

İÇTEN / DIŞTAN DENETİMLİLİK VE ÖFKE KONTROL DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Başaran GENÇDOĞAN

*Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi
basaran@atauni.edu.tr*

Fahri SEZER

Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

İsa Yücel İŞGÖR

Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Özet

Bu çalışmada, orta öğretim öğrencilerinin içten ve dıştan denetimli olmaları ile öfke duygu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklem grubu, Erzurum şehir merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler arasından random (rasgele) örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 227 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre kız öğrencilerin öfke kontrol puanları, erkek öğrencilerinkinden daha düşük çıkmıştır. Öğrencilerin kardeş sayıları arttıkça, öfkelerini daha az dışa vurdukları, genel yetenek derslerinden hoşlanan öğrencilerin, sayısal ve sözel derslerden hoşlanan öğrencilere oranla öfkelerini daha çok içe attıkları tespit edilmiştir. Ayrıca denetim odakları düşük olan öğrencilerin denetim odakları yüksek olan öğrencilere oranla öfkelerini daha fazla bastırılmış oldukları sonuçları elde edilmiştir.

Anahtar kelimeler: *Öfke, denetim odağı, lise öğrencileri*

INTERNAL-EXTERIOR CONTROLS AND ANGER CONTROL LEVEL EXAMINATION OF ACCORDING TO SOME VARIABLE

Abstract

In this study we research that relation between high school students' to be internal and exterior controls with anger sense level. The sample of this study consist of students who to receive education at the high school in the city centre of Erzurum.

In this study have been found that woman's anger control score low than men's. It has been found that to increase brother score of students' the fewer express of anger. And it has been found that anger of students who pleased general ability lessons more internal than students who pleased numerical and expression lessons. Separately, to came to a conclusion that students who locus of control fewer surpass anger than student who locus of control high.

Key word: *anger, locus of control, high school student.*

Giriş

Bu çalışmada, orta öğretim öğrencilerinin içten ve dıştan denetimli olmaları ile öfke duygu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son yıllarda Türkiye’de ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler arasında şiddet, ciddi bir sorun haline gelmiştir. Gençlerin şiddet içerikli davranışlarının ardında öfke duygularının yer aldığı düşünülürse, bu öfke duygusunun ne düzeyde olduğu ve nasıl kontrol edildiği büyük bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, orta öğretim öğrencilerinin öfke duygularının durumu ve nasıl kontrol edildiğinin araştırılmasına gerek duyulmuştur. Ayrıca, öfke duygusunun, bireylerin denetim odaklarına göre farklılaşıp farklılaşmayacağına da araştırmanın bir diğer yönü olarak incelenmesi gerektiği düşünülmüştür.

Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir (Kısaç,1999, 63). Özellikle yaşamın erken döneminde çocuklara öfkelerini kontrol edebilmenin öğretilmesi, saldırganlığın önlenmesinde önemli bir adımdır. Bebeklik döneminde hoşlanma, kızma gibi duygular ağlama aracılığıyla gösterilir. Çocuk 2-3 yaşlarına geldiğinde öfke nöbetleri sıkça ortaya çıkabilir. Bu yaş döneminde duygu ve düşüncelerini yeterince ifade edememe nedeniyle öfke artar.

Öfke aslında normal ve sağlıklı bir duygudur. Ancak kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatında, kişisel ilişkilerde sorunlara yol açar. Öfke çok çeşitli olaylar sonucu ortaya çıkabileceği gibi, doğal afetler gibi hiç beklenmeyen bir anda gelip hayatı alt üst eden ve istenmeyen değişikliklere sürüklenme durumlarında da sıkça görülebilir. Öfke duygularıyla başa çıkmak için bilinçli ya da bilinçsiz bazı yollar kullanırız. Bunlar kısaca; İfade etme, bastırma ve sakinleştirmedir. Öfkeyi saldırganlıkla değil de, sözel olarak ifade etmek, bunlar içinde en sağlıklı yoldur. İkinci yol, öfkeyi bastırmaktır. Kızgınlığımızı içimizde tutup, onu düşünmemeye çalışıyor ve dikkatimizi daha olumlu bir şeylere yönlendiriyorsak, bu yolu kullanıyoruz demektir. Öfke yaşadığımızda kendinizi sakinleştirmeye çalışmak, üçüncü seçeneğimizdir. Nefes alıp verişlerinizi, kalp atış hızınızı kontrol ederek, kendinizi fizyolojik olarak sakinleştirip, içinizdeki öfke duygusunu hafifletebiliriz (Kökdemir, 2004, 7-10).

Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını ve saklanması değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının, içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkesinin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler. Öfke, sanıldığına aksine, olumsuz bir duygu değil, Martin Luther King’in “Öfkelendiğimde... bütün mizacımla canlanır, anlayışım keskinleşir” sözünde olduğu gibi bireyi uyaran, canlandırıcı bir duygudur. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle de yakından ilişkilidir (Kısaç,1999, 64).

Denetim odağı ise, kişinin olayları yönlendirme odağı biçiminde açıklanabilir. Birçok kişilik özelliği gibi, denetim odağının temelleri de çocukluk yıllarına dayanmaktadır. Çocuğun günlük olaylardaki davranışları sonucu, anne-baba ve öğretmeni gibi yakın çevresindeki kişilerden aldığı ödül ve cezalarla denetim odağı eğilimi belirlenebilmektedir (Alisinanoğlu, 2003).

Bu konu ile ilgili olarak Kısaç (1999), Gazi Üniversitesi öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini ve öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi türlerine göre incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar ve öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanlar olduğunu göstermiştir.

Aytek (1999), yaptığı araştırmada, grup rehberliği programı ile ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfke düzeylerini kontrol etmeleri ve uygun başa çıkma stratejilerine, etki edip edilemeyeceğini incelemiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda; öfke kontrolünü artırmaya yönelik eğitim programının, Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeğinden elde edilen toplam puanlar, Kontrol Altına Alınmış Öfke ve İçe-Yönelik Öfke üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu bulunmuştur. Ancak programın, Sürekli Öfke ve Dışa Vurulmuş Öfke üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna varmıştır.

Yukarıda ifade edilen öfke kontrol biçimlerini kullanabilme ile gençlerin içten ve dıştan denetimli olmaları arasında bir ilişki olduğu yukarıda ifade edilmişti. Dıştan denetimli birey, çevrenin etki ve yönlendirmesine içten denetimli bireye oranla daha fazla olumsuz yönde cevap vereceğinden, dıştan denetimli gençlerin öfkelerini kontrol etme becerisi düzeylerinin, içten denetimli olanlara oranla daha az olacağı ve daha fazla saldırgan davranışlarda bulunacakları düşünülmüştür. Yine orta öğretim kurumlarında okuyan bu gençlerin öfke durumlarının; kardeş sayıları, zayıf ders sayıları, sevdikleri ders türü ve denetim odaklarının düşük veya yüksek olmasına göre farklılaşacağı düşünülerek incelenmiştir. Tüm bu bilgiler ışığında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır;

1. İçten ve dıştan denetimli olma ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öfke Durumları ve Denetim Odakları açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Az ve çok sayıda kardeşe sahip olanlar arasında öfke Durumları ve Denetim Odakları açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Öfke Durumları Denetim Odakları Arasında nasıl bir ilişki vardır?
5. Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Öfke Durumları ve Denetim Odakları Arasında nasıl bir ilişki vardır?

Yöntem

Bu araştırma ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır.

A. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubu, Erzurum şehir merkezinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler arasından random (rasgele) örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 227 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklem 97 kız ve 130 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

B. Veri Toplama Araçları

1. Durumluluk sürekli Öfke Ölçeği (DSÖÖ)

Öğrencilerin öfke kontrol düzeyini belirlemek amacıyla, C.D Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları 1994 yılında A. Kadir Özer tarafından yapılan Durumluluk sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır. DSÖÖ Kendini değerlendirme türü bir ölçek olup, grup olarak da uygulanabilmekte ve nitelik olarak öfke duygusu ve ifadesini ölçmektedir. (Şavasır ve Şahin, 1997, s. 71).

2. Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ)

Öğrencilerin içten ve dıştan denetimli olup olmadıklarını belirlemek için ise, J.B. Rotter tarafından 1996 yılında geliştirilen, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları 1991 yılında İhsan Dağ tarafından yapılan Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği (RİDKOÖ) kullanılmıştır. RİDKOÖ kendini değerlendirme türü bir ölçek olup, grup olarak da uygulanabilir. Nitelik olarak bireylerin genellenmiş kontrol beklentilerinin içsellik-dışsallık boyutu üzerindeki konumunu, pekiştireçlerin bireyin kendi içindeki ya da dışındaki güçlerin (şans veya kader) kontrolünde olduğuna dair sahip olduğu genel beklenti ya da inançlarını ölçmektedir (Şavasır ve Şahin, 1997, s. 93).

C. İşlem

Çalışmada kullanılan ölçek uygulamaları, araştırmacılar tarafından ölçek uygulama ölçütlerine uygun şekilde öğrencilere sınıflarında yaptırılmıştır. Verilerin analizi SPSS adlı paket programı kullanılarak yapılmış olup, istatistik teknik olarak varyans analizi (One Way ANOVA), t testi, yüzdellik puanlar kullanılmıştır.

Bulgular ve Yorum

1. Öfke düzeyleri açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık vardır;

Kız ve erkek öğrencilerin öfke durumları arasında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1: Kız ve Erkek Öğrencilerin Öfke Durumu Puanlarının İlişkisi

Öfke Alt Ölçekler	Cinsiyet	N	X	S.S.	t	Önem düzeyi
Sürekli Öfke	Kız	97	24,15	5,99	0,15	P>0.05 Anlamsız
	Erkek	130	24,27	5,79		
Öfke İçte	Kız	97	15,68	3,55	0,48	P>0.05 Anlamsız
	Erkek	130	15,92	3,86		
Öfke Dışta	Kız	97	17,53	4,60	0,42	P>0.05 Anlamsız
	Erkek	130	17,26	4,68		
Öfke Kontrol	Kız	97	19,46	4,95	3,27	P<0.05 Anlamlı
	Erkek	130	21,57	4,69		

S.D.=225

Tablo 1’de görüldüğü gibi, kız ve erkeklerin öfke kontrol alt ölçeği puanları t değeri 3,27 olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Tablo incelenmeye devam edildiğinde kızların öfke kontrol alt ölçeği puanları ortalaması 19,46 olup erkeklerin ortalaması olan 21,57’den küçüktür. Bu bulgu, erkeklerin kızlara oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettiklerini göstermektedir. Sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmektedir.

Toplumumuzda genel olarak kızların daha bağımlı, daha pasif ve boyun eğici yetişmeleri söz konusudur. Kendi kararlarını vermekte, kızlar erkeklere oranla daha yoğun baskı altındadır. Şans, talih ve kısmet gibi inançlar, eğitimden evliliğe kadar kadınları yönlendiren temel inançlar olarak olagelmektedir (Kulaksızoğlu ve Arıca, 2000, s.87). Bu ve buna benzer faktörler nedeniyle, kızların öfke düzeylerinin yüksek olabileceği düşünülmüştür.

Kız ve erkek öğrencilerin aldıkları disiplin cezaları sayılarına bakıldığında, erkeklerin daha fazla disiplin cezası aldıkları görülmektedir. Bu nedenle erkeklerin cezalandırılmaktan çekindikleri için öfkeyi kontrol etmeyi tercih ettikleri de söylenebilir.

2. Denetim Odakları açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık vardır;

Kız ve erkek öğrencilerin denetim odakları arasında fark olup olmadığını test etmek için t Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 Kız ve Erkek Öğrencilerin Denetim Odağı Puanlarının İlişkisi

Cinsiyet	N	X	S.S.	t	Önem düzeyi
Kız	97	9,32	3,15	0,97	P>0.05 Anlamsız
Erkek	130	9,71	2,78		

S.D.=225

Tablo 2’de görüldüğü gibi, kız ve erkek öğrencilerin denetim odakları arasında fark olup olmadığını test etmek için t Testi uygulanmış ve t değeri -0,97 olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu erkek ve kız öğrencilerin denetim odakları arasında fark olmadığını göstermektedir.

Kız öğrencilerin, aileleri tarafından erkek öğrencilere göre daha fazla baskı altında tutuldukları ve buna bağlı olarak ta kendi kararlarını vermede dışardan yönlendirmeye (aile tarafından) açık olacakları düşünülmüştü. Ancak elde edilen bulgular bunu doğrular nitelikte bulunmamıştır.

3. Az ve çok sayıda kardeşe sahip olanlar arasında öfke durumları açısından anlamlı bir farklılık vardır;

Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile öfke durumları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda, öfke dışta alt ölçeğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısına göre sürekli öfke, öfke içte ve öfke kontrol ortalama puanları açısından anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Öfke dışta alt ölçeğine ilişkin bulgular Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3 Öğrencilerin Sahip Oldukları Kardeş Sayısı İle Öfke Dışta Puanlarının İlişkisi

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	143,9	2	71,95	3,41	P<0.05 Anlamlı
Gruplar içi	4721,75	224	21,07		
Toplam	4865,65	226			

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile öfke dışta puanlarına ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F=3,41$ olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu, öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile öfke dışta puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi kardeş sayısı grupları ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Kardeş Sayısı İle Öfke Dışta Puanlarına İlişkin LSD Testi İle İlgili Bulgular

(I) Kardeş Sayısı	(J) Kardeş Sayısı	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
1	2	2,107	P<0.05
1	3	2,562	P<0.05

Elde edilen bulgular çerçevesinde; kardeş sayısı arttıkça, öğrencilerin öfkelerini dışa vurmadıkları sonucu elde edilmiştir. Kardeş sayısı fazla olan öğrencilerin paylaşmayı, başkaları ile birlikte olmayı vb durumları yaşadıklarından öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri söylenebilir. Kısaç (1999), yaptığı araştırmasında şehirde yaşayanların köylerde yaşayanlara oranla daha az öfkelerinin bulunduğunu belirtmiş, bunun nedeni olarak ta büyük şehirlerde yaşayan insanların çok sık öfke uyandıran durumlarla karşılaşmasından dolayı, bu tip durumlarla beraber yaşamayı öğrenmiş olmaları olarak ifade etmiştir. (www.turkpsikiyatri.com). Bu bulguyu, kardeş sayısı arttıkça insanların kardeşler arası kavga, anlaşmazlık vb durumları daha sık yaşadığı ve öfkelerini bu anlamda kontrol etmeyi öğrendikleri şeklinde yorumlayabiliriz.

Ayrıca Rosal'ın (1997) yaptığı çalışmada, depresyonu olan öğrencilerde öfkeyi bastırma eğilimi gözlenmiştir (Rosal ve diğerleri,1997, 542-546). Bu anlamda bakıldığında kardeş sayısı arttıkça ailenin de ekonomik olarak zayıfladığını, çocuklarının isteklerini yerine getirmekte zorlandığını söyleyebiliriz. Bu gibi durumlar, ailedeki çocukların da ailenin sıkıntılarını paylaşmasına yol açmaktadır. Bundan dolayı da kardeş sayısı fazla olan öğrencilerin öfkelerini kontrol etmeyi öğrendiklerini ve kardeş sayısı az olan öğrencilere oranla öfkelerini daha az dışa vurdukları söylenebilir.

4. Az ve çok sayıda kardeşe sahip olanlar arasında denetim Odakları açısından anlamlı bir farklılık vardır;

Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile denetim odakları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış bulgular Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 Öğrencilerin Sahip Oldukları Kardeş Sayısı İle Denetim Odaklarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	37,77	2	18,88	2,19	P>0.05 Anlamsız
Gruplar içi	1924,39	224	8,59		
Toplam	1962,16	226			

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile denetim odaklarına ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F=2,19$ olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı ile denetim odakları arasında fark olmadığını göstermektedir.

5. Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Öfke Durumları bir ilişki vardır;

Öğrencilerin sevdikleri dersler ile öfke durumları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda öfke içte alt ölçeğinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sürekli öfke, öfke

dışta ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Öfke içte alt ölçeğine ilişkin bulgular Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5 Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Öfke İçte Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	123,26	3	41,08	3,03	P<0.05 Anlamlı
Gruplar içi	3018,33	223	13,53		
Toplam	3141,59	226			

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin sevdikleri dersler ile öfke içte puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonucu $F=3,03$ olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin sevdikleri dersler ile öfke içte puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi gruplar ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 5.1'de verilmiştir.

Tablo 5.1. Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Öfke İçte Puanlarına İlişkin LSD Testi İle İlgili Bulgular

(I) Sevilen Ders	(J) Sevilen Ders	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
2	1	2,06	P<0.05
2	3	2,31	P<0.05

Genel kültür derslerini seven öğrencilerin öfke içte puan ortalamaları, sözel ve sayısal dersleri sevenlere oranla daha yüksek çıkmıştır. Genel kültür derslerinin Beden eğitimi, Müzik, Resim vb derslerden oluştuğunu düşündüğümüzde bu derslerin öğrencilerin öfkelerini veya öfke içeren duygularını yansıtabilecekleri bir dizi etkinliklerden oluştuğunu düşünmekteyiz. Bu açıdan sayısal ve sözel dersleri seven öğrencilerin aksine bu dersleri severek dinleyen ve yapan öğrencilerin öfkelerini resim yaparak, müzik aleti çalarak veya sportif etkinlikler yaparak dışa atabildikleri söylenebilir. Örneğin beden eğitimi dersinde futbol oynayan öğrenci, hakeme kırsa bile karşı gelemeyeceğini bilir ve böylece öfkesini içe atmış olur. Bu ve buna benzer nedenlerden dolayı bu derslerde öğrenci öfkeyi içe atmayı da öğrenmektedir denilebilir.

6. Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Denetim Odakları Arasında bir ilişki vardır;

Öğrencilerin sevdikleri dersler ile denetim odakları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6 Öğrencilerin Sevdikleri Dersler İle Denetim Odağı Puanlarının İlişkisi

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	40,117	3	13,37	1,55	P>0.05 Anlamsız
Gruplar içi	1922,05	223	8,619		
Toplam	1962,16	226			

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin sevdikleri dersler ile denetim odaklarına ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F=1,55$ olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin sevdikleri dersler ile denetim odakları arasında fark olmadığını göstermektedir.

7. Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Öfke Durumları Arasında bir ilişki vardır;

Öğrencilerin zayıf ders sayıları ile öfke durumları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmıştır. Uygulama sonucunda öfke dışta alt ölçeği puanları arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Sürekli öfke, öfke içte ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Öfke dışta alt ölçeğine ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7 Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Öfke Dışta Puanlarına İlişkin Bulgular

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	156,25	2	78,12	3,71	P<0.05 Anlamlı
Gruplar içi	4709,40	224	21,02		
Toplam	4865,65	226			

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin zayıf ders sayıları ile öfke dışta puanları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla uygulanan varyans analizi sonucu $F=3,71$ olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin zayıf ders sayıları ile öfke dışta puanları arasında fark olduğunu göstermektedir. Bu farkın hangi gruplar ile ilişkili olduğunu anlamak için LSD (Least Significant Difference) Post Hoc Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 7.1'de verilmiştir.

Tablo 7.1. Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Öfke Dışta Puanlarının İlişkisi

(I) Sevilen Ders	(J) Sevilen Ders	Ortalamalar arası Fark (I-J)	Önem Düzeyi
3	1	-2,13	P<0.05
3	2	-2,54	P<0.05

Elde edilen bulgular açısından bakıldığında; zayıf sayısı arttıkça öğrencilerin öfkelerini daha fazla dışa vurdukları görülmektedir. Zayıf ders sayısı fazla olan öğrencinin okul içinde öğretmen ve arkadaşları, okul dışında ailesi tarafından çoğu zaman olumsuz bir şekilde tepki gördüğü bilinmektedir. Bu açıdan bakıldığında; zayıf sayısının öğrencinin kendine olan özgüvenini olumsuz etkilediğini, başarısızlık duygusunu yaşattığını ve bunun da saldırgan davranışlar olarak dışa verildiğini söyleyebiliriz.

Ayrıca öfkenin depresyon için olduğu kadar, intihar için de belirgin bir tanısal işaret olduğu saptanmıştır (Moreno ve ark. 1993, 511). Bu çerçeveden bakıldığında; tam tersini de düşünmek mümkündür. Zayıf ders sayısı arttıkça öğrencilerdeki depresif ruh halinin arttığı, hatta bu tip öğrencilerin intihar eğilimlerinde bir artış olduğu gözlenmektedir. İntihar duygusunun öfkeyle ilişkili bir davranış olduğu düşünüldüğünde; bu tip öğrencilerin öfkelerini dışa vurmaya eğilimli kişiler oldukları sonucu çıkarılabilir. Bu bulgular Türkçapar ve ark.'nın (2004) araştırma bulguları ile tutarlıdır.

8. Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Denetim Odakları Arasında bir ilişki vardır;

Öğrencilerin zayıf ders sayıları ile denetim odakları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) uygulanmış ve bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8 Öğrencilerin Zayıf Ders Sayıları İle Denetim Odağı Puanlarının İlişkisi

	Kareler toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F	Önem düzeyi
Gruplar arası	12,204	2	6,102	0.701	P>0.05 Anlamsız
Gruplar içi	1949,964	224	8,705		
Toplam	1962,167	226			

Tablo 8 incelendiğinde; öğrencilerin zayıf ders sayıları ile denetim odaklarına ilişkin farkla ilgili uygulanan varyans analizi sonucu $F=0.701$ olarak $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu öğrencilerin zayıf ders sayıları ile denetim odakları arasında fark olmadığını göstermektedir.

9. İçten ve dıştan denetimli olma ile öfke kontrolü arasında anlamlı bir farklılık vardır;

Öğrencilerin denetim odaklarının düşük ve yüksek olması ile öfke durumları arasında fark olup olmadığını test etmek için t Testi uygulanmış ve bulgular Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9 Öğrencilerin Denetim Odakları İle Öfke Durumlarının İlişkisi

Öfke Alt Ölçekler	RİDKO	N	X	S.S.	t	Önem düzeyi
Sürekli Öfke	Düşük	110	23,67	5,43	1,37	P>0.05
	Yüksek	117	24,74	6,22		Anlamsız
Öfke İçte	Düşük	110	15,31	3,50	1,97	P<0.05
	Yüksek	117	16,29	3,88		Anlamlı
Öfke Dışta	Düşük	110	16,90	4,41	1,49	P>0.05
	Yüksek	117	17,82	4,81		Anlamsız
Öfke Kontrol	Düşük	110	20,95	4,78	0,83	P>0.05
	Yüksek	117	20,41	5,02		Anlamsız

S.D.=225

Öğrencilerin denetim odaklarının düşük ve yüksek olması ile öfke durumları alt ölçeği puanları Tablo 9'da verilmiştir. Elde edilen değerler doğrultusunda denetim odakları düşük ve yüksek olan öğrencilerin öfke içte alt ölçeği puanları t değeri 1.97 olarak $p<0.05$ önem düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo incelenmeye devam edildiğinde; denetim odakları düşük olan öğrencilerin öfke içte alt ölçeği puan ortalaması 15,31 olup, denetim odakları yüksek olan öğrencilerin ortalaması olan 16,29'dan küçüktür. Bu bulgu, denetim odakları düşük olan öğrencilerin denetim odakları yüksek olan öğrencilere oranla öfkelerini daha fazla bastırması olduklarını göstermektedir. Bireyin denetim odağının düşük olması, onun dışardan gelen yönlendirmelere daha fazla açık olduğunu göstermektedir. Bu da, bu tip öğrencilerin dışa bağımlı olduğunu öfkelerini dışa vuramadıkları sonucuna bizi götürmektedir. Öfke kontrol, sürekli öfke ve öfke dışta ortalama puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar ile bu sonuçlara dayalı birtakım öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; kız ve erkek öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ve erkekler öğrencilerin kız öğrencilere oranla öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri sonucuna varılmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin denetim odakları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Kız ve erkek öğrencilerin öfke ve denetim odağı açısından kız öğrencilerin aleyhine bir beklenti içinde olmamızın nedeni; kız öğrencilerin, aileleri tarafından erkek öğrencilere göre daha fazla baskı altında tutuldukları ve buna bağlı olarak ta kendi kararlarını vermede dışardan yönlendirmeye (aile tarafından) açık olacaklarıydı. Ancak elde edilen bulgular bunu doğrular nitelikte bulunmamıştır.

Öğrencilerin kardeş sayıları artıkça öfkelerini daha az dışa vurdukları sonucu elde edilmiştir. Öğrencilerin kardeş sayıları ile denetim odakları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Genel yetenek derslerinden hoşlanan öğrencilerin sayısal ve sözel derslerden hoşlanan öğrencilere oranla öfkelerini daha çok içe attıkları sonucuna varılmıştır. Sevilen ders ile denetim odağı arasında bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin zayıf ders sayıları arttıkça öfkelerini daha fazla dışa vurdukları sonucuna varılmıştır. Zayıf ders sayısı ile denetim odağı arasında bir ilişki saptanmamıştır. Bu denece kurulurken, zayıf ders sayısı arttıkça öğrencilerdeki depresif ruh halinin artacağı, hatta bu tip öğrencilerde intihar eğilimlerinin bile görüldüğü düşüncesinden hareket edilmiştir. İntihar duygusunun öfkeyle ilişkili bir davranış olduğu düşünüldüğünde; bu tip öğrencilerin öfkelerini dışa vurmaya eğilimli kişiler oldukları sonucu çıkarılabilir.

Son olarak denetim odakları düşük olan öğrencilerin denetim odakları yüksek olan öğrencilere oranla öfkelerinin daha fazla bastırılmış oldukları sonucu elde edilmiştir.

Öneriler

1. Okullarda çalışan Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmenlerin çalışmalarını yürütürlerken öğrencilerin özlük niteliklerine ait bilgilere hakim olmaları gerekmektedir. Böylece öğrenci hakkında elde edilen demografik bilgiler sayesinde öğrenciye daha sağlıklı bir yol ile yaklaşmış olup doğru yöntemle problemin çözümü için öğrencilere gerekli önerilerde bulunabilir.

2. Öğretmenler ve veliler dersleri kötü olan öğrencilere yaklaşırken daha anlayışlı olmalı onların bu olumsuzluklarını azalmaya yönelik görevler vermeli başarılı olacakları alanlara yönlendirmelidir.

3. Öğrencilerin ne tür öfke türüne sahip olduğunu bilen eğitimci onun bu öfkesini deşarj etmesine yararlı etkinlikler öğrenciye sunmalı, olumlu alanlara kanalize ettirmesine yardımcı olmalıdır.

4. Özellikle yaşamın erken döneminde ailelerin çocuklara öfkelerini kontrol edebilmeyi öğretmesi, saldırganlığın önlenmesinde önemli bir adımdır. Öfkeyi kontrol etme becerisinin gelişimi, iletişim becerileri, duyguları ve duygu ifadelerini tanıma becerisi, sorun çözme becerisi, yaratıcılık, yaratıcı düşünebilme becerisi, duyguları denetleme becerisi, girişkenlik becerisi gibi becerilerle de yakından ilişkilidir. Aile ve öğretmenler bunun bilincinde olup buna yönelik eğitim ve yöntemleri öğrencilerine sunmalıdır.

5. Denetim odağı ve öfke kontrol düzeyi ile ilgili eğitim ortamında öğrencilere yönelik bundan sonra yapılacak çalışmaların öğretmen öğrenci ilişkisini ele alınarak yapılması, eğitimin kalitesinin geliştirilmesi anlamında faydalı olacağı düşünülmüştür.

Kaynaklar

- Alisinanoğlu, Fatma, "Çocukların Denetim Odağı İle Algıladıkları Anne Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Cilt1, Sayı1, 2003.
- Aytek, Havva, (1999), "Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi", Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Brody Cl, Haaga Daf, Kirk L Ve Ark. (1999) Experiences Of Anger In People Who Have Recovered From Depression And Never-Depressed People. J Nerv Ment Dis, 187: 400-405.
- Dağ, İhsan, (1991), "Rotter'in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri İçin Güvenirliği Ve Geçerliği." Psikoloji Dergisi, 7-26.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem, (1972), Sosyal Değişmenin Psikolojik Boyutları, Ankara, Sosyal Bilimler Derneği Yayınları.
- Kısaç, İ. (1999), Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. Mesleki Eğitim Dergisi, 1 (1) Ocak, 63-74
- Kökdemir, H. (2004), "Öfke Ve Öfke Kontrolü", Pivolka, 3(12), 7-10
- Kulaksızoğlu, A., Arıca O. Tolga, "Üniversite Öğrencilerinde Saldırganlık, Benlik Saygısı Ve Denetim Odağı İlişkisi", Trakya Üniversitesi Dergisi Sosyal Bilimler C Serisi, Cilt 1/Sayı1 Mayıs 2000.
- Moreno Jk, Fuhriman A, Selby Mj (1993) Measurement Of Hostility, Anger And Depression In Depressed And Nondepressed Subjects. J Pers Asses, 61:511-523.
- Rosal Mc,Ockene Is, Ockene Jk Ve Ark. (1997) A Longitudinal Study Of Students' Depression At One Medical School. Acad Med, 72: 542-546.
- Savaşır, Işık (1997)."Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme, Sık Kullanılan Ölçekler." Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara, S.71-93.
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B., Dönbak Örsel, S., "Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke Ve Depresyonun İlişkisi", Türk Psikiyatri Dergisi, 2004; 15(2): 119-124