

Üniversite Öğrencilerinde Duygudurum Düzenleme ve Öfke

Dr. Öğretim Üyesi Nesrin Duman*

Psikoloji lisans 1. sınıf öğrencisi Sena Aleyna Yılmaz²

Psikoloji lisans 1. sınıf öğrencisi Şuheda Umunc³

Psikoloji lisans 1. sınıf öğrencisi Yıldız İmre⁴

Geliş tarihi: 30.12.2018

Kabul tarihi: 05.01.2019

Atıf bilgisi: *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*

Cilt: 4 **Sayı:** 1

Sayfa: 1-9 **Yıl:** 2019

Dönem: K1ş

This article was checked by *iThenticate*.
Similarity Index 08%

¹Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü,
Bartın-TÜRKİYE.

E-mail: nesrinduman@bartin.edu.tr

ORCID ID 0000-0002-2751-8315

²Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü,
Bartın-TÜRKİYE.

E-mail: senaaleynayilmaz71@gmail.com

ORCID ID 0000-0002-4960-9808

³Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü,
Bartın-TÜRKİYE.

E-mail: suheda7umunc@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-6484-5895

⁴Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü,
Bartın-TÜRKİYE.

E-mail: yildizimre@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-5598-5220

* Sorumlu yazar

ÖZ

Ergenlik, sosyal ve duygusal gelişim açısından kritik öneme sahip bir gelişim dönemidir. Bu dönemde duyguların başarılı bir şekilde yönetilmesi sosyal ilişkilerdeki başarıyı beraberinde getirecektir. Bireysel, sosyal ve toplumsal açıdan sorun yaratma potansiyeline sahip öfke duygusu ergenlik döneminde sık gözlemlenen bir duygu olarak görülmektedir. Bu nedenle araştırmada bu yaş grubunun öfke düzeyleri ile duygudurum düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 57 üniversite birinci sınıf öğrencisine Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (EÖDÖ) ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) olmak üzere iki ölçek uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarında ergenlerin öfke düzeylerinin düşük olduğu; bu haliyle entelektüel bir faaliyet olan üniversite eğitiminin öfke düzeyi üzerinde azaltıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür. EİDDÖ sonuçları incelendiğinde ise; öğrencilerin duygu düzenleme yöntemlerinden en sık olarak içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerine başvurdukları ortaya konmuştur. İçsel işlevsel duygu düzenleme yüksek bilişsel faaliyetlerin kullanıldığı bir yöntem olup olumlu bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. İçsel işlevsel duygu durum düzenleme yöntemlerinin tercih edilmesinin, ergenlerin hali hazırdaki sosyal ilişkilerine olumlu etki ettiği görülmüştür. Araştırmada cinsiyete göre ölçek puanları arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Anahtar Kelimeler: duygudurum düzenleme, öfke kontrolü, genç, ergen.

Emotion Regulation and Anger in University Students

Asst. Prof. Dr. Nesrin Duman^{1*}

Psychology undergraduate first-year student Sena Aleyna Yılmaz²

Psychology undergraduate first-year student Şuheda Umunc³

Psychology undergraduate first-year student Yıldız İmre⁴

First received: 30.12.2018

Accepted: 05.01.2019

Citation: *Journal of the International Scientific Research (IBAD)*,

Volume: 4 **Issue:** 1

Pages: 1-9 **Year:** 2019

Session: Winter

This article was checked by *iThenticate*.
Similarity Index 08%

^{1*}Bartın University Psychology
Department, Bartın-TURKEY.

E-mail: nesrinduman@bartin.edu.tr

ORCID ID 0000-0002-2751-8315

²Bartın University Psychology
Department, Bartın-TURKEY.

E-mail: senaaleynayilmaz71@gmail.com

ORCID ID 0000-0002-4960-9808

³Bartın University Psychology
Department, Bartın-TURKEY.

E-mail: suheda7umunc@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-6484-5895

⁴Bartın University Psychology
Department, Bartın-TURKEY.

E-mail: lyildizimre@gmail.com

ORCID ID 0000-0001-5598-5220

* Corresponding Author

ABSTRACT

Adolescence is a period of development that is critical to social and emotional development. Successful emotion regulation in this period will bring success in social relations. The sense of anger that has the potential to cause problems individually, interpersonally and socially is seen as a frequently observed feeling during adolescence. Therefore, it was aimed to investigate the relationship between anger levels and emotion regulation methods of this age group. For this purpose, two scales, the Adolescence Anger Rating Scale (AARS) and the Emotion Regulation Scale for Adolescents were administered to 57 university freshman students. The results of the research indicated that adolescents' anger levels were low. It was observed that university education, which is an intellectual activity, has a reducing effect on the level of anger. When the results of the emotion regulation scale are examined, applying internal functional emotion regulation is the most common emotion regulation method of students. Internal functional emotion regulation is a method of high cognitive activities and is considered as a positive method. It has been observed that preferential functional mood adjustment methods have a positive effect on the current social relations of adolescents. There was no significant difference between the scale scores in terms of gender.

Keywords: emotion regulation, anger management, adolescence, teenager.

GİRİŞ

Duygu kişiyi insan yapan temel özellik olup; toplumsal ilişkileri korumak, oluşturmak ve izlemek için kullanılmaktadır (Çoruk ve Akçay, 2012). Duygular fizyolojik ve bilişsel öğelere sahip olup insan davranışlarını etkileyen duyular olarak tanımlanmaktadır (akt. Duman, 2018a, s. 179; Morgan, 1993). İnsanlar ömürleri süresince, içsel ya da dışsal olarak duygularını tetikleyen birçok durumla ve olayla karşı karşıya gelmektedir. Bu içsel ya da dışsal uyaranlar sonucunda duyguların nadiren tetikleniyor olması; bir duygu düzenleme yöntemi kullandıklarına işaret etmektedir. Bu açıdan, duygu düzenleme, duyguların olağan akışını yönlendirebilen, değiştirebilen ve kontrol altına alabilen süreçler bütünü olarak tanımlanabilmektedir. Duygu düzenleme de kişide mevcut olan duyguları nasıl tecrübe ettiklerine veya nasıl açıklayacaklarına dair bilerek veya pratik olarak duygularını etkileme hareketidir (akt. Bozkurt Yüksek ve Demircioğlu, 2017; Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerisi sayesinde pozitif veya negatif duygular yükseltilebilmekte, azaltılabilmekte veya devam ettirilebilmektedir. Dodge ve Garber (1991) duygu düzenleme becerilerinin doğuştan gelmediğini, yaşamın ilk dönemlerinde kazanıldığını, bu becerilerin edinilmesinin gelişimsel bir başarı olduğunu ifade etmektedirler. Gross ve Muñoz (1995) da duygu düzenleme becerilerinin aşamalı olarak zaman içinde oluştuğunu ve psikolojik sağlık üzerinde önemli etkilerinin olduğunu ileri sürmektedir (akt. Duy ve Yıldız, 2014; Gross ve Muñoz, 1995).

Bir duygu olarak kabul edilen öfke, bireylerin günlük yaşamda sıklıkla deneyimlediği ve oldukça aşına olduğu bir duygudur. Bir psikolog olan Spielberg öfkeyi “hafif bir rahatsızlık halinden, şiddetli kızgınlık ve hiddete kadar değişebilen bir duygu” olarak tanımlamaktadır (Kafaji, 2013, s. 160). Öfke içsel ve dışsal sebeplerden ötürü ortaya çıkabilmektedir. Kişisel meselelerden, bir insandan ve bir olaydan kaynaklanabileceği gibi; hatıralar, örselenme oluşturan veya örselleyici olayı hatırlatabilen olaylar da öfke duygularını işler hale getirebilmektedir (Bilge ve Ünal, 2005). Derin ve istenmeyen belirtiler göz önüne alındığında duygusal, bilişsel ve fizyolojik kapsamda öfke duygusu ciddi sorunlar ortaya çıkarabilmektedir (Soykan, 2003). Telman ve Ünsal (2005) bireyin öfkenin belirlediği hallerde hemen tepki göstermeye karşı direnmesi gerektiğini; hemen tepki vermesi halinde ise öfkenin kişinin kendisini ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyeceğini vurgulamaktadır. Bu noktada duygu düzenleme becerilerinin önemi daha net görülebilmektedir.

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçişin yapıldığı evredir. Hall (1904) 20. yy’ın başlarında bu evrenin 14-24 yaş arasında değişen bir gelişim dönemi olduğunu ifade etmiştir (Arnett, 2006). Elli yıldan fazla bir zaman önce ise Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ergenliğin 10-20 yaşları arasında değiştiğini ileri sürmüş, ancak ergenliğin bitiş yaşını net bir şekilde tanımlamamıştır (“WHO”, 1965; “WHO”, 1977). Yapılan son dönem çalışmaları ise bu evrenin 10-24 yaş aralığına kadar genişlediğini ortaya koymuştur (Sawyer vd, 2018). Ergenlik, biyolojik gelişim unsurlarını ve başlıca sosyal rol geçişlerini kapsayan bir evredir. Cüceloğlu (2009) ergenlik dönemindeki bireylerin kimlik arayışında olduklarını, bu dönemde duygular arasında geçişin çok daha hızlı ve yoğun olduğunu, bu nedenle ergenlerin duygu karmaşası yaşadıklarını, bu dönemdeki kişilerin daha kolay öfkelenmesinin altında bu özelliklerin olduğunu ifade etmektedir. Bu nedenle öfke, özellikle ergenlik döneminde kontrol edilmesi gereken bir duygudur. Öfke duygusunun düzenlenmesindeki başarısızlık ise ergenin yaşamının birçok farklı alanında ciddi sorunlara yol açabilmektedir (Danışık, 2005, s. 46-8). Bu nedenle çalışma ergenlerin öfke düzeyi ve duygu düzenleme yöntemleri üzerine odaklanmıştır. Literatür bilgisi ışığında, aileden nispeten daha bağımsız hale gelen ve kişisel sorumlulukların tek başına gerçekleştirilmeye başlandığı bu dönemde üniversiteye yeni başlamış olan ergenlerin, duygu düzenleme yöntemleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ele alınmıştır.

Araştırmanın önemi

Araştırma; üniversite öğrencilerinin duygudurum düzenleme yöntemleri ile öfke düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Ergenlik, sosyal ve duygusal gelişim açısından kritik öneme sahip bir dönemdir. Bu dönemde duyguların başarılı bir şekilde yönetilmesi sosyal ilişkilerdeki başarıyı beraberinde getirecektir. Bu nedenledir ki çalışma sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulabilmesi ve sürdürülebilmesinde önemli bir duygu olan öfke ile duygu düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiye odaklanmıştır. Öfke ile duygudurum düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi öfke kontrolünde zorluk yaşayan, bu nedenle

adli sisteme dâhil olmuş ergenlere yönelik öfke kontrol programlarının oluşturulmasında uzmanlara kaynak bir bilgi sağlayacaktır.

YÖNTEM

Araştırmanın amacı

Araştırmada öğrencilerin öfke düzeyleri ile duygudurum düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin öfke düzeyi nedir?
2. Öğrencilerin öfke düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Öğrencilerin duygu durum düzenleme yöntemleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Öğrenciler en sık hangi duygudurum düzenleme yöntemini kullanmaktadır?

Araştırmanın modeli

Araştırmanın modeli “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle tespit etmeyi amaçlayan bir araştırma modeli” olan tarama modelidir (Karasar, 2018, s.109). Çalışmada tarama modellerinden biri olan genel tarama başlığı altında yer alan, iki ve daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Bu model ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek veri çiftleri şeklinde yapılmaktadır (Karasar, 2018, s.114).

Veri toplama araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (EÖDÖ) ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) olmak üzere üç form kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Form, araştırmacılar tarafından hazırlanmış olup; cinsiyet, yaş, arkadaş sayısı, arkadaş ilişkilerin durumu gibi bazı değişkenlere dair sorular içermektedir.

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (EÖDÖ): Orijinal adı Adolescent Anger Rating Scale (AARS) olan ölçek McKinnie-Burney (2001) tarafından geliştirilmiş; Türkçe’ye “Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği” olarak kazandırılmıştır. Ölçeğin adaptasyon, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Aslan ve Togan (2009) tarafından tamamlanmıştır. EÖDÖ 41 maddeden oluşan 4’lü Likert tipinde olan bir ölçektir. EÖDÖ Türkçe formununun 12-15 ve 19-23 yaş sınırları içinde güvenilir bir ölçek olduğu kabul edilmektedir (Aslan ve Sevinçler Togan, 2009).

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ): EİDDÖ ölçeği Phillips ve Power (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe adaptasyonu, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Duy ve Yıldız (2014) tarafından tamamlanmıştır. Ölçek 18 madde olup; 4 alt boyuttan oluşmaktadır. 5’li Likert tipinde olan duygu düzenleme modeli iyi uyum vermektedir (Ercengiz ve Şar, 2017). Yapılan araştırmalarda ölçeğin 11-18 yaş aralığında (Duy ve Yıldız, 2014) ve 14-19 yaş aralığında (Yıldız, 2016) güvenilir sonuçlar verdiği görülmektedir.

EİDDÖ’de 4 alt ölçek yer almaktadır. Bunlar (Yıldız, 2016);

- a) İçsel işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu, 10-11-12-13-14 nolu maddeler ile ölçülmektedir. Bu boyut kişinin kendisine zarar vermesini, ruminasyonu, bastırmayı, olumsuz sosyal karşılaştırmayı ve gerçekten uzaklaşmayı (derealizasyon) ifade eder.
- b) İçsel işlevsel duygu düzenleme boyutu 1-2-3-4 nolu maddeler ile ölçülmektedir. Olumlu yeniden değerlendirmeyi, amaçların değiştirilmesini, plan yapmayı, bakış açısına oturtmayı, dikkat vermeyi ifade eder.
- c) Dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme boyutu 5-6-7-8-9 nolu maddeler ile ölçülmektedir. Zorbalık yapmak, sözlü-fiziksel saldırı, eşyalara vurmak-kırmak-dökmek, başkalarını kötü hissettirmeye çalışmak gibi süreçleri ifade eder.

d) Dışsal işlevsel duygu düzenleme boyutu ise 15-16-17-18 nolu maddeler ile ölçülmektedir. Duyguları ifade etmek, fiziksel ilişki kurmak, konu hakkında tavsiye aramak ve egzersiz yapmak gibi süreçleri ifade eder.

Ölçeğin alt boyutlarından alınan puan, bireyin o alt boyuta duygu düzenleme yöntemi olarak hangi sıklıkta başvurduğunu göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanın yükselişi; ilgili duygu düzenleme yönteminin ergen tarafından sık kullanıldığına; düşmesi ise ilgili duygu düzenleme yönteminin az kullanıldığına işaret etmektedir (Duy ve Yıldız, 2014).

İşlem

Araştırmanın yapılabilmesi için öncelikle Bartın Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışmaya Etik Kurul'un 03.10.2018 tarihli ve 2018-090 protokol nolu onayının ardından başlanmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Uygulama esnasında kullanılan formlarda araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirme metni yer almıştır. Öğrencilerin Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu incelemeleri ardından, gönüllü olan öğrenciler ile çalışmaya başlanmıştır. Uygulama araştırmacılar tarafından sınıf ortamında yapılmıştır.

Analiz

Araştırma sonuçlarının analizinde ilk olarak form ve ölçeklerden toplanan veri sayısallaştırılarak Windows için SPSS-22 programına girilmiştir. Verilerin analizi için öncelikle ilgili veri setinin normal dağılım gösterip göstermediğinin tespiti yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde doğru test yöntemini belirleyebilmek için öncelikle normallik (Test of Normality) ve homojenlik (Test of Homogeneity of Variances) test sonuçlarına bakılmış, incelenen veri setinin sonuçlarına göre parametrik veya nonparametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir (Duman, 2018b, s. 79). Yapılan analizlerde veri setinin normal dağılım gösterdiği anlaşılarak analizler için parametrik testler kullanılmıştır. Veri setleri arası karşılaştırmalarda parametrik testlerden T-testi analizi yapılmıştır. Yanıtların sıklıklarının tespit edilmesi için frekans analizleri kullanılmıştır. Yorumlamada .05 anlamlılık düzeyi tercih edilmiştir.

Çalışma grubu

Araştırmanın evreni; ergenlik dönemi yaş aralığındaki bireylerden oluşan üniversite öğrencileridir. Örneklem seçiminde "oransız küme örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Grupça örnekleme de denilen küme örneklemede evrende eşit seçilme şansı elemanlar yerine kümeleridir (Karasar, 2018, s. 153). Araştırma 2018-2019 Güz yarıyılında Bartın Üniversitesi Psikoloji Bölümü 1.sınıfta okuyan 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler 17 ile 24 yaş arasındadır. Ancak EÖDÖ ölçeğinin uygulanabilir yaş aralığı 12-23 olması nedeniyle 24 yaşında olan bir veri değerlendirme dışı bırakılmıştır. EİDDÖ ölçeğinin güvenilir sonuç aldığı yaş aralığı 11-19 yaşlar arasındadır. Bu nedenle EİDDÖ verilerinin değerlendirilmesinde 19 yaşın üstündeki 2 veri daha değerlendirme dışı bırakılmıştır. Buna göre çalışma grubunun yaş dağılımı 17-19 yaş aralığındadır. Araştırma grubunun yaş ve cinsiyet bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma grubunun yaş ve cinsiyet dağılımları

	Yaş	<i>Cinsiyet</i>		%	
		Kız	Erkek	Kız	Erkek
N	57	43	12	75,4	21,1
Ortalama	18,75		1,22		
Std. Sapma	1,353		,417		
Minimum	17		1		
Maksimum	19		2		

Araştırmada cinsiyet belirtmeyen 2 kişi (%3,5) bulunmaktadır. Örneklem grubundaki erkek öğrencilerinin sayısının azlığı Türkiye genelindeki psikoloji bölümü öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kız öğrencilerden oluşması sebebiyledir. Katılımcıların yaş ortalaması 18,75'tir.

Çalışma grubunun arkadaş ilişkilerine ve arkadaş sayılarına ilişkin frekans analiz sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Öğrencilerin arkadaş bilgilerine göre dağılımları

Arkadaş bilgileri		
Arkadaşlık ilişkileri	n	%
İyi	32	76,2
Orta	10	23,8
Kötü	0	0
Toplam	42	100,0
Arkadaş sayısı	n	%
0 arkadaş	14	33,3
1-2 arkadaş	0	0
3-4 arkadaş	0	0
5’den fazla arkadaş	28	66,7
Toplam	42	100,0

BULGULAR

Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (EÖDÖ) bulguları

Katılımcıların ölçekten aldıkları toplam öfke puanları 58-90 puan arasında değişmiş olup; toplam öfke puanlarının ortalama $72,98 \pm 7,39$ puan ($M=72,98$, $SS=7,39$) olduğu, bu haliyle örneklem grubunun öfke düzeyinin düşük seviyede olduğu ortaya çıkmıştır.

Öfke düzeyinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti için T-testi analizi kullanılmıştır. Tablo 3’te gösterildiği üzere kız öğrenciler ($\bar{X}=72,37$) ile erkek öğrenciler ($\bar{X}=75,16$) arasında EÖDÖ toplam puanlarına göre anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [$t=-1,154$, $p>.05$].

Tablo 3. EÖDÖ toplam ve alt ölçek puanları cinsiyete göre T-testi analiz sonuçları

		n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
EÖDÖ toplam	Kız	43	72,37	6,85	53	-1,154	,253*
	Erkek	12	75,16	9,24			
	Toplam	55					

* $p=.253$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) bulguları

Öğrencilerin ölçekten aldıkları toplam duygu düzenleme puanları 39-65 puan arasında değişmiş olup; puanlarının ortalama $51,70 \pm 6,22$ puan ($M=51,70$, $SS=6,22$) olduğu görülmektedir. EİDDÖ toplam ve alt ölçek puanları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. EİDDÖ toplam ve alt ölçek puanları

		EİDDÖ		Dış işlevsel	İç işlevsel	
		Toplam	İç İşlevsel	olmayan	olmayan	Dış işlevsel
N	Toplam	57	57	57	57	57
Ortalama		51,70	17,31	8,14	13,98	12,26
Standart Sapma		6,22	2,11	2,64	4,05	2,78

Tablo 5’te gösterildiği üzere cinsiyete göre EİDDÖ toplam ve alt ölçekleri arasında T-testi analiz sonuçlarında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır [sırasıyla $t=-,708$, $p>.05$; $t=-1,466$, $p>.05$; $t=-,576$, $p>.05$; $t=-,957$, $p>.05$; $t= 1,246$, $p>.05$].

Tablo 5. EİDDÖ toplam ve alt ölçek puanları cinsiyete göre T-testi analiz sonuçları

	cinsiyet	n	\bar{X}	SS	Sd	t	p
EİDDÖ	kız	43	51,3488	6,02330	53	-,708	,482*
Toplam	erkek	12	52,7500	6,19567			
İç işlevsel	kız	43	17,0698	2,14249	53	-1,466	,149**
	erkek	12	18,0833	2,02073			
İç işlevsel olmayan	kız	43	13,7907	3,75156	53	-,576	,567***
	erkek	12	14,5000	3,84944			
Dış işlevsel	kız	43	7,9302	2,56715	53	-,957	,343****
	erkek	12	8,7500	2,83244			
Dış işlevsel olmayan	kız	43	12,5581	2,83097	53	1,246	,218*****
	erkek	12	11,4167	2,71221			

* $p=,482$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

** $p=,149$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

*** $p=,567$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

**** $p=,343$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

***** $p=,218$; $p>.05$ anlamlı farklılaşma yoktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırma üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri ile duygu durum düzenleme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bu amaçla öğrencilere Ergen Öfke Değerlendirme Ölçeği (EÖDÖ) ve Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği (EİDDÖ) uygulanmış ve dört soruya yanıt aranmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların EÖDÖ'den aldıkları ortalama puanın $72,98 \pm 7,39$ puan olduğu ve düşük düzeyde öfkeye sahip oldukları, öfke düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaşma göstermediği görülmüştür. Öğrencilerin EİDDÖ'den aldıkları ortalama puanın ise $51,70 \pm 6,22$ olduğu, duygu düzenleme yöntemlerinden en sık olarak içsel işlevsel duygu düzenleme yöntemlerine başvurdukları (ort.17,31); en az ise dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemlerine başvurdukları (ort. 8,14) ve duygu düzenleme yöntemlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu haliyle ergenlerin; oldukça çalkantılı, ani duygusal iniş çıkışların yaşandığı, dürtü kontrolünde zorlanılan bir dönem olarak bilinen ergenlik döneminde, düşük düzeyde öfkeye sahip oldukları ve duygu durumlarını işlevsel olarak düzenleme yöntemlerini (içsel işlevsel) daha çok kullandıkları ortaya konmuştur. Yöndem ve Bıçak (2008) öğretmen adaylarıyla yaptıkları araştırmalarında öfke düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterdiğini bulmuştur. Giles ve Heyman (2005) da ergenlerin saldırganlık ilişkisini inceledikleri çalışmalarında erkeklerin öfke düzeylerinin kadınlara oranla yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır (akt. Akdeniz vd., 2017; Giles ve Heyman, 2005). Araştırma sonuçları literatürde yer alan cinsiyete göre farklılaşma bulgularını destekleyememiş, ergenlerin öfke düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilememiştir. Elkin ve Karadağlı (2016) Sağlık Bilimleri Yüksekokulu'nda okuyan öğrenciler ile yaptıkları araştırmada öğrencilerin öfke düzeylerinin düşük ($20,55 \pm 4,97$) olduğunu ortaya koymuşlardır. Elkin ve Karadağlı (2016) öğrencilerin okudukları bölüm ile öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu araştırmada ise bölümler arası bir karşılaştırma yapılmamıştır. Bu nedenle sonuçlar psikoloji bölümü özelinde yorumlanmak yerine yükseköğrenime devam etme kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarında üniversite eğitimine devam etmenin ergenlerin öfke düzeyi üzerinde azaltıcı bir rolünün olduğu söylemek mümkündür. Temel ve Nas (2018) sportif faaliyetlere katılan ergenlerin öfke düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, sportif faaliyetlerde yer almanın düşük öfke düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular literatür verileriyle birlikte değerlendirildiğinde ergenlerin entelektüel bir faaliyet olan üniversite eğitimlerine devam etmelerinin tıpkı sportif faaliyetlerde yer alma gibi öfke düzeyinde önleyici ve azaltıcı bir rolünün olduğu gösterebilmektedir. Aynı zamanda araştırma sonuçları öğrencilerin duygudurum düzenlemelerinde; yüksek bilişsel faaliyetlerin (plan yapmak vb.) kullanıldığı iç işlevsel duygu düzenleme yöntemlerinin daha sık kullanıldığı görülmüştür. Bu durum da entelektüel kapasitenin gelişmişlik düzeyine işaret etmektedir. Zira Dodge ve Garber (1991) duygu düzenleme yöntemlerinin edinilmesini gelişimsel bir başarı olarak değerlendirmektedir. Bu

becerilerden üst düzey bilişsel faaliyetlerin kullanıldığı içsel işlevsel yöntemlerin tercih edilmesi de gelişimsel başarı düzeyini göstermektedir. Katılımcı öğrenciler hali hazırdaki arkadaşlık ilişkilerini en sık “iyi” olarak ve arkadaş sayılarını en sık “5’den fazla” olarak belirtmişlerdir. Bu nedenle işlevsel duygu düzenleme metotlarının tercih edilmesinin, ergenler için hali hazırdaki sosyal ilişkilerine olumlu etki ettiği söylenebilir. Bu yöntemlerin kullanılmasının ileri dönem sosyal ilişkilerine ve psikolojik sağlıklarına önemli katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Çalışmanın bundan sonraki duygudurum düzenleme ve öfke ile ilgili yapılacak araştırmalara temel olması amaçlanmaktadır.

SINIRLILIKLAR

Araştırma çalışmaya katılan 57 öğrenci ile sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, H., Demirci, D., Sekban, G. ve Yurtsever, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması (Kocaeli üniversitesi örneği). *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 46-60.
- Arnett, J. J. (2006). G. Stanley Hall’s Adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*, 9(13), 186-97.
- Aslan, A. E. ve Sevinçler-Togan, S. (2009). Duygu yönetimine bir hizmet: ergen öfke değerlendirme ölçeği Türkçe versiyonu (Adolescent anger rating scale – AARS). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(2), 369-400.
- Bilge, A. ve Ünal, G. (2005). Öfke, öfke kontrolü ve hemşirelik yaklaşımı. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21(1), 189-96.
- Bozkurt-Yükçü, Ş. ve Demircioğlu, H. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 442-66.
- Cüceloğlu, D. (2009). Ergenlik ve öfke sorusu. Erişim adresi: <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/520/ergenlik-ve-ofke-sorusu/>
- Çoruk, A. ve Akçay, R. C. (2012). Yönetim Süreçleri Açısından Yöneticilerin Duygu Yönetimi Davranışları Ölçeği. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 81-94.
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Dodge, K. A. ve Garber, J. (1991). *Domains of emotion regulation*. J. Garberand ve K. A. Dodge (Ed.). The development of emotion regulation and dysregulation (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Duman, N. (2018). *Duygudurum düzenlemenin çevirideki önemi*. F. Çoban ve M. C. Odacıoğlu (Ed.). “Çevirmen Psikolojisi” içinde. (s.179-188). Ankara: Gece Kitaplığı.
- Duman, N. (2018b). *Peri masalları ve çizgi animasyon filmlerindeki zihin durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(41), 23-35.
- Elkin, N. ve Karadağlı, F. (2016). Üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Anadolu Kliniği*, 21(1), 64-71.

- Ercengiz, M. ve Şar, A.H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya University Journal of Education*, 7(1), 183-94.
- Giles, J. W. ve Heyman, G. D. (2005). Young children's beliefs about the relationship between gender and aggressive behavior. *Child Development*, 76(1), 107-21.
- Gross, J. J. ve Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-64.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*. New York: D Appleton.
- Kafaji, T. (2013). *The triumph over the mediocre self: A manual for the art and science of living*. Author House: Bloomington, IN.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kiraz, E. ve Demirkıran, F. (2017). Ergenlerde öfke ifade tarzı, atılganlık düzeyi ve ilişkili faktörler. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9, s. 21-43. doi: 10.17360/UHPPD.2017.2.1
- McKinnie-Burney, D. (2001). *AARS-Adolescent Anger Rating Scale. Professional manual*. Florida: PAR Psychological Assessment Resources Inc.
- Phillips, K.F.V. ve Power, M.J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(2), 145-56. doi:10.1002/cpp.523
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-8. doi:10.1016/s2352-4642(18)30022-1
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Telman, N. ve Ünsal, P. (2005). *İnsan ilişkilerinde iletişim*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık Hizmetleri.
- Temel, V. ve Nas, K. (2018). Okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin öfke düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), 80-95.
- World Health Organization Technical Report Series 308. (1965). *Health problems of adolescents*. Geneva: World Health Organization. Erişim adresi: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/38425/WHO_TRS_308.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Health Organization Expert Committee (1977). *Health needs of adolescents*. Geneva: World Health Organization. Erişim adresi: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41252/WHO_TRS_609.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Yıldız, M. A. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-31.
- Yöndem, Z. D. ve Bıçak, B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 5(2), 1-15.