenirliği, iç tutarlık tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alpha değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar "Sürekli Öfke" boyutu için .79; "Kontrol Altına Alınmış Öfke" boyutu için .84; "Dışa Vurulmuş Öfke" boyutu için .78 ve "Bastırılmış Öfke" boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur.

### ***Orijinal UCLA Yalnızlık Ölçeği***

Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen (University of California Los Angeles Loneliness Bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russel, Peplau Scale), UCLA Yalnızlık Ölçeği daha sonra ölçeğin tüm maddeleri düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz ifadeleri içerir hale getirilmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz 10'u ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünce belirten bir ifade sunulmakta ve bireylerden bu ifadedeki durumu ne sıklıkla yaşadıklarını Likert tipi dörtlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ila 4 arasında değiştiği için ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir (Demir, 1989).

Çeşitli güvenilirlik tespit etme teknikleri kullanılarak yapılan bir çok araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. Ölçeğin ilk geliştirilmesi çalışmalarında (Russell, Peplau ve Ferguson 1978), ölçeğin iç tutarlığı .96, iki ay ara ile yapılan envanterin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirliği .73 olarak tespit edilmiştir. Yapılan bir çok çalışmada ölçeğin geçerliğinin yeterli düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi çalışmalarında Russell, Peplau ve Ferguson (1978) Beck Depresyon Envanterini ölçüt olarak kullanarak ölçeğin benzer ölçek geçerliğine bakmışlar ve iki ölçek arasında .67'lik bir korelasyon bulmuşlardır (Demir, 1989).

### **İşlem**

#### **Verilerin Toplanması**

Örneklem grubuna giren ergenlere ölçme araçlarının uygulanabilmesi için, iki farklı dershanede çalışan psikolojik danışmanlar ile görüşülmüş, araştırmanın amacı, kullanılacak veri toplama araçlarının içeriği ve uygulamanın nasıl yapılması gerektiği hakkında bilgi sunulmuş ve yardımları istenmiştir. Belirlenen günde dershanelere gidilerek, öğrencilere araştırma hakkında bilgi verilmiş ve ölçme araçlarını dürüstçe cevaplandırmaları yönünde öğrenciler güdülendirilmiştir. Doğru ve içten cevap vermelerini sağlamak amacıyla ölçme araçlarına isim ve adres yazmamaları istenmiştir.

#### **Analiz Teknikleri**

Verilerin analizinde; ergenlerin sosyal destek, yalnızlık ve öfke düzeyleri arasında cinsiyet değişkenine göre bir fark olup olmadığını incelemek için t-testi, öfke düzeyleri üzerinde sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin etkili olup olmadığını incelemek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

### **BULGULAR**

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle, örneklem grubundaki ergenlerin, cinsiyet değişkenine göre sosyal destek, yalnızlık ve öfke düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını incelemek için t-testi yapılmış, veriler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1'de görüldüğü gibi Sosyal Destek Ölçeğinin toplam puanında, kız ve erkek ergenler arasında anlamlı farklar görülmüştür,  $t= 2.58$ ,  $p<0.01$ . Buradaki fark kızların puanlarının (ort.=132.27, Ss=15.03) erkeklerin puanlarından (ort.=127.91, Ss=13.14) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Aileden algılanan sosyal destek alt ölçeğinde de kızlar ve erkekler arasında anlamlı farklar görülmüştür,  $t=2.43$ ,  $p<0.01$ . Buradaki fark kızların puanlarının (ort.=67.54, Ss=9.34) erkeklerin puanlarından (ort.=65.01, Ss=7.94) yüksek

olmasından kaynaklanmaktadır. Buna karşılık sosyal destek ölçeğinin arkadaş alt boyutunda ise anlamlı bir fark görülmemiştir ( $p>.05$ ).

Yalnızlık düzeyleri açısından kız ve erkek ergenler arasında anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur ( $p>.05$ ).

Sürekli öfke-öfke tarz ölçeğinin, sürekli öfke alt boyutunda anlamlı farklar görülmüştür,  $t=-3.65$ ,  $p<0.01$ . Buradaki fark kızların puanlarının (ort.=22.41, Ss=5.47) erkeklerin puanlarından (ort.=24.89, Ss=5.83) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Dışa vurulmuş öfke alt boyutunda da anlamlı farklar görülmüştür,  $t=-3.72$ ,  $p<0.01$ . Buradaki fark kızların puanlarının (ort.=15.89, Ss=4.36) erkeklerin puanlarından (ort.=17.97, Ss=4.99) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı şekilde bastırılmış öfke alt boyutunda da anlamlı farklar görülmüştür,  $t=-2.41$ ,  $p<0.01$ . Buradaki fark yine kızların puanlarının (ort.=16.55, Ss=3.69) erkeklerin puanlarından (ort.=17.67 Ss=4.08) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

**Tablo 1.** Cinsiyet değişkeni açısından ergenlerin sosyal destek, yalnızlık ve öfke düzeylerine ilişkin t-testi analiz sonuçları

	CIN	N	Ort	Ss	t	P
ARSD	Kız	140	64,74	9,58	1,66	0,09
	Erkek	140	62,90	8,82		
AISD	Kız	140	67,54	9,34	2,43	0,01
	Erkek	140	65,01	7,94		
TSD	Kız	140	132,27	15,03	2,58	0,01
	Erkek	140	127,91	13,14		
YALN	Kız	140	39,22	14,95	-1,77	0,07
	Erkek	140	42,21	13,14		
SÜREKLI	Kız	140	22,41	5,47	-3,65	0,001
	Erkek	140	24,89	5,83		
DıSAVUR	Kız	140	15,89	4,36	-3,72	0,001
	Erkek	140	17,97	4,99		
BAST	Kız	140	16,55	3,69	-2,41	0,01
	Erkek	140	17,67	4,08		
KONT	Kız	140	19,06	4,33	-0,72	0,46
	Erkek	140	19,44	4,37		

Araştırmanın ikinci aşamasında, sürekli, dışavurulmuş, bastırılmış ve kontrol edilmiş öfke durumunu yordayıcı değişkenlere ilişkin regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 2, 3, 4 ve 5'de gösterilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi cinsiyet ve aileden algılanan sosyal destek değişkenleri sürekli öfke durumunu yordayıcı değişkenler olarak görülmektedir  $\Delta R2 = .09$ ,  $F(4,279)=8.10$ ,  $P<.01$ . Burada cinsiyetin özgün katkısı  $\beta=.18$  dir. Aileden algılanan sosyal desteğin özgün katkısı ise  $\beta=-.21$ dir.

**Tablo 2.** Sürekli Öfke Durumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Özeti

Değişken	B	B	R2	$\Delta R2$	df	F
CİN	2.17	0.18*	0.11	0.09	4,279	8.10
ARSD	-0.04	-0.07				
AİSD	-0.13	-0.21*				
YLN	-0.04	-0.11				

\*  $p< 0.01$

Dışavurulmuş öfke durumunu yordayıcı değişkenlere ilişkin regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 3’de gösterilmiştir. Yine cinsiyet ve aileden algılanan sosyal destek değişkenleri dışavurulmuş öfke durumunu yordayıcı değişkenler olarak görülmektedir.  $\Delta R2 = .07$ ,  $F(4,279)=5.82$ ,  $P<.01$ ,  $P<.05$ . Burada cinsiyetin özgün katkısı  $\beta=.20$ , aileden algılanan sosyal desteğin özgün katkısı ise  $\beta=-.18$ ’dir.

**Tablo 3.** Dışavurulmuş Öfke Durumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Özeti

Değişken	B	B	R2	$\Delta R2$	df	F
CİN	1.90	0.20*	0.08	0.07	4,279	5.82
ARSD	0.03	0.01				
AİSD	-0.09	-0.18**				
YLN	-0.01	-0.05				

\*  $p< 0.01$       \*\*  $p<0.05$

Tablo 4’de bastırılmış öfke durumunu yordayıcı değişkenlere ilişkin regresyon analizi sonuçları. Görüldüğü gibi, yalnızca aileden algılanan sosyal destek değişkeninin, bastırılmış öfke durumunu yordayıcı olduğu görülmektedir.  $\Delta R2 = .04$ ,  $F(4,279)=4.16$ ,  $P<.05$  . Burada bastırılmış öfke durumuna aileden algılanan sosyal desteğin özgün katkısı  $\beta=-.15$ dir.

**Tablo 4.** Bastırılmış Öfke Durumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Özeti

Değişken	B	B	R2	$\Delta R2$	df	F
CİN	0.89	0.11	0.06	0.04	4,279	4.16
ARSD	-0.03	-0.09				
AİSD	-0.06	-0.15**				
YLN	-0.05	-0.02				

\*\*  $p<0.05$



Kontrol edilmiş öfke durumunu yordayıcı değişkenlere ilişkin regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 5'de gösterilmiştir. Bastırılmış öfke durumunda olduğu gibi aileden algılanan sosyal destek değişkeninin kontrol edilmiş öfke durumunu yordayıcı olduğu görülmektedir.  $\Delta R^2 = .02$ ,  $F(4,279)=2.54$ ,  $P<.05$  . Kontrol edilmiş öfke durumuna aileden algılanan sosyal desteğin özgün katkısı  $\beta=.13$ 'dür.

**Tablo 5.** Kontrol Edilmiş Öfke Durumunu Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Özeti

Değişken	B	B	R2	$\Delta R^2$	df	F
CİN	0.67	0.08	0.04	0.02	4,279	2.54
ARSD	0.02	0.06				
AİSD	-0.06	0.13*				
YLN	-0.02	-0.08				

\*\* p<0.05

## TARTIŞMA

Araştırmanın sonuçları, toplam sosyal destekte ve aileden algılanan sosyal destek düzeyinde kızlar ve erkekler arasında anlamlı farklar olduğunu ortaya koymuştur. Bu fark hem daha önce yapılmış araştırma sonuçları ile hem de kuramsal çalışmalarla uygunluk göstermektedir. Kız ergenlerin aileden daha fazla destek algıladıkları görülmektedir.

Yalnızlık düzeyleri açısından kız ve erkek ergenler arasında anlamlı bir fark yoktur. Kız ergenlerin daha fazla destek görmeleri durumunda, erkek ergenlerin kendilerini daha yalnız hissetmeleri beklenir. Ancak sosyal destek sadece aile boyutu ile sınırlı değildir. Algılanan sosyal destek, kuramsal çalışmalarda da belirtildiği gibi son derece geniş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sürekli, dışa vurulmuş ve bastırılmış öfke durumlarında; erkek ergenlerin kız ergenlere göre öfke düzeylerinin daha yüksek olduğu, öfkelerini daha kolay ifade edebildikleri ve buna karşılık öfkelerini daha fazla bastırdıkları görülmektedir. Bu durum erkek ergenlerin öfkeyi daha yoğun ve daha açık yaşadıkları anlamına gelmektedir. Erkek ergenlerin öfkelerini kontrol edebilmeleri konusunda gerek okuldaki uygulamalar gerekse aile bireyleri tarafından desteklenmeleri yararlı olacaktır. Çünkü ergenlik döneminde ergenlerin duygularını kontrol edebilmeleri konusunda çok yeterli olmadıklarını görebilmekteyiz.

Aileden algılanan sosyal destek ve cinsiyet sürekli öfke ve dışa vurulmuş durumunu yordayıcı değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Dolayısıyla erkek ergenlerin bu konuda uygun modellere ve desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade edebiliriz. Ailenin destekleyici tutumunun da, öfke üzerinde etkili olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Yapılan bu çalışmanın ergenlerin; ergenlik dönemine ilişkin uyum problemlerini azaltmada algılanan sosyal desteğe dikkati çekmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### KAYNAKLAR

- Adams, J.F. (1998) Çev. Bekir ONUR.. *Ergenliği Anlamak*. İmge Kitabevi. Ankara.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concept, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 14-18.
- Epanchin, B.C. & Poul, J.L. (1998). *Emotional Problems Of Childhood And Adolescents*. Merril publishing company. Ohio.
- Garnefski, N. & Doets, T (2000). *Perceived social support and dysfunctioning in "clinical" and "normal" adolescents*. *Journal of Adolescence*, 23,753-762.
- Grant, W. (1999). Elements Book Limited. 13-19. Englant.
- Henry, J. A. (1995). *The Relationships Between Loneliness, Social Support And Depression Among Older Adults*.MSW. Colifornia State University. Long Beach
- Keyes, J.A.(1991). Cognitive distortions and loneliness: Does changing negative thoughts affect loneliness. *American Journal of Community Psychology*. 50, 312-319.
- Koptagel İlal, G. (1991). *Tıpta Davranış Bilimleri*. Güneş Kitabevi. Ankara.
- Kulaksızoğlu, A. (2002).*Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Link, W. J. (1991). The effects of cognitive-behavioural group interventions on loneliness. *American Journal of Community Psychology*. 57, 315-127.
- Yıldırım, İ (1997). *Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi, Güvenirliği ve Geçerliği*. H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 15,81-87.
- Yıldırım, İ. (1998). *Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9, 33-34.
- Yount, M. (2000). *Loneliness, Lack of Perceived Social Support and The Development of Anger in Adolescents*. MSW. Colifornia State University.