

Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması

A. Şebnem Soysal¹, Handan Can², Kızbes Meral Kılıç³

¹Psk.Dr., Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, ³Uz.Psk., Adalet Bakanlığı, Ankara, ²Psk.Dr., Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Bursa

ÖZET

Amaç: Bu araştırma A tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke ve öfke ifadesi arasında bir ilişkiyi ve bu iki değişkenin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Çalışma yaşları 18 ile 23 (20.5 ± 2.4) arasında değişen, Gazi Üniversitesi'ne bağlı fakültelerin değişik bölümlerine devam eden 158 (79 kız, 79 erkek) öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada katılımcılara A tipi davranış örüntüsünü ölçmek için Jenkins Aktivite Ölçeği; öfke özelliklerini belirlemek amacıyla da Sürekli Öfke Envanteri ve Sürekli Öfke İfadesi Envanteri kullanılmıştır. **Bulgular:** Yapılan analizler sonucunda A tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .05$). A tipi davranışı açısından cinsiyetler arasında bir fark belirlenmezken; kız öğrencilerin sürekli öfke ve içe yönelik öfke puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. **Sonuç:** Mevcut çalışmada öğrencilerin içe yönelik öfke puanları ile A Tipi davranış örüntüsü arasında bir fark gözlenmezken, A Tipi davranışın dışa yönelik öfke ile ilişkili olduğunun bulunması, A tipi davranış biçiminin öfkeyi ifade ediş biçimi üzerindeki etkisinin gösterilmesi açısından önemlidir. Çalışmada kız öğrencilerin Sürekli Öfke puanlarının yanında, içe Yönelik Öfke ve Öfke İfadesi puanlarının da erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular, kız öğrencilerin öfkelerini dışa vurmamakla birlikte, sürekli öfke yaşadıkları şeklinde açıklanabilir. Çalışmada elde edilen cinsiyet farkı, öfke kontrolü ve ifadesi üzerinde kişilik özelliklerini biçimlendirmenin etkisini vurgulamak açısından önemlidir.

Anahtar Sözcükler: Üniversite öğrencisi, A tipi davranış örüntüsü, öfke ifadesi, öfke.

(*Klinik Psikiyatri* 2009; 12:61-67)

SUMMARY

The Analysis of the Relationship Between Type-A Behavior Pattern and Expression of Anger Among University Students and Its Comparison in Terms of Sex

Objectives: This research has been carried out to examine the relationship between type-A behavior pattern, and trait anger and expression of anger, as well to find out whether these two variables differentiate in terms of gender. **Method:** The study was conducted in 158 students (79 female, 79 male) from different departments of schools at Gazi University, whose ages differed from 18 to 23 (20.5 ± 2.4). Jenkins Activity Scale was used to measure the type-A behavior pattern, while State-Trait Anger Inventory and State-Trait Anger Expression Inventory were used to determine different facets of anger. **Results:** The analysis showed a significant relationship ($p < .05$) between type-A behavior pattern and trait anger. While there was no difference between genders in terms of type-A behavior pattern, female students received higher scores for trait anger and anger than male participants. **Conclusion:** There was no difference between students' anger-in scores and type-A behavior pattern, but we found that type-A behavior pattern was related with anger-out, and that was an important fact in showing the influence of type-A behavior pattern on expression of anger. We also found that the scores of female students for anger-in and expression of anger were higher than those of male students. These findings may suggest that female students do not express their anger though they experience persistent anger. This difference between genders is important in emphasizing the role of personality formation in anger control and anger expression.

Key Words: University student, type-A behavior pattern, anger expression, anger.

GİRİŞ

Kişilik ile bedensel sağlık arasındaki ilişki, Aristoteles'den beri bilim adamlarının ilgisini çeken bir konu olmuştur. Süregelen bu ilginin sonucu olarak, 1940'lı yıllarda klinik psikoloji ve psikiyatri alanında çalışan araştırmacıların katkılarıyla "psikosomatik tıp" olarak adlandırılan alan ortaya çıkmıştır. Bu alan 1980'li yılların başından itibaren, sağlık psikolojisi olarak anılmaya başlamıştır (Okyayuz 1999, APA 2001).

Günümüzde psikosomatik hastalıklarda önemli bir artış mevcuttur. Psikosomatik tıp; hastalıkları yapısal, fizyolojik ve psikolojik değişkenler arasındaki karşılıklı ilişkiler ile, kişinin toplumsal ve fiziki çevresindeki özel koşulları arasında bağlantı kurarak açıklamaya çalışır (Büyükberber 1992). Bazı insanlar stresli yaşam olaylarını diğerlerine göre daha yoğun bir biçimde yaşamaktadırlar (Motowidlo ve ark. 1986, Jung 1999, Vries ve Wilkerson 2003). Kardiyovasküler rahatsızlıklar ve stres arasındaki ilişki bu nedenle literatürde karşımıza en sık çıkan konulardan biridir (Keenan ve McBain 1979, Howard ve ark. 1986, Dembroski ve Costa 1987, Jung 1999, Al-Mashaan 2001, Kojima ve ark. 2004).

Yaşam biçimi, hızlı araba kullanma ve iş stresi gibi etmenlerin, psikosomatik hastalıkların başında gelen koroner kalp hastalığının gelişmesinde önemli rol oynadığı yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Rosenman ve ark. 1975). Freidman ve Rosenman bu bulgulara dayanarak "A Tipi" davranış modelini geliştirmişlerdir (Brem ve ark. 1989). Araştırmacılar A Tipi olarak tanımladıkları bu bireylerde, aşırı derecede yarışma seviyesinde başarı için çabalama, dürtüsellik, acelecilik, düşmanca ve saldırganca davranış örüntülerinin frekansının yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Psikosomatik hastalıklardaki artış, dikkatlerin bu konu üzerine yoğunlaşmasına ve A tipi davranış örüntüsü adı verilen bazı kişilik özelliklerinin incelenmesine yol açmıştır (Büyükberber 1992). Freidman ve Rosenman'ın 1960'lardan itibaren yürüttükleri çalışmalarında, 39 ile 59 yaş aralığında 3000 erkek katılımcıyı A Tipi davranışı açısından değerlendirmişler ve 10 yıl sonra bu kişilerin daha fazla koroner kalp hastalığına yakalandıklarını saptamışlardır. Bu çalışmaların sonucunda Friedman

ve Rosenman, A tipi davranış örüntüsünü stresle artan bir davranış duygu bileşimi olarak tanımlamışlar; ayrıca A tipi davranış örüntüsü gösteren bu bireylerde gözlenen ortak davranış kalıplarını da belirlemişlerdir. Bu davranışlar; alışkanlık haline gelmiş olarak, tam tanımlanmayan ve belirlenmeyen hedefleri başarma çabasında olma, her şeyi birden tamamlamak için çok güçlü bir istek duyma, tanınmaya ve ilerlemeye yönelik aşırı ihtiyaç duyma, ardı arkası kesilmeyen bir şekilde zamanla ilgili büyük bir telaş ve işleri yetiştirememeye korkusu yaşama, fiziksel ve zihinsel aktivitede devamlı ve şiddetli artış ve fiziksel ve zihinsel aşırı uyarımlılık hali olarak belirlenmiştir (Dembroski ve Costa 1987, Mueser ve ark. 1987, Bluen ve ark. 1990, Keenan ve McBain 1979, Powell 1995).

Yazın bilgileri ışığında bakıldığında, A Tipi davranış örüntüsüne sahip olan bireylerdeki baskın özelliğin öfkeyi ifade etmeye yönelik uygunsuz tepkiler olduğu görülmektedir. Bu bireylerin uzun süreli ilişkiler kuramadığı ve özellikle aile içi iletişimde zorluklar yaşadığı yapılan araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır (Büyükberber 1992).

Günlük hayatımızda önemli bir yere sahip olan öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir. Öfke, hafif bir tepkiden hiddete varan farklı yoğunluklarda yaşanabilmektedir. Öfke bazen kısa süreli, orta yoğunlukta ve hatta bu düzeyde iken yararlı olabildiği gibi; bazen de sürekli, şiddetli ve yıkıcı olabilmektedir (Balkaya ve Şahin 2003, Kassinove ve Sukhodolsky 1995, Kökdemir 2004, Soykan 2003). Öfke duygusuna Spielberger "süreklilik" ve "durumsallık" kavramsal ayırımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke; kişinin amaca yönelik davranışının engellenmesine ya da kendisini haksızlığa uğramış hissetmesine bağlı olarak değişen şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik gibi subjektif duyumsamalar karşısında yaşadığı duygu durumudur. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır. Sürekli öfke aşırı bir uyarılmışlık halidir ve bu nedenle de A Tipi davranış örüntüsü ile yakından ilişkilidir. Öfkenin ifade edilmiş biçimi ile kişilik özellikleri arasında yüksek bir ilişki mevcuttur. Özellikle öfkenin ifade edilmiş biçiminde A Tipi davranış etkili olabilir (Özer 1994).

Yapılan çalışmalar, öfkeyi ifade ediş biçiminin cinsiyete göre değiştiğini ortaya koymaktadır (Balkaya 2001, Balkaya ve Şahin 2003, Batıgün 2002, Tambağ ve Öz 2005). Öfkeyle başa çıkabilmek için öncelikle kişinin kendini tanıması, öfkelenişindeki tepkilerinin farkına varması, kısacası öfkelerini tanıması gerekmektedir. 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.

Üniversite öğrencileri toplumsal geleceğin belirlenmesinde etkin bir role sahiptir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin duygulanımları hakkında ne kadar bilgi sahibi oldukları ve kendilerini ne kadar tanıdıkları, olaylar karşısında verdikleri tepkilerine ilişkin farkındalık geliştirmeleri açısından oldukça önemlidir. Toplumların gelişmesinde etkin bir güç olarak kabul edilen üniversite gençliğinin sorun çözme yöntemlerini kullanabilmesi, öfkeyi uygun biçimde ifade ya da kontrol edebilmesi, öfkenin yarattığı enerjiyi yapıcı olarak kullanabilmesi, kendini ve çevresini şekillendirebilmesinde etkin rol oynamaktadır. Bu bağlamda mevcut çalışmada, üniversite öğrencilerinde A tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke ve öfke ifadesi arasındaki ilişkinin anlaşılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya, Gazi Üniversitesi'nin değişik bölümlerine devam eden, yaşları 18-23 (21.4 ± 3.2) arasında değişen 172 öğrenci katılmıştır. Ölçeklerin puanlanması sırasında, tüm maddelere yanıt vermediği belirlenen 14 katılımcı çalışmadan çıkarılmış ve analizler 158 (79 kız, 79 erkek) öğrenci üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların %42'si sosyal bilimler, %17 fen bilimleri, %15'i güzel sanatlar ve %26'sı da sağlık bilimleri alanlarında eğitim görmekte olan öğrencilerden oluşmuştur.

Veri Toplama Araçları

Sürekli Öfke Envanteri ve Öfke İfade Tarzı Envanteri. Spielberger ve ark. (1983) tarafından geliştirilen The State-Trait Anger Scale (STAS) ölçeğinin, Türkiye'ye uyarlamasını Özer (1994) Sürekli Öfke

(SLÖFKE) ve Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışmaları ile yapmıştır (Savaşır ve Şahin 1997). Sürekli Öfke Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki ana alt ölçekten oluşmaktadır. Sürekli Öfke alt ölçeği (SLÖFKE-Ö), kişinin genelde ne hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeği (ÖFKE-TARZ-Ö) ise, üç alt ölçeğe ayrılmaktadır. Bunlardan; ilki olan Öfkeyi Dışa Vurma alt ölçeği, kişinin genel öfkelerini ne kadar dışa vurduğunu ölçerken; ikincisi olan Öfkeyi İçte Tutma alt ölçeği kişinin öfkelerini ne kadar bastırarak içte tuttuğunu değerlendirmektedir. Üçüncü alt ölçek olan Öfkeyi Kontrol Etme alt ölçeği ise, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını; öfkelerini ne kadar kontrol edebildiğini ya da ne derece sakinleşme eğilimi içinde olduğunu göstermektedir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Hemen hiçbir zaman (1) ve hemen her zaman (4) arasında değişen, Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan ise 136'dır (Özer 1994). Ölçeğin puanlaması Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin 4 faktörde toplandığı görülmektedir. Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfke düzeyini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde ise, öfke ifade tarzı ile ilgili maddelerdir. Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Her bir alt ölçeğin puanlaması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Bir bireyin puanının bu ortalamadan düşük olması sürekli öfke veya öfke ifade düzeylerinin düşük olduğunu, bireyin puanının ortalamadan üstünde olması ise ilgili öfke boyutunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özer 1994). Ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Sürekli öfke ölçeğinin alfa değerleri .67-.92 arasında bulunmuştur. Öfke ifade tarzı ölçeğinin alt grupları olan öfkeyi kontrol etme, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi kontrol etme alt ölçeklerinin alfa değerleri sırasıyla .80-.90, .69-.91 ve .58-.76 arasında bulunmuştur.

Bu çalışmada Sürekli Öfke Envanteri ve Öfke İfade

Tarzı Envanteri için 15 gün arayla yapılan test-tekrar test uygulamasındaki güvenilirlik sonuçları; İçe Yönelik Öfke için .75; Dışa Yönelik Öfke için .77; Öfke Kontrolü İçin .49; Öfke İfade Tarzı için .52 olarak bulunmuştur.

Jenkins Aktivite Ölçeği. A Tipi davranış örüntüsünü değerlendirmek amacıyla Jenkins, Zyzonski ve Rosenman (JAÖ; Jenkins Activity Scale; 1974) tarafından geliştirilmiş, elli iki maddelik bir öz-bildirim ölçeğidir. Ölçeğin, öğrencilere yönelik 21 maddeden oluşan kısa formu, Glass (1977) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte kişinin kendisini hayali bir kişi yerine koyarak, kendisine sorulan sorulardan kişiliğini en iyi yansıttığını düşündüğü maddeyi işaretlemesi istenmektedir. Yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevabı bulunmamaktadır. Öz bildirim türü ölçekte yüksek puanlar almış olmak A tipi kişilik özelliklerine sahip olmayı işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada ölçeğin, Aksoy'un (1995) ön çalışmasını yaptığı ve yüksek lisans tezinde kullandığı biçimi kullanılmıştır. Ölçeğin ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Aksoy (1995) tarafından yapılmıştır. Aksoy bu ölçeğin test tekrar test güvenilirliğini saptamak amacıyla 98 kişilik bir grup ile çalışmıştır. Ölçek Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, Jenkins Aktivite Ölçeği için 15 gün arayla yapılan test-tekrar test uygulamasındaki güvenilirlik sonucu .90 olarak bulunmuştur.

İşlem

Araştırmanın örneklemini Gazi Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Bunlardan olasılıksız örneklem yöntemi ile araştırmayı kabul eden öğrenciler seçilmiş ve araştırma bu öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın amacı katılımcılara kısaca anlatılmış, araştırmaya katılmayı isteyip istemedikleri sorulmuş ve katılımcılardan çalışmaya gönüllü katıldıklarını gösteren bir onam formu alınmıştır. Katılımcıların ilk önce sosyodemografik bilgileri kayıt edilmiştir. Katılımcılara ölçeği oluşturan maddeleri cevaplamaya başlamadan önce, bireysel bir değerlendirme yapılmayacağı, soruların doğru ya da yanlış cevabı olmadığı belirtilmiştir. Anket formları, öğrencilerle ders aralarında ya da ders saatleri dışında kaldıkları yurtlarda görüşme yapılarak

doldurulmuştur. Katılımcıların birbirinden etkilenmesini önlemek için, anket formunun sakin bir ortamda doldurulmasına özen gösterilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçekler uygulamalar içi ve arası dengeleme yöntemi kullanılarak katılımcılara bireysel olarak uygulanmıştır. Daha sonra test-tekrar test güvenilirliğini sağlamak amacıyla üç ölçek de, 15 gün ara ile tüm katılımcılara bir kez daha uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Tüm veriler SPSS veri tabanında bağımsız grupla için t testi ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılık kontrolü için hata payı .05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Yapılan Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi sonucunda: A Tipi davranış örüntüsü ile Sürekli Öfke ($r=.65, p<.05$) ve Dışa Yönelik Öfke ($r=.71, p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. A Tipi davranış örüntüsü ile İçe Yönelik Öfke arasında ilişki bulunmazken, Öfkenin Kontrolü ile ters yönde bir ilişki saptanmıştır ($r=-.63; p<.05$).

Kız ve erkek öğrencileri A Tipi davranış örüntüsü açısından karşılaştırmak için yapılan t testi sonucuna göre, iki grup arasında bir fark bulunmamıştır ($t=-1.58; sd=78; p>.05$). Benzer şekilde, Dışa Yönelik Öfke ($t=0.68; sd=78; p>.05$) ve Öfke Kontrolü ($t=1.35; sd=78; p>.05$) arasında da anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 1).

Sürekli Öfke puanı açısından karşılaştırıldığında kız ve erkek öğrenciler arasında, anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t=4.91; sd=78; p<.05$). Kız öğrencilerin Sürekli Öfke puanlarının (24.18 ± 4.6), erkek öğrencilerinkinden (22.56 ± 5.5) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde kız öğrencilerin İçe Yönelik Öfke ($t=8.07; sd=78; p<.05$) ve Öfke İfadesi ($t=2.02; sd=78; p<.05$) puanlarının, erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 1).

TARTIŞMA

Bu araştırmada A Tipi davranış örüntüsü ile süre-

Tablo 1. Katılımcıların envanterlerden aldıkları puanlara ilişkin ortalama, standart sapma değerleri ve t testi sonucu

ÖLÇEKLERİN İSİMLERİ	KIZ	ERKEK	t
JAÖ	56.40±5.8	55.88±6.4	1.58
SÜREKLİ ÖFKE	24.18±4.6	22.56±5.5	4.91*
ÖFKE İFADESİ TARZI	55.14±4.5	54.35±5.7	2.02*
İÇE YÖNELİK ÖFKE	18.56±3.7	17.43±3.9	8.07*
DIŞA YÖNELİK ÖFKE	16.38±3.4	16.53±3.9	0.68
ÖFKENİN KONTROLÜ	20.20±3.6	20.43±5.7	1.35

*p<.05

li öfke ve öfke ifadesi arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkiler cinsiyet boyutu açısından da karşılaştırılmıştır.

Mevcut çalışmada elde edilen bulgular, A Tipi davranış örüntüsü ile sürekli öfke arasında anlamlı bir ilişki olduğu göstermektedir ($r=.65$, $p<.05$). A Tipi davranış örüntüsü ile Dışa Yönelik Öfke ($r=.71$, $p<.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. A Tipi davranış özellikleri gösteren bireylerin dürtüsel oldukları ve birçok davranışı sonucunu düşünmeden yaptıkları araştırmalarla ortaya konmuştur (Brem ve ark. 1989, Büyükberber 1992). A Tipi özellikleri gösteren bireylerin öfkelerini içine atmak yerine dışa yansıtılmaları beklenen bir durumdur. Çalışmamızda da öğrencilerin içe yönelik öfke puanları ile A Tipi davranış örüntüsü arasında bir fark gözlenmezken, A Tipi davranışının dışa yönelik öfke ile ilişkili olduğu görülmüştür ($r=.71$, $p<.05$). Bundan hareketle A Tipi davranış özelliklerinin öfkeyi ifade etmede yardımcı olduğu söylenebilir. Bu noktada öfkeyi ifade ediş biçimi üzerinde A tipi davranış biçiminin önemi ortaya çıkmaktadır.

Çalışmada A Tipi davranış örüntüsü ile Öfke Kontrolü arasında ters yönde bir ilişki saptanmıştır ($r= -.63$, $p<.05$). Öfke, genellikle saldırganlık ve düşmanlığın bir şekli olarak bilinmesine karşın, öfkenin her zaman bu duygulanımlara yol açmadığı ileri sürülmektedir (Atkinson ve ark. 1999, Kassınove ve Tafrate 2003). Bununla birlikte öfkenin olumsuz olarak değerlendirilmesi, genellikle ifade etme tarzından kaynaklanmaktadır. Zira, birçok kişi öfke ifadesi nedeniyle çeşitli sorunlar yaşamaktadır (Kısaç 1999). Kişi öfkelerini,

çevresel süreçleri dikkate almadan hissettiği yoğunlukta gösterdiğinde diğer insanlar tarafından olumsuz yönde değerlendirilebilir. Bu durumun sonucunda toplum normlarına uygun tepki vermeyen kişi, kişilerarası ve aile içi iletişim sorunları yaşayabilir, olumsuz benlik kavramı geliştirebilir. Bunlar beraberinde düşük benlik saygısına yol açabilir. İnsanlar hem öfkenin neden olduğu olumsuz sonuçlar, hem de kültürel nedenlerden dolayı öfkenlenmekten korkmakta ve öfkelerini göstermek istememektedir. Oysa öfkenin bastırılması, var olan enerjinin içe döndürülmesidir. Öfkenin bu şekilde yaşanması ise bireyin kendisine zarar vermesine neden olmaktadır. (Arsakay 2001, Kassınove ve Sukhodolsky 1995, Kassınove ve Tafrate 2003). Mevcut araştırmanın sonuçları; A Tipi davranış örüntüsünün, öfkenin dışa vurulmasını kolaylaştırdığı ve öfke kontrolünü azalttığını göstermektedir. Elde edilen bulgu yazınla uyumludur (Smith ve MacKenzie 2006, Aydın 1993, Büyükberber 1992).

A Tipi davranış örüntüsü açısından yapılan t testi sonucunda kız ve erkek öğrenciler arasında bir fark bulunmamıştır ($t=-1.58$; $sd=78$; $p>.05$). A tipi davranış örüntüsüne sahip olan bireylerde aşırı derecede yarışma seviyesinde başarı için çabalama, dürtüsellik, acelecilik, düşmanca ve saldırganca davranış örüntülerinin frekansının yüksek olduğunu bildirilmektedir (Brem ve ark. 1989). Bu özellikler dikkate alındığında kültürel faktörlerin ve cinsiyetin A tipi davranış üzerinde belirleyici bir rolü olduğu düşünülebilir. Ancak, mevcut çalışmada cinsiyetler arasında bir fark görülmemesi, üniversite öğrencilerinin kendilik algısı, cinsiyet

rollerini benimsemeleri ve kendini ifade etmede yeterli ölçüde atılgan olmalarıyla da açıklanabilir.

Çalışma incelendiğinde, Sürekli Öfke puanı açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($t=4.91$; $sd=78$; $p<.05$). Kız öğrencilerin Sürekli Öfke (24.18 ± 4.6) puanlarının erkek öğrencilerinkinden (22.56 ± 5.5) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde kız öğrencilerin İçe Yönelik Öfke ($t=8.07$; $sd=78$; $p<.05$) ve Öfke İfadesi ($t=2.02$; $sd=78$; $p<.05$) puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Farklı kültürlerde, tarihin farklı zamanlarında ve farklı coğrafyalarda kadınlara ve erkeklere toplumsal olarak yüklenen roller ve sorumluluklar daima varolmuştur. Erkek cinsiyeti ile kadın cinsiyeti arasında toplumsal yaşama katılma düzeyi ile öfkelendirme durumları, düzeyleri ve ifade edilmiş biçimleri açısından farklılıklar da bulunmaktadır. Bu çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin Türkiye'nin çok farklı bölgelerinden geldikleri, farklı aile, çevre, gelenek ve göreneklerin etkisinde yetiştikleri göz öünde bulundurulmalıdır.

Yazında öfke ifadesinin cinsiyete göre davranışa farklı şekilde yansıdığını gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Biaggio (1989), öfkeyi yaşama ve ifade etmede cinsiyet farkını araştırdığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinden, iki hafta boyunca kendilerini öfkelendiren durumları ve öfkelendiklerinde gösterdikleri davranışları kaydetmelerini istenmiştir. Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre hem daha çok durum kaydettikleri hem de daha çok fiziksel tepki gösterdikleri belirlenmiştir. Thomas (1989) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında kadınların öfkeyle ilişkili fiziksel semptomları daha fazla gös-

terdikleri vurgulanmaktadır. Mevcut çalışmada kız öğrencilerin öfkelerini dışa vurmamakla birlikte, sürekli öfke yaşadıkları görülmektedir. Bu durum toplum tarafından kızlara biçilen "sakin, hanım hanımcık olma" rolüyle açıklanabilir. Erkeklerin öfkeyi hissediş ve ifade edilmiş biçimleri ise daha çok bağırma, etrafa zarar verme, kavga etme gibi davranış örüntüleri ile ortaya konabilmekte ve çoğunlukla bu ifade edilmiş biçimleri de pekiştirilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma A tipi davranış örüntüsü ile öfke arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmada elde edilen cinsiyet farkı, öfke kontrolü ve ifadesi üzerinde kişilik özelliklerini biçimlendirmenin etkisini vurgulamak açısından önemlidir. Bundan sonraki çalışmalarda A tipi kişilik ile özellikle dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve sınır kişilik bozukluğu gibi diğer psikopatolojiler arasındaki ilişkilerin araştırılması; öfke kontrol bozukluğu üzerinde A tipi davranış örüntüsünün klinik anlamda ne derece önemli olabileceği sorusunun irdelenmesi planlanmaktadır.

Bu çalışma, yaşları 18 ile 23 arasında değişen, Gazi Üniversitesi'ne bağlı fakültelerin değişik bölümlerine devam eden 158 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. İlerideki çalışmalarda yaş aralığının daha fazla olmasının, daha fazla sayıda ve farklı üniversitelere devam eden öğrencilerin örnekleme dahil edilmesinin ve örnekleme yer alacak katılımcıların seçkisiz atama yolu ile tayin edilmesinin yerinde olabileceği düşünülmektedir.

Yazışma adresi: Psk. Şebnem Soysal, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Ankara, assoysal@gazi.edu.tr

KAYNAKLAR

Aksoy SM (1995) Interrelationships among self-consciousness, locus of control, and type A behavior pattern. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. ODTÜ, Ankara.

Al-Mashaan OS (2001) Job stress and job satisfaction and their relation to neuroticism, Type-A behavior, and locus of control among Kuwaiti personnel. *Psychol Rep*, 88: 1145-1152.

American Psychological Association (2001) Health Psychology. Division 38. available at:<http://www.health-psych.org/whatis.html>

Arsakay G (2001) Hipertansiyon, Ruhsal Etkenler, Öfke Ve Kontrolü, Problem Çözme Yaklaşımlar?. Uzmanlık Tezi, Ankara, Ankara Üniversitesi.

Atkinson RL, Atkinson RC, Smith EE ve ark. (1999) Psikolojiye Giriş (Çev. Yavuz Alogan), 12. Basım. İstanbul, Arkadaş Yayınları, s.496.

Aydın G (1993) Olumlu kişilik özelliklerinin sağlık sorunlarının sıklığını yordamadaki rolü. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 1(4): 313-326.

- Balkaya F. (2001). Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Balkaya F., Şahin NH (2003) Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3): 192-202.
- Balkaya F, Şahin NH (2003) Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi, 14(3): 192-202.
- Batıgün AD (2002) Gençler ve intihar diğer yaş gruplarıyla farklılaşan özellikler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Biaggio MK (1989) Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. Psychol Rep, 64: 23-26.
- Bluen SD, Barling J, Burns W (1990) Predicting sales performance, job satisfaction, and depression by using the achievement strivings and impatience-irritability dimensions of type-A behavior. J Appl Psychol, 75(2): 212-216.
- Brem SS, Colledge W, Kasson S (1989) Social Psychology. New Jersey: Houghton Mifflin Company.
- Büyükberber E (1992) Kroner kalp hastalığı ve A Tipi davranış özellikleri üzerine karşılaştırmalı bir çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Dembroski TM, Costa PT (1987) Coronary prone behavior: Components of the Type-A pattern and hostility. J Pers, 55: 211-235.
- Howard JH, Cunningham DA, Rechnittzer PA (1986) Role ambiguity, Type-A behavior and job satisfaction: Moderating effects on cardiovascular and biochemical responses associated with coronary risk. J Appl Psychol, 71(1): 95-101.
- Jenkins CD, Rosenman RH, Zyzanski SJ (1974) Prediction of clinical coronary disease by a test for the coronary-prone behavior pattern. N Engl J Med, 290(23):1271-5
- Jung CG (1999) Personality and stress: traits, types, and biotypes. Stress and Health, Third Edition, PL Rice (Ed), s. 95-126.
- Kassinove H, Sukhodolsky DG (1995) Anger Disorder: Basic Science and Practice Issues, Kassinove H (Ed), Anger Disorder: Definition, Diagnoses and treatment, 1. Baskı, Braun-Brumfield Inc. USA, 1-67.
- Kassinove H, Tafrate RC (2003) Anger Management: The Complete Treatment Guidebook for Practitioners. 3. Baskı, Impact Publishers Inc. Atascadero, California, 1-27.
- Kısaç I (1999) Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade biçimi düzeyleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi, 1(1):63-74.
- Keenan A, McBain DM (1979) Effects of type-a behavior, intolerance of ambiguity, and locus of control on the relationship between role stress and work-related outcomes. J Occup Psychol, 52: 277-285.
- Kojima M, Nagaya T, Takahashi H ve ark. (2004) A Chronological decrease in Type a behavior patterns among male workers in 1995-1999. J Occup Health, 46: 171-174.
- Kökdemir H (2004) Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka, 3(12): 7-10.
- Motowidlo SJ, Packard JS, Manning MR (1986) Occupational stress: Its causes and consequences for job performance. J Appl Psychol, 71(4): 18-629.
- Mueser KT, Yarnold PR, Bryant EB (1987) Type-A behavior and time urgency: Perception of time adjectives. Br J Med Psychol, 60: 267-269.
- Okuyuz Ü (1999) Sağlık Psikolojisi: Giriş. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara
- Özer, K. (1994) Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması", Türk Psikoloji Dergisi, 9(31): 26-35.
- Powell LH (1995) Issues in the measurement of the Type A behaviour pattern. Research Methods in Stress and Health Psychology, SV Kasl, CK Cooper (Ed), England. John Wiley and Sons Ltd., s. 231-282.
- Rosenman RH, Brand RJ, Jenkins CD (1975) Coronary heart disease in the Western Collaborative Group Study: Final follow-up experience of 8.5 years. J Am Med Assoc, 223: 872-877.
- Savaşır I, Şahin NH (1997) Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Smith TW, MacKenzie J (2006) Personality and risk of physical illness. Annu Rev Clin Psychol, 2:435-467.
- Soykan Ç (2003) Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 11(2):19-27.
- Spielberger CD, Jacobs GA, Russel ve ark. (1983) Assessment of anger: The State Trait Anger Scale, Advances in personality assessment, vol. 2, J Butcher & C Spielberger (Eds), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, s. 161-189.
- Tambağ H, Öz F (2005) Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. Kriz Dergisi, 13 (1): 11-21.
- Thomas SP (1989) Gender Differences in Anger Expression. Health Implications. Research in Nursing and Health, 12: 389-398.
- Vries MW, Wilkerson B (2003) Stress, work and mental health: a global perspective. Acta Neuropsych, 15(1):1-16.