

## Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler

### Targets Of the Young People in Expressing their Anger

İbrahim KISAÇ

G,Ü, Mesleki Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Ankara-TÜRKİYE

#### ÖZET

*Bu araştırmanın amacı üniversite ve lise öğrencilerinin öfkelerini daha çok kimlere ifade ettiklerini ortaya koymak ve bu durumu cinsiyet ve eğitim düzeylerine göre incelemektir.*

*Araştırma grubunu 2000-2001 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesine ve Aksaray Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesine devam eden öğrencilerden rastgele seçilen 309 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplamak üzere araştırmacı tarafından kişisel bilgileri de içeren, öfkenin özelliklerini belirleyen bir anket hazırlanmıştır. Verilerin analizinde sayı, yüzde ve kaykare kullanılmıştır.*

*Bulgular öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettiklerini; yöneticilere, öğretmenlere, babalara ve ağabeylere ifade etmekten kaçındıklarını göstermiştir. Öfkeyi annelerine, yöneticilere ve öğretmenlere ifade etme açısından cinsiyete göre anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Ayrıca, anneye, öğretmenlere, yöneticilere, herhangi birisine, yakın akraba ve çocuklara öfkenin ifade edilmesinin eğitim durumuna göre anlamlı olarak değiştiği görülmüştür.*

**Anahtar Kelimeler:** Öfke ifadesi, cinsiyet, eğitim durumu

#### ABSTRACT

*The aim of this research is to determine to whom the high school and university students express their anger, and investigate this with respect to gender and educational status of the student.*

*Subjects of this research are 309 students who were randomly chosen from Vocational Education School of Gazi University and Aksaray Anatolian Hotel Management and Tourism Vocational High School in 2000-2001 academic year. To collect data, a questionnaire which includes both personal information and the characteristics of the anger has been prepared by the researcher. Data have been analyzed by using frequencies, percents and chi-square technique.*

*The results have shown that students usually express their anger to their mothers, friends and their younger sisters and brothers but avoid expressing it to the*

*administrators, teachers, fathers and older brothers. A significant difference between males and females in expressing their anger to mothers, administrators and teachers has been found. In parallel with the educational status, there is also a significant difference in students' expression of their anger to mothers, teachers, administrators, relatives, children or to anybody.*

**Key words:** Anger expression, gender, educational status

## 1. Giriş

Öfke duygusu uzun yıllardan beri üzerinde tartışılan, ama yakın zamanlara kadar üzerinde pek az araştırma yapılan en önemli temel duygulardan biridir. Öfke, kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olan, diğer insanlarla iletişimini bozan olumsuz bir duygudur. Öfke düzeyi yüksek bireyler çoğu zaman öfkelerinden dolayı yoğun içsel çatışmalar ve sıkıntılar yaşarlar. Bazı bireylerin öfkesi, mesleki, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi bir performans ortaya koymasını etkiler. Öfkelerini daha fazla sözel ve fiziksel olarak ifade ettiklerinden dolayı, kişiler arası etkileşimde pek fazla etkili değillerdir. Bu kişilerin baskılı, daha az kontrollü ve daha negatif öfke ifade şekilleri vardır (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper 1996).

Öfke duygusu kontrol edildiğinde ise, insana enerji veren, insanı harekete geçiren olumlu bir duygudur (Retzinger 1991; Norman 1990; Tavis 1982; Stearns 1972). Günlük hayatta duygularını ve öfkelerini kontrol edebilen insanların daha başarılı olduğu açıkça gözlenen bir durumdur. Özellikle son zamanlarda duygusal zeka konusunda yapılan çalışmalar öfke kontrolünün önemini daha açık ortaya koymaktadır. Duygusal zekanın temel unsurlarından biri bireyin duygularını; yani öfkesini, korkusunu, üzüntüsünü ve sevincini kontrol edebilmesidir (Goleman 2001).

Öfkenin kontrol edilebilmesi için de, öfkenin çeşitli özellikleri açısından tanınmasını gerekir. Öfkeye yol açan durumlar nelerdir, aynı durumda niye bazı insanlar öfkelenmezken bazıları öfkelenmektedir, insanlar öfkelerini daha çok hangi durumlarda ve kimlere ifade etmektedirler, insan öfkelenildiğinde ortaya çıkan bedensel ve fizyolojik

belirtiler nelerdir gibi sorulara cevaplar bulunması gerekir. Bu tür sorulara bulunacak cevaplar, öfkenin özelliklerinin ortaya konmasına yardımcı olacaktır. Böylece de öfkenin, bireyi harekete geçiren olumlu bir güç olarak kullanılmasına ve onunla daha kolay başa çıkılmasına yardımcı olacaktır.

Öfke konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında, öfkenin daha çok kimlere ifade edildiği ya da öfke ifade hedefleri konusunda çok az sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir (Averill 1983; Brody, Lovas ve Hay 1995; Milovchevich 2001). Bir çok insan kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanır (Cüceloğlu 1991; Tavris 1982). İnsanlar genellikle hoşlanmadıkları kişilere daha fazla öfkelenmek eğilimindedirler. Fakat, öfkelerini de daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler. Bir çok kişi, tanımadıkları insanlara, yabancılara öfkelerini daha az ortaya koymaktadırlar. Bunun sebebi, yani insanların neden öfkelerini daha çok yakınlarına ve arkadaşlarına gösterdiği araştırıldığında, kişinin yakınlarını ve arkadaşlarını daha iyi tanıması gösterilmektedir. İnsanlar yakınlarını ve çevrelerindeki insanları daha iyi tanıdığı için, onların nasıl tepkiler vereceklerini bilirler ve duygularını daha rahat ortaya koyarlar. Ayrıca, yakınlarındaki insanların da kendilerini tanıdığını ve onların kendilerine daha hoşgörülü olacağını düşünürler. Bunlardan başka, arkadaşlarımızla, yakınlarımızla daha sıkı ilişkiler içinde olmamız sebebiyle de öfkemizi onlara daha fazla gösteririz (Averill 1983).

Jersild'e göre, bir bireye kendisini öfkelendiren kişiye ya da uyarana öfkesini ifade etme fırsatı verilmediği zaman, "öfke yer değiştirir", yani birey öfkesini başka birine ya da başka bir şeye yönlendirir (Akt. Stearns 1972: 7). Öfkenin başka birine yönlendirilmesi, yukarıda belirtildiği gibi bireyin yakınlarına veya dostlarına ya da genellikle kendisinden zayıf kişilere olabilir. Bireyler öfkelerini güç yönünden kendilerinden daha aşağıda gördüklerine, küçük kardeşlerine veya çocuklara kolayca ifade etmektedirler. Çünkü, onların kendilerine güç yetiremeyeceğine ve onlardan kendilerine bir zarar gelmeyeceğine emindirler.

Bireyin öfkesini nesnelere veya eşyalara yöneltmesi de, bazı durumlarda, özellikle şiddetli öfke yaşayan bireylerde zarar verici davranışlar şeklinde görülür. Bunlar genellikle kapıları çarpmak, duvarları yumruklamak, bir şeyleri fırlatıp atmak gibi eşyalara zarar verici davranışlardır (Walters 1983).

Bu araştırmada, üniversite ve lise öğrencilerinin öfkelerini daha çok kimlere ifade ettikleri, yani öfke ifade hedefleri incelenmiştir. Ayrıca, öfke ifade hedeflerinin öğrencilerin cinsiyet ve eğitim durumlarına göre değişip değişmediği de araştırılmıştır.

## 2. Yöntem

Araştırma grubu 2000-2001 yılında Gazi Üniversitesi Meslekî Eğitim Fakültesine ve Aksaray Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesine devam eden öğrencilerden rastgele seçilen 314 (70'i lise, 244'ü üniversite) öğrenciden oluşmuştur.

Veri toplama aracı olarak, ilgili literatür taraması sonucu araştırmacı tarafından geliştirilen “öfke tanımlama formu” kullanılmıştır. Öfke tanımlama formunun geliştirilmesi için, literatürde öfkeyle ilgili ortaya atılan görüşler ve araştırmalar incelenmiştir. Daha sonra, araştırma amacı doğrultusunda, öfkenin ilgili boyutlarında veri toplama amacıyla öfke tanımlama formu geliştirilmiştir. Form birkaç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölüm bilgi alınan kişiye ilişkin kişisel bilgileri içerirken, ikinci bölüm bireylerin hangi durumlarda öfkelenişini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Üçüncü bölümde bireylerin öfkelenişinde ne yaptığı ve nasıl tepki verdiği; dördüncü bölümde bireylerin öfkelenişinde vücudunda hissettiği tensel belirtileri ve beşinci bölümde de öfkelerini daha çok kimlere ifade ettikleri ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Ölçme aracı öfkenin araştırmada incelenen özelliklerine ilişkin evet ya da hayır şeklinde cevaplanan sorulardan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin frekans, yüzde ve gruplar arası fark tespiti için kay-kare analizi yapılmıştır. Araştırmada en düşük hata payı olarak  $p < .05$  alınmıştır.

### 3. Bulgular

Bu bölümde, ilk olarak öğrencilerin öfkelerini daha çok kimlere ifade ettikleriyle ilgili sayı ve yüzdeler verilecektir. Daha sonra, incelenen özelliklerin cinsiyet ve eğitim durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ortaya konulacaktır.

Tablo-1. Öğrencilerin öfkelerini ifade ettikleri kişilere göre dağılım

Öfkenin ifade edildiği kişiler	Evet		Hayır		Toplam	
	İfade ederim		İfade etmem		Sayı	Yüzde
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde		
Yakın arkadaş	217	70.2	92	29.8	309	100.0
Anne	187	60.5	122	39.5	309	100.0
Küçük kardeş	110	35.6	199	64.4	309	100.0
Abla	77	24.9	232	75.1	309	100.0
Baba	76	24.6	233	75.4	309	100.0
Herhangi birisi	70	22.7	239	77.3	309	100.0
Ağabey	40	12.9	269	87.1	309	100.0
Yakın akraba	23	7.4	286	92.6	309	100.0
Çocuklar	17	5.5	292	94.5	309	100.0
Öğretmen	12	3.9	297	96.1	309	100.0
Yöneticiler	8	2.6	301	97.4	309	100.0

Elde edilen bulgular öğrencilerin öfkelerini en çok ifade ettikleri kişilerin “yakın arkadaşları (%70.2)” olduğunu göstermektedir. Bunu ikinci sırada %60.5 ile “anne” izlemektedir. Üçüncü öfke ifade hedefi olarak, nerdeyse ilk iki hedefin yarısı oranında %35.6 ile “küçük kardeş” gelmektedir. Daha sonra da, sırasıyla “abla, baba ve herhangi birisi” seçenekleri gelmektedir.

Öğrencilerin öfkelerini en az ifade ettiği kişilerin “yöneticiler (%2.6) ve öğretmenler (%3.9)” olduğu ortaya çıkmıştır. Bunları sırasıyla “çocuklar (%5.5), yakın akraba (%7.4) ve ağabey (%12.9)” izlemiştir.

Tablo-2. Öfkenin ifade edildiği kişilerin cinsiyete göre dağılımı

Öfkenin ifade edildiği kişiler	Kız				Erkek			
	Evet		Hayır		Evet		Hayır	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Anne***	159	65.7	83	34.3	28	41.8	39	58.2
Yöneticiler*	3	1.2	239	98.8	5	7.5	62	92.5
Öğretmenler*	6	2.5	236	97.5	6	9.0	61	91.0
Baba	65	26.9	177	73.1	11	16.4	56	83.6
Ağabey	31	12.8	211	87.2	9	13.4	58	86.6
Abla	62	25.6	180	74.4	15	22.4	52	77.6
Küçük kardeş	90	37.2	152	62.8	20	29.9	47	70.1
Yakın arkadaş	172	71.1	70	28.9	45	67.2	22	32.8
Herhangi birisi	50	20.7	192	79.3	20	29.9	47	70.1
Yakın akraba	15	6.2	227	93.8	8	11.9	59	88.1
Çocuklar	12	5.0	230	95.0	5	7.5	62	92.5

\*(p<.05) \*\*\*(p<.001) \*\*\*(p<.001)

Anne: Pearson kay-kare=12.55, p=.000; Yöneticiler: Pearson kay-kare=8.05, p=.014; Öğretmenler: Pearson kay-kare=5.89, p=.026

Tabloda görüldüğü gibi, kızların %65.7'si öfkelerini annelerine ifade ettiklerini belirtirken, erkeklerin %41.8'i öfkelerini annelerine ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Öfkenin yöneticilere ve öğretmenlere ifade edilmesi açısından, her iki grubun da öfkelerini yöneticilere ve öğretmenlere pek fazla göstermedikleri görülmektedir. Ancak, erkeklerin yöneticilere ve öğretmenlere öfkelerini kızlardan anlamlı olarak daha fazla gösterdiği tabloda görülmektedir.

Diğer yandan, babaya, ağabeye, abla, küçük kardeşe, yakın arkadaş, herhangi birine, yakın akrabaya ve çocuklara öfkeyi ifade etme açısından kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark görünmemektedir. Her iki cins de, babalarına, ağabeylerine, ablalarına ve benzeri kişilere öfkelerini ifade etmekten kaçınırlarken, çoğunluğu yakın arkadaşlarına öfkelerini göstermektedirler.

Tablo-3. Öğrencilerin eğitim düzeylerine göre öfkenin ifade edildiği kişilere ilişkin dağılım

Öfkenin ifade edildiği kişiler	Orta öğretim				Yüksek öğretim			
	Evet		Hayır		Evet		Hayır	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Anne**	30	44.1	38	55.9	157	65.1	84	34.9
Öğretmen*	6	8.8	62	91.2	6	2.5	235	97.5
Yöneticiler*	5	7.4	63	92.6	3	1.2	238	98.8
Herhangi birisi*	21	30.9	47	69.1	49	20.3	192	79.7
Yakın akraba*	9	13.2	59	86.8	14	5.8	227	94.2
Çocuklar*	8	11.8	60	88.2	9	5.5	292	94.5
Baba	18	26.5	50	73.5	58	24.1	183	75.9
Ağabey	9	13.2	59	86.8	31	12.9	210	87.1
Abla	20	29.4	48	70.6	57	23.7	184	76.3
Küçük kardeş	21	30.9	47	69.1	89	36.9	152	63.1
Yakın arkadaş	43	63.2	25	36.8	174	72.2	67	27.8

(Anne: Pearson kay-kare=9.81, p=.002; Öğretmen: Pearson kay-kare=5.70, p=.028; Yöneticiler: Pearson kay-kare=7.84, p=.015; Herhangi birisi: Pearson kay-kare=3.36, p=.050; Yakın akraba: Pearson kay-kare=4.25, p=.042; Çocuklar: Pearson kay-kare=6.57, p=.017)

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim düzeylerine göre öfkelerini ifade ettiği kişilerin farklılık gösterip göstermediği kay-kare tekniği ile test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, orta öğretim ve yüksek öğretim öğrencileri arasında anneye, öğretmene, yöneticilere, herhangi birisine, yakın akrabaya ve çocuklara öfkelerini ifade etme açısından anlamlı farklar olduğunu göstermiştir. Lise öğrencilerinin %44.1'i annelerine öfkelerini ifade ederken, üniversite öğrencilerinin %65.1'i annelerine öfkelerini ifade ettiklerini belirtmişlerdir. Buna karşılık, lise öğrencileri öğretmenlere, yöneticilere, herhangi birisine, yakın akrabaya ve çocuklara öfkelerini üniversite öğrencilerinden anlamlı olarak daha fazla ifade ettikleri tabloda görülmektedir.

Tablo-3, lise ve üniversite öğrencilerinin babalarına, ağabeylerine, ablalarına, küçük kardeşlerine ve yakın arkadaşlarına öfkelerini ifade etme yönünden anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Lise öğrencilerinin %73.5'i ve üniversite öğrencilerinin de

%75.9'u öfkelerini babalarına karşı göstermediklerini belirtmişlerdir. Her iki gruptaki öğrencilerin çoğunluğu öfkelerini yakın arkadaşlarına gösterdiklerini ortaya koymuşlardır.

#### 4. Sonuç ve Tartışma

Araştırma bulguları öğrencilerin öfkelerini en fazla yakın arkadaşlarına (%70.2) ve annelerine (%60.5) ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Buna, öğrencilerin öfkelerini ifade ettiği kişilerden biri olarak küçük kardeşleri (%35.6) de katabiliriz. Elde edilen bu bulgular, daha önce ortaya konan görüşleri desteklemektedir (Cüceloğlu 1991; Stearns 1982; Tavrıs 1982).

Bulgular öğrencilerin öfkelerini en az ifade ettiği kişilerin ise, daha çok otorite figürü ya da konumunda olan bireyler olarak kabul edilen, yönetici ve amir statüsündeki kişiler (%2.6) ve öğretmenler (%3.9) olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, daha önce de belirtildiği gibi, bir çok insanın kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlandıkları (Cüceloğlu 1991; Tavrıs 1982) görüşü ile aynı doğrultudadır.

“Cinsiyete göre öfkenin ifade edildiği kişiler farklılaşmakta mıdır?” sorusuyla ilgili olarak da; bulgular, anlamlı olarak, kızların öfkelerini annelerine erkeklerden daha fazla ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Ancak, erkeklerin de öfkelerini yönetici ve öğretmenlere kızlardan daha fazla ifade ettiği görülmüştür. Öfkenin ifade edilmesinde cinsiyetin etkisi pek çok araştırmada ele alınmıştır. Fakat, ilgili araştırmaların çoğunda erkek ve kızlar arasında öfke ifadesi açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. Öfkenin ifade edildiği kişiler açısından cinsiyetin etkisi birkaç araştırmada incelenmiştir (Averill 1983; Brody, Lovas ve Hay 1995; Milovchevich 2001). Bu araştırmalarda ise, daha çok öfkeyi ifade etmede karşı tarafın cinsiyetinin etkisinin ne olduğu incelenmiştir. Bahsedilen araştırmalarda bulunan sonuçlardan birisi, kadınların öfkelerini erkeklere daha az açıkladığı şeklindedir. Bu araştırmada ise, öfkenin ifade edildiği kişilerin cinsiyeti göz önüne alındığında, kızların öfkelerini annelerine erkeklerden daha fazla



açıklıyor olması, önceki araştırmalarda elde edilen kadınların öfkelerini kadınlara daha rahat ifade etmesi sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Underwood, Coie ve Herbsman (1992) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da farklı sınıflardaki ilköğretim öğrencilerinin öfkelerini ifade etmeleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin yaş ilerledikçe öğretmenlerine karşı öfkelerini daha fazla maskeledikleri ve kızların erkeklerden daha fazla öfkelerini maskeledikleri bulunmuştur (Akt. Kassinove ve Sukhodolsky 1995). Bu sonuç, bu araştırmada elde edilen “erkeklerin öfkelerini yönetici ve öğretmenlere kızlardan daha fazla ifade etmesi” sonucu ile tutarlıdır.

“Eğitim durumu öfkenin ifade edildiği kişiler açısından etkili olmaktadır?” sorusuna cevap olarak, üniversite öğrencilerinin öfkelerini annelerine lise öğrencilerinden daha fazla ifade ettikleri görülmüştür. Fakat, lise öğrencilerinin de öfkelerini öğretmenlere, yöneticilere, yakın akrabalara, çocuklara ve herhangi birisine üniversite öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha fazla ifade ettikleri ortaya çıkmıştır.

Araştırmada elde edilen, lise öğrencilerinin öğretmenlerine öfkelerini daha fazla ifade etmesi, Underwood, Coie ve Herbsman (1992) tarafından ilköğretim öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada elde edilen, yaş ilerledikçe öğrencilerin öfkelerini daha az ifade ettikleri sonucu ile tutarlı görünmemektedir. Bu durum, her iki araştırmada farklı yaş grubundan öğrencilerin yer almasından kaynaklanabilir. Bu araştırmada lise öğrencilerinin öfkelerini öğretmenlere, yöneticilere daha fazla ortaya koymasının sebebi, onların ergenlik dönemi içinde olmaları nedeniyle bağımsız olma çabaları ile açıklanabilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgular, literatürde yer alan daha önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı bir şekilde, lise ve üniversite öğrencilerinin öfkelerini daha çok kendilerine yakın buldukları arkadaşlarına ve annelerine ifade ettiklerini ortaya koymuştur. Diğer taraftan, bulgular öğrencilerin yöneticilere ve öğretmenlere öfkelerini ortaya koymaktan kaçındıklarını göstermiştir. Bu sonuç, öğrencilerin yönetici ve

öğretmenleri otorite konumunda algılamaları ve kendilerini bu kişilerle mesafeli hissetmeleri ile açıklanabilir.

Öğrencilerin öfkelerini ifade etmelerinde karşıdaki kişinin cinsiyetinin etkisi incelendiğinde ise; kızların öfkelerini annelerine daha çok ifade ettikleri, erkeklerin de yönetici ve öğretmenlere öfkelerini kızlardan daha fazla ifade ettikleri bulunmuştur. Öfkenin ifade edildiği bireylerin cinsiyete göre değişmesinin, bireyin yetiştiği toplumda geleneksel çocuk yetistirme tutumlarının etkisinden kaynaklandığı söylenebilir. Bilindiği gibi Türk toplumunda kız çocuklarının öfkelerini ifade etmelerine pek fazla izin verilmediği için, kızlar anneleri gibi kendilerine çok yakın olan kişilerin dışındaki bireylere öfkelerini ortaya koymaktan kaçınırlar. Bu noktada, öfkeyi tanıma ve öfkeyle baş etme konularında düzenlenecek psikolojik danışma etkinlikleri yoluyla, öğrencilerin geleneksel yapının etkisinden kurtulmalarına ve öfkelerini herkese uygun bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olunabilir.

Öfkenin ifade edilmesinde eğitim düzeyinin etkisine bakıldığında da; üniversite öğrencilerinin öfkelerini annelerine lise öğrencilerinden daha fazla ortaya koyduğu, lise öğrencilerinin de öğretmenlere, yöneticilere, yakın akrabalarına ve tanımadığı herhangi birisine öfkelerini daha çok ifade ettiği bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin yaş olarak ve eğitim düzeyi yönünden lise öğrencilerinden daha yüksek düzeyde olmaları onların öfkelerini daha az ortaya koymalarına neden olabilir.

Son olarak, daha önce de vurgulandığı gibi, öfkenin günlük yaşamda en çok yaşanan temel duygulardan biri olduğu göz önüne alındığında, öfkenin çeşitli özelliklerinin tanınmasının ve öfkenin idare edilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların, öfkenin tanınması ve idare edilmesi konusunda yapılacak çalışmalara katkıda bulunması beklenmektedir.

**Kaynaklar**

- Averill, J.R. (1983). Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. *American Psychologist*, November, 1145-1160.
- Brody, L.R., G.S. Lovas ve D.H. Hay (1995). Gender Differences in Anger and Fear as a Function of Situational Context. *Sex Roles*, 32, 47-78.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları, *Remzi Kitabevi*, İstanbul.
- Deffenbacher, J.L., R.S. Lynch, E.R. Oetting ve C.C. Kemper (1996). Anger Reduction in Early Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2): 149-157.
- Goleman, D. (2001). Duygusal Zeka. (Çev. Banu Seçkin Yüksel). *Varlık/Bilim Yayınları*, İstanbul.
- Kassinove, H. ve D.G. Sukhodlsky (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. Yayımlandığı Kitap H. Kassinove (Editör), Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment (1-26). *Taylor and Francis*, Philadelphia.
- Milovchevich, D., K. Howells, N. Drew ve A. Day (2001). Sex and Gender Role Differences in Anger: An Australian Community Study. *Personality and Individual Differences*, 31, 117-127.
- Norman, E.C. (1990). Role of Anger in Posttraumatic Stress. *American Journal of Psychiatry*, 147: 1253.
- Retzinger, S. M. (1991). Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels, *Sage Publications*, London.
- Stearns, F.R. (1972). Anger: Psychology, Physiology, Pathology. Illinois, USA: Charles C. Thomas Publisher. Springfield.
- Tavris, C. (1982). Anger: The Misunderstood Emotion. *Simon and Schuster Press*, NY, USA.
- Walters, R. P. (1983). Anger: What To Do About It. *Inter-Varsity Press* London.