



## Biz mi Öfkemizi Yoksa Öfkemiz mi Bizi Kontrol Ediyor? (Tarsus Örneği)

Gaye Taş<sup>\*1</sup> , Halil DüNDAR Cangüven<sup>1</sup> , Hidayet Taş<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Tarsus Hediye Kuradacı Bilim ve Sanat Merkezi, Mersin, Türkiye, h.d.canguven@gmail.com, ivriz@hotmail.com,

Kaynak Göster: Taş, G., Cangüven, H., D., & Taş, H. (2024). Biz mi Öfkemizi Yoksa Öfkemiz mi Bizi Kontrol Ediyor? (Tarsus Örneği). İçel Dergisi, 4 (2), 76-85

### Anahtar Kelimeler

Öfke,  
Öfke kontrolü,  
Terapi,  
Sosyal medya.

### Araştırma Makalesi

Geliş: 10.04.2024  
Revize: 08.05.2024  
Kabul: 15.05.2024  
Online: 23.05.2024



### ÖZ

Öfke insanların normalleştirmesi gereken insan doğasına aykırı olmayan bir duygudur fakat fazla öfke, öfke sorunları öfkemizi kontrol edememeye yol açar. Kontrolsüz öfkenin ise insanlara büyük zararları vardır. Fiziksel ve ruhsal anlamda insanda hasarlar bırakan kontrolsüz öfke çağımızın büyük bir sorunu haline gelmiştir. Bu çalışmada 20- 55 yaş aralığı yetişkinlerin gündelik yaşamda yaşadığı öfke sorunlarını ve öfke kontrol durumlarını araştırmak amaçlanmıştır. Çalışmada fenomenoloji yani olgubilim tekniği kullanılmıştır. Katılımcıların temel özellikleri belirlenirken yaş faktörü gözetilmiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Çalışmada veriler birbirinden bağımsız üç farklı araştırmacı tarafından analiz edilmiştir. Çalışmanın geçerlilik ve güvenliğini artırmak için veriler araştırmacılar tarafından doğrudan aktarılmış ve kodlar belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmada katılımcıların öfke kontrolünü sağlamak için yöntemleriyle ilgili kodlar incelendiğinde “ortam” ve “terk etmek” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların öfke kontrolünü sağlamak için ortamı terk ettiklerine ulaşılabilir. Yapılan bu çalışmada katılımcıların sosyal medyada veya televizyondaki öfke içerikli haberler hakkındaki düşünceleri ile ilgili kodlar incelendiğinde “yer verilmemeli” kodunun ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların sosyal medya ve televizyonlarda öfke içerikli haberlere yer verilmemesi gerektiğini düşündükleri sonucuna varılabilir. Öfkenin gayet doğal bir duygu olduğu, sağlıklı ve sağlıklı yönleri olduğu fakat öfke kontrolden çıkınca insanı zarara uğrattığı insanlara aşılmalıdır. Herkesin öfkelenme sebeplerinin olduğu ve bu olumsuz durumların azaltılması gerektiği bilinmelidir. Sosyal medya haberlerinde kontrolsüz öfkenin olumsuz bir duygu olduğu ve nelere yol açabileceği izleyicilere aşılmalıdır.

## Do We Control Our Anger or Does Our Anger Control Us? (Tarsus Case)

### Keywords

Anger,  
Anger management,  
Therapy,  
Social media.

### Research Article

Received: 10.04.2024  
Revised: 08.05.2024  
Accepted: 15.05.2024  
Online: 23.05.2024

### ABSTRACT

This study aimed to investigate the anger problems and anger control situations experienced by adults between the ages of 20-55 in daily life. The phenomenology technique was used in the study. The age factor was taken into consideration when determining the basic characteristics of the participants. A semi-structured interview form was used as the data collection method in the study. The data in the study was analyzed by three different researchers independently of each other. In order to increase the validity and security of the study, the data was directly transferred by the researchers and the codes were determined. When the codes related to the methods of the participants to ensure anger control in this study were examined, it was seen that the codes “environment” and “leaving” came to the fore. Based on this, it can be concluded that the participants left the environment to ensure anger control. When the codes related to the participants' thoughts on anger-content news on social media or television were examined in this study, it was seen that the code “should not be included” came to the fore. Based on this, it can be concluded that the participants think that news containing anger should not

be included on social media and television. It should be instilled in people that anger is a very natural emotion, that it has healthy and unhealthy aspects, but that anger can harm people when it gets out of control.

## 1. Giriş

Öfke insanın doğasında var olan normal ve doğal bir duygudur. İnsan duyguları içerisinde var olan anormal bir tarafı olmayan öfke fazla kontrolden çıkarsa çok tehlikeli hale gelebilir. Öfkenin kontrolden çıkması birçok soruna ve ilişkilerde dengesizliğe yol açabilir. Örneğin çocuk istismarı, aile içi şiddet, geçimsizlik ve bunlar gibi birçok sorun öfkenin kontrol edilemeyip şiddetli bir hal almasıyla ortaya çıkabilir. Öfke herhangi bir kişiye özel olabileceği gibi bir gruba veya olaya özel de olabilir. Aile bireylerine, arkadaşlara karşı öfke veya hava durumu gibi elimizde olmayan olaylara karşı öfke de hissedebiliriz. Öfke yalnızca insanlarda olan bir duygu değil diğer canlılarda da tehdit altında oluşabilen çok doğal bir duygudur [1]. Öfke hep algı bakımından olumsuz bir duygu olarak görülse de aslında enerji veren sağlıklı bir duygudur. Fakat öfke duygusu kontrol edilemeyen bir hal alırsa öfke halindeyken birey olayları çarptırarak abartılı anlar ve yansıtır. Bu tür durumlarda olaylara daha sakin ve anlayışla yaklaşmak gerekir öfkeli bireye daha nazik, sakinleştirici bir tonda konuşulmalıdır [2]. Kontrolsüz öfke davranışı için çözüm arayan ve zararlı olduğunu düşünen, bu davranışını yenmek için yardım alan kişiler azınlıkta olsa da öfke hissi günlük yaşantımızda sanıldığından daha fazla alan kaplamaktadır [3].

Kontrolsüz öfkenin ortaya çıkışı çoğunlukla yetersiz kalma hissi ve problem çözme yeteneğinin yeterli olmamasından kaynaklanır [3]. Böyle durumlarda mutlaka bir uzmandan yardım alınmalı ve yaşanan duygular kontrol altında tutulmalıdır.

Öfke kontrolünü sağlarken kullanılan yöntemler de vardır, bu yöntemler kendi aralarında genellikle beş gruba ayrılırlar bunlar bilişsel yöntemler, duyuşsal yöntemler, iletişim, duygusal yöntemler ve davranışsal boyuttur [4]. Bilişsel yöntemler daha çok karşımızdaki kişinin psikolojisi ile ilgilidir, duyuşsal yöntemler vücudun nasıl tepki vereceğini bilerek davranmakla ilgilidir, iletişim ise diğer kişilerle olan muhababımız ve iletişimimizle ilgilidir, duygusal yöntemler duyguları ifade etme becerisi gerektirirken davranışsal boyutsa kendi davranışlarının farkında olup bu davranışları düzeltebilmeyi gerektirir.

Yakın yıllardan itibaren kontrolsüz öfkeye sahip olan bireylerin sayısı artmıştır. Günümüzde insanların öfke problemleri olması birçok kişiye göre normal denilebilecek bir durumdur fakat öfke problemleri normleştirilmesi gerekmeyen bir olaydır. Dünyada suç oranının artma sebeplerinden biri de başlıca öfke kontrolü olmayan insanlardır. Öfke problemleri arttıkça aile içi şiddet gibi ağır suçlar da doğru orantılı olarak artacaktır. Öfke sorunlarını kökten çözmek için küçüklükten öfke kontrol tedavilerine başlanıp ergenlik bitene kadar kendini kontrol edemeyen bireyin tedavisi bu sorun düzelmiş olarak sonlandırılmalıdır. Bireylere öfke kontrolünü sağlarken kullanılacak yöntemler aşılmalı ve sonuçları gözlemlenip öfke kontrolü olan bireyler yetiştirilmelidir. Çocuklarda erken yaşta şiddet eğilimi veya hakaret sözcükleri duyulmasının en büyük sebebi öfke kontrolü olmayan ebeveynlere sahip olması veya yetiştiği ortamdaki kişilerin öfkelerine hakim olamamasıdır.

Kontrolsüz öfke küçük sorunlara yol açabileceği gibi bireyde kalıcı hasarlara da yol açabilir [5]. Öfke anında yapılan hareketler ve söylenen sözler birey sakinleşince saçma gelebilir ve kişinin pişman olmasına sebep olabilir. Kişinin hem kendini hem de etrafındakileri üzmemek için öfkesini kontrol etmeyi öğrenmesi gerekir. Birey öfke anına geçmeden önce neler olacağını tahmin edemez ve kontrolsüz bir şekilde hareket edebilir bu da bireyin hayatında önemli olayların oluşmasına sebep olabilir. Öfkenin kontrolsüz olanı bireylere çoğu zaman zararlıdır. Öfkesini düzenleyemeyen bireyin kontrolsüzlükten kaçınıp öfke kontrolü için tedavi görmesi şarttır.

Kişinin kendini önceden tanıması ve öfke anında olabilecekleri kestirmesi gerekir. Öfkenin psikolojik zararlarından başka bireye fiziksel olarak da zarar verdiği bilinmektedir. Bazı bireyler öfkeli ve çaresiz oldukları anlarda kendilerine zarar vermektan kaçınmazlar ve bu da kaçınılmaz sonuçlara ve pişmanlıklara yol açabilir. Öfke sorunları yaşayan insanda uykusuzluk, stres ve çevreye zarar verme isteği görülür. Bu sebeple öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin psikolojisinde olduğu kadar fiziksel sağlığında da aksaklıklar görünmesi çok olası bir durumdur. Ülkemizde öfkenin kurbanı olup vefat eden, büyük suçlar işleyen birçok kişi vardır. Öfkenin bireylere verdiği fiziksel zarar istemsizce de olabilir, kontrolsüz öfke kimilerinde yorgunluk hissi kimilerinde cilt problemleri olarak geri döner.

Canpolat ve Atıcı [6] yaptıkları çalışmada öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfkesini kontrol edebilme becerilerine olan etkisini incelemiştir. Öfke kontrolü programı uygulanan ortaokul öğrencilerinin öfkesini kontrol edebilme becerilerinde program uygulanmayan öğrencilere oranla gelişme olduğu gözlemlenmiştir.

Duran [7] çalışmasında öfke kontrol programının 15- 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Bu çalışma kapsamında 148 lise öğrencisine öfke kontrol programı uygulanmış ve bu 148 öğrencinin öfkelerini kontrol etme becerilerinde diğer öğrencilere nazaran gelişme olduğu görülmüştür.

Siyez ve Tan Tuna [8] yaptıkları çalışmada öfke kontrolü psikoeğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrolü durumu ve iletişim becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada psikoeğitim programını alan öğrencilerin öfkeyi istemsiz dışa vurma durumlarında büyük bir düşüş olduğu gözlemlenmiştir.

Özdemir ve Çivitci [9] çalışmalarında lisans öğrencilerinde öfke kontrolü eğitim programının öfke durumu ve yaşam doyumuna etkisini araştırmışlardır. Üç aylık süreç sonunda bu eğitim programının öğrencilerin yaşam memnuniyetini artırdığı ve öfke durumlarını indirdiği görülmüştür.

Karakaş [0] yaptığı çalışmada 12. sınıf öğrencilerinin öfke kontrolü düzeyinin sabır tutumuyla ilgisi olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucunda uzun süreli sabır tutumunun öfke kontrolü ile doğru orantılı olduğunu, sabırlı öğrencilerin öfkelerini dışarıya daha az yansıttığı sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmanın amacı yetişkinlerin kontrolsüz öfke hakkındaki görüşlerini alıp, öfkenin yetişkinler üzerinde etkilerini araştırıp raporlamaktır. Araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- 1- Öfkeyi nasıl tanımlarsınız?
- 2- Öfke hissi hakkında düşünceleriniz nelerdir?
- 3- Öfkelenmenizin genel sebepleri nelerdir?
- 4- Öfke kontrolünü sağlamak için yöntemleriniz nelerdir?
- 5- Öfke terapisine karşı düşünceleriniz nelerdir?
- 6- Öfke kontrolü olmayan bireyler hakkında düşünceleriniz nelerdir?
- 7- Sosyal medyada veya televizyonda öfke içerikli haberlerle ne sıklıkta karşılaşsınız?
- 8- Sosyal medyadaki veya televizyondaki öfke içerikli haberler hakkında düşünceleriniz nelerdir?
- 9- Sosyal medyada veya televizyonda gördüğünüz öfke içerikli haberlerin konuları nelerdir?
- 10- Öfke içerikli haberler gördüğünüzde "Ben olsaydım ne yapardım" düşüncesine kapılır mısınız?

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nitel araştırma desenlerinden yaşam deneyimlerinden oluşarak değerlendirme sürecini kapsayan fenomenoloji (olgubilim) [11] kapsamında gerçekleştirilmiştir. Fenomenolojik çalışma birkaç kişinin bir kavramla ilgili yaşamış oldukları deneyim ve olayların ortak anlamını ifade eder [12].

### 2.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmada katılımcılar belirlenirken amaçlı örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışma Mersin ili Tarsus İlçesinde gerçekleştirilmiştir. 20 ile 55 yaş arası yetişkinlerle görüşme yapılmıştır. Bu katılımcılarda cinsiyet gözetilmemiştir.

### 2.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmada veri toplama yöntemi olarak görüşme tekniği kullanılmıştır. Görüşme yöntemi katılımcının iç dünyasına girip olayları onun gözünden anlamaya çalışır [13]. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formunun hazırlanma aşamaları:

Alanyazın taramasıyla bu araştırma konusuyla önceden yapılmış araştırmalar incelenmiştir. Görüşme formu alanyazın taraması yardımıyla oluşturulmuştur. Bu formda içinde demografik özelliklerin de yer aldığı on sekiz soruya yer verilmiştir.

Araştırmada gerekli uzmanlardan görüş alınmıştır. Türkçe uzmanı ve daha önce projeler ve makaleler yazmış uzman akademisyenin de görüşleri alındıktan sonra görüşme formuna son şekillendirmeler yapılmıştır. İlk formdaki sorular konudan sapmaların yaşanmaması, konuyla alakalı olması amacıyla uzman görüşleri alındıktan sonra düzenlenmiştir.

Görüşmeler google form aracılığı ile yapılmıştır sebebi ise katılımcıların görüşmelerde daha rahat ve özgürce cevap vermelerini sağlamaktır.

### 2.4. Verilerin Analizi

Çalışmada veriler bağımsız 3 farklı araştırmacı tarafından analiz edilmiştir. Daha sonra bulgular şeklinde tablolanmış. Bu çalışmada hedefinden ayrı kullanılmaması için alıntılar doğrudan yapılmıştır [14].

Görüşme sonunda katılımcıların aktardığı veriler kodlar halinde tabloya aktarılmıştır. Aynı soruların birçok katılımcı tarafından cevaplanması çalışmanın güvenilirliği açısından çok önemli bir faktördür.

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacılar tarafından yazıya aktarılmıştır. Bu veriler bağımsız araştırmacılar tarafından analiz edilmiş ve kodlar çıkarılmıştır. Araştırmacıların çıkardığı kodlar karşılaştırılıp ortak kodlar çıkartılmıştır. Ortak kodların belirlenmesinin ardından kategoriler halinde tabloya aktarılmıştır.

### 2.5. Geçerlilik ve Güvenlik Çalışması

Katılımcıların gönüllülük esasıyla sorulara cevap vermesi çalışmanın geçerliliğini artırmıştır. Katılımcıların cevaplarının metin içerisinde değiştirilmeden verilmesi de çalışmanın güvenilirliğini artırır.

### 3. Bulgular

Bu çalışmada elde edilen veriler bulgular halinde tabloya aktarılmıştır. Kod tablolarında tüm verilerin genel toplamları, tema tablolarında ise frekans ve yüzde değerleri ifade edilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların öfkeyi nasıl tanımladıkları hakkındaki kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Bir anlık	X					1
2	Sinir	X		X			2
3	Duygu		X			X	2
4	Hâkim olamama		X				1
5	Ani			X			1
6	Durum			X	X		2
7	Bilinmezlik			X			1
8	Tehdit				X		1
9	Olumsuz				X		1
10	İçsel				X		1
11	Mantıksız					X	1
12	İnsanın yaşadığı					X	1
		2	2	4	4	3	15

Kodlar incelendiğinde “sinir”, “duygu” ve “durum” kodlarının birden fazla katılımcı tarafından, diğer kodlar birer katılımcı tarafından kullanılmıştır.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K3 ve K4 4’ er, K5 3, K1 ve K2 2’şer kod üretmiştir.

Tabloda toplam 12 kod üretilmiş ve bu kodlar 15 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Bir anlık sinir”*

*Katılımcı 2: “Duygularına hakim olamamak”*

*Katılımcı 3: “Öfke ani sinir durumu ne yapacağını bilememe”*

*Katılımcı 4: “Tehditlere ve olumsuz durumlara karşı içsel olarak yaşadığımız durum”*

*Katılımcı 5: “İnsanın akıl ve mantığını devre dışı bırakan duygu.”*

**Tablo 2.** Katılımcıların öfke hissi hakkındaki düşünceleriyle ilgili kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Kontrol edilmek	X			X		2
2	Durum	X				X	2
3	Sabırsız		X				1
4	Sevgiden yoksun		X				1
5	His		X				1
6	İnsanların		X				1
7	Öfke anı			X			1
8	Unutmak			X			1
9	Zararlı				X		1
10	Duygu				X		1
11	Olumsuz					X	1
12	İnsanı etkileyen	X				X	2
		3	4	2	3	3	15

Tablo incelendiğinde “durum, kontrol edilmek ve insanı etkileyen” kodları ikişer kez, diğer kodlar birer kez kullanılmıştır.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K1, K4 ve K5 3’ er, K2 4, K3 2 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 12 kod üretilmiş ve bu kodlar 15 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Kontrol edilmesi gereken bir durum. İnsanların genelini etkiliyor”*

*Katılımcı 2: “Sabırsız ve sevgiden yoksun insanların hissi”*

*Katılımcı 3: “Öfke anında olanları unuturum”*

*Katılımcı 4: “Kesinlikle zararlı bir duygu, kontrol edilmesi gerek”*

*Katılımcı 5: "İnsanı olumsuz yönde etkileyen bir durum"*

**Tablo 3.** Katılımcıların öfkelenmelerinin genel sebebi hakkındaki kodlar:

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Dış	X					1
2	Etkenler	X					1
3	Haksızlık		X				1
4	İftira	X		X			2
5	Yalan			X			1
6	Düzenbazlık			X			1
7	Dolandırıcılık			X			1
8	Kandırma	X		X			2
9	Denileni yapmama			X			1
10	Olmayan				X		1
11	Olmaması gereken				X		1
12	Durum				X		1
13	Yoğun stres					X	1
		4	1	6	3	1	15

Tablo incelendiğinde katılımcıların öfkelenmelerinin genel sebepleri hakkında "kandırma" ve "iftira" kodlarının birden fazla katılımcı tarafından ifade edildiğine ulaşılmıştır.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K2 ve K5 1' er, K4 3, K1 4, ve K3 6 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 13 kod üretilmiş ve bu kodlar 15 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: "Dış etkenler, iftira"*

*Katılımcı 2: "Haksızlık, kandırılmak"*

*Katılımcı 3: "İftira yalan düzenbazlık dolandırıcılık kandırma denileni yapmama"*

*Katılımcı 4: "Olması gereken olmayan ya da olmaması gereken olan durumlar"*

*Katılımcı 5: "Yoğun stres"*

**Tablo 4.** Katılımcıların öfke kontrolünü sağlamak için yöntemleriyle ilgili kodlar:

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Ortam	X			X		2
2	Terk etmek	X			X		2
3	Yalnız		X				1
4	Empati		X				1
5	El		X				1
6	Yüz		X				1
7	Yıkamak		X				1
8	Hiçbir şey			X			1
9	Değiştirmek				X		1
10	Dikkat vermek				X		1
11	Başka bir şey				X		1
12	Derin nefes					X	1
		2	5	1	5	1	14

Kodlar incelendiğinde "ortam" ve "terk etmek" kodlarının birden fazla katılımcı tarafından ifade edildiği belirlenmiştir.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K3 ve K5 1' er, K1 2, K2 ve K4 5'şer kod üretmiştir.

Tabloda toplam 12 kod üretilmiş ve bu kodlar 14 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: "Ortamı terk etmek"*

*Katılımcı 2: "Yalnız kalmak, empati yapmak, elimi yüzümü yıkamak"*

*Katılımcı 3: "Hiçbir şey"*

*Katılımcı 4: "Ortam değiştirmek, ortamı terk etmek, Başka bir şeye dikkatimi vermek"*

*Katılımcı 5: "Derin nefes almak"*

**Tablo 5.** Katılımcıların öfke terapisine karşı düşünceleri ile ilgili kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	İhtiyaç	X					1

2	Faydalı	X					1
3	Öfkeli		X				1
4	Mutlaka	X	X				2
5	Almalı	X	X				2
6	İnanmıyorum			X			1
7	Gerekliyse				X	X	2
8	Neden olmasın				X		1
9	Başvurulmalı					X	1
		4	3	1	2	2	12

Kodlar incelendiğinde “gerekliyse”, “mutlaka” ve “almalı” kodlarının birden fazla katılımcı tarafından belirtildiği görülmüştür.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K4 ve K5 2’ şer, K2 3, K3 1, K1 4 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 9 kod üretilmiş ve bu kodlar 12 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “İhtiyacı olanlar için faydalı. Mutlaka alınmalı”*

*Katılımcı 2: “Öfkeli biri mutlaka öfke terapisi almalı”*

*Katılımcı 3: “İnanmıyorum”*

*Katılımcı 4: “Gerekliyse neden olmasın”*

*Katılımcı 5: “Gerektiğinde mutlaka başvurulmalı”*

**Tablo 6.** Katılımcıların öfke kontrolü olmayan bireyler hakkındaki görüşleriyle ilgili kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Tedavi olmak	X					1
2	Etrafları		X				1
3	Olumsuz		X				1
4	Enerji		X				1
5	Yaymak		X				1
6	Boşa sinirlenmek			X			1
7	Sevmem			X			1
8	Hoşlanmam			X			1
9	Sinirlenmek			X			1
10	Kendine				X		1
11	Çevreye				X		1
12	Zararlı				X	X	2
13	Yardım almak				X		1
14	Toplum					X	1
		1	4	4	4	2	15

Tablo incelendiğinde sadece “zararlı” kodu 2 katılımcı tarafından kullanılmıştır. Diğer kodlar birer katılımcı tarafından kullanılmıştır.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K2, K3 ve K4 4’ er, K5 2, K1 1 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 14 kod üretilmiş ve bu kodlar 15 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Tedavi olmalılar”*

*Katılımcı 2: “Etraflarına olumsuz enerji yayan insanlardır”*

*Katılımcı 3: “Boşa sinirlenen insanları sevmem sinirlenmelerinden hoşlanmam”*

*Katılımcı 4: “Kendine çevresine zararlı, yardım almaları gerekiyor.”*

*Katılımcı 5: “Toplum için zararlı olduklarını düşünüyorum”*

**Tablo 7.** Katılımcıların sosyal medya ve televizyonlarda öfke içerikli haberlerle ne sıklıkta karşılaştıkları ile ilgili kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Çok sık	X			X		2
2	Birçok kez		X				1
3	Nadir			X			1
4	Başka duymaz olduk				X		1
5	Her haber seyrettiğimizde					X	1
6	Mutlaka					X	1

7	Karşılaşıyoruz	X				X	2
8	Artık					X	1
		2	1	1	2	4	10

Tablo incelendiğinde “çok sık” ve “karşılaşıyoruz” kodlarının birden fazla katılımcı tarafından belirtildiği görülmüştür.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K2 ve K3 1’ er, K5 4, K1 ve K4 2’şer kod üretmiştir.

Tabloda toplam 8 kod üretilmiş ve bu kodlar 10 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Çok sık karşılaşıyoruz”*

*Katılımcı 2: “Birçok kez”*

*Katılımcı 3: “Nadir”*

*Katılımcı 4: “Başka haber duymaz olduk, sıklıkla”*

*Katılımcı 5: “Artık her haber seyrettiğimizde mutlaka karşılaşıyoruz”*

**Tablo 8.** Katılımcıların sosyal medyada veya televizyondaki öfke içerikli haberler hakkındaki düşünceleri ile ilgili kodlar

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Özendirici	X					1
2	Mutlaka		X				1
3	Sınırlı olmalı		X				1
4	Sevmem			X			1
5	Haksız			X			1
6	Sinirlenen insan			X			1
7	Yer verilmemeli				X	X	2
8	Haberin anlatımı				X		1
9	Olumlu dil				X		1
10	Örnek teşkil etmek					X	1
11	Açık ve sık					X	1
		1	2	3	3	3	12

Tablo incelendiğinde “yer verilmemeli” kodunun birden fazla katılımcı tarafından belirtildiğine ulaşılmıştır.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K3, K4 ve K5 3’ er, K2 2, K1 1 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 11 kod üretilmiş ve bu kodlar 12 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Özendirici”*

*Katılımcı 2: “Mutlaka sınırlı olmalı”*

*Katılımcı 3: “Sevmem haksız yere sinirlenen insanları sevmem”*

*Katılımcı 4: “Bu tarz haberlere yer verilmemeli, ya da illa verilecekse haberin anlatımındaki dil olumlu olmalı”*

*Katılımcı 5: “Bu tarz durumların örnek teşkil edebileceğini düşündüğüm için bu kadar açık ve sık yer verilmemesi taraftarıyım”*

**Tablo 9.** Katılımcıların sosyal medyada gördüğünüz öfke içerikli haberlerin konusu nedir ile ilgili kodları

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Çok basit	X					1
2	Olaylar	X					1
3	Aile içi	X	X				2
4	Öfke		X				1
5	Dövüş			X			1
6	Kavgası			X			1
7	Haksızlık			X			1
8	Eşler arasında				X		1
9	Toplum				X		1
10	Her kesimde				X		1
11	Sürücüler					X	1
12	Yol kavgası					X	1
13	Boşanmış					X	1
14	Eşler					X	1
15	Sıkıntılar					X	1
16	İçerisinde				X	X	2

3	2	3	4	6	18
---	---	---	---	---	----

Tablo incelendiğinde birden fazla katılımcı tarafından ifade edilen kodların “aile içi” ve “içerisinde” olduğu belirlenmiştir.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K1 ve K3 1’ er, K2 2, K4 4 ve K5 6 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 16 kod üretilmiş ve bu kodlar 18 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Çok basit sebepli olaylar, aile içinde geçen olaylar”*

*Katılımcı 2: “Aile içi öfke”*

*Katılımcı 3: “Dövüş kavga haksızlık”*

*Katılımcı 4: “Eşler arasında ya da toplum içerisinde her kesimde”*

*Katılımcı 5: “Genellikle sürücülerin yol kavgası ve boşanmış eşler içerisinde yaşanan sıkıntılar”*

**Tablo 10.** Katılımcıların öfke içerikli haberler gördüğünüzde “Ben olsaydım ne yapardım” düşüncesine kapılırmısınız ile ilgili kodları

	Kodlar	K1	K2	K3	K4	K5	Toplam
1	Bazen	X					1
2	Evet			X		X	2
3	Mutlaka			X			1
4	Kapılırim			X		X	2
5	Daha kötüsü		X				1
6	Yapardım		X				1
7	Hayır				X		1
		1	2	3	1	2	9

Katılımcılardan elde edilen kodlar incelendiğinde birden fazla katılımcı tarafından elde edilen kodların “evet” ve “kapılırim” kodları olduğu belirlenmiştir.

Tabloya dikey olarak bakıldığında K4 ve K4 1’ er, K2 ve K5 2’ şer, K3 1 kod üretmiştir.

Tabloda toplam 7 kod üretilmiş ve bu kodlar 9 kez kullanılmıştır.

*Katılımcı 1: “Bazen”*

*Katılımcı 2: “Daha kötüsünü yapardım”*

*Katılımcı 3: “Evet mutlaka kapılırim”*

*Katılımcı 4: “Hayır”*

*Katılımcı 5: “Evet kapılırim”*

#### 4. Sonuçlar ve Tartışma

Çalışmanın bulguları dikkate alındığında, ortaokul öğrencilerinde sosyal medya kullanımı düzeyleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişkiye ulaşılmıştır ( $r=0,299$ ). Sonuç olarak ortaokul öğrencilerde sosyal medya kullanımı arttıkça sosyal görünüş kaygı düzeylerinin artış gösterdiği görülmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen veriler ile literatürdeki diğer araştırmalar karşılaştırılarak çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır.

Yapılan bu çalışmanın sonucunda katılımcıların öfkeyi nasıl tanımladıkları hakkındaki bulgulara bakıldığında “sinir”, “duygu” ve “durum” kodları ön plana çıkmıştır. Bu durum katılımcılar tarafından öfkenin sinirle bağdaştırıldığını ifade eder. Öfkenin bir duygu olduğu bu kodlardan çıkarılabilir. Ayrıca öfkenin bir duygu durumu olduğu da ifade edilmiştir. Benzer bir ifadeyle Kökdemir [4] yaptığı çalışmada öfkenin son derece sıradan ve normal bir duygu olduğunu fakat kontrolden çıkarsa büyük sorunlara yol açabileceğini belirtmiş, günlük yaşadığımız olumsuz durumların temelinde de kontrolsüz öfkenin olabileceğini söylemiştir.

Katılımcıların öfke hissi hakkındaki düşünceleriyle ilgili kodlara bakıldığında “insanı etkileyen”, “durum” ve “kontrol edilmek” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak öfke hissini insanlığı etkileyen bir durum olduğuna ulaşılabılır. Ayrıca öfke hissini kontrol edilmesi gereken bir durum olduğunu da ifade eder. Benzer bir ifadeyle Bilge ve Ünal [2] yaptıkları çalışmada öfke ve hemşirelik ilişkisini incelemiş ve hemşirelerin insanlarla doğrudan iletişim kurup bireylere öfke kontrolü hakkında bilgiler verebileceğini belirtmiştir. Kontrolsüz öfkenin çevreye ve bireye zarar veren bir duygu olduğu, sağlık personellerinin insanları bu konuda bilinçlendirmesi gerektiği ve her bireyin öfke kontrolü takiplerinin yapılması gerektiği sonucuna varmıştır.

Çalışmada katılımcıların öfkelenmelerinin genel sebebi hakkındaki bulgulara bakıldığında “kandırma” ve “iftira” kodları ön plana çıkmıştır. Bundan yola çıkarak katılımcıların kandırılmaktan ve iftira konusundan öfkelenedikleri çıkartılabilir. Benzer bir ifadeyle Soykan [3] yaptığı çalışmada öfke kontrolünün birçok hastalığı



etkilediğini ve kontrolsüz öfkenin kronik rahatsızlıklara yol açabileceğini tanımlamıştır. Öfkenin sağlıklı biçimde kontrol edilebilmesi için sebeplerinin ve biçiminin araştırılması gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadaki katılımcıların öfke kontrolünü sağlamak için yöntemleriyle ilgili kodlar incelendiğinde “ortam” ve “terk etmek” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların öfke kontrolünü sağlamak için ortamı terk ettiklerine ulaşılabilir. Benzer bir ifadeyle Bilge ve Ünal [2] yaptıkları çalışmada öfke kontrolünün mutlaka elde olması gerektiğini ve öfke kontrolünü sağlamak için gerekli yöntemlerin kişiden kişiye farklılık göstereceğini fakat her yöntemin sakinleştirici ve kişinin iyi hissetmesini sağlayacak uygulamalar olması gerektiğini vurgulamışlardır.

Katılımcıların öfke terapisine karşı düşünceleri ile ilgili kodlar incelendiğinde “gerekliyse”, “mutlaka” ve “almalı” kodlarının ön plana çıktığı görülmüştür. Bundan yola çıkarak katılımcıların gerektiğinde öfke terapisi alınmasını desteklediklerine ve mutlaka öfke terapisine ihtiyaç duyulduğunu düşündükleri çıkarılabilir. Benzer bir ifadeyle Sütçü, Aydın ve Sorias [15] yaptıkları çalışmada özellikle ergenlerde öfke kontrolü düzeyi incelenmesi ve öfkesini kontrol edemeyen gençlere mutlaka öfke kontrolü programları uygulanması gerektiğini vurgulamıştır.

Bulgulardaki öfke kontrolü olmayan bireyler hakkındaki görüşlerle ilgili kodlara bakıldığında sadece “zararlı” kodunun ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların kontrolsüz öfkeyi zararlı buldukları ve öfke kontrolü olmayan bireyler hakkındaki görüşlerinin olumsuz olduğu sonucuna varılabilir. Benzer bir ifadeyle Canpolat ve Atıcı [6] yaptıkları çalışmada insanlarda duyguların gelişmeye başladığı dönemin ergenlik dönemi olduğunu, sinir ve öfke kontrolü duygularının da ergenlik döneminde geliştiğini ifade etmiştir. Ayrıca çalışmalarında kontrolsüz öfke durumunun bireylerle psikolojik ve fiziksel zararlar da verdiğini söylemişlerdir.

Yapılan analizlerde katılımcıların sosyal medya ve televizyonlarda öfke içerikli haberlerle ne sıklıkta karşılaştıkları ile ilgili kodlara bakıldığında “çok sık” ve “karşılaşıyoruz” kodlarının ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların sosyal medya ve televizyonlarda öfke içerikli haberlerle çok sık karşılaştıkları sonucuna varılabilir.

Araştırmada, katılımcıların sosyal medyada veya televizyondaki öfke içerikli haberler hakkındaki düşünceleri ile ilgili kodlar incelendiğinde “yer verilmemeli” kodunun ön plana çıktığı görülmektedir. Bundan yola çıkarak katılımcıların sosyal medya ve televizyonlarda öfke içerikli haberlere yer verilmemesi gerektiğini düşündükleri sonucuna varılabilir. Benzer bir ifadeyle Altıntaş [16] internette yayınlanan şiddet içerikli haberlerin çok detaya inmeden kısa ve öz açıklamalarla verilmesi ve insanları etkileyebilecek başlık ve fotoğraflardan uzak durulması gerektiğini belirtmiştir.

Sosyal medyada gördüğümüz öfke içerikli haberlerin konusu nedir ile ilgili katılımcıların kodları incelendiğinde ortak kod olarak “aile içi” ve “içerisinde” olduğu belirlenmiştir. Bundan yola çıkarak katılımcıların sosyal medyada karşılarına çıkan öfke içerikli haberlerin çoğunun grup içerisinde veya aile içerisinde kontrolsüz öfke olduğu sonucuna varılabilir. Benzer bir ifadeyle Altıntaş [16] internetteki öfke içerikli haberlerin konusunun başlıca şiddet olduğunu belirtmiştir.

Öfke içerikli haberler gördüğümüzde “Ben olsaydım ne yapardım” düşüncesine kapılır mısınız? ile ilgili bulgularına bakıldığında, katılımcıların “evet” ve “kapılıyorum” yanıtlarının ön plana çıktığı saptanmıştır. Bundan yola çıkarak katılımcıların öfke içerikli haberler gördüklerinde ben olsaydım ne yapardım düşüncesine çoğunlukla kapıldıkları sonucuna varılabilir. Benzer bir ifadeyle Pişkin [17] yaptığı çalışmada insanların olaylarda kendilerini başkalarının yerine koyması gerektiğini böylece daha sağlıklı bir iletişim olacağını ve yaşanan olayı daha iyi anlayacağını vurgulamıştır.

## 5. Öneriler

Öfke kontrolü günümüz dünyasının büyük bir sorunu haline gelmiştir ve gerekli önlemler alınmazsa bu sorun daha da büyüyecektir. Bu bakımdan:

Öfkenin gayet doğal bir duygu olduğu, sağlıklı ve sağlıksız yönleri olduğu fakat öfke kontrolden çıkınca insanı zarara uğrattığı bilinmelidir.

Sosyal medyada öfke ile ilgili hazırlanan haberler özendirici veya alaycı bir üsluptan uzak biçimde sunulmalıdır

## Araştırmacıların Katkı Oranı

**Gaye TAŞ:** Makale Yazma

**Halil Dünder CANGÜVEN:** Düzenleme

**Hidayet TAŞ:** Düzenleme

## Çatışma Beyanı

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### Kaynakça

1. Türk Psikologlar Derneği. Erişim adresi:<http://medline.superonline.com/kategori.php?sayfa=5&yazi=646>  
Erişim tarihi:19.7. 2004.
2. Bilge, A. & Ünal, G. (2005). Öfke, Öfke Kontrolü Ve Hemşirelik Yaklaşımı . Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi , 21 (1) , 189-196 . Retrievedfrom<https://dergipark.org.tr/en/pub/egehemsire/issue/49611/635845>
3. Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2). [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000192](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000192)
4. Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12), 7-10.Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12), 7-10.
5. Çetinkaya, Ş. (2013). Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi (Master'sthesis, Adnan Menderes Üniversitesi).
6. Canpolat, M.,& Atıcı, M. (2017). Öfke Kontrolü Programının Ortaokul Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. TurkishPsychologicalCounselingandGuidanceJournal, 7(47), 87-98.
7. Duran, Ö.,& Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke Kontrol Programının 15 ve 18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25(3), 267-280.
8. Siyez, D. M.,& Tan Tuna, D. (2014). Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü ve İletişim Becerilerinde Çözüm Odaklı Psiko-Eğitim Programının Etkisi. TurkishPsychologicalCounselingandGuidanceJournal, 5(41). <https://doi.org/10.17066/pdrd.48384>
9. Özdemir, E.,& Çivitci, A. (2016). Öfke Kontrolü Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü Ve Yaşam Doyumları Üzerindeki Etkisi. Journal of International SocialResearch, 9(44).
10. Karakaş, A. (2018). Sabır tutumunun sürekli öfke ifade tarzlarına ve öfke kontrolüne etkisi. Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi, 2(1), 93-111.
11. Jasper, M. A. (1994). Issues in phenomenologyforresearchers of nursing. Journal of Advanced Nursing, 19, 309-314.
12. Özet, İ. (2014). Kent araştırmaları ve nitel yöntem. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
13. Patton, Q. M. (1987). How tousequalitativemethods in evaiuation .London: SagePub.
14. Doğan, C. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Derslere İlişkin Görüşleri ve Tercih Ettikleri Öğretim Yöntemleri İstanbul Örneği, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi 2(2), 193- 203.
15. Sütcü, S. T., Aydın, A., &Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. Türk Psikoloji Dergisi, 25(66), 57-67.
16. Altıntaş, M. (2017). İnternet Medyasi ve Şiddet: İnternette Sunulan Şiddet Haberlerinin Toplum Üzerindeki Etkisi. Erciyes İletişim Dergisi, 5(1), 182-192.
17. Pişkin, M. (1989). Empati, Kaygı Ye Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki. Ankara UniversityJournal of Faculty of EducationalSciences (JFES), 22(2), 775-784.