



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ERGENLERDE ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE
TARZLARI İLE DUYGUSAL ZEKÂ VE ÖZ-DUYARLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

FİLİZ ERİŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2019

**ERGENLERDE ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE
TARZLARI İLE DUYGUSAL ZEKÂ VE ÖZ-DUYARLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

FİLİZ ERİŞEN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Yrd. Doç. Dr. FÜSÜN GÖKKAYA

LEFKOŞA
2019

KABUL VE ONAY

Filiz ERİŞEN tarafından hazırlanan “Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzları ile Duygusal Zekâ ve Öz-Duyarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22.01.2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ ÜYELERİ

Yrd. Doç. Dr. Füsun Gökkaya (Danışman)
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Asuman BOLKAN (Başkan)
Kıbrıs İlim Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU
Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Prof. Dr. Mustafa Sağsan
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve heralıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- ✓ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Ocak 2019

Filiz ERİŞEN

TEŞEKKÜR

Aristoteles, The Nicomachean Ethics'te şöyle der:

“Her insan öfkelenir, bu normaldir ve anlaşılır. Zor olan öfkenin doğru kaynağa, doğru miktarda, doğru zamanda, doğru yöntemle ve doğru amaç doğrultusunda yönetilmesidir.”

Yüksek lisans tez sürecimin her aşamasında verdiği desteği tüm sıcaklığıyla hissettiren, tecrübelerini bana koşulsuz aktaran tez danışmanım Fusun GÖKKAYA'ya; yüksek lisans eğitimim boyunca, ders aldığım, yetişmemde katkısı olan değerli hocalarıma; araştırmanın yürütülmesi ve tezin yazımı aşamalarında desteğini hep yanımda hissettiğim, yardımlarını, önerilerini esirgemeyen iş arkadaşım Zeynep DURMUŞOĞLU'na; bu süreçte tüm içtenliği ile yardımcı olan görüş ve düşünceleri ile de katkıda bulunan güzel kızım ve meslektaşım Nilda ERİŞEN YÜCELMİŞ'e; sürekli yanımda ve destek olan sevgili eşim, hayat yoldaşım Serdar ERİŞEN'e; manevi desteğiyle beni güçlendiren ve her aşamada beni takdir eden sevgili oğlum Arda ERİŞEN'e; sabırla tezimin bitmesini bekleyen ve beni özleyen tüm arkadaşlarıma ve son olarak da hiçbir zaman bitmeyen okuma ve öğrenme aşkını küçük yaşlarda bana aşılayan bugün hayatta olmasalar da her an varlıklarını yanımda hissettiğim çok değerli anne ve babama sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Filiz ERİŞEN

ÖZ

ERGENLERDE ÖFKE DÜZEYİ VE ÖFKE İFADE TARZLARI İLE DUYGUSAL ZEKÂ VE ÖZ-DUYARLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 339 kız ve 285 erkek öğrenci olmak üzere toplam 624 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma İzmir ili Karşıyaka ilçesinde bulunan 2 devlet okulunda yürütülmüştür.

Veriler “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)”, “Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (Bar-On EmotionalQuotient Inventory Youth Version EQ-i:YV)”, “Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)” ve “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SSPS 21 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde, frekans değerleri alınmış, bağlantısız örnekler için t- testi kullanılmıştır. Araştırmada ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik olarak korelasyon analizi kullanılmıştır. Sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları puanlarını en iyi yordayan değişkenleri belirlemek üzere gerçekleştirilen analizlerde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Sınıf düzeyine göre sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeyleri arasında anlamlı farklılaşma gözlenirken, öfke kontrol düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile öz-duyarlık ve duygusal zekâ düzeylerinin negatif yönde anlamlı, öfke-kontrol düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizi sonucunda, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının en önemli yordayıcısınınöz-duyarlık değişkeni

olduğu belirlenmiş, duygusal zekâ düzeyinin daha düşük bir etkiyle bu yordamaya katkı sağladığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Öfke, Duygusal Zekâ, Öz-Duyarlık

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANGER LEVELS WITH ANGER EXPRESSION STYLES AND EMOTIONAL INTELLIGENCE WITH SELF COMPASSION IN ADOLESCENTS

In this study, the relationship between trait anger levels and anger expression styles and emotional intelligence and self compassion of seventh and eight class students was investigated. Research objects consist of a total of 624 students, 339 girls and 285 boys. The study was carried out in 2 schools in Karşıyaka, İzmir.

Our dataset collected from "Trait Anger and Anger Expression Styles Scale (TAASS)", "Bar-On Emotional Quotient Inventory Youth Version EQ-i:YV", "Self Compassion Scale (SCS)", "Personal Information Scale".

Analyzed using of SPSS 21 package program. In the analysis, frequency values were taken, t-test was used for freestanding samples. The correlation analysis was used to determine the relationship between trait anger and anger expression styles and emotional intelligence and self compassion of adolescents. In order to determine the best predictors of the level of trait anger and anger expression style scores, multiple linear regression analysis was used.

As a result of the analysis, there is no significant difference between the trait anger and anger expression styles of secondary school students, according to gender. However, with references to class distinction, a significant difference was found between the levels of trait anger, anger-in and anger-out, while there is no significant difference between anger control levels. Also, it was found that the correlation between Adolescents' trait anger and anger expressions styles with self compassion and emotional intelligence levels are negatively significant while the anger-control levels are positively significant. As a result of regression analysis, self compassion variable was

found as the most important predictor of adolescents' trait anger and anger expressions styles however the emotional intelligence contributed to this procedure with a lower effect.

Key Words: Adolescence, Anger, Emotional Intelligence, Self Compassion

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	
BİLDİRİM	
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
1.BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Sınırlılıklar	7
1.5 Tanımlar	8
2. BÖLÜM	9
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	9
2.1 Ergenlik Dönemi	9
2.2 Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri	11
2.2.1 Biyolojik (Fiziksel-Cinsel) Gelişim	12
2.2.2 Bilişsel (Zihinsel) Gelişim	12
2.2.3 Duygusal Gelişim	13
2.3 Ergenlik Döneminde Öfke	15
2.4. Öfke ile İlgili Tanım ve Kavramlar	16

2.4.1 Öfke Tanımı	16
2.4.2 Öfke Nedenleri.....	17
2.4.3 Öfke Türleri ve Öfke İfade Tarzları	19
2.5 Öfke ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar	21
2.5.1 Psikanalitik Yaklaşım.....	21
2.5.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	21
2.5.3 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı	23
2.5.4 Varoluşçu Yaklaşım	23
2.6 Duygusal Zekâ Kavramı ile ilgili Tanım ve Kavramlar	24
2.6.1 Duygusal Zekâ Nedir?	24
2.6.2 Duygusal Zekâ Modelleri	26
2.6.2.1 John D. Marey ve Peter Salovey Modeli.....	27
2.6.2.2 Reuven Bar-On Duygusal Zekâ Modeli	28
2.6.2.3 Daniel Goleman Duygusal Zekâ Modeli	29
2.6.2.4 Robert K.Cooper ve Ayman Sawaf Modeli	32
2.6.3 Duygusal Zekânın Önemi	33
2.7 Öz-Duyarlık Kavramı.....	34
2.7.1 Öz-Duyarlık Bileşenleri	36
2.8 Konuyla ilgili Yapılan Araştırmalar	38
2.8.1 Öfke ile ilgili Yapılan Araştırmalar	38
2.8.2 Duygusal Zekâ ile ilgili Yapılan Araştırmalar.....	39
2.8.3 Öz-Duyarlık ile ilgili Yapılan Araştırmalar	41
3.BÖLÜM.....	43
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	43
3.1 Araştırmanın Modeli	43
3.2 Evren ve Örneklem	49
3.3 Veri Toplama Araçları	43

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	45
3.3.2 Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu.....	45
3.3.3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	47
3.3.4 Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ).....	48
3.3.4.1 Öz-Duyarlık Ölçeği'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	49
3.4 Verilerin Toplanması.....	54
3.5 Verilerin Çözümlemesi	54
4. BÖLÜM.....	56
BULGULAR.....	56
4.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular.....	56
4.1.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulgular.....	56
4.1.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine yönelik bulgular.....	57
4.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulgular	58
4.3 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	60
4.4 Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	61
4.5 Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	62
4.6 Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular	63

5. BÖLÜM.....	65
TARTIŞMA	65
5.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	65
5.1.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	65
5.1.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	66
5.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	67
5.2.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması	67
5.2.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması.....	70
5.3 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	73
5.4 Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	74
5.5 Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	76

5.6 Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması	77
6.BÖLÜM.....	80
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	790
6.1 Sonuç.....	80.
6.2 Öneriler.....	81
KAYNAKÇA	83
Ek-1 Aydınlatılmış Onam	102
Ek-2 Bilgilendirme Formu	103
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu	104
Ek-4 Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu	105
Ek-5 Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	109
Ek-6 Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)	112
Ek-7 Ölçek Kullanım İzinleri	114
Ek-8 Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni	116
ÖZGEÇMİŞ	117
İNTİHAL RAPORU	118
ETİK KURUL RAPORU.....	119

TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler	44
Tablo 2. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu Alt Boyutlarının Açıklamaları	46
Tablo 3. Araştırma Grubu İçin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Güvenirlik Katsayıları	48
Tablo 4. Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri	50
Tablo 5. İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi için Uyum İndeksleri .	52
Tablo 6. Öz-Duyarlık Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan İç Tutarlılık Katsayıları.....	53
Tablo 7. Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları	57
Tablo 8. Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları.....	57
Tablo 9. Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	59
Tablo 10. Sürekli Öfke Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	60
Tablo 11. Öfke-İçte Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	61
Tablo 12. Öfke-Dışa Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 13. Öfke-Kontrol Puanlarının Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	64

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Öz-Duyarlık Ölçeği Birinci Düzey DFA Sonuçları.....	51
Şekil 2. Öz-Duyarlık Ölçeği İkinci Düzey DFA Sonuçları	52

KISALTMALAR

akt	: Aktaran
çev	: Çeviren
vd	: ve diğerleri
DZ	: Duygusal Zekâ
DZÖ	: Duygusal Zekâ Ölçeği
SÖÖTÖ	: Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği
ÖD	: Öz-Duyarlık
ÖDÖ	: Öz-Duyarlık Ölçeği
ÖS	: Öz-Sevecenlik
ÖY	: Öz-Yargılama
PBO	: Paylaşımların Bilincinde Olma
BF	: Bilinçli Farkındalık
AÖ	: Aşırı Özdeşleşme
EQ	: Emotional Intelligence
IQ	: Intelligence Quotient
EQi: YV	: Emotional Intelligence: Youth Version
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi
TDK	: Türk Dil Kurumu

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, amaç, araştırmanın önemi, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

İnsan yaşamı, doğum öncesinden ölümüne kadar devam eden birçok gelişimsel dönemi barındırır. Döllenmiş yumurta ile başlayan yaşam süreci bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik dönemleri ile devam etmektedir. Bu dönemlerde gelişimsel açıdan bazı dikkat edilmesi gereken kritik dönemler vardır (Deniz, 2017). Bu dönemlerden biri olan ergenlik dönemini Gençtan (2016) zorlanmalı yaşam dönemlerinden ilki olarak nitelemiştir (Kılıçcı, 2006).

Ergenlik, fizyolojik, ruhsal, bilişsel ve sosyal yönden gelişme ve olgunlaşmanın meydana geldiği çocukluk yaşamından erişkin yaşamına geçiş sürecidir (Steinberg, 2007). Hollingsead ergenlik dönemini, içinde yaşanan toplumun, gençleri çocuk gibi görmeseler de yetişkin gibi davranmadıkları, onlara yetişkin rollerini ve işlevlerini tam olarak vermedikleri bir dönem olarak tanımlamaktadır (akt.Spenle, 1980). Bu dönem her toplumda farklı tanımlandığı gibi farklı yaklaşımlarla değerlendirilmiştir (Atıcı, Bilgin ve İnanç, 2017).

Bedensel gelişme ve değişme ile başlayan ergenlik dönemi, zaman içinde gittikçe yavaşlarken bu hızlı değişim ve gelişimin etkisi ile ergende birtakım ruhsal olarak da değişimler meydana gelmektedir. Meydana gelen bu ruhsal değişimler nedeniyle ergen, duygularını daha dengesiz yaşamaya

başlamakta ve daha kaygılı, daha huzursuz bir duygu durum içine girmektedir (Köknel, 1999).

Kişinin hayat döngüsü içerisinde çeşitli duygular belirli dönemlerde ön plana çıkabilmektedir. Ergenlik döneminde duygularda çeşitlilik olduğu gibi iniş çıkışlar da görülmektedir. Bu dönemde yaşanan duygular daha şiddet kazanmakta ve ergenin tüm yaşamında etkili olmaktadır (Duran, 2004).

Ergenlik döneminde öfke sıklıkla karşı karşıya kalınan ve baş edilmesi gereken duygulardan biridir. Hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı geçen bu dönemde yaşanan bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin ergende meydana getirdiği hızlı farklılaşmaya bağlı olarak birçok problem ve çatışma yaşanmaktadır (Kulaksızoğlu, 2008).

Dönemin kendine has özelliklerinin de etkisiyle ergenlikte yaşanan öfke duygusu, onların yaşam kalitesinin belirlenmesinde de önemli bir rol oynar (Aydın, 2005). Ayrıca ergen bu dönemde, yakın çevresinin bakış açısı ve yönlendirmeleri, öte yandan kendi yapmak istedikleri ve olmak istediği arasında geliş gidişler yaşadığı gibi bağımsızlığını kazanma ya da kazanamama arasında da kalmaktadır (Gardner ve Gardier, 2007).

Ergen; alay edilme, küçük düşürülme, eleştiri, yargılama, onay görmeme gibi davranışlara daha hassastır ve bunları benliğine karşı yapılmış bir müdahale olarak algılar. Yaşam boyu bireylerin bir şekilde karşılaştıkları sorunlar, ergenlik dönemine ait problemlerle ile birleştiğinde ergen öfkeyi daha yoğun ve sık yaşayabilir. Hiçbir duygu tek başına yaşanmaz, en görünür duyguya eşlik eden başka duygular da vardır (Southam-Gerow, 2014). Öfkeye eşlik eden duygular da merak, değersizlik, şüphe gibi duygulardır. Bu duygular fark edilmediğinde öfke çok daha güçlü hissedilir (Gordon, 2008). Öfke duygusunu yok saymak işe yaramaz, tam tersi bireye zarar verir, öfkeyi tanıyıp sağlıklı bir şekilde ifade edebilmek gereklidir (Özmen, 2006).

Öfke kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, çok değişik şekillerde tanımlandığı görülmüştür. Psikoloji sözlüğünde öfke, " engellenme, incinme,

kısıtlanma ve gözdağı karşısında herhangi bir kişiye ya da nesneye karşı hissedilen ve bazen saldırgan davranışlarla da sonuçlanabilen negatif bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2005).

Kısaç (1997) ve Biaggio (1989), öfkeyi kişinin isteklerinin, gereksinimlerinin ve planlarının engellenmesi, haksızlığa, adaletsizliğe ve kişinin benliğine yönelik hissedilen tehdit algısı karşısında kendini savunmanın yanında karşıdaki kişiyi de uyarmak amacı ile yapılan temel bir duygulanım şekli olarak ifade etmektedirler.

Soykan'a (2003) göre öfke; kişinin isteklerinin, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanmaması ya da beklemediği istemediği sonuçlarla karşılaşması sonucu ortaya çıkan oldukça insani, evrensel bir duygudur. Sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde son derece doğal bir duygu olan öfke, kontrolünü kaybedip denetimsiz bir şekilde sergilendiğinde yaşamın çoğu alanında birçok probleme neden olabilmektedir.

Kendini, duygularını anlayabilen ve iletişim içinde olduğu kişilerin duygularının farkında olan kişilerin sosyal ilişkileri güçlüdür. Kendi duygularına ilişkin farkındalığa sahip olma, bu duyguları değerlendirip gerektiğinde duygu durumunu değiştirebilme ve bunu davranışlarına yansıtabilme, sorunlarını çözebilmek için duygusal bilgiyi kullanabilme becerilerinin tamamı "duygusal zekâ" kavramı olarak tanımlanmaktadır (Uysal-Irak, 2002).

Balcı'ya (2001) göre duygusal zekâ, problem çözmede duygusal bilgiyi kullanma yeteneğidir ve birey duygusal bilgiyi kullanarak yaşadığı problemlerde, işlevsel olmayan çözümlerden kurtulup alternatif çözümler üretebilir. Baltaş'a (2006) göre de duygusal zekânın temelinde öncelikle kişinin kendini tanıması yer almaktadır; kendini ve duygularını tanıyan, düşüncelerinin, yetersizliklerinin ve yeterliliklerinin farkında olan bireyler ancak duygu ve düşüncelerini yönetebilir ve sağlıklı ilişkiler kurabilmektedirler. Tetik, Ökmen ve Bal (2014), kişinin öfke duygusunu yaşamasında ve öfkeyi sağlıklı yollarla ifade etmesinde duygusal zekânın

rolü olduğunu belirtmişlerdir. Meslek yüksekokulu öğrencileri ile yaptıkları araştırmalarında duygusal zekâ düzeyleri ile öfke-kontrol arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Öfke duygusunun yaşanmasında ve ifade ediliş tarzında rol oynayabilecek kavramlardan bir diğeri de öz-duyarlık kavramıdır. Neff'e (2003a) göre öz-duyarlık, bireylerin hata yaptıkları durumlarda veya acı veren duygu ve deneyimlerle karşılaştıklarında, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumdan uzak durmaları ve acılarını hafifletmeye yönelik eylemlerde bulunmalarıdır.

İnsanlar başkalarına karşı saygılı, ince, anlayışlı ve hoşgörülü olmaya değer veriyor olsalar da, kendilerine karşı anlayışsız ve acımasız olabilmektedirler. Bireyler kendilerine, yetersizlik hissettikleri olaylarda çoğu zaman katı bir bakış açısıyla yaklaşırlar ve yaşadıkları bu yetersizlikleri ile özdeşim kurarak kendilerine yönelik olumsuz düşünce ve duygular geliştirirler. Yaşadıkları bu başarısızlığın her insanın yaşayabileceğini göz ardı etmeleri de onların izolasyon, yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları yaşamalarına yol açar (Neff ve Vonk, 2009).

Öz-duyarlığa sahip olan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri de yüksektir ve bu bireylerin aynı zamanda daha huzurlu daha olumlu psikolojik yapıları vardır (Neff, Rude ve Krikpatrik, 2007). Yarnel ve Neff (2013), yaptıkları çalışmalarda öz-duyarlık düzeyleri yüksek olan kişilerin sağlıklı problem çözme becerilerine sahip olduklarını saptamışlardır. Neff ve McGehee (2010), öz-duyarlık düzeyi yüksek olan gençlerin aile ve sosyal çevreleri ile daha uyumlu ilişkiler kurdukları, ergenlik döneminde yaşanan sosyal ve duygusal sorunlarla daha iyi başa çıktıklarını bulmuşlardır.

Öfke, bireylerin diğer insanlarla ilişkilerinde karşılaşılabileceği en önemli sorunlardan ve kişilerarası ilişkilere zarar verme olasılığı yüksek olması nedeniyle üzerinde önemle durulması gereken oldukça önemli bir duygudur (Soyaldın, 2007). Bu bağlamda, yapılan çeşitli çalışmaların verileri değerlendirildiğinde (Aydın, 2017; Bircan, 2004; Deniz ve Sümer, 2010; Tetik, Ökmen, Bal, 2014), gençlerin öfke düzeyi ve öfke ifade ediş biçimleri ile

duygusal zekâları ve öz-duyarlık düzeyleri arasında bir ilişki olabileceği düşünülmektedir.

Bu çerçeveden baktığımızda çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme tarzları ile öz-duyarlık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Konuyla ilgili literatür incelendiğinde bu değişkenlerin hepsini birlikte ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmadan elde edilecek bulguların, ergenlerin kendini yönetebilme becerilerini kazanmaları ve etkili iletişim kurabilen bireyler olabilmeleri için geliştirilecek olan öfke-kontrol çalışmalarına ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu bağlamda çalışmanın amacı, ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmada 12-14 yaş arasında ortaokula devam eden ergenlerin, sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile duygusal zekâ düzeyi ve öz-duyarlık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmektedir.

Bu amaç doğrultusunda incelenecek alt amaçlar aşağıdaki gibidir:

1. Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları, demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
 - a) Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları, cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
 - b) Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları, sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
2. Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfkeyi dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri sürekli öfke düzeylerini yordamakta mıdır?
4. Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri öfke-içte puanlarını yordamakta mıdır?

5. Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri öfke-dışa puanlarını yordamakta mıdır?
6. Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri öfke-kontrol puanlarını yordamakta mıdır?

1.3Araştırmanın Önemi

Ergenin yetişkin dünyasında yerini alması bedensel gelişim ve değişim ile başlayıp, cinsel, ruhsal ve sosyal açıdan olgunlaşması ile mümkün olmaktadır. Ergenlik döneminde yaşanan değişikliklerin ileride ergenin nasıl bir yetişkin olacağını belirleyeceğinden ergenlik döneminin insan yaşamı için oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde yaşanan değişim ve gelişim sürecinde ergenler, duygularını çok yoğun yaşamaktadırlar.

Yukarıda da belirtildiği gibi ergenlik döneminde yaşanan önemli duygulardan biri, öfke duygusudur. Öfke duygusu; bastırılma, engellenme, gücenme, incinme, korku, haksızlık durumunda gösterilen doğal duygusal bir tepkidir (Kulaksızoğlu, 2008). Soykan'a (2003) göre kontrol edilmeyen engellenen, reddedilen ya da bastırma ile görmezden gelinen olumsuz duygular bireyin kendisi için olduğu gibi iletişim içinde olduğu insanlar tarafından da oldukça zararlı olabilmektedir.

Gençtan (2015), inkâr, engellenme ve görmezden gelme ile içe atılan öfkenin sürekli birikmesi sonucu şiddet içeren davranışlara neden olduğunu ve bunun sonucunda da bireyin yaşamının daha sonraki zamanlarında saldırgan eğilimlerinin olabildiğini belirtmektedir.

Şiddet olaylarının her geçen gün artması ve ergenlikte görülen saldırganca davranışlar göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin bu duyguları tanıyıp, uygun ifade edebilmesinin önemi her geçen gün artmaktadır. Yapıcı bir şekilde ifade edilmeyen öfke ergende fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere neden olabilir (Starner ve Peters, 2004).

Ergenlik dönemi stresli bir yaşam dönemi olarak ele alındığında bu dönemde öfke düzeyinin yüksek olması onların uyum süreçlerini ve kimlik gelişimlerini

olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin bu dönemde aile ve akranları ile iletişimlerinde sorun yaşamasına neden olan öfke duygusunun hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu saptayabilmek öfkenin uygun bir şekilde ifade edilebilmesi adına oldukça önemlidir. Ayrıca toplumsal gelişimin sağlıklı bir zeminde işleyebilmesi için ergenlik döneminde yapılacak çalışmalar bir kat daha önem kazanmaktadır.

Ergenin öfkesini uygun ifade etmesi, hem kedisi hem de çevresi ile uyumlu ilişkiler kurmasına yardımcı olacaktır. İşte bu noktadan hareketle duygusal zekâ ve öz-duyarlık kavramlarının öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları üzerindeki ilişkinin incelenmesi kaçınılmaz olmaktadır.

Ergenlik döneminin gelişimsel ve ruhsal özellikleri ile ilgili yurt içi ve yurt dışında birçok bilimsel araştırma yapılmış fakat ergenlerin öfke düzeyi ve öfke tarzları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar ergenlerin başarılı ve sağlıklı bir kişilik oluşturmalarına dolayısıyla daha nitelikli ve huzurlu bir toplumun oluşmasına katkı sağlayabilir.

1.4Sınırlılıklar

Yapılan çalışma, İzmir ili Karşıyaka ilçesinde farklı sosyoekonomik ve kültürel bölgelerden, rastgele seçilen 2 devlet ortaokulunda 7. ve 8.sınıflarda eğitim öğrenimlerini sürdüren, 12-14 yaş aralığında bulunan kız ve erkek öğrencilerin görüşleriyle sınırlıdır.

Sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarına ilişkin yapılan ölçümler, “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.”Duygusal zekâ” düzeyine ait ölçümler, “Duygusal Zekâ Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.Öz-duyarlık düzeyine ait ölçümler, “Öz-Duyarlık Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Ergenlik: Çocukluk dönemi ile erişkinlik arasında yer alan, psikolojik olarak önemli gelişim ve olgunlaşmanın yer aldığı ve hızlı bedensel değişimlerin olduğu gençlik ve delikanlılık olarak da ifade edilen uzun bir dönemdir (Yörükoğlu, 2008).

Öfke: Kişilerin isteklerinin, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin karşılanmaması engellenmesi, haksızlığa uğraması, gözdağı ve benliğine yönelik hissettiği tehdit algısı karşısında, benliğini korumak ve karşısındaki kişiyi uyarmak amacıyla gerçekleştirdiği temel bir duygulanım şeklidir(Kısaç,1997).

Duygusal Zekâ: Bireyin kendi duygularını ve karşısındakinin duygularını anlama, bu duyguları analiz edip, çözüm yolları bulma aynı zamanda duygulardan elde edilen bilgilerle düşünce ve davranışlarını yönetebilme yeteneğidir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2004).

Öz-Duyarlık: Kişinin yaşadığı olumsuz yaşam deneyimleri sonucu hissettiği acı, sıkıntı veren duygularına karşı kendine; anlayışlı, sevecen, hoşgörülü yaklaşması ve bu duyguları yok saymadan, yaşadığı bu deneyimlerin insanlığın ortak deneyimleri olduğunu kabul etmesidir (Neff, 2003a).

2. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, önce ergenlik dönemi, ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ve ergenlik döneminde öfke duygusu üzerinde durulmuştur. Daha sonra öfkenin tanımı, öfkenin nedenleri, öfke türleri, öfke ifade tarzları ve öfke ile ilgili kuramsal yaklaşımlar konusuna yer verilmiş; duygusal zekâ, duygusal zekâ modelleri, öz-duyarlık kavramı ve öz-duyarlık bileşenleri ele alınmıştır. Son olarak da öfke, duygusal zekâ ve öz-duyarlık konusunda yurt içinde ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1 Ergenlik Dönemi

Adolesan dönemi olarak da ifade edilen bu kavram dilimize ergenlik dönemi olarak çevrilmiştir. Ergenlik çoğu zaman hızlı fizyolojik değişimlerle başlar, psikolojik, bilişsel ve sosyal olgunlaşma ile devam eder. Bireyin bireyselliğini kazanmaya ve üretken olmaya başladığı bir dönemde de sona erer. Ergenlik döneminin başlama ve bitiş zamanı kesin çizgilerle belirlenmediği gibi kişilere ve farklı toplumlara göre de değişiklikler göstermektedir. Genel olarak bakıldığında bu dönemin 11-12 yaşlarında başladığı ve 20'li yaşlarda sona erdiği kabul edilmektedir (Semerci, 2007).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde ergenlik: “Buluğa ermişlikle yetişkinlik arasında yer alan ve cinsel organlarda fizyolojik gelişimlerin başladığı dönem, ergenlik dönemi olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2005). Ergenlik, çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir dönem olmasının yanı sıra duygusal oluşumların, zihinsel değişimlerin, fiziksel olgunluğun da bir bileşimidir (Sarı, 2008).

Ergenlik insanda bedensel değişmelerin, fizyolojik, psikolojik, bilişsel alanlarda meydana gelen değişme ve gelişme ile devam ettiği; buluğ dönemi ile başlayıp bedensel olgunlaşma ile sona erdiği düşünölen özel bir dönemdir (Kulaksızıoğlu, 2008). Ergenlik döneminde biyolojik gelişim ile birlikte vücudunda meydana gelen hızlı değişim, cinsel, psikolojik, zihinsel gelişim ile devam ederken kimliğin kazanılması ile ergen sosyal olarak da yetişkinlik rolüne hazırlanır (Derman, 2008).

Ergenlik dönemi; benzersiz bir meydan okuma ve yaşamda yeni kapıların açıldığı bir dönemdir. İnsanın olgunlaşma aşamasının hiçbir evresinde bu kadar dar zamanda ve bir o kadar da farklı bölgelerinde değişim görölmez. Bu dönemde bedenlerimiz, zihinlerimiz, düşünce şeklimiz, becerilerimiz ve kişilerarası ilişkilerimiz değişir (Yalom, 2008).

Ergen psikolojisinin babası olarak G.S. Hall bilinmektedir. Ergenlikteki şiddetli ruh hali değişimleri olduğunu kuramında vurgulayan Hall, ergenin; enerji ve coşkuya karşı, umarsızlık ve sıkılma; neşe ve kahkahaya karşı, hüzn ve kibirilik; övünmeye karşı, utangaçlık ve aşağıılanma; duyarlılığa karşı, duyarsızlık; şefkatliliğe karşı, acımasızlık gibi çelişkili davranışlar sergilediğini belirtmiştir(akt. Dacey ve Kenny,1994). Cloutier (1974) ergenliği, gelecek yaşamın akışını değiştirebilecek, toplumsal rollerin belirlendiği, değerlendirmelerin gelişen akıl yürütme ve daha olgun bakış açılarıyla yapıldığı, kişilerarası ilişkilerin de bu gelişen yeteneklerle kurulduğu bir dönem olarak tanımlamaktadır.

Birçok kuram ve yaklaşım ergenlik dönemini ele almış ve bu dönemde meydana gelen değişiklikleri, gelişmelerin nedenlerini ve nasıl meydana geldiğini açıklanmaya çalışmışlardır.

Psikanalitik kuram ergenliği geçici rol kararsızlığının yaşandığı bir dönem olarak tanımlamaktadır. Ergenlik döneminde ergenler, yeni değerler, düşünce ve idealler arayışına girer, kimini benimser ama çabuk vazgeçer ve tekrar yeni arayışlara girer. Bazen kararlı bir bağımsızlık, bazen bebeksi bir bağımlılık yaşayan ergen sürekli bir geliş gidiş yaşar. Daha sonra bu

dönemin çözölemeyen problemleri kimlik problemi olarak karşımıza çıkar (Gençtan, 2016).Psikanalitik kurama göre, çocukluk döneminde yaşanan çatışmaların ergenlik döneminde tekrar tetiklenmesi bu dönemin karmaşa ve stresine neden olmaktadır. Önceki dönemin çatışmaları bu dönemde tekrar yaşanmaya başlar (Ekşi, 1990).

Erikson ergenliği,“Kimliğe Karşılık Kimlik Karmaşası” dönemi olarak tanımlamaktadır. Ona göre bu dönemde ergenler kimlik oluşturma sürecine girerler ve ne olduklarını ne olacaklarını tanımaya başlarlar. Bir yandan kendi istekleri, bir yandan toplumun beklentileri arasında ego kimliğini oluşturmaya çalışırken kafası karışır. Toplumdaki yerinin ve görevinin ne olduğunu anlamaya çalışır. Bu dönemde her şey yolunda gittiği takdirde ergenin yaşadığı çatışmaları çözme mücadelesi sonucu, sağlıklı bir kimlik kazanması ile de sonuçlanabilir (Kulaksızıoğlu, 2008).

Ergen kendini kimlik karmaşasında hedefleri ile toplumun ondan beklediği roller karşısında yetersiz, eksik biri olarak hisseder. Çocuklukta yaşadığı problemlerin özöme kavuşması ile birlikte yetişkin yaşamın sorunları ile de yüz yüze gelmeye hazır olduğunda kimlik duygusu kazanılmış olur. Tüm bu yaşanan çatışmalar bireyden bireye değişebildiği gibi kültürden kültürede farklılık göstermektedir (Ekşi, 1990).

Ergenlik döneminde yaşamın hızlı bir şekilde değişmesi ile birlikte çocukluk dönemide aynı hızla geride kalır. Bu dönemin kendine özgü özelliği, ergende meydana gelen değişim ve gelişmeler sonucu kazandığı kimlik yapısının onun tüm yaşamında etkili olmasıdır. Bu dönemde oluşturacağı olumlu ya da olumsuz kişilik özelliklerinin tüm yaşamı boyunca taşıyacağı özellikler haline gelmesi de mümkündür. İnsan yaşamının ilk beş yılı çok önemli olmasına karşın, ergenlik döneminin yetişkinlik yaşamına olan etkisi nedeniyle bu dönem bir o kadar önemli ve gerçektir (Abalı, 2014).

2.2Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

Bireydoğumundanölümünেকadarolanyařamizgisindeeřitliılanlardageliřimin itamamlayarakgelişimselgörevleriniyerinegetirmektedir. Bu dönem bedensel,

bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimsel değişikliklerle karakterizedir(Parlaz, E. A., Tekgöl, N., Karademirci, E. ve Öngel, K., 2012).

2.2.1 Biyolojik (Fiziksel-Cinsel) Gelişim

Ergenlik, fiziksel büyüme ve cinsel gelişme yönünden olgunlaşmanın olmadığı çocukluk döneminden, yetişkinliğin cinsel açıdan olgunlaşmış durumuna geçiş dönemidir (Koç, 2004).Araştırmalar sonucundaergenlik döneminin, biyolojik değişimle başlayıp fiziksel, bilişsel ve psikolojik değişim ve gelişmelerle sürdüğü bilinmektedir (Yavuzer, 2005).

Ergenliğin başları dediğimiz buluğ dönemicinselözelliklerinkazanıldığı,cinsel değişme ve gelişmenin olduğu bir dönemdir. Bireylerin bu dönemde birincil ve ikincil olarak iki aşamadan geçtiğini söyleyebiliriz. Buluğ diye adlandırdığımız dönem, iki aşamadan oluşur: Bireyin üremesi için bedenindeki biyolojik değişimlerin sona erdiği aşama, birincil dönem; vücudunda meydana gelen değişim ve gelişim ise ikincil dönemdir (Çuhadaroglu, 2004). Buluğ döneminde ergenin vücudunda boyunu ve yapısını değiştiren hızlı değişimler meydana gelir ve hem kız hem erkekler fizyolojik olarak cinsel gelişimlerini tamamlarlar.

Kızlar 11-12 yaş civarında erkeklerden iki yıl önce buluğ dönemine girerler ve erkeklerden önce seksüel olgunluğa ulaşırlarken erkekler ise 13 yaş civarında buluğ dönemine girerler (Kulaksızoglu, 1990). Bu dönemde kız ve erkeklerde meydana gelen fiziksel, değişimlerin başlama ve bitiş zamanları bireysel farklılıklara, zihinsel yeteneklere, genetik yapıya göre değişebildiği gibi toplum yapısına, kültürel farklılıklara, coğrafi yapıya ve sosyokültürel etmenlere bağlı olarak da değişebilmektedir (Ataman, 2004).

2.2.2 Bilişsel(Zihinsel) Gelişim

Ergenlik döneminde bireyler fizyolojik değişimlerle birlikte bilişsel yeteneklerinde de değişimler yaşar ve tüm düşünme süreçleri değişir, geleceğe yönelik düşüncelerle daha ilgili olurlar (Ganderve Gardiner, 2007).Bu dönemde yaşanan hızlı bedensel gelişmeyle birlikte zihinsel gelişme de hızlanırve düşünme biçimi yetişkinler düzeyine ulaşır.

Jean Piaget, ergenlik döneminde ergenlerin bilişsel gelişim özellikleri konusunda bize kapsamlı bilgi veren kuramcılardandır. Ona göre ergenin düşünce yapısı ve içeriği çocukluk döneminden farklı bir özellik göstermektedir (akt. Kulaksızoğlu, 2008).

Çocukluk döneminde (7-11 yaş) düşünce yapısı somut işlemler üzerine yoğunlaşmıştır. Ergenlik döneminde düşünce yapısında meydana gelen en büyük değişiklik bireyin soyut düşünce yapısına geçmesidir. Soyut işlemler döneminde olan ergen artık olayların arkasındaki nedenleri anlamaya çalışır (Yörükoğlu, 2008); hipotezler kurup hipotezlerden sonuç çıkarabilir, soyut düşünceler üretip ihtimaller üzerinde durup, mantıksal çıkarımlar yaparak oluşabilecek olan problemleri çözüme kavuşturabilirler (Aydın, 2005).

Bilişsel gelişim olarak bilinen olgu, ergenin sadece kendi, ailesi, yaşıtları, arkadaşları ve öğretmenleri üzerinde etkiler yaratmaz aynı zamanda dünyaya bakışında da uzun süreli etkiler taşıyabilir. Bu dönem de ergenlerin düşünme süreçlerinde değişimler olduğu gibi, geleceğe yönelik ilgi de gittikçe artar ve soyut düşüncelerle daha fazla ilgilenirler. Cinsellik, ahlak, din gibi konularla da ilgilenmeye başlarlar ve kendilerine ait bir değerler takımı edinirler (Gander ve Gardiner, 2007).

Sonuç olarak gerek somut ve soyut işlemsel düşüncedeki değişikliklerle birlikte yaşam deneyimleri, kazandığı bilgi birikimi ergenin zihinsel yapısını oluşturmaya başlar (Aydın, 2005).

2.2.3 Duygusal Gelişim

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçme sürecinde ergen, bedensel değişime, cinsel olgunlaşmaya başlaması ile birlikte duygularında da değişime yaşar (Kulaksızoğlu, 1990). Ergenlerde meydana gelen duygusal gelişim ile birlikte duygularında yoğunlaşmalar, kararsızlıklar, iniş çıkışlar, dengesizlikler yaşayan ergen karşı cinse ilgi duymaya başlar, çabuk âşık olduğu gibi çabuk vazgeçer. Hayal kurma, yalnız kalma isteği,

sorumluluklarda kaçma, endişe ve kaygı durumları bu dönemde yaşanan duygu durumlarıdır (Koç, 2004).

Gessell ve arkadaşlarına (1956) göre bu dönemde ergenler aileden çok arkadaş çevresine yönelmeye başlar ve arkadaşları içinde sevilen bir kişi olmak isterler, arkadaş gruplarına daha çok bağlanırlar, onlarla daha fazla zaman geçirmek için sürekli çaba gösterirler. Bu dönemde aileden uzaklaşmaya başlayan ergen bir yandan ailesini sürekli eleştirirken bir yandan aile bağları kuvvetlenmeye başlar. Duygularında meydana gelen gelişim ve değişimle duygularını tanıma ve anlamlandırmaya çalışır. Olaylara mantıklı bakmaya ve daha gerçekçi olmaya başladığı bu dönemde karşıdaki kişilerinde duygularını fark etmeye başlayan ergenin empati yeteneğinde gelişir (akt. Yavuzer, 2005).

Ergenin vücudunda meydana gelen değişimler onların davranışlarını etkiler. Çevresindeki kişilerin ona karşı düşünce ve yaklaşımları önem kazanmaya başlar. Bedenindeki bu hızlı değişimlerin onların kontrollerinin dışında gelişmesi, ergende panik duygusu yarattığı gibi utanma, suçluluk, güvensizlik ve korku duymasına da neden olmaktadır (Özbay ve Öztürk, 1992).

Çevresindeki kişilerle her zaman duyguları ön planda olarak iletişime giren ergen bir taraftan yetişkinliğe özenir ve onlar gibi düşünebileceğine, davranacağına inanırken diğer taraftan da kendi güçsüzlükleri ve yetersizlikleri ile savaşıyor. Yetişkinler gibi düşünüp davranacağına inanan ergen kendi bağımsızlığını kazanmak ister, eve giriş çıkış saatlerine, birlikte olduğu kişilere, giyinişine, ilgi alanlarına, isteklerine karışılmasını istemez ve tepki gösterir. Üstüne düşen sorumlulukları yerine getirmek istemezken başka sorumluluklarda üstlenmeye çalışır (Köknel, 1970).

Ergenin dünyasında yaşanan bu duygu ve davranışlarındaki olumsuzlukların yanında olumlu gelişmelerde söz konusudur. Bu dönemde ergenin ilgi alanları da çeşitlenmeye ve gelişmeye başlar, yetenekli olduğu alanları görmeye başlayan ergen başarılı olma ve kendini ispatlama eğilimi içine girer (Yavuzer, 2005).

2.3Ergenlik Döneminde Öfke

Ergenlikte yaşanan olumsuz duygulardan biri de öfke duygusudur. Öfke, ergenin yaşamında bir takım olumsuz etkiler yarattığı gibi yaşamın kalitesini de bozar. Öfke ile depresyon ve intihar eğilimi arasında birbirini tetikleyen bir bağ bulunmaktadır (Aydın, 2005). Çocukluk çağından başlayarak çocuğun sosyalleşmesi ile birlikte yoğunluk kazanan öfke duygusu,ergenlikle birlikte değişik şekilde ifade edilmektedir (Fabes ve Eisenberg, 1992). Ergenlerin bu dönemde yoğun yaşadıkları öfkenin temeli genelde sosyal içeriklidir (Yavuzer, 2005).

Ergenlik döneminde bireyleri etkileyen çeşitli yaşantılar, o döneme özgü sorunlarla bir araya gelince öfke duygusu daha yoğun ve sık yaşanabilir. Çevresi tarafından anlaşılamayan, kendi duygularını ifade edemeyen ergenlerin yaşadığı öfke, hissettiği diğer duygularla ve deneyimlerle birlikte içinden çıkılmaz hal aldığında saldırganlığa dönüşebilir. Ergen uyumsuz, saldırgan, geçimsiz davranabilir. Daha ileri boyutta bu durum intihar eğilimlerine de neden olabilir (Yılmaz, 2004).

Bu dönemde duyguları yoğunlaşan ergen öfke duygusunu çevresindeki kişilere sözel ve fiziksel olarak dışa vurabilir; kapı çarpma, tekmeleme, bağırma, küfür etme, ağlama krizleri, el-kol hareketleri gibi olumsuz davranışlarda bulunabilir (Cüceloğlu, 2018).

Ergenler için anne-baba ve öğretmen beğenisinin yanında arkadaş beğenisi, çevresindeki kişilerin ilgisi önem kazanmaya başlar. Bu dönem de ergenler utanma duygusunu yoğun yaşar, sevdiği sevmediği kişiler devamlı değişir ve ebeveynlerini kaybetme korkusu yaşayarak yalnız başlarına kalacakları endişesi ile huzursuzlaşırlar (Kılıççı, 2006).

Ergenlik döneminde bireyler, yaşadığı değişimler ve bu değişimlere eşlik eden sorunlarla baş etmek için uygun çözüm yolları aramaktadırlar. Ergenler çocukluk dönemlerinde karşılaştıkları sorunları yetişkin desteği ile çözerken,ergenlik döneminde kimlik veözerklik gelişiminin bir uzantısı olarak yaşadıkları sorunları kendi yöntemleriyle çözmek istemektedirler

(Gökbüzoğlu, 2008). Bunu yapmaya çalışırken de yanlış davranabilmekte, problemlerine çözüm yolları ararken öfke ve saldırganlık tepkileri gösterebilmektedirler.

Ergenler öfkeyi yaşadığı kişilerle olan ilişkileri veya içinde bulundukları çevre koşulları nedeniyle öfkelerini gizleyebilirler ya da geciktirebilirler. Böyle bir durumda ergen, öfke ve düşmanlık duygularını ya kendisine yöneltecek ya da kendinden daha güçsüz kişilere yansıtacaktır (Akdeniz, 2007).

Ergen genellikle öfke duygusunu kendine, başkalarına ve yaşadığı çevreye karşı yönlendirmektedir (Avcı, 2006). Öfke duygusunun ergenlik döneminde yaşanması, bu dönemde birtakım sorunlara neden olmakla birlikte, zaman içinde kalıcılık göstererek ilerleyen yıllarda anti sosyal davranışlara, saldırganlığa, suç işlemeye, intihar gibi olumsuz durumlara neden olabileceği bildirilmiştir (Sütcü, Aydın ve Sorias, 2010).

2.4. Öfke ile İlgili Tanım ve Kavramlar

2.4.1 Öfke Tanımı

Günümüzde hemen hemen her bireyin yaşadığı öfke duygusu, günlük yaşantımızda önemli bir yere sahip olan duygularımızdan biridir. Öfke sözlük tanımında; incinme, engellenme ve tehdit durumları karşısında gösterilen saldırgan davranışlar, kızgınlık, hiddetlenme, gazap ve hışım olarak açıklanmaktadır (TDK, 2005).

Gençtan (2015) öfkeyi bireyin, hakkı olan şeyi alamadığında veya değer verdiği bir kişi beklentileri yönünde yaklaşmadığında yaşadığı bir duygu olarak ifade etmektedir. Köknel'e (1999) göre bireyler istemediği durumlarla karşılaştığında endişe ve korku yaratan durumlara maruz kaldıklarında ilk tepki olarak öfke duygusu yaşarlar. Öfke aynı zamanda bireylerin davranışları kısıtlandığında şiddetli olarak hiddetlenme şeklinde ortaya çıkan ve aşırı derecede bilinç bulanıklığına neden olan bir davranış şeklidir.

Deffenbacher(2010), öfkenin insanların sık kullandığı duygulardan biri olduğunu fakat genellikle yanlış anlaşıldığını ifade ederek öfke duygusunun özelliklerini şöyle tanımlamaktadır;

- Öfke duygusu, genelde planlanan bir eylem sonucu olduğu düşünülse de aslında öfke içte yaşanan bir duygudur.
- Öfke herkes tarafından kolayca ve çok çeşitli şekillerde gösterilebilen duygusal bir tepkidir.
- Öfkenin ortaya çıkmasına neden olan duygu kişiyi daha güçlü kılar, psikolojik olarak uyarır ancak kişi daha incinebilir duruma girer.
- Bireylerin öfkelendiklerinde gösterdikleri davranışlar yaşam boyu yanlış ve kişinin zarar görmesine neden olacak öğrenilmiş davranışlardır. Yanlış öğrenilmiş bu tepkiler daha olumlu davranışlarla değiştirilebilir.

Spielberger ve arkadaşları da (1991), öfkeyi hafif bir kızgınlık durumundan şiddetli köpürme ve hiddetlenmeye varacak duygusal tepki biçiminde tanımlamışlar ve kişilerin öfke tepkilerinin bireysel özelliklerinden dolayı farklılık gösterdiklerini vurgulamışlardır.

Öfke ile ilgili yapılan tanımlar incelendiğinde bireyin öfkeyi, herhangi bir engellenme ve kendi benliğine yönelik bir tehdit olarak algıladığında ihtiyaçlarını, isteklerini uygun bir biçimde karşılayamadığındayaşadığı bir duygu olarak ifade etmek mümkündür. Sonuç olarak öfke, sağlıklı bir şekilde ifade edilmez, çevredeki kişilerle iletişimi bozacak tepkilerle sergilenirse bireyin yaşam kalitesini bozabildiği gibi birçok psikolojik ve sosyal sorunu da beraberinde getirir.

2.4.2 Öfke Nedenleri

Bireylerin yaşadığı öfke duygusu çok çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunlar fiziksel, sözel ve davranışsal tepkilerdir.Öfke duygusu hangi şekilde ifade edilirse edilsin, öfkeyi meydana getiren etkenler incelendiğinde, sadece bir tek nedene bağlı olmadığı saptanabilir. Engellenme, kışkırtma ve tehdit öfkenin başlıca nedenleridir (Kısaç, 1997).

Deffenbacher (2010), öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenleri incelemiş ve bir sınıflama oluşturmuştur. Ona göre öfke duygusunun ortaya çıkışı üç şekilde gerçekleşebilmektedir:

1-Öfke bazı durumlarda dış uyarıcılar nedeniyle ortaya çıkabilir: Bireylerin karşılaştıkları olaylar, olgular ya da bireylerin çevrelerinde bulunan nesneler nedeniyle kişinin hedefine veya isteğine ulaşmasının engellenmesi.

2-Öfke dış çevreden gelen uyarıcıların etkisi sonucu bireyde geçmişte kalan bir takım olayları ve duyguları tetikleyebilir. Buna örnek, travma sonrası stres yaşayan bireyler verilebilir. Kişilerin yaşadığı bazı olayların travmatik olaylara ait uyarıcıları tetiklemesi ile ortaya çıkan duygular, içinde öfke duygusunu gizleyebilir.

3-Kişide, içten gelen uyarıcıların etkisi sonucu meydana gelen öfke duygusu kişinin duygu ve düşünceleri ile harekete geçer. Öfke duygusunu birçok duygu harekete geçirebilir, tetikleyebilir. Bireyler yapmayı planladığı bir işi düşünürken bile kızgınlık yaşayabileceği gibi diğer bir kişinin onun reddetmesinden yada onu yargılamasından korktuğu için de öfke duygusu yaşayabilir (akt. Özmen, 2006).

Baltaş ve Baltaş'a (2004) göre bireylerin engellenme, önemsenmeme, aşağılanma, keyfi tutumlarla karşılaşma ve saldırıya uğramaları onları öfkeliendiren sebepler arasındadır. Onların haz dünyalarını engelleyecek herhangi bir olay, kişi ya da durum öfke duygusunun en başta gelen nedenlerindendir.

Kısaca öfkenin ortaya çıkmasının altında yatan nedenleri inceleyen araştırmacılar bireyin engellenmesi, kaygı, korku, güvensizlik, çaresizlik, yetersizlik gibi yaşadıkları olumsuz duygular, kötülük görme, kişisel alanlarına saygı göstermeme, benliğine yöneltilen eleştiriler, tehdit edilme, reddedilme, önemsenmeme, aşağılanma, bireyin yaşadığı kayıplar, saldırıya uğrama, fizyolojik ve psikolojik sağlık problemleri, hoş olmayan durumlarla karşılaşmanın öfke duygusunu ortaya çıkardığını belirtmişlerdir.

2.4.3 Öfke Türleri ve Öfke İfade Tarzları

Öfke kavramında süreklilik ve durumsallık kavramları ön plana çıkmaktadır. Yavuzer'e (2005) göre öfke iki bileşenden meydana gelmektedir. Bunlar; durumluk öfke ve sürekli öfkedir. Durumluk öfke kaslarda meydana gelen gerilim ve otonom sinir sistemi üzerinde uyarılmışlık durumunun meydana geldiği şiddeti azdan çok şiddetliye doğru değişen subjektif bir durumdur.

Durumluk öfkenin yoğunluğu, bireyin yaşadığı engellenme ve haksızlığa uğramanın şiddetine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Sürekli öfke ise, bireyin yaşadığı birçok durumun engelleyici ya da can sıkıcı olarak algılanması ve sık sık durumluk öfkenin yaşanması olarak tanımlanır.

Öfke evrensel bir duygudur. İfade ediliş şekline göre yorumlanır ve ifade tarzının yol açtığı sonuçlara göre de birçok sorun yaşanmaktadır (Tambağ, 2004). Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılık göstermektedir. Bireylerin öfkeyi ifade etme tarzları ve şiddeti toplumsal uyumunda etkili olduğu gibi ruhsal dengesi üzerinde de oldukça etkilidir (Starnes ve Peters, 2004).

Öfke üzerinde çalışma yapan araştırmacılar, farklı pek çok görüşe sahip olsalar da öfkenin ifade edilmesiyle ilgili olarak öfkenin içe yönltilmesi, öfkenin dışa vurulması ve öfke kontrol süreçlerinin bulunduğu dair görüş birliğine varmışlardır (Balkaya, 2001).

Öfke İçte: İçe yönltilen öfke kişinin öfkesini içinde tutarak gizlemesi, bastırması, öfke oluşturan etmenlere karşı oluşturduğu, benliğini koruma amacıyla yapılan uyum sağlama mekanizmasıdır (Starnes ve Peters, 2004). Ancak öfke ifade edilmediğinde ortadan kalkmaz, yok olmaz daha çok bireye zarar verir (Kısaç, 1999).

İçe yönelik öfke yaşayan kişiler öfkeli oldukları düşüncesini asla kabul etmezler ve bu bireylerin öfke tepkileri daha çok somurtma, surat asma, küsme şeklinde pasif tepkiler olabildiği gibi mide ülseri, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları gibi fiziksel sağlık problemlerinin oluşmasına da yol açabilir (Özmen, 2006).

Öfkeyi bastırmak bireyde alışkanlık haline geldiğinde, kişilerarası ilişkilerde de sorunlara yol açabilir. Ayrıca, sürekli içe atılan öfke duygusu kişiler arası ilişkilerde gücenmişliklere, denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilenmesine yol açabilir. Bu durum da kendisine veya çevresindeki kişilere zarar vermesiyle sonuçlanabilir (Deffenbacher, 2010).

Öfke-dışa:Öfke-dışa vurumu, öfke duygusunun çevredeki kişilere veya objelere karşı dışavurumu ile kendini göstermektedir (Spielberger ve ark., 1991). Bireyin çevresine karşı öfke duygusunu fiziksel ve sözel olarak dışarı yansıtması onun öfke duygusunun ortaya çıkardığı stresle başa çıkma mekanizmasıdır (Starner ve Peters, 2004).

Geçtan'a (2015) göre öfkesini dışa yönelten bireyler diğer kişilere saldırgan davranışlarda bulunarak onlara sürekli zarar verirler. Öfke-dışa vurma, yansıtma biçiminde de ifade edilebilmektedir. Bağırma, kapıları çarpma, bir şeyler fırlatma, küfür etme, kavga etme, sataşma gibi saldırgan davranışlar öfkenin ifade edilmesinde en çok kullanılan yollardan biridir (Aydın 2005).

Öfke-dışa vurumu bireyi her zaman dışarıdan gelecek saldırganca davranışlara maruz bırakabilmekte ve aile ilişkilerinde bozulmalara neden olabilmekte ve kişinin benlik saygısının düşmesi ile de sonuçlanabilmektedir (Balkaya, 2001).

Öfke-kontrol:Bireyin diğer kişilere zarar vermeden kontrolü sağlanmış bir şekilde öfkesinin ifade edilmesidir. Öfke-kontrolü, gerçekleştirmek istediği hedefi engellemeyecek şekilde öfkenin ifade edilmesini sağlar. Aynı zamanda öfke denetimi, kişinin çevresi ile iletişimde öfke duygusunu ne kadar kontrol altına alabildiği ve ne derece sakin kalabildiğini gösteren durumdur (Starner ve Peters, 2004).

Özer (1994), SÖÖTÖ ölçeğinin Türkçe uyarlamasına ilişkin yaptığı çalışmada, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla deneyimlendiğini sürekli öfke, öfkesini ifade etme şeklini öfke ifade tarzı (öfke-tarz), öfke

duygusunun gizlenerek ve bastırılarak içe atılması (öfke-içte), öfkesini dışa yöneltme (öfke-dışa), bir diğeri de öfkenin, mantık çerçevesinde değerlendirilmesi, bir takım savunma mekanizmalarının kullanılması ile kontrol edilmesi (öfke-kontrol) olarak kullanmıştır.

2.5. Öfke ile ilgili Kuramsal Yaklaşımlar

Öfke duygusunu her kuram farklı biçimde ele almış ve açıklamıştır:

2.5.1 Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuram öfkenin içgüdüsel olduğunu ileri sürmektedir. Bu kuramın en önemli destekleyicilerinden Sigmund Freud'a göre insan iki temel içgüdü ile doğar. Bunlar yaşam ve ölüm içgüdüdür. Bu iki temel içgüdü insanların davranışlarına yön vermektedir (akt. Gençtan, 2015). Psikanalitik yaklaşıma göre, öfke duygusu içimizde birikir, bastırılır ve dışarı çıkma şansı bulamazsa bir gün güçlü bir şekilde açığa çıkar. Tüm yaşanan duygular için bu durum geçerlidir, öfke ve diğer duygular bir şekilde ifade edilme şansı bulduklarında organizmanın üzerinden bu baskı ortadan kalkar (Akgül, 2000).

Psikanalitik yaklaşım öfkenin işlevine katarsis kavramı çerçevesinden bakmaktadır. Organizma, meydana gelen bir ihtiyaç karşısında oluşan gerilimden bir şekilde kurtulmak ister. Meydana gelen bu gerilimin ortadan kalkması ve gerilim öncesi duruma dönmek için organizma harekete geçer. Bu ihtiyaç dolayısıyla biriken enerjinin boşaltılması gerekir. Bu yaklaşımla öfkenin ortaya çıkması kişide oluşan enerji birikiminin ve yarattığı gerilimin azalmasını sağlayıp rahatlamaya yol açacaktır. Bu nedenle öfke gerilimin giderilmesinin bir yolu olarak görülmektedir (Özmen, 2006).

2.5.2 Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel yaklaşımın önemli kuramcılarından Beck'e (1979) göre öfke duygusunu ortaya çıkaran uyarıcı değil, kişinin olayı algılaması, anlamlandırmasıdır (akt. Özmen, 2006). Bu kurama göre düşünce süreçleri öfke duygusunun ortaya çıkmasında çok önemli bir etkidir. Öfke çevreden gelen uyarıcılara karşı oluşturulan bilişsel kökenli duygusal stres tepkisidir.

Öfke duygusu bilişleri ve davranışları karşılıklı olarak etkilemektedir (Kısaç, 1999).

Bilişsel davranışçı yaklaşım, çocukluk yaşantılarındaki öğrenme ile bazı temel inanç ve düşünce yapılarının kurulmasına neden olduğunu ileri sürer ve bunları "şema" olarak isimlendirir. Yaşamdaki olaylar pasif olan bu şemaların aktive olmasına, olumsuz otomatik düşüncelerin oluşmasına ve neticede endişe, korku, üzüntü, suçluluk ve öfke duygusunun yaşanmasına neden olur (Sungur, 1997).

Bilişsel kuramın en önemli araştırmacılarından olan Ellis'e (1998) göre duygular, düşünceler sonucu oluşur: Birey başına kötü bir olay geleceği düşüncesini yaşadığında, o düşüncenin arkasından olumsuz duygu yaşar. Yaşanan öfke ve saldırganca davranışların tümü bireyin düşünceleri yorumlamasından kaynaklanmaktadır. Kişinin kendi ve diğerleri ile ilgili negatif, otomatik ve gerçekçi olmayan düşünce ve inançları, birçok olumsuz duygu durumuna girmesine neden olur. Bunlar: endişe, korku ve öfkedir (Karataş, 2009).

Bilişsel-davranışçı kurama göre, öfke duygusu insan yaşamının doğal bir parçasıdır ve bu duygu birbirinden etkilenen birtakım bileşenlerden meydana gelir. Bu bileşenler;

- Öfkenin ortaya çıkmasını sağlayan tetikleyici olaylar,
- Bilişsel olarak olayları ya da ortaya çıkan durumu yorumlama süreçleri,
- Bu durumla baş edebilmesini sağlayacak durumların değerlendirilmesidir.

Öfke, zihinsel, ruhsal ve duygusal süreçlerin meydana getirdiği ve bunların birbirini etkilemesi sonucu harekete geçen içsel süreçtir. Öfke duygusu zihinsel ve duygusal süreçlerde meydana gelen iç uyaranlar sonucu tetiklenmektedir. Öfke öncesi duyguları ve bilişleri anlamak öfkeyi daha iyi anlamak açısından önemlidir (akt. Deffenbacher, 2010).

2.5.3 Sosyal Öğrenme Yaklaşımı

Sosyal öğrenme yaklaşımı öfkeyi, bireyin anne ve babasını küçük yaşlardan itibaren izlemesi, gözlemlemesi, modellemesi ve yaptığı davranışlar karşısında onlardan aldığı tepkilerle pekişmesi sonucu öğrendiğini savunmaktadır. İçinde bulunduğu toplumun davranışlarını onaylaması ve sürekli aldığı geri bildirimler sonucu davranış tekrar edilir ve öğrenme iyice pekişir (Bandura, 1977). Bu yaklaşıma göre öğrenme sosyal ortamda olur ve çocuğun önemli deneyimlerinin diğerlerinin davranışlarını gözlemleyerek meydana geldiğini savunmaktadır. Çocuğun öğrenmesinde en önemli şart onun başkalarının davranışlarını gözlemlemesidir, öğrenmenin gerçekleşmesi için davranışın ödüllendirilmesi yada davranışın pekiştirilmesi gerekmez(akt. Cüceloğlu, 2018).

Bandura ve Walters'ın yaptığı çalışmanın sonucuna göre, yüksek seviyede engellenme ve fiziksel ceza, saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Fiziksel cezayı uygulayan ebeveynler, çocuk için bir model oluşturmakta vesaldırganlığın artmasına neden olmaktadır(akt. Özkalp, 2004).

2.5.4 Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kurama göre, her insanda kendini gerçekleştirme güdüsü vardır ve bu doğuştan gelir. Kişiondanistendiği şekilde davranış sergilediğinde değer görmeyi ve kabullenilmeyi öğrenir. Böylece kendisini kabul etme seviyesi de yükselmiş olur. Böyle düşünen yazarlar güçsüz, olumsuz benlik yapısına sahip ve kendini kabul etme seviyesi düşük bireylerin kendilerine saygılarının da az olacağını belirtmişlerdir. Bununla ilişkili olarak kendisini gerçekleştirme yolundaki doyumsuzluğunun suçluluk, endişe ve saldırganlık gibi duyguların kaynağı olacağını ifade etmişlerdir (Geçtan, 2016).

İnsan ileriye dönük planlar yapan bilinçli sosyal bir varlıktır ve bu nedenle diğer varlıklardan ayrılır. Bu bağlamda, öfkenin neden olduğu davranışlar ve öfke ifade etme şekilleri bireyin kendi sorumluluğunda ve kontrolünde olmalıdır (Şakiroğlu, 2012).

2.6 Duygusal Zekâ Kavramı ile ilgili Tanım ve Kavramlar

2.6.1 Duygusal Zekâ Nedir?

Duygusal zekâ kavramı, İngilizcede, emotional intelligence sözcüklerinin kısaltılmış şekli (EI) olarak anılsa da literatürdeki yaygın kullanım alanı daha çok Emotional Quotient (EQ) şeklindedir ve Intelligence Quotient'nun (IQ) duygusal zekâdaki karşılığı olarak kabul edilmektedir (Yılmaz, 2007).

Duygusal zekâ kavramı ilk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından, insanın kendinin ve diğerlerinin duygularını tanıması, anlamlandırması ve düzenlemesi olarak tanımlanmıştır. Weisinger (1998), duygusal zekâyı duyguların bilinçli kullanımı olarak tanımlarken, Yaylacı'ya (2006) göre ise hayatın farkına varma, anlama, hissetme, duyguların gücüne ve zekâsına başvurarak duygusal bilgiyi okuma yeteneğidir. Acar (2001) ise duygusal zekâyı; sosyal yetenek ve becerilerden oluşan, kişinin duygularını tanıması, anlamlandırması gerçekleştirmek istediği hedeflere ulaşabilmesi için kendini motive edebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Duygusal zekâ alanında ileri gelen araştırmacılardan Bar-On (2006), duygusal zekâyı duygusal-sosyal zekâ olarak adlandırmış ve bireyin kendisini ve diğer insanları anlayabilme, kendini ifade edebilme, başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilme ve sürdürebilme, gündelik yaşamdaki zorluk, problem ve isteklerin üstesinden gelebilme sosyal ve duygusal yeterlikler kesiti olarak tanımlamıştır.

Duygusal zekâ; duyguları tanımayı, ifade etmeyi, anlamayı sağlayan; duyguların düşüncelerle uyumunu oluşturan, kendinde ve başkalarındaki olumlu ve olumsuz duyguları yönetebilme becerisi olarak da tanımlanmaktadır (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2004). Duygusal zekâ, bireyin kendi ve diğerleri ile başa çıkabilmede duyguları tanıma, anlama ve kullanma yeteneği olarak belirtilmektedir (Baltaş, 2006).

Goleman (2000) duygusal zekâyı, bireyin duygularının ne olduğunu tanıyarak, anlamlandırarak iyi kararlar alabilmesine olanak sağladığı için akli kullanmanın iyi bir yolu olarak görmektedir. Birey duygusal zekâyı kullanarak

hüzünlü ruh durumunun üstesinden gelebilir, dürtülerini kontrol altında tutabilir. Aynı zamanda duygusal zekâ insanların duygusal bilgiyi kullanarak duygularını serbest bırakma, özgürleştirme ve içlerini boşaltma olarak da tanımlanmaktadır (Goleman, 2003).

Goleman(2005), duygusal zekâyı, kendini motive edebilme sıkıntı ve olumsuzluklara rağmen vazgeçmeden devam edebilme, isteklerini kontrol altına alıp erteleme becerisi gösterebilme, duygu durumunu sıkıntılı durumlara saplanıp kalmadan düzenleyebilme, empati ve umut besleme olarak tanımlamıştır.

Duygusal zekâ, bireyin diğer insanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurması ve çevresiyle uyum içinde olabilmesi açısından kendisini ve diğerlerini anlamasıyla ilişkilidir. Bu nedenle bireyin çevresi ile ilişkisini sağduyulu davranarak şekillendirebilmesini sağlar. Öncelikle kendi duygularını tanıyan ve anlayan bir birey, çevresindeki insanların duygularını anlamak ve onlarla empati geliştirmek konusunda daha yetkin olacak ve bu sayede çevresiyle etkileşimi olumlu yönde gelişecektir. Bir başka ifade ile duygusal zekânın dünya ile uyumlu ve mutlu bir birey olmakla yakından ilişkisi bulunmaktadır (Goleman,2005).

Duygusal zekâ insanın yaşamını sadece aklını kullanarak değil, duygularla işbirliği sağlayarak yaşamı yönlendirme ve yürütme becerileridir (Çölasan, 2000). Goleman (2003), özellikle ilköğretim birinci ve ikinci sınıflarda okurken saldırgan davranışlarını kontrol edemeyen öğrencilerin, daha ileriki zamanlarda şiddet ve suç işleme sürecine gireceğine bunda bireyin dürtü kontrol eksikliğinden kaynaklandığına dikkat çekmiştir. Goleman'a göre, öfkelenme eşikleri düşük olan ve birçok şeyden çabuk huzursuzlaşan bu çocuklar duygusal açıdan korunmasızdırlar ve öfkelendiklerinde karşıdaki kişilerin duygularını okuyamadıkları için her şeyi tehdit olarak algırlar ve iyi niyetli hareketleri bile saldırganlık olarak görürler.Öfke eşiğinin yükseltilmesi ise duygusal okuryazarlıkla mümkün olmaktadır.

Mayer, Salovey ve Caruso (2004), yüksek duygusal zekâya sahip bireylerin, kendine ve çevreye zarar verici davranışlara daha az eğilimli olduklarını ve şiddet içeren davranışlardan kaçındıklarını belirtmektedirler. Bununla birlikte, duygusal yönetimi yüksek olan bireylerin ailesine duygusal olarak daha bağlı olabildiğini ve olumlu sosyal ilişkiler kurabildiğini ifade etmektedirler. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin, hedeflerini ve amaçlarını tanımlamaları, düşük duygusal zekâya sahip bireylere oranla daha başarılı olduğunu vurgulamışlardır.

Duygusal zekâ; kişisel değil sosyal olarak da birbiriyle etkileşim içinde olan birtakım yetenekler ve becerilerin birleşimidir. Kişinin kendi duygularını tanıması, anlamlandırması ve yorumlaması ihtiyaç duyduğu anda bu bilgileri okuyup, kontrol altına alıp, yönlendirebilmesi bireysel becerilerdir. Sosyal yetenek ve beceriler ise diğer insanların duygularını fark etme, onları anlayıp, o kişinin duyguları ile empati yapabilme ve iyi ilişkiler geliştirebilmektir. Araştırmacılar duygusal zekânın yaşam boyu her yaşta geliştirilebileceğini akademik zekâ gibi kader olmadığını savunmaktadırlar. Bu durum duygusal zekânın çok önemli bir beceri olduğunu ortaya koymaktadır (Acar, 2001).

İnsanların duygu ve yeteneklerinin farkında olmaları, bu duygu ve yeteneklere yenilerini eklemeye istekli olmaları, belirlenen hedeflere ulaşmaya odaklanmaları, kendi dışındaki bireylerin duygu, ihtiyaç ve sorunlarını anlayabilmeleri, diğer bireylere önem vermeleri ve onlarla iletişim halinde olmaları, ekip çalışması yapabilmeleri, uzlaşabilmeleri şeklinde sıralanan yetiler, o insanda duygusal zekâ bakımından gelişmişliğin göstergeleridir (Goleman, 2000).

2.6.2 Duygusal Zekâ Modelleri

Literatürde, duygusal zekâ ile ilgili 1990 yılından beri günümüze kadar çeşitli modeller geliştirilmiştir. Günümüzde duygusal zekâ olgusunu inceleyen iki model öne çıkmaktadır. Bu modellerin temel boyutları temel yetenek ve becerilerden oluşmaktadır. Mayer ve Salovey, Bar-On, Goleman ve Cooper ve Sawaf duygusal zekâ adı altında model oluşturmuşlardır. Oluşturdukları bu modeller yetenek ve karışık model olarak iki gruba ayrılmıştır. Yetenek

modeli olarak değerlendirdikleri model Mayer ve Salovey'in oluşturduğu model iken diğerlerinin oluşturduğu model karışık model olarak değerlendirilmektedir (akt. Acar, 2001).

Yetenek modelinde, duygusal zekâ yetenekler grubu olarak ele alınmaktadır. Duygusal zekâ, yetenek modeline göre, duygusal bilgiyi işleme yeteneğini ortaya koyan bir zekâ türü olarak açıklanmaktadır. Özellikle duygulardan gelen bilgilerin üzerinde durulmakta, bu bilgilerin akıl yürütme gibi bilişsel aktiviteler için kullanıldığı ifade edilmekte ve duygusal zekânın bireyde potansiyel olarak var olduğu savunulmaktadır. Karma model, yetenek faktörleri ve kişisel özellikleri birbirine bağlamayı ifade etmektedir ve duygusal zekâyı, sosyal beceriler, kişisel özellikler ve davranışlar olmak üzere farklı alanların karışımı olarak ele almıştır. Buna ek olarak, duygusal zekânın başarıdaki etkisi üzerinde de durulmuştur (Mayer ve Cobb, 2000).

2.6.2.1 John D.Marey ve Peter Salovey Modeli

Mayer ve Salovey (2000) duygusal zekâyı, bireyin kendisinin ve başkasının duygularını anlayabilme, bunlar arasında ayırım yapabilme, düzenleyebilme ve davranışlarında kullanabilme yeteneği olarak tanımlamıştır.

Mayer ve Salovey'in (1997) duygusal zekâ ile ilgili yapmış oldukları araştırmanın temel varsayımına göre, kişilerin duygusal bilgiyi tanıma, anlamlandırma ve kullanabilme yeteneği birbirlerinden farklılık göstermektedir. Bireyin sahip olduğu duygusal zekâ düzeyi onun entellektüel yaşamına, duygusal başarısına ve gelişimine önemli katkı sağlar. Yine Mayer ve Salovey'e (1993) göre, duygusal zekâ tek bir özellik ya da yeteneği ifade etmez. Bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını değerlendirmesine ve ifade etmesine de çok önemli katkıları olan bir yetenek sistemidir.

Mayer ve Salovey ayrıca, duygusal zekâ seviyesi kişinin yetenek ve performanslarını temel alan testlerle ölçülmesinin olanaklı olduğu üzerinde durmuş ve Çoklu Duygusal Zekâ Ölçeğini (MEIS-Multifactor Emotional Intelligence Scale) geliştirmişlerdir. Oluşturulan bu ölçeğin güvenilirlik değerleri düşük ve puanlama süreçleri problemlili olduğu için daha sonra,

Caruso ile beraber yaptıkları çalışmalarda Mayer, Salovey, Caruso, Duygusal Zekâ Testini (MSCEIT) geliştirmişlerdir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Mayer ve Salovey duygusal zekâyı dört farklı boyutta ele alan bir model oluşturmuşlardır;

- Duyguları anlama, değerlendirme ve ifade etme,
- Duyguların kullanımı,
- Duyguları anlama ve muhakeme etme,
- Duyguları yönetme ve düzenleme (Mayer ve Salovey, 1993).

2.6.2.2 Reuven Bar-On Duygusal Zekâ Modeli

Bar-On modeline göre; kendini ifade etme ve diğer kişileri anlamadaki beceriler, diğer insanlarla kurulan ilişkide yaşanan problemlerde çözüm üretme yetilerimiz duygusal-sosyal zekâ olarak ifade edilmektedir. Modele göre duygusal zekâ, kendimizi nasıl etkin bir şekilde anlayıp ifade edeceğimizi, diğerlerini anlayıp onlarla ilişki kurmayı ve günlük zorluklarla başa çıkmamızı belirleyen birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeterliliklerin bir kesitidir. Bar-On'un modeli, kişisel özellikleri de kapsadığı için karma model olma özelliği göstermektedir (Bar-On, 2006).

Bar-On modeline göre, genel zekâ ile ölçülen bilişsel zekâ ve EQ ile ölçülen duygusal zekâdan oluşmaktadır. Duygusal zekâsı yüksek olan birey oldukça işlevsel, başarılı ve duygusal olarak sağlıklı olan bireydir. Bu model sonuç değil süreç odaklıdır (Bar-On, 2000).

Bar-On (2006), modelini beş alt boyuta ayırmış ve duygusal zekâyı bu alt boyutlarda farklı beceriler olarak açıklamıştır:

Kişisel Beceriler: Duygusal olarak öz-farkındalığı olan kişi kararlı, kendine öz-saygısı olan, duygularının farkında, bilincinde olan kişidir. Kendinin farkında olabilme (güçlü ve zayıf yönlerini tanıyabilme), duygularını fark etme ve düşüncelerini geliştirici yönde ifade edebilmesidir. Bireyin kim olduğunu, ne istediğini, ne yapabildiğini ve ne yapmaktan hoşlandığını fark edebilmesi, bu doğrultuda kararlı bir şekilde yol alması, duygusal olarak bağımsız olma

yetisi, kendine güvenmesi ve kendi potansiyel kapasitesinin farkında olması olarak ifade edilir.

Kişilerarası Beceriler: Kişilerarası ilişkiler, sosyal sorumluluk ve empati, başkalarının duygularını fark etme ve anlama becerilerinden oluşur. Bireyin, başkalarının duygularını anlama ve onların isteklerinin farkında olabilmesidir. Aynı zamanda sosyal gruplar içinde yer alabilmesi, duygusal yeterliliğe sahip olabilmesi ve iki taraflı yapıcı ilişkiler kurabilmesi ve sürdürülebilmesi, duygusal olarak yakın olabilen karşılıklı olarak hoşnut olmaya dayalı bir ilişki kurma ve sürdürme yetisi olarak tanımlanır.

Stres Yönetimi: Dürtülerini kontrol edebilme, dürtülerine karşı koyabilme ya da erteleyebilme, duygu kontrolü yapabilme strese dayanıklılık becerisi olarak ifade edilir. Bireyin duygularını yapıcı ve etkili bir şekilde kontrol edebilmesi ve düzenleyebilmesidir. Olumsuz olaylara dayanıklı olma ve gerginlik yaşanan olaylar karşısında dağılmadan, etkili bir şekilde stresle baş edebilme yetisidir.

Uyum sağlama: Bireyin duygu ve düşüncelerinin yeni durumlara karşı uyum sağlayabilmesi ve düzenleyebilmesi; duygu ve düşüncelerden bağımsız olarak gerçeği tarafsız bir şekilde algılayabilmesi; kişinin problemlerinin farkında olup tanımlamasının yanı sıra etkili çözümler bulabilmesi ve bunları uygulayabilmesi olarak ifade edilir.

Genel ruh hali: İyimser ve mutlu olabilmeyi kapsar. Bireyin yaşamından memnun olması kendisi ve diğerleri ile birlikteyken keyif alması ve eğlenme yetisidir. Durumları ve olayları pozitif yönüyle ele alabilme; kendine, başkalarına ya da hayata karşı genel olarak hoşnut bir tutum takınabilme becerisidir.

2.6.2.3 Daniel Goleman Duygusal Zekâ Modeli

Goleman'ın duygusal zekâ modeli en yaygın bilinen modeldir (akt. Yeşilyaprak, 2001). Daniel Goleman, 1995 yılında "Emotional İntelligence: Why It Can Matter More Than IQ (Duygusal Zekâ: Neden Akademik Zekâdan

Daha Önemlidir?)” adlı kitabını yayınlamış, böylelikle duygusal zekâ kavramının tanınmasını ve büyük ölçüde kabul görmesini sağlamıştır. Yaptığı araştırmalarından elde ettiği bilgileri sistematik olarak, sosyal becerilerin duygusal zekâ ile ilişkisini ortaya koymuştur.

Goleman (2000), bu kitabında duygusal zekânın önemini vurgulamış ve bilişsel zekâdan daha önemli olduğunu belirtmiştir. Duygusal zekâsı düşük olan bireylerin aile yaşamında meslek yaşamında, sosyal ilişkilerinde, sağlık durumu dâhil birçok alanda çok kötü sonuçlarla karşılaşabileceğini ifade etmektedir (akt. Goleman, 2005).

Goleman’a(2003) göre insanın iki farklı zihin türü vardır. Bunlardan biri IQ diğeri duygusal zekâdır. Bu iki zihin türü birbirinin tamamlayıcısıdır ve sinerjik olarak birbirini güçlendirir. Zihinsel yaşantımızı oluşturmak için birbiri ile etkileşim içinde olan bu iki zihin türü tamamen farklı kavrama tarzlarına sahiptirler. Bilincimize daha yakın olan ve genellikle farkında olduğumuz akılcı zihin duygusal verilerin şekillenmesini sağlar. Bazen fevri bazen güçlü olmamızı sağlayan genellikle mantık ile hareket etmeyen kavrama sistemimizde duygusal zihindir. Bunlar birbirinden bağımsız olarak da düşünülse aslında birbirine bağlantılı sistemlerle çalışırlar.

Yaşam içinde kişinin kendi psikolojik durumunun bilincine daha fazla varması sıkıntı veren duygularla baş edebilmesi, dinleme ve empati becerisi kazanması duygusal zekâ düzeyini olumlu etkilemektedir. İnsanlar ne kadar duyarsız, çekingen, öfkeli yada uyumsuz olurlarsa olsunlar, motive edilmeleri ve doğru yönlendirilmeleri ile duygusal becerileri gelişebilir. İnsanların iş yaşamlarında, aile yaşamlarında ve sosyal yaşamlarında mutlu başarılı olabilmeleri onların duygusal zekâ becerilerine bağlıdır (Goleman, 2003).

Goleman karışık bir model oluşturmuş ve modelini beş ana başlıkta toplamıştır (Goleman, 2005):

Özbilinç: Bireyin içinde bulunduğu anda duygularının farkında olması ve bunu kendi yetilerine yönelik gerçekçi bir değerlendirme yapabilmesidir. Aynı zamanda sağlam bir özgüven duygusuna sahip olmayı, hedeflerine

ulaşabilmek için duygularına hâkim olmayı, dürtü kontrolü yapabilmeyi ve duygusal sıkıntıdan kendini kurtarıp toparlanabilmeyi içerir.

Kendine Çekidüzen Vermek: Bireyin kendi duygularını tanıyıp, değerlendirebilme, karşılaştığı istenmeyen durumlar karşısında sakin kalabilme, duygusal sıkıntıdan kendini kurtarıp toparlanmayı başarma ve başkalarının duygularından etkilenmeme kabiliyetini anlatmaktadır.

Motivasyon:Bireyi bir amaç doğrultusunda harekete geçirecek ve onu doğru olarak yönlendirmesini, gelişmesini sağlayacak, başarısızlıklar ve engellenme ile karşılaştığı durumlarda sabırlı ve güçlü olmasına yardım edecek tercihleri kullanabilmesidir.

Empati:Bireyin karşısındaki insanların duygularını hissetmesi ve bu duyguları anlayarak olaylara onların gözüyle bakabilmesi, neler hissettiğini sezmesi ve farklı yapıdaki insanlarla dostluk kurup,uyum içinde olabilmesidir.

Sosyal Beceriler:Kişinin çevresindeki kişilerle ilişkilerinde duygularını kontrol altında tutup, sosyal ilişkileri ve bu ilişki ağlarını doğru olarak algılaması ve sürdürüşmesiz iletişim içinde olması, yaşanan anlaşmazlıklarda uzlaşma ve çözüm sağlaması, gerektiğinde liderlik edebilmesi ve işbirliği ve ekip çalışması içinde olabilmesidir.

Goleman'a (2005) göre okullarda çocuklara verilen eğitimde, daha çok kültürel ve akademik beceriler üzerinde durulmakta ve çocukların asıl kişilik gelişiminde çok önemli bir işleve sahip olan duygusal zekânın geliştirilmesi göz ardı edilmektedir. Kişinin kendi duygularını anlamasını, başkalarının duygularını anlamlandırmasını ve bu sayede geliştireceği uygun tutum ve davranışlar sergilemesinde duygusal zekânın önemi büyüktür. Duygusal zekânın oluşturduğu bu sağlıklı süreç içerisinde kişi çevresiyle sağlıklı ve başarılı ilişkiler kurabilecektir.

2.6.2.4 Robert K.Cooper ve Ayman Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (2003), kişinin hem meslek hem de özelyaşamlarında mutlu, başarılı ve huzurlu olabilmeleri için duygusal zekâ becerisinin geliştirmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Onlara göre, bu planlı bir çalışma sonucu gerçekleştirilebilir. Duygusal zekâyı yönetim ve planlama bazında incelemişler, duygusal zekâ ve liderlik üzerinde durmuşlardır. Cooper ve Sawaf duygusal zekâyı “dört köşe taşı” modeli diye adlandırdıkları modelle ele almışlardır:

Duyguları Öğrenmek: Kişinin duygularını değerlendirerek onlardan aldığı bilgiyi duygu birikimi sağlamada kullanması olarak yorumlanmaktadır. Kişinin hissettiği duyguları kelimelerle ifade edebilmesi, çevresine karşı daha gerçekçi ve güvenilir davranışlar içinde olması, dikkatini birine verdiğinde oluşan enerjiyi duyguların öğrenilmesi için kullanması, üzerinde oluşan gerilim düzeyini anlayıp doğru yönlendirebilmesi ve sezgilerine güvenebilmesi ile temellendirilir.

Duygusal Zindelik: Kişinin kendisi ve diğerleri için güvenilir ilişkiler yaratabilmesi, onlara açık, esnek ve içten olabilmesi, iyi ilişkiler kurabilmesi ve onlara karşı iyi düşünceler içinde olabilmesi olarak yorumlanmaktadır.

Duygusal Derinlik: Bireyin temel kişiliği oluşurken, bütünlüğünde ve amacının gelişmesinde yardımcı olan araçtır. Kişi yaşamını kendi potansiyeline ve amaçlarına uygun şekle getirirken bu amacın sorumluluklarını da üstlenerek çok daha büyük bir hedefe doğru adım atabilir. Duygusal derinlik olmadan gelişip güçlenmesi mümkün değildir. Duygusal derinlik, kişinin kalbinin derinliklerinden gelen sese kulak vererek gerçek amacını keşfetmesi ve bu amacın sorumluluğunu üstlenerek hedeflerine doğru adım atması olarak temellendirilir.

Duygusal Simya: Kişinin önsezilerini ve akılcı zekâyı kullanarak fırsatları fark etmesi ve geleceğini yaratmaya çalışması olarak yorumlanmaktadır. Kişi baş edilmesi zor olan durumlarla karşılaştığında mücadele ederek bu sıkıntılı

durumları fırsatlara dönüştürüp, keşfedilemeyen durumların keşfedilmesini sağlayarak geleceğini yaratması olarak tanımlanmaktadır.

Davies'de duygusal zekâ ile ilgili literatürü inceledikten sonra, duygusal zekânın kolay anlaşılabilir bir kavram olmadığına karar vermiş ve duygusal zekânın dört boyutlu bir tanımını geliştirmiştir.

Bu dört boyut; kişinin duygularını tanıması ve ifade edebilmesini; başkalarının duygularını tanımasını ve fark etmesini; kişinin kendi duygularını düzenlemesini ve bu duyguları performansını geliştirmek için kullanabilmesini içermektedir (akt. Mabaçoğlu, 2006).

2.6.3 Duygusal Zekânın Önemi

Duygusal zekâ hayatın her alanında; okul hayatında, iş yaşamında, kişilerarası ilişkilerde ve çocuk yetiştirmede önemlidir. Okul hayatında, sosyal hayatta ve bireyin kendisini anlatmasında yardımcı olacak olan duygusal zekâ ile birey, hayatın içinde yer alır. Duygusal zekâyı oluşturan sosyal ve duygusal beceriler, bilişsel becerilerden çok daha önemlidir (Durdu, 2015).

Duygusal zekâsı yüksek olan kişiler empati yeteneğine sahip olmasından dolayı çevresindeki kişilerle olumlu iletişim kurabilmektedir. Bu da onların yönetme becerilerinde iyi olmalarına dolayısıyla daha başarılı olmalarına olanak verir. Yaşamda karşılaştıkları problemleri daha kolay hallederler. Diğer insanları da oldukları gibi kabul etme ve dinleme becerileri sayesinde onların çevresindeki kişiler tarafından sevimliliği, kabul görmeleri arkadaşlık ilişkilerine olumlu katkılar sağlar. Kendisini kabullendiği gibi karşıdaki kişiyi kabullenmesini de kolaylaştırır. İşte tüm bu özellikler çevre ile sağlıklı ilişkilerin temelini atar.

Duygusal zekâ, hayattan zevk almayı sağlayacak, bulunduğu anın kıymetini anlamasına ve kendini gerçekleştirme yardımı olacak, başarılı olmanın kapılarını açacak, hayatın kolaylaşmasını sağlayacak en önemlisi pişmanlıklarımızı azaltacak kısacası mutlu hayatın anahtarı olacaktır (Maboçoğlu, 2006).

Duygusal zekâ düzeyi, çocuğun okulda ve toplumda başarılı birey olmasına yardımcı olurken mutlu olmasını da sağlar, olumlu kişilik geliştirmesinde de önemli yer tutar (Köse, 2009). Günlük hayatta öfkesini uygun şekilde ifade edebilen, duygularıyla yüzleşebilen, sevincini anlatabilen ve farkına varabilen bireyler huzurlu bir ortamın oluşmasını da sağlayacaktır (Sağırkaya, 2013).

2.7 Öz-Duyarlık Kavramı

Neff tarafından geliştirilen ve 2000 yıllık Budist felsefenin temelleri üzerinde yapılandırılan öz-duyarlık kavramı, doğulu filozoflar tarafından yüzyıllardır bilinmesine karşın batılı psikologlar için yeni bir kavramdır (akt. Akın, Akın ve Abacı, 2007; Goleman, 2003).

Neff ve Vonk'a (2009) göre insanlar herhangi bir başarısızlık durumunda yada yetersizlik hissine kapıldıklarında, çoğu zaman yetersiz ve yüzeysel bir yaklaşımla bu sınırlılıkları ve yetersizlikleri ile aşırı özdeşim yaparak kendilerine yönelik olumsuz düşünce ve duygular geliştirirler. Başarısız ve yetersiz olmanın tüm insanların yaşayabileceği deneyimlerin bir parçası olabileceğini göz ardı ederek yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları yaşarlar.

Öz-duyarlığı daha iyi anlamak için "duyarlık" kavramının ne olduğunu bilmek faydalı olacaktır. Duyarlı olma, diğer insanların yaşadığı sıkıntıyı, acıyı fark etmesi ve bu acıyı hafifletme arzusunu içinde taşıma durumudur. Basit olarak ifade etmek gerekirse insanları yetersiz, başarısız ve hatalı olmalarından dolayı yargılamak, eleştirmek yerine tüm insanların deneyimleyebileceği bir durum olarak görüp değerlendirmektir (Neff ve Vonk, 2009). Duyarlı olma, başkasının duygularına karşı açık olma ve bu duygulardan kaçması yerine onun bu duygularını kabullenmesi için ona yardımcı olma, nazik, şefkatli ve yapılan hatalarda önyargısız olarak yaklaşma, herkesin olduğu gibi onun da hatalar yapıp yanılabilceğini göz önüne alan insani paylaşımda bulunmadır (Neff ve Vonk, 2009).

Budist geleneklerde duyarlık kavramı, iyilik veya sevgi dolu şefkat ile bağlantılıdır (Gilbert, 2005). Duyarlık, yaşanan kişisel acıya ve acı çeken insanlara şefkatli olma ve farkında olarak tepki verme şeklidir. Batılı bakış

açısına göre duyarlık; kişinin acı çekerken kendini sevme ve merhamet etme kabiliyetidir (Reyes, 2012).

Öz-duyarlığı olan bireyler acı çekmenin ve kusursuz olmanın her insanın yaşamında olan bir durum olduğunu bilir ve bu durumun sadece kendine has bir durum olmadığını ve tüm insanların yaşayabileceğini kabul eder. Öz-duyarlı birey olumsuz benlik ile ilgili duygularına dengeli bir yaklaşım ile bakabilir ve yaşadığı başarısızlıkları, sıkıntıları, yetersizlikleri bastırmaz, yok saymaz, abartmaz ya da dramatize etmez. Dolayısıyla öz-duyarlığın duygu düzenleme yolu olarak da görülebileceğini ifade etmiştir (Neff, 2003a; Neff 2003b). Diğer bir deyişle öz-duyarlık, bireyin acı, sıkıntı gibi duygularına, ilgiyle ve bilinçli yaklaşabilme becerisidir (Neff ve McGehee, 2010).

Neff'e göre (2003a), öz-duyarlık, literatürde özgüvenin yerini almaya başladığı görülse de bireyin kendini değerlendirmelerinden ayrı olarak kendine kibar ve şefkatli yaklaşması ve başarısızlıklarını da her insanın yaşayabileceği deneyimlerinin bir parçası olduğunu bilmesidir.

Öz-duyarlık duygusu, bireyin ideal standartlarına ulaşamadığı zaman kendisini sert bir şekilde eleştirmemesini önermesine rağmen bu durum hataların kabul edilmemesi veya göz ardı edilmesi anlamına gelmemektedir. Bunun yerine işlevsel olmaya ve psikolojik sağlığa kavuşmak için ihtiyaç duyulan eylemlerin, sabır ve ıçtenlikle desteklenmesi gerekmektedir.

Öz-duyarlık, kişinin kendinde gördüğü yetersizlikler açısından pasifizeliğe ve eylemsizliğe yol açmaz. Tam tersi kişinin öz-duyarlıktan eksik olması durumunda pasif olma olasılığı daha fazladır (Akın, 2009). Öz-duyarlığa sahip olan kişiler yaşadıkları problemleri yaşamlarının bir parçası olarak görür, kendi problemlerini ve olumsuz yaşantılarını başkalarının problemleri karşısında abartmazlar (Leary ve ark., 2007).

Gilbert'e (2005) göre, öz-duyarlık psikolojik iyi olma durumunu arttırmak ve kendileri ile ilgilenmek, duygusal sakinlik yaşamak için kendilerine yardım etmektir. Öz-duyarlık kişilerin güvensizlik ve savunma duyguları ile ilgili tehdit

sistemlerini devre dışı bırakır ve onların güven duyguları ile ilgili yatıştırıcı sistemlerini aktifleştirir.

Öz-duyarlık kendine acıma değildir. Çünkü bireyler kendilerine acıdıkları zaman var olan problemlerine gömülürler ve başkalarının da benzer problem yaşadıklarını unuturlar. Böylece sadece kendilerinin bu problemi yaşadığını, acı çeken bir tek kendileri olduklarını düşünerek bir yanılğı içine girerler. Dengeli ve nesnel bir bakış açısı benimseyemezler (Neff, Dahm, 2015).

Ayrıca öz-duyarlığın bireyin kendi duygularını anlamasını, farkında olmasını, düşünce ve eylemlerini başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneği duygusal zekânın önemli bir yönü olacağı savunulmaktadır. Böylece olumsuz olan duygular kişinin etkili yollar kullanarak değiştirecek eylemleri benimsemesine yardımcı olan daha olumlu duygulara dönüştürebilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990; akt. Neff, 2003b).

2.7.1 Öz-Duyarlık Bileşenleri

Öz-duyarlık karşılıklı ilişki içinde ve birbirlerinin ortaya çıkmasına neden olan 3 temel boyuttan oluşmaktadır. Öz-duyarlığı oluşturan bu bileşenler birbirlerinden ne kadar farklı olsalarda birbirleri ile sürekli etkileşim içindedirler (Neff, 2003, 2011). Neff öz-duyarlığın üç boyutunu ve boyutların karşıtlarını şu şekilde belirtmiştir (akt. Akın, 2009).

- Öz-yargılamaya karşın öz-sevecenlik,
- İzolasyona karşın paylaşımların bilincinde olma,
- Aşırı özdeşleşmeye karşın bilinçlilik

Öz-sevecenlik: Öz-sevecenlik; bireyin önyargılı olmadankendini, duygularını anlamaya çalışması ve benliğini katı bir şekilde eleştirmesi yerine ona yönelik anlayışlı, hoşgörülü, sevecen ve kibar bir tavır takınmasıdır. Kendine anlayışlı bir tavır ile yaklaşırken kullanılan dilin duygusal tonunun yumuşak ve destekleyici olmasıdır. Öz-sevecenlik unsuruna sahip kişi, beklentilerin benliğini sert bir biçimde eleştirmez, kınamaz. Gelişimi sağlamak için benliğine zarar vermez. Aksine gelişimi sağlamak için nazik ve sabırlı bir şekilde benliğini cesaretlendirir (Neff, 2003a, 2011).

Rubin (2013) öz-sevecenliği, öz-nefretin tek panzehiri olarak tanımlamıştır. Horney, öz-nefreti gerçek benliğe yabancılaşma olarak görmüş ve öz-nefretin, acımasızca kendini suçlama, eziyet etme, öz engelleme şeklinde açığa çıkabileceğini ifade etmiştir (akt. Soyer, 2010).

Paylaşımların Bilincinde Olma: Neff (2003b), paylaşımların bilincinde olmayı, kişinin yaşamındaki mutlu ve sıkıntılı yaşantıların sadece kendine özgü olmadığını diğer insanlarında aynı deneyimleri yaşayabileceklerine ilişkin farkındalığı vurgular. Kişi böyle bir bilinçliliğe sahip olduğunda kendi yetersizlik ve başarısızlıklarını acımasızca yargılamak yerine tüm insanların başarısızlığı yaşayabileceğini ve başarısızlıkların tüm insanlar tarafından paylaşılan bir deneyim olduğunu kabul eder.

Paylaşımların bilincinde olma, bireye kendi başarısız olma durumlarının aslında insanlık halleri olduğu bilincini vermektedir. Böylece kişisel başarısızlık ve güçlükler daha geniş bir perspektiften bakmayı sağlamaktadır (Neff ve Vonk, 2009).

Bilinçli Farkındalık: Kişinin yaşadığı sıkıntı, üzüntü ve acı veren duygular tarafından sürüklenmesine olanak sağlamayan, yaşadığı bu duyguları sağlıklı bir şekilde kabullenmesine yardımcı olan bir farkındalık durumudur (Neff, 2003a). Bilinçlilik aslında kişinin dikkatinin herhangi bir bakış açısına saplanıp kalmadığı psikolojik bir özgürlüktür (Mayer, Salovey, 1997).

Bilinçlilik durumunda bir denge söz konusudur. Bilinçlilik unsuruna sahip olan birey yaşadığı olumsuz duygu ve düşüncelerini dengede tutma, bu duygularla özdeşim yapmama ve kendini onlara kaptırmama becerilerine sahiptir (Akın ve ark., 2007).

Bilinçlilik kişinin yaşantılara karşı berrak ve dengeli bir şekilde yaklaşma durumudur. Kişinin yaşadığı acı veren sıkıntılı duygu ve düşünceleri derin düşünmekten ve yaşamında hoşlanmadığı yönleri inkâr etmekten korumaktadır (Neff ve Vonk, 2009). Aynı zamanda bireyin kendisine zarar

verici duygularını ve düşüncelerini değiştirmeye teşvik etmektedir (Rendon, 2006).

Bilinçlilik var oldukça öz-duyarlık ilgisiz ve bahane bulucu tavırlarla mücadele edecektir (Neff ve ark., 2007). Bilinçlilik aynı zamanda duygusal zekâ kavramı ile de ilişkilidir (Öveç, 2007). Öz-duyarlık bireyin hatalarını, zayıf yönlerini, yetersizliklerini affetmesi ve kendini tam bir insan olarak sınırlı ve kusurlu bir varlık olarak görmesini gerektirir (Neff, 2003b). Bu üç unsur birbirinin oluşumuna ve gelişimine yardımcı olmaktadır (Neff, 2003b).

2.8 Konuyla ilgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde öfke, duygusal zekâ ve öz-duyarlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmaların bir kısmına yer verilmiştir.

2.8.1 Öfke ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde öfke duygusuyla ilgili yapılan araştırmalara oldukça sık rastlanmaktadır. Okman'ın (1999) ergenler ile ilgili yaptığı araştırmasında kendilik imgesi ile öfke ve öfke ifade tarzlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda olumlu kendilik imgesine sahip ergenlerin düşük öfke seviyesine sahip olduklarını ve öfke kontrol becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Danışık (2005), ergenlerle yaptığı çalışmasında sürekli öfke ifade tarzları ile problem çözme arasındaki ilişkiyi incelemiş, problem çözme ile öfke kontrolü arasında anlamlı bulgular saptamıştır. Buna göre öfkesini kontrol altına alabilen kişilerin problem çözme becerilerinin yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Strayer ve Roberts (2004), yaptıkları araştırmalarında akran grupları ile çalışmışlar, saldırganlık ve öfkenin empati ile ilişkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda empatinin öfke ve saldırganlık ile negatif yönlü, olumlu davranışlar ile pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Aynı zamanda okul çağı çocuklarında duygusal etkileycilik ve öfkenin empatinin önemli yordayıcıları olduğu bulgusuna da ulaşmışlardır.

2.8.2 Duygusal Zekâ ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Hafizoğlu (2007), ergenlerle yaptığı araştırmasında duygusal zekâ, psikolojik uyum ve davranış problemleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile davranış problemleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Duygusal zekâ arttıkça davranış problemlerinin azaldığını tespit etmiştir.

Yapılan araştırmada duygusal zekâ düzeyi daha yüksek olan öğrencilerin, duygularını anlama ve tanıma, başkalarının duygularını fark etme, diğerleriyle, kişilerarası ilişkilerde yaşadığı problemleri etkili biçimde çözme ve ilişkilerini yönetebilme, dürtülerini kontrol edebilme ve stresle başa çıkabilme becerileri alanlarında duygusal zekâ puanı düşük olan öğrencilere göre daha iyi olduğu ortaya konmuştur. Sonuç olarak araştırmada duygusal zekânın geliştirilmesiyle davranış sorunlarının azaltılabileceğine işaret etmektedir (akt. Özoğlu ve Yüksel, 2017).

Johnston (2003), 11-14 yaşlarındaki ergenlerle araştırmalar yapmış, saldırganlık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Duygusal zekânın stres yönetimi ve kişiler arası ilişkiler boyutlarının saldırganlığı daha fazla yordadığı tespit edilmiştir.

Göçet (2006), üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tutumlarını incelemiştir. Araştırmanın sonucunda duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulgulanmıştır.

Duygusal zekâ ile ilgili yapılan araştırmalarda duygusal zekânın problem davranışlarla, duygulanım bozukluklarıyla ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler gibi psikopatoloji ile negatif ilişkisi olduğu saptanmıştır (Baroncelli ve Ciucci, 2014; Esturgo-Deu ve Sala Roca, 2010; Hafizoğlu 2007; Hunt ve Evans, 2004; Liao, Liao, Teoh ve Liao, 2003).

Duygusal zekâ ile uyumsuz,yıkıcı,kavgacı davranışların ilişkisinin incelendiği araştırma sonucunda, problem davranış sergileyen çocukların duygusal zekâ puanlarının düşük olduğu ve özellikle duygusal zekânın kişilerarası ilişkiler alt boyutları ve stres yönetimiyle yıkıcı davranışlar arasında güçlü negatif yönlü ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuç, en çok fiziksel yıkıcı davranışlar gösteren çocuklarda gözlemlenmiştir (Esturgo-Deu ve Sala-Roca, 2010).

Duygusal zekâ düzeyleri ile öğrencilerin davranış problemleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada öğrencilerin duygusal okuryazarlık düzeyleri, dışsallaştırılmış ve içselleştirilmiş problem davranış düzeyleri ve ebeveynlerinin gözlem düzeyleri belirlenmiştir. Analiz sonuçlarında, duygusal okuryazarlıkla, içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış problemleri arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ düzeyi arttıkça; stres, depresyon, somatik şikâyetler, saldırganlık ve suç işlemeyi içeren davranış problemlerinin azaldığı ortaya çıkmıştır (Liau ve ark., 2003).

Nesrin Ümit (2010) araştırmasında, ergenlerin duygusal zekâ ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma sonucunda ergenlerin saldırganlık ölçeği puanları ile duygusal zekânın alt boyutlarından kişisel beceriler ve stresle başa çıkma alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı ilişkiler saptamışlardır. Saldırganlık düzeyleri ile kişisel beceriler ve stres yönetimi boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler görülmüştür.

Hunt ve Evans (2004), travmatik stresin bireyler üzerindeki etkileri ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi araştırdıkları araştırmada kadınların erkeklerden daha çok travmatik stresten etkilendiklerini ve erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Neuman ve Baron (1998) yaptıkları araştırmada iş yerindeki şiddet ve saldırganlık ile duygusal zekânın boyutları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir.

Araştırma sonucunda empatinin ve kendi duygularını yönetme başarısının saldırgan davranışları engellediğini saptamışlardır. Kendi duygularını yönetmenin öz izleme ile ilişkili olduğunu ve yüksek düzeyde öz izleme düzeyine sahip kişilerin pozitif duygularla ilgili dışsal geribildirimlere daha

duyarlı oldukları için çatışma durumlarında daha uzlaşmacı oldukları belirtilmiştir.

2.8.3 Öz-Duyarlık ile ilgili Yapılan Araştırmalar

Deniz ve Sümer (2010), yaptıkları araştırmalarında farklı öz-anlayış düzeylerine sahip öğrenciler ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin saptanması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Araştırmacılara göre öğrencilerin öz-anlayış düzeyleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı sonucuna varmışlardır. Öz-anlayış düzeyi yüksek olan öğrenciler negatif duygularla daha etkili bir biçimde başa çıkabilmektedirler.

Öz-duyarlılık ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada bireylerin diğer kişilerle iletişimde yaşadığı çatışmalar ve çatışma çözme davranışları incelenmiştir. Kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların çözümü, iyilik hali ve bunların öz-duyarlık arasındaki ilişkilerde yaşanan çatışmaların çözümü, iyilik hali ve bunların öz-duyarlık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda öz-duyarlılığı yüksek olan bireylerin çatışma durumunda uzlaşma, özgünlük ve ilişkisel iyilik hali ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Yarnell ve Neff, 2013).

Allen ve Leary (2010), yaptıkları çalışmada yüksek öz-duyarlığa sahip kişilerin stres yaşanan yaşam deneyimleri ile daha rahat baş edebildiklerini bulgulanmıştır. Yüksek öz-duyarlığa sahip bireylerin başarısızlıkla başa çıkma becerisi olarak olumlu yeniden yorumlama ve kabul baş etme yollarını kullandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

İkiz ve Totan (2011), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve öz-duyarlılığı incelemişler. Araştırma sonucunda öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutları duygusal zekâ düzeyini arttırmakta, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme ise duygusal zekânın stresle başa çıkma ve genel ruh hali alt boyutlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna varmışlardır.

Soyer (2010), öz-duyarlık ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında bu iki kavram arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.Yarnel ve Neff (2013) çalışmalarında öz-duyarlığa sahip olan bireylerin sağlıklı çatışma çözme davranışlarını benimsediklerini saptamışlardır.

3.BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları ve verilerin toplanması ve toplanan verilerin çözümlenmesinde yararlanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Nicel verilerin kullanıldığı bu araştırma, kesitsel bir çalışma olup ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da şu anda var olan bir durumu, olduğu biçimde betimlemeyi amaçlayan, herhangi bir değişiklik yapma çabasından uzak durularak gözlemlendiği yaklaşımlardır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel çözümleme, karşılaştırma ve korelasyon olmak üzere iki şekilde yapılabilir (Karsar, 2003) Araştırma grubuna uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırma, İzmir İli Karşıyaka İlçe Merkezinde bulunan 2 ortaokula devam eden 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Örneklem, 12-14 yaş aralığında olan 339 kız ve 285 erkek toplam 624 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1*Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Betimsel İstatistikler*

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kız	339	54.3
	Erkek	285	45.7
Sınıf	7.sınıf	355	56.9
	8.sınıf	269	43.1
Anne ve Babanın Medeni Durumu	Birlikteler	517	82.9
	Boşanmış	81	13.0
	Ayrı Yaşıyorlar	26	4.2
Ailenin Maddi Durumu	Düşük	12	1.9
	Orta	545	87.3
	Yüksek	67	10.7
Annenin Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	9	1.4
	Okuryazar	12	1.9
	İlkokul	118	18.9
	Ortaokul	126	20.2
	Lise	231	37.0
	Üniversite	131	20.5
Babanın Eğitim Durumu	Okuryazar Değil	4	0.6
	Okuryazar	7	1.1
	İlkokul	79	12.7
	Ortaokul	146	23.4
	Lise	227	36.4
	Üniversite	161	25.8
Toplam		624	100.0

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların 339'u (%54.3) kız, 285'i (%45.7) erkektir. Toplam 624 öğrenci vardır. Katılımcıların 355'i (%56.9) 7. sınıf, 269'u (%43.1) 8. sınıfta okumaktadır.

Katılımcıların aile birlikteliği incelendiğinde 517'si (%82.9) anne ve babası birlikte, 81'i (%13.0) boşanmış, 26'si (%4.2) ayrı yaşamaktadır. Ailenin gelir durumu ise 67'si (%10.7) yüksek, 545'i (%87.3) orta, 12'si (%1.9) düşük gelire sahiptir. Öğrencilerin annesinin 9'u (%1.4) okuryazar değil, 12'si (%1.9) okuryazar, 118'i (%18.9) ilkokul, 126'sı (%20.2) ortaokul, 231'i (%37.0) lise, 131'i (%20.5) üniversite mezunudur. Öğrencilerin babasının 4'ü (%0.6) okuryazar değil, 7'si (%1.1) okuryazar, 79'u (%12.7) ilkokul, 146'sı (%23.4) ortaokul, 227'si (%36.4) lise, 161'i (%25.8) üniversite mezunudur.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu bölümde, araştırmanın amacına uygun olarak duygusal zekâ, öz-duyarlık, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına ait nicel verilerin toplandığı ölçme araçları ve bu araçların geçerlik-güvenirliliğine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda demografik özelliklere ilişkin bilgi yer almaktadır. Bu demografik özellikler cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın medeni durumu, anne ve babanın eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzeyi algılama şekli gibi bilgileri içermektedir.

3.3.2 Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, Bar-On ve Parker (2000) tarafından, 7-18 yaşları arasındaki ergenlere yönelik olarak geliştirilmiştir ve ankette toplam 60 madde vardır.

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk Ergen Formu (Bar-On Emotional Quotient Inventory Youth Version EQ-i:YV) Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli üzerine temellendirilmiştir. Bar-On Modeline göre, duygusal zekâ, zekânın kişisel, sosyal ve duygusal yönleri ile ilgilidir. Test likert tipinde 1-4 arasında puanlanan bir ölçektir. Testin uygulama süresi ortalama 20-25 dakika sürmektedir. Ölçek Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından uyarlanmıştır. Çocuk ve ergenler için yayınlanmış ilk duygusal zekâ testidir. Ölçek toplam 7 alt boyuttan oluşmaktadır (Tablo 2).

Birey içi alt boyutundan yüksek puan alan kişiler, kendiduygularının farkında olmalarının yanı sıra, kendi duygu ve ihtiyaçlarını da ifade edebilmektedirler. Bireylerarası alt boyutundan yüksek puan alan bireyler ise, çevreleri ile ilişkileri devam ettirmede başarılıdırlar. Bununla birlikte, başkalarını dinleme ve başkalarının duygularını anlayabilme yeterliğine sahiptirler. Bir diğer alt boyut olan, uyum alt boyutundan yüksek puan alan bireyler, yeni durumlara ve olaylara kolay alışıp uyum sağlarlar. Problemlerin üstesinden gelmede oldukça iyidirler. Dördüncü olarak, stres yönetimi alt boyutundan yüksek puan

alan bireyler, yaşadıkları strese rağmen sakin kalabilme becerisine sahiptirler. Fevri davranmayıp, duygularını kontrol altına alıp mantıklı hareket edebilirler. Genel ruh hali alt boyuttan yüksek puan alan bireyler ise, olayları vedurumları iyi yönleriyle değerlendirirler. Genel olarak tutumları iyimserdir. Olumlu etki alt boyutundan yüksek puan alan bireyler, başkalarında iyi izlenim bırakmak için çabalamaktadırlar (Köksal, 2007).

Tablo 2.

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu Alt Boyutlarının Açıklamaları

Alt Boyutlar	Açıklama
Birey içi	Bireyler kendi duygularını anlarlar, duygu ve ihtiyaçlarını ifade edebilmebecerisine sahiptirler.
Bireylerarası	Kişilerarası ilişkilerde başarılıdırlar, iletişim içinde oldukları kişilerin duygularını anlamada, takdir etmede ve onları dinlemede oldukça iyidirler.
Uyum	Yaşam içinde karşılaştıkları problemlili durumlarla baş edebilirler, esnek, gerçekçi ve olumludurlar yeni durumlara kolay uyum yaparlar.
Stres Yönetimi	Stresli durumlar karşısında sakinliklerini koruyabilirler, baskı altında kalsalar da iyi çalışabilirler, nadir olarak dürtüsel davranırlar.
Genel Ruh Hali	Olaylar karşısında olumlu bakış açılarını kullanırlar ve iyimser yapıları vardır.

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun kapsam geçerliliğini sınamak amacıyla, ölçeğin orijinal maddeleri ve önerilen Türkçe çevirileri ile birlikte on uzman görüne sunulmuş ve uzmanların kabul ettiği ve düzenlediği maddeler öneriler doğrultusunda değiştirilmiştir. Ölçek ilköğretim öğrencilerine uygulanmış ve her madde ile ölçek puanları arasındaki korelasyonları temel alan madde analizi yapılmıştır.

Bu çalışmaların sonucunda ölçeğin maddelerinin güvenilir sonuç verdiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Bireyiçi, bireylerarası, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve

olumlu etki alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları sırasıyla; .62, .80, .68, .85, .85, .63 olarak bulunmuştur. Bu çalışma grubu için duygusal zekâ toplam puanının iç tutarlılık katsayısı $Cronbach = .92$ olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği Spilberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ergen ve yetişkinlere uygulanan ölçek Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Sürekli Öfke (10 madde) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (24 madde) alt ölçeklerinden oluşmakta ve toplam 34 madde bulunmaktadır. Ölçek bireysel olarak uygulanabildiği gibi grup olarak da uygulanabilir. Ölçekte katılımcılardan ilgili maddenin kendisini ne ölçekte tanımladığını 4 puan üzerinden belirtmesi istenmektedir.

Ölçeğin ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, kalan 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeği ise "öfke-içte", "öfke-dışa" ve "öfke-kontrol" olmak üzere 3 bölümden oluşmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke-içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin bastırılmış, içe yönlendirilmiş olduğunu, öfke-dışa alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin sözel ve fiziksel olarak dışa yönlendirildiğini, öfke-kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin uygun iletişim yolları ile kullanılarak ifade edildiğini göstermektedir. Öfke-içte, Öfke-dışa ve Öfke-kontrol alt ölçeklerinden en düşük 8, en yüksek 32 puan alınabilmektedir.

SÖÖTÖ'nin orijinalinde Cronbach Alfa değerleri .82 ile .90 arasında değişmektedir. Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinin Cronbach Alfa değerleri, öfke-içte boyutu için .76, öfke-dışa alt boyutunun .74 ve öfke-kontrol alt boyutunun ise .85 olarak belirlenmiştir (Özer, 1994).

Özer (1994), güvenilirlik katsayıları Sürekli Öfke Ölçeği için .67-.92; Öfke-Dışa Alt Ölçeği .58-.76, Öfke-İçte Alt Ölçeği .80-.90 Öfke-Kontrol alt ölçeği ise .69-.91 arasında olduğunu belirlemiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçekleri ile Depressif Sıfatlar Listesi, Sürekli Kaygı ve Öfke Envanteri

arasında ilişkiler ve faktör analizi sonucunda ise Öfke İfade Tarzı ölçeği'nin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir.

Öfke Tarzı ölçeğinin;

Öfke-İçte alt ölçeği puanı; 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin, Öfke-Dışa alt ölçeği puanı; 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin, Öfke-Kontrol ölçeği puanı; 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin toplanması ile elde edilmektedir.

Bu çalışma grubu için sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayıları Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3

Araştırma Grubu İçin Sürekli Öfkeli ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Alt Boyutlarına Ait Güvenirlik Katsayıları

Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cron
Sürekli Öfke	10	.86
Öfke-İçte	8	.65
Öfke-Dışa	8	.81
Öfke-Kontrol	8	.84

3.3.4 Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. 26 maddeden oluşan ölçek (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde derecelendirilmiş 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek Öz-Sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), Öz-Yargılama (4, 7, 15, 20, 26), Paylaşımların Bilincinde Olma (1, 8, 12, 22), İzolasyon (5, 11, 19, 25), Bilinçlilik (9, 14, 18, 23) ve Aşırı Özdeşleşme (3, 10, 16, 24) alt ölçeklerinden oluşmaktadır.

Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .93'tür. Test-tekrar-test güvenirlik katsayılarının ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85 ve .88 olduğu görülmüştür (Neff, 2003b). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır.

Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 633 üniversite öğrencisi ile yapılmış ve ölçeğin dilsel eşdeğerliliği incelenmiştir. Dilsel eşdeğerliliğe sahip olduğu görüldükten sonra geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Yapılan doğrulayıcı Faktör Analizinde ölçeğin orijinal formuyla uyumlu olduğu görülmüştür ($\chi^2 = 779.01$, $sd=264$, $p=0.00$, $RMSEA = .056$, $NFI = .95$, $CFI = .97$, $IFI = .97$, $RFI = .94$, $GFI = .91$ ve $SRMR = .059$). Ölçeğin iç tutarlık katsayıları sırasıyla .72 ile .80 ve test-tekrar-test güvenirliği katsayıları ise sırasıyla .56 ile .69 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında olduğu ve %27'lik alt üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar Türkçe formunun öz-duyarlılık ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Akın, Akın ve Abacı, 2007).

3.3.4.1 Öz-Duyarlık Ölçeği'nin Bu Araştırma Kapsamında Yapılan Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

İlgili literatür incelendiğinde, orijinali üniversite öğrencileri için geliştirilmiş olan (Akın, Akın ve Abacı, 2007) ve bazı araştırmacıların lise düzeyinde ergenlere uyguladığı (Akkaya, 2011; Neff ve McGehee, 2010; Toksoy, 2018) Öz-duyarlık Ölçeği'nin bu yaş grubu ile yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda Öz-duyarlık ölçeğinin, ortaokul öğrencileri için uygunluğunu test etmek amacıyla geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Araştırma grubu içinoluşan yapıya ilişkin gerçekleştirilen birinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde model üzerinde hiçbir modifikasyon gerçekleştirilmeden ulaşılan Path diyagramı Şekil 1'de; uyum iyiliği indeksleri ise Tablo 4'de gösterilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

2017–2018 öğretim yılında örneklem belirleme işlemi bittikten sonra İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne izinler için başvuru yapılmıştır. Yapılacak olan

araştırmanın hangi amaçları taşıdığı, araştırmada kullanılacak ölçme araçları ve örneklem ile ilgili bilgiler verilerek izin işlemlerine başlanmıştır. İzinlerin alınmasından sonra araştırma için hazırlanan formların öğrencilere uygulanması özellikle araştırmacı tarafından titizlikle yapılmıştır. Uygulamalar ders saatleri içinde uygun zamanlarda yapılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından araştırmanın amacı açıklanmış ve gönüllülük esas olduğu özellikle belirtilmiştir.

Ayrıca formlara isim yazılmasına gerek olmadığı, isteğe bağlı olarak doldurulacağı belirtilmiştir. Ölçeğin tüm maddelerinin okunması, boş madde bırakmamaları gerektiği bildirilmiş ve araştırmadan elde edilecek bilgi ve bulguların bilimsel amaçla kullanılacağı söylenmiştir. Ayrıca uygulama sırasında öğrencilerin sorduğu sorulara yanıtlar verilmiştir.

Tablo 4

Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi İçin Uyum İndeksleri

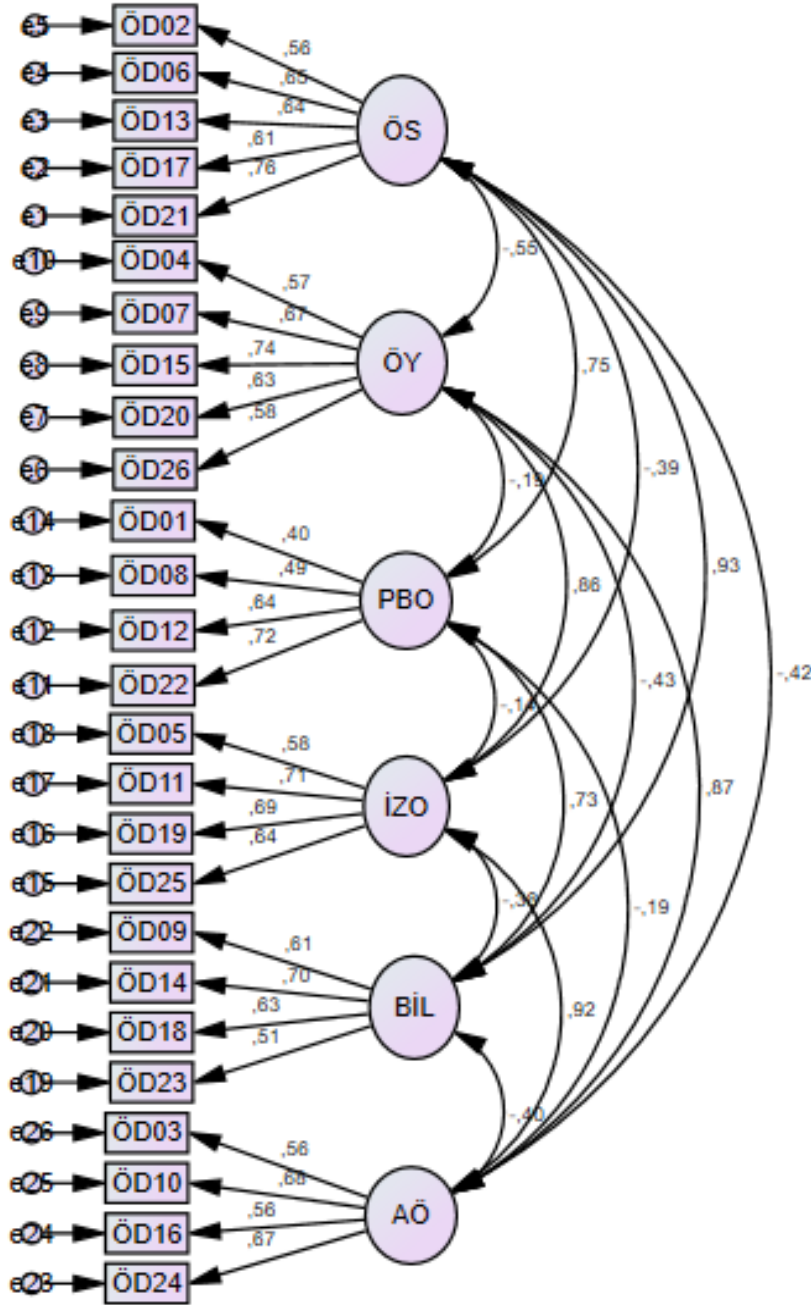
χ^2	<i>Df</i>	<i>P</i>	χ^2/df	<i>GFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>
671.136	284	.000	2.363	.92	.92	.04

[$\chi^2/df=2.363$ ($p=.000$); *RMSEA*= .047; *GFI*= .922; *AGFI*= .904; *CFI*=.926; *NFI*= .879; *SRMR*= .0507].

Modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, χ^2/df değerinin 2.36 olduğu görülmektedir. Bu değer 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında değer olması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterirken; *GFI*, *CFI* ve *AGFI* değerlerinin .90'ın üzerinde olması modelin iyi uyum gösterdiğinin birdiğer göstergesi olarak ele alınabilir (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003).

Öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları arasındaki kovaryans ilişkiler ise path diyagramından anlaşıldığı üzere kuramsal literatürle oldukça uyumludur ve kovaryans analizi için tüm ilişkiler anlamlıdır. Tüm bu analiz sonuçları incelendiğinde öz-duyarlık ölçeğinin bu örneklem grubu için birinci düzey

DFA'sının doğrulandığı söylenebilir. Bu doğrultuda ölçeğin toplam puan verip veremeyeceğinin belirlenmesi için ikinci düzey DFA analizi gerçekleştirilmiştir.



Şekil 1. Öz-Duyarlık Ölçeği Birinci Düzey DFA Sonuçları

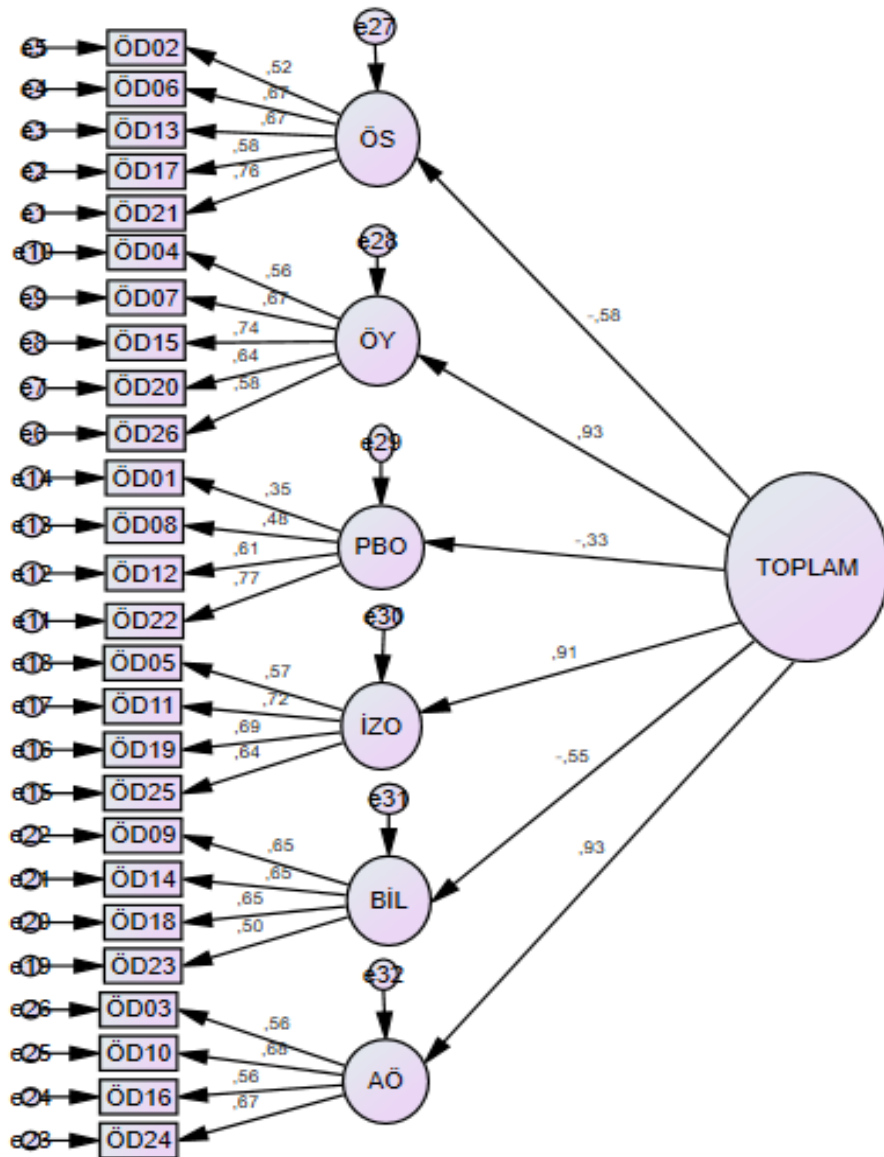
Bu çalışmanın örneklem grubu için, oluşan yapıya ilişkin gerçekleştirilen ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde model üzerinde hiçbir modifikasyon gerçekleştirilmeden ulaşılan Path diyagramı Şekil 2’de uyum iyiliği indeksleri ise Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5.

İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi için Uyum İndeksleri

χ^2	Df	P	χ^2/df	GFI	CFI	RMSEA
1263.597	293	.000	4.313	.85	.81	.07

[$\chi^2/df=4,313$ ($p= .000$); RMSEA= .073; GFI= .857; AGFI= .829; CFI= .814; NFI= .772; SRMR= .10].



Şekil 2. Öz-Duyarlık Ölçeği İkinci Düzey DFA Sonuçları

Modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde, χ^2/df değerinin 4.313 olduğu görülmektedir. Bu değerinin 3 veya altında bir değer olması modelin iyi bir model olduğunu 5 veya daha altında bir değer alması ise modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterirken; GFI, CFI ve AGFI değerlerinin .90'ın altında olması sınırda uyum gösterdiğinin bir diğer göstergesi olarak ele alınabilir (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003). RMSEA değerinin .80'in altında olması kabul edilebilir uyuma sahip olduğunu gösterirken; diğer değerler birinci düzey DFA sonuçlarına göre daha düşük olsa da sınırda uyum göstergesi içerisinde ele alınabilir.

Tüm bu geçerlik çalışmaları doğrultusunda, orijinali üniversite öğrencilerinde geliştirilmiş olan (Akın, Akın ve Abacı, 2007); ancak lise düzeyinde bazı araştırmacılar (Akkaya, 2011; Neff ve McGehee, 2010; Toksoy, 2018) tarafından uygulanan öz-duyarlık ölçeğinin bu araştırma grubu için de geçerli sonuçlar verdiği söylenebilir. Bu araştırma grubu için ayrıca öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanları arasındaki güvenirlik analizleri için iç tutarlılık katsayıları olan Cronbach katsayıları hesaplanmış ve Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6.

Öz-Duyarlık Ölçeği Alt Boyut ve Toplam Puan İç Tutarlılık Katsayıları

Alt Boyutlar:	Madde Sayısı	Cronbach
Öz-sevecenlik	5	.78
Öz-yargılama	5	.77
Paylaşımların Bilincinde Olma	4	.64
İzolasyon	4	.74
Bilinçlilik	4	.70
Aşırı özdeşleşme	4	.71
Öz-Duyarlık Toplam Puanı:	26	.89

Güvenirlik katsayılarının .70'in üzerinde olması ölçme aracının güvenilirlik düzeyinin yeterli olduğunun bir göstergesidir. Bu bakımdan Tablo 6 incelendiğinde Öz-Duyarlık Ölçeğinin, hem alt boyut hem de toplam puan açısından bu araştırma grubu için güvenilir sonuçlar verdiği söylenebilir.

Tablo 6'da görüldüğü üzere Öz-Duyarlık Ölçeğinin toplam puanından elde edilen güvenilirlik katsayısı ($C_{\alpha} = .89$), alt boyutların güvenilirlik katsayılarından nispeten yüksek olduğu için bu çalışmada öz-duyarlık kavramı toplam puan olarak ele alınmış ve analizler toplam puan üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.5 Verilerin Çözümlemesi

Bu çalışmada veri çözümlemesi işlemlerinin ilk basamağında, veriler, SPSS 21 paket programına girilmiş ve eksik ya da hatalı kodlanan veriler gözden geçirilmiştir. Veri setinde kayıp veri analizi olan “missing value analysis” yapılmış, kayıp veriler EM algoritmasına dayalı olarak regresyon ataması yoluyla atanmıştır. Hatalı verilere ilişkin düzenleme yapıldıktan sonra nihai analizler gerçekleştirilmeden önce uç değer incelemesi için kutu grafikleriyle belirlenen tek değişkenli uzaklığı ve z puanları Mahalanobis uzaklığı ve z puanları hesaplanarak uç değerler analiz edilmiştir. Her bir alt ölçeğe ilişkin gerçekleştirilen uç değer analizleri sonucu 11 gözlem veri setinden atılmış ve nihai analizler 624 katılımcı üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Veri çözümleme işleminin ikinci basamağında tüm ölçme araçlarının bu araştırma grubu için güvenilirlik katsayıları incelenmiş ve öz-duyarlık ölçeğinin ortaokul öğrencileri için geçerlik çalışmaları Doğrulamalı Faktör Analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bu analiz AMOS 21 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bu basamaklarda gerçekleştirilen analizler, araştırmanın temel ve alt amaçlarının analiz edilmesi için ön koşul niteliğindedir. Sonraki aşamalarda, araştırmanın alt problemleri doğrultusunda verilerin çözümlemesi işlemi gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ilk alt problemi olan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları demografik değişkenlere incelenmesi amacıyla ilişkisiz ölçümlerde t testi

kullanılırken; araştırmada ele alınan değişkenlerin birbiri ile ilişkilerinin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın ana problemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının duygusal zekâ ve öz-duyarlık tarafından yordanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan veri çözümleme sürecinde aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve sonuçlar raporlaştırılmıştır.

Aşamalı çoklu regresyon analizi çok değişkenli istatistikî bir teknik olduğundan, öncelikle analizin temel varsayımlarının incelenmesi gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğünün çoklu regresyon analizi için $N \geq 50 + 8m$ olması gerekmektedir. Araştırmada 2 yordayıcı değişken olduğundan örneklemin 66 katılımcıdan fazla olması gerekmektedir ($n=624$). Değişkenler arasında çoklu bağlantı ve tekiliğin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında korelasyon katsayıları hesaplanmış ve anlamlı korelasyon katsayılarının .08 ile .69 arasında değiştiği, dolayısıyla çoklu bağlantının olmadığı belirlenmiştir.

Değişkenler arasında oto korelasyon olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla katsayı hesaplanmış, veri setinde oto korelasyon olmadığı ispatlanmıştır. Araştırma sürecinde ayrıca normallik varsayımının değerlendirilmesi aşamasında çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş, Kurtosis ve Skewness değerlerinin -1 ile +1 aralığında değerler aldığı bulunmuştur.

4.BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgular

Bu bölümde araştırmanın alt problemleri doğrultusunda öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler yöntem kısmında tablolandırılmıştır. Bu doğrultuda anne-babanın medeni durumu, ailenin maddi durumu, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumu gibi demografik değişkenlerin araştırma grubunu oluşturan öğrencilerde eşit bir dağılım göstermemesi nedeniyle bu bölümde incelmeye alınmamıştır.

4.1.1Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulgular

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ilişkisiz ölçümlerde t-testi tekniği uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Sürekli Öfke	Kız	339	21.67	6.78	622	-.553	.580
	Erkek	285	21.98	6.88			
Öfke-İçte	Kız	339	17.36	4.63	622	.640	.640
	Erkek	285	17.19	4.39			
Öfke-Dışa	Kız	339	16.38	5.27	622	-.945	.345
	Erkek	285	16.78	5.09			
Öfke-Kontrol	Kız	339	21.64	5.40	622	.682	.495
	Erkek	285	21.34	5.59			

p<.05*, p<.001**

Tablo 7 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmaktadır (p > .05).

4.1.2.Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine yönelik bulgular

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere ilişkisiz ölçümlerde t-testi tekniği uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 8'de sunulmuştur

Tablo 8

Sürekli Öfke, Öfke-İçte, Öfke-Dışa ve Öfke-Kontrol Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine Yönelik t-Testi Sonuçları

		N	$\bar{x}$	SS	sd	t	P
Sürekli Öfke	7.Sınıf	355	21.21	6.94	622	-2.565	.011*
	8.Sınıf	269	22.61	6.59			
Öfke-İçte	7.Sınıf	355	16.70	4.22	622	-3.764	.000**
	8.Sınıf	269	18.06	4.78			
Öfke-Dışa	7.Sınıf	355	16.13	5.18	622	-2.392	.017*
	8.Sınıf	269	17.13	5.16			
Öfke-Kontrol	7.Sınıf	355	21.87	5.58	622	1.939	.053
	8.Sınıf	269	21.02	5.34			

p<.05*, p<.001**

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenmektedir ($t(622) = -2.565, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde, 8. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının ($\bar{x} = 22.61$) 7. sınıf öğrencilerine göre ($\bar{x} = 21.21$) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Benzer şekilde öğrencilerin öfke-içte puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır ($t(622) = -3.764, p < .001$). Bu anlamlı farklılığın kaynağını anlamak için ortalama puanlar incelenmiştir. Buna göre, 8. sınıf öğrencilerinin öfke-içte puanlarının ($\bar{x} = 18.06$) 7. sınıf öğrencilerine göre ($\bar{x} = 16.70$) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır ($t(622) = -2.392, p < .05$). Bu anlamlı farklılığın kaynağı incelendiğinde, 8. sınıf öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının ($\bar{x} = 17.13$) 7. sınıf öğrencilerine göre ($\bar{x} = 16.13$) daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte ve öfke-dışa puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ($p < .05$) gözlenirken; öfke-kontrol puanlarının anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmaktadır ($p > .05$).

4.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulgular

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9.

Araştırmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	N	1	2	3	4	5	6
1. Sürekli Öfke	624	---					
2. Öfke-İçte	624	.507**	---				
3. Öfke-Dışa	624	.765**	.454**	---			
4. Öfke-kontrol	624	-.593**	-.209**	-.599**	---		
5. Duygusal Zekâ	624	-.448**	-.370**	-.377**	.543**	---	
6. Öz-duyarlık	624	-.532**	-.425**	-.486**	.545**	.667*	---

*

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$

Tablo 9 incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden elde ettiği puanlar alt boyutlar arasında anlamlı ve ilgili literatürle paralel ilişkiler göstermektedir.

Tablo 9 incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan sürekli öfke ile duygusal zekâ ($r(624) = -.44$, $p < .001$) ve öz-duyarlık ($r(624) = -.53$, $p < .001$) değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Araştırmanın diğer bağımlı değişkenlerinden biri olan öfke-içte ile duygusal zekâ ($r(624) = -.37$, $p < .001$) ve öz-duyarlık ($r(624) = -.42$, $p < .001$) bağımsız değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-içte düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Benzer şekilde öfke-dışa ile duygusal zekâ ($r(624) = -.37$, $p < .001$) ve öz-duyarlık ($r(624) = -.48$, $p < .001$) düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-dışa düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Öğrencilerin öfke-kontrolü düzeyleri ile duygusal zekâ ($r(624) = .54, p < .001$) ve öz-duyarlık ($r(624) = .54, p < .001$) bağımsız değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-kontrolü düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

Araştırmada ayrıca duygusal zekâ ile öz-duyarlık arasında ($r(624) = .66, p < .001$) pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulgulanmıştır. Bu durumda öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öz-duyarlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

4.3 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin araştırmada elde alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlıktan yordama düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10.

Sürekli Öfke Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit) ÖD	.283	.28	.281	5.786	-.532	-15.653**
2	(Sabit) ÖD DZ	.298	.29	.296	5.726	-.419 -.169	-9.282** -3.743**

p<.05*, p<.01**

Tablo 10 incelendiğinde ilk modelin, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz-duyarlık değişkeni tek başına, katılımcıların sürekli düzeylerindeki değişkenliğin %28'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, sürekli öfke düzeyi ile öz-duyarlık arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu

durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların sürekli öfke düzeylerini yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ile birlikte sürekli öfke puanlarındaki varyansın toplamda %29'unu açıklamaktadır. Sürekli öfke puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekâ ile sürekli öfke arasındaki ilişkiyi veren Beta katsayısı incelendiğinde, aradaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu gözlenmektedir. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

4.4 Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlıktarafından yordanma düzeylerini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11.

Öfke-İçte Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış R ²	Standart Hata	β	t
1	(Sabit) ÖD	.181	.18	.179	4.096	-.425	-11.713**
2	(Sabit) ÖD DZ	.194	.19	.192	4.066	-.321 -.156	-6.642** -3.219*

p<.05*, p<.01**

Tablo 11 incelendiğinde ilk modelin, öğrencilerin öfke-içte düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz-duyarlık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-içte puanlarındaki değişkenliğin %18'ini açıklamaktadır.

Regresyon katsayısı incelendiğinde, öfke-içte ile öz-duyarlık arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-içte düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların öfke-içte puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ile birlikte öfke-içte puanlarındaki varyansın toplamda % 19'unu açıklamaktadır. Öfke-içte puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekâ ile öfke-içte arasındaki ilişkiyi veren Beta katsayısı incelendiğinde, aradaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-içte düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

4.5 Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının, duygusal zekâ ve öz-duyarlıktarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12.

Öfke-Dışa Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Mode	Değişken	R	R ²	Uyarlanmış	Standar	β	t
I				R ²	t Hata		
1	(Sabit)	.486	.23	.235	4.540		
	ÖD					-.486	-13.867**
	(Sabit)	.491	.24	.239	4.529		
2	ÖD					-.423	-9.008**
	DZ					-.095	-2.018**

p<.05*, p<.01**

Tablo 12 incelendiğinde ilk modelin, öğrencilerin öfke-dışa düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz-duyarlık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-dışa puanlarındaki değişkenliğin %23'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, öfke-dışa ile öz-duyarlık arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-dışa düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların öfke-dışa puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ile birlikte öfke-dışa puanlarındaki varyansın toplamda %24'ünü açıklamaktadır. Öfke-dışa puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekâ ile öfke-dışa arasındaki ilişkiyi veren Beta katsayısı incelendiğinde, aradaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu gözlenmektedir. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-dışa düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

4.6 Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulgular

Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının, duygusal zekâ ve öz-duyarlık tarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13.*Öfke-Kontrol Puanlarının Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

<i>Model</i>	<i>Değişken</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>Uyarlanmış R²</i>	<i>Standar t Hata</i>	<i>β</i>	<i>t</i>
1	(Sabit)	.545	.29	.296	4.606		
	ÖD					.545	16.225**
2	(Sabit)	.596	.35	.353	4.416		
	ÖD					.330	7.619**
	DZ					.323	7.474**

p<.05*, p<.01**

Tablo 13 incelendiğinde ilk modelin, öğrencilerin öfke-kontrolü düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmektedir. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz-duyarlık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-kontrolü puanlarındaki değişkenliğin %29'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayısı incelendiğinde, öfke-kontrolü ile öz-duyarlık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-kontrol düzeylerinin de arttığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

Katılımcıların öfke-kontrol puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ile birlikte öfke-kontrolü puanlarındaki varyansın toplamda %35'ini açıklamaktadır. Öfke-kontrol puanlarının açıklanmasına %6'lık katkı sağlayan duygusal zekâ ile öfke-kontrolü arasındaki ilişkiyi veren Beta katsayısı incelendiğinde, aradaki ilişkinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu gözlenmektedir. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-kontrol düzeylerinin de artacağı söylenebilir.

5.BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın temel ve alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulguların ilgili literatür bağlamında tartışılmasına yönelik yorumlara yer verilmiştir.

5.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Bu bölümde, araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke ve öfke ifade tarzı alt boyutlarının araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ortaokul öğrencilerinin demografik özellikleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesine yönelik bulguların tartışılmasına yer verilmiştir.

5.1.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Bu çalışmada, araştırma grubunu oluşturan ergenlerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Kanoğlu'nun (2008), lise öğrencilerinin öfke düzeyi ve öfke ifadelerini incelediği çalışmasında cinsiyet değişkeni ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Kiraz'ın (2016), ergenler de öfke duygusu ve bu duygunun ifade ediliş biçimleri, atılganlık düzeyleri ile ilişkili faktörleri incelediği çalışmasında sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını (Akın ve Berkem, 2012; Balkaya ve Şahin 2003;Campano ve

Munakata, 2004; Deniz, Kesen, Üre'nin, 2006; Gök 2009; Karataş, 2008; Turan, 2016) bulgulayan birçok araştırmaya rastlamak mümkündür.

5.1.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Sınıf düzeyi değişkeni açısından ergenlerin sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının incelenmesine yönelik elde edilen bulguya göre ortaokul öğrencilerinin puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı gözlenirken; öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. 8. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışa puanlarının 7. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bu bulguya ilişkin literatür incelendiğinde; çalışmadan elde edilen bulgular, ilgili literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir (Burney, 2006; Campano ve Munakata, 2004; Karataş, 2008; Özyürek ve Demiray, 2011; Rice ve Howell 2006).

Hogg ve Deffenbacher (1986), ergenlik döneminde öfkenin daha yüksek düzeyde yaşandığını ifade ederken, Freedman, Sears ve Carlsmith de (2003) ergenlik dönemindeki gençlerin daha dürtüsel davranmaya yatkın olduklarını bildirmişlerdir. Cairns ve arkadaşları (1989), öfkenin 10 yaştan 19 yaşa doğru daha hızlı arttığını özellikle ergenlik döneminde yoğunlaştığını daha sonraki yaşlarda ise azalmaya başladığını ifade etmişlerdir.

Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda, ergenlerin sınıf düzeyi yükseldikçe sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa puanlarının artması; daha üst sınıflara doğru yaşlarının büyümesi dolayısıyla aileden bağımsız hareket etme istekleri (Kulaksızoğlu, 2008), olaylara daha tepkisel yaklaşımları, stres faktörü oluşturabilecek durumlara daha fazla maruz kalmaları (Diong, Bishop, Enkelmann ve Tong, 2005) gibi durumlardan kaynaklanan öfke duygusunu yoğun yaşadıkları söylenebilir.

Bununla birlikte 8. sınıf öğrencilerinin 7. sınıf öğrencilerine göre sürekli öfke, öfke-içte ve öfke dışa düzeylerinin daha yüksek olması eğitim sisteminde yer alan Liseye Geçiş Sınavı (LGS) ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Bireyler olumsuz yaşam olayları karşısında öfke duygusu yaşarlar. Olumsuz yaşam olayları bireyin üzerinde stres oluşturmaktadır. Yapılan çalışmalar yoğun stres yaşayan bireylerin öfke düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermiştir (Diong ve ark., 2005).

Bu araştırmada, örnekleme oluşturan 8. sınıf öğrencileri de yoğun bir stres altındadır çünkü geleceklerini belirleyecek önemli bir sınava gireceklerdir. Ayrıca sürekli değişen sınav sistemi ve sınavda başarılı olamayacağı düşüncesi, LGS sınavı ile ilgili aile ve yakın çevrenin beklentileri öğrencilerin üzerinde stres durumu yaratmış olabilir. Bir yıl boyunca iyi bir liseye girebilmek için çalışan 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve geleceğe dair belirsizlik duyguları yaşamaları; aynı kaygıyı ailelerinde hissediyor olmaları ve ergenlerin bununla ilgili de üzerlerinde psikolojik baskı hissetmeleri öfke duygularının artması ile sonuçlanıyor olabilir.

5.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Bu bölümde sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri incelenmesine yönelik bulgulara ait tartışmaya yer verilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke-içte, öfke-dışa ve öfke kontrol puanlarının duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığının belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

5.2.1 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmaya katılan öğrencilerin Duygusal zekâ düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden aldıkları puanlar arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmiştir. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ

düzeyleri arttıkça sürekli öfke ve öfke ifade tarzları düzeylerine ilişkin alt boyutların tümü azalırken; öfke kontrol puanları artacağı söylenebilir.

Bireylerin isteklerinin ve beklentilerinin karşılanmaması, haksızlığa uğraması sonucunda ve herhangi bir engellenmeyle karşı karşıya kaldığı durumlarda öfke duygusu ani bir biçimde ortaya çıkar (Lulofs, Chan, 2000). Öfke duygusunun zaman içinde birikimlerin sonucunda ani bir şekilde ortaya çıkması durumsal öfke, bireyin yaşadığı birçok olayı engelleyici ve cansıkıcı olarak algılaması ve buna bağlı olarak sık sık öfke yaşaması sürekli öfke durumudur (Yavuzer,2005).Bireyler öfke duygusunu kimi zaman içlerinde tutarak, gizleyerek yaşarlar (Starner ve Peters, 2004). Öfke duygusunun ifade edilme şekli bireyden bireye değişmektedir. Bunlar öfkeyi içe yöneltme, dışa vurma ve öfke kontrolüdür.

Kimi bireyler öfkelerini içlerine yöneltirken kimi bireyler de çevresindeki kişilere yöneltirler(EserTaşçı ve Üstün, 2011). Öfkelerini içe yönelten bireyler tepkilerini somurtma, surat asma ve küsme şeklinde gösterirler (Özmen, 2006).Ancak bu durum öfkeyi ortadan kaldırmaz daha çok bireye zarar verir (Kısaç, 1999).Öfkelerini dışa yönelten bireyler çevresindeki kişilere karşı sözel ya da davranış olarak yaşadıkları öfkeyi yansıtır (Starner ve Peters, 2004).

Bazı bireyler çevreleri ile olan ilişkilerinde anlayışlı, sabırlı ve daha soğukkanlı yaklaşırlar, yaşadıkları olumsuz deneyimlerde öfkelerini kontrol edip kendilerini sakinleştirme eğiliminde olabilmektedirler (Spielberger, 1991; Özer, 1994).

Bu araştırmada ergenlerin sürekli öfke puanları ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

İlgili literatür incelendiğinde sürekli öfke deneyimleri ve duygusal zekâ ilişkisi bağlamında bu çalışmadan elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği

görülmektedir(Tetik, Ökmen ve Bal, 2014). Araştırmamızın bulgusunu, yapılan benzer araştırma sonuçlarıdadesteklemektedir(Göçet, 2006; Yaşarsoy, 2006; Yurdakavuştu, 2012).

Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre, ergenlerin duygusal zekâ düzeyi arttıkça; ergenlerin duygularını anlama, algılama, karşısındaki kişinin duygularını fark etme becerilerine sahip oldukları ve öfke yaratan durumlar karşısında duygularını akıllıca kullanıp yönetebildikleri için olumsuz yaşam deneyimleri karşısında öfkelerini biriktirmedikleri ve öfke duygusunu sürekli ve yoğun yaşamadıkları söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öfke-içte alt ölçeğinden alınan puanlar ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusudur. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma grubuna ilişkin sonuçları destekleyen çalışmalar mevcuttur (Tetik ve ark. 2014).

Ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça yaşadıkları olumsuz olayları pozitif değerlendirme, duygularını yönetebilme ve uygun yollarla ifade edebilme becerileri de artacaktır. Böylelikle yaşadıkları öfke duygusunu bastırmadan, içlerine atmadan, sessiz, kırgın, inatçı ve düşmanca tavırlar sergilemeden, uygun iletişim yöntemlerini kullanarak iletişime geçecekleri söylenebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç, öfke-dışaalt ölçeğinden alınan puanlar ile duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusudur. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfkelerini dışa vurma davranışlarının azalacağı söylenebilir.Elde edilen bu sonucu destekleyen birçok araştırmaliteratürde yer almaktadır(Freidman ve Miller- Herringer, 1991; Garcia-Sancho, Salguero, Fernandez- Berrocal,2014; Hafizoğlu,2007; Tetik ve ark., 2014; Ümit, 2010; Yaşarsoy, 2006).

Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre, ergenlerin duygusal zekâ düzeyi arttıkça, kızgınlık yaratan olayın sonucunda öfkelerini çevresindeki kişilere kapıları çarpma, eşyaları kırıp dökme, onlarla kavga etmek için fırsat kollama,

sürekli karşısındaki kişileri suçlama gibi sözel ya da fiziksel olarak kırııcı, yıkıcı tutumların içine girmedikleri söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir sonucu, öfke-kontrol düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin bulunmuş olmasıdır. Buna göre ergenlerin, duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-kontrol düzeylerinin artacağı söylenebilir. Ortaya konan bu sonuç literatür tarafından desteklenmektedir (Bedel, 2011; Danışık, 2005; Diril, 2011; Tetik ve ark., 2014).

Duygusal zekâyâ sahip öğrenciler kendini başkasının yerine koyabilme, ruh halini düzenleyebilme gibi özelliklere sahiptirler. Ayrıca çevresindeki kişilerle daha kolay etkileşime girer ve anlaşmazlıklarda uzlaşma ve bunlara çözüm yolu bulabilirler, işbirliği ve ekip çalışmasını başarılı bir biçimde yürütebilirler (Shapiro, 2000).

Duygusal zekâsı yüksek kişiler, kendiduygularının farkında olan, duygu ve ihtiyaçlarını da ifade eden, çevreleri ile ilişkileri devam ettirmede başarılı olan, başkalarını dinleme ve başkalarının duygularını anlayabilme yeterliğine sahip, yeni durumlara ve olaylara kolay alışıp uyum sağlayan, problemlerin üstesinden gelmede oldukça başarılı, yaşadıkları strese rağmen sakin kalabilme becerisine sahip, fevri davranmayıp, duygularını kontrol altına alan, mantıklı hareket edebilen, olayları vedurumları iyi yönleriyle değerlendiren, başkalarında iyi izlenim bırakmak için çabalayan kişilerdir (Köksal,2007). Bu tip kişilerin öfkelerinin düşük olması ve öfkeyi etkili yollarla ifade ediyor olmaları sonucu çok anlaşılır bir bulgudur.

5.2.2 Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik bulguların tartışılması

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ile öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin anlaşılması amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin sürekli öfke düzeyi,öfke-içte,öfke-dışa puanları ile öz-duyarlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öz-duyarlık düzeyi ile öfke-kontrol puanları arasında pozitif yönlü ve

anlamli ilişkiler bulgulanmıştır. Bu doğrultuda ergenlerin, öz-duyarlık düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyi ve öfke-içte, öfke-dışa puanlarının azaldığı; öfke kontrolü düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılabilir.

İlgili literatür incelendiğinde bu yaş grubununöz-duyarlık düzeyleri ile ilgili çalışmaya rastlanmamıştır. Öz-duyarlık ölçeği kullanılarak yapılan çalışmaların yetişkinler ve üniversite öğrencilerinin dışında sadece lise öğrencileri ile yapıldığı saptanmıştır (Akkaya, 2011; Toksoy, 2018; Neff ve McGehee, 2010).

Bu araştırmada öz-duyarlık ölçeğinin, ortaokul öğrencileri için uygunluğunu test etmek amacıyla geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış olup; elde edilen bulguların bu ölçme aracının ortaokul öğrencileri için de kullanılabileceğini ortaya koymuştur. Bu bakımından sunulan araştırma konuyla ilgili öncül çalışmalar arasında yer almaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde öz-duyarlık ile öfkenin ilişkili olduğu saptanmış,üniversite öğrencileri ile yapılmış araştırmalar bulunmaktadır (Bluth ve ark., 2016; Deniz ve Sümer, 2010; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007; Neff ve Vonk, 2009; Yarnell ve Neff, 2013).

Öz-duyarlılığın bireyler arasında güçlü sosyal ilişkiler kurabilmelerine olanak sağlaması, önceden de sözü edilen pozitif duyguları arttırıp olumsuz duyguları azaltması, insanların iyi oluş düzeylerinin yükselmesine ve dolayısıyla uyumlu ilişkiler geliştirmesine imkân vermektedir (Zessin, 2015). Buna göre, ergenlerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça, karılaştıkları olumsuz duygularla baş edebildikleri, kendilerini yaşadıkları sıkıntı, üzüntü ve haksızlıklar karşısında aşırı yargılamadıkları söylenebilir. Buna bağlı olarak da karılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında aşırı özdeşleşme yapmadıkları için öfke duygusunu sürekli ve yoğun yaşamadıkları söylenebilir.

Ayrıca, öfke-içte alt ölçeğinden alınan puanlar ile öz-duyarlık düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre, öğrencilerin öz-

duyarlık düzeyleri arttıkça öfkelerini içe atma, bastırma düzeylerinin azalacağı söylenebilir. Çünkü öz-duyarlığa sahip olan bireyler beklentileri karşılanmadığında kendilerine acımasız davranmamakta, benliğini sert bir biçimde eleştirmemekte, aksine benliğine kibar ve anlayışlı yaklaşmaktadırlar. Bu nedenle öfke duygularını kendilerine yöneltmedikleri söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öfke-dışa alt ölçeğinden alınan puanlar ile öz-duyarlık düzeyi arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusudur. Buna göre öğrencilerin, öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfkelerini dışa vurma davranışlarının azalacağı söylenebilir.

Yarnell ve Neff'in (2013) yapmış olduğu çalışma bu araştırma sonucuyla benzer bulgular içermektedir. Öz-duyarlığı yüksek olan ergenlerin, duygusal zekâya sahip ergenler gibi öfkelerini dışa yöneltmediklerini söyleyebiliriz. Öfkesini sözel ya da fiziksel olarak (bağırma, küfretme, eşya fırlatma, kapı çarpma, şiddet uygulama) çevrelerine yansıtan ergenler; engellenme, haksızlığa uğrama karşısında anlaşmazlığa düştüğü kişilere karşı güç kullanma yoluna gidebilirler. Öfke duygusunun altında değersizlik, endişe, kıskançlık, incinme gibi duyguları hissedebilirler.

Özetle, ergenlerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça kendilerine karşı nazik ve anlayışlı oldukları, benliklerine karşı yargılayıcı bir tutum göstermedikleri, aynı duyarlılığı çevrelerine gösterme becerisini de kullanabildikleri söylenebilir. Öğrencilerin bu özellikleri kullanabilmesi nedeniyle çevrelerine karşı sözel ya da davranış olarak öfkelerini yönlendirmedikleri, öfkeyi yoğun ve sık yaşama durumlarının azaldığı ve öfkelerini etkili bir şekilde ifade ederek diğerlerine sınır koyabildikleri ifade edilebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, öfke-kontrol ölçeğinden alınan puanlar ile öz-duyarlık düzeyi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusudur. Buna göre öğrencilerin, öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfkelerini kontrol edip etkili yollarla gösterebildikleri söylenebilir. İlgili

alan yazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgusunu destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Allen ve Leary, 2010).

Öz-duyarlığa sahip olan bireyler aynı zamanda öz-duyarlığın alt boyutu olan öz-sevecenliğe de sahiptirler. Öz-sevecenlik, yetersizlik ve yaşam olaylarında zorlukların kaçınılmaz olduğunu fark etmeyi ve olayların beklentilerin dışında geliştiğinde, acıyla kendine kızarak yüzleşmek yerine, kendini sakinleştirmeyi ve desteklemeyi içermektedir.

Araştırma grubundaki öz-duyarlığa sahip olan ergenlerin duygularını düzenleyebildikleri, acı sıkıntı gibi duygularına ilgiyle ve bilinçli yaklaşabilme becerilerini gösterdikleri söylenebilir. Aynı zamanda, yaşadıkları olumsuz olaylar karşısında benliğine aşırı yargılayıcı olmadan olayları bilinçli olarak yorumlayabildikleri ve sakin kalıp, alternatif düşünceler geliştirerek öfkelerini kontrol edebildikleri sorunların çözülmesine yardımcı olacak davranışlar içerisinde girebildikleri söylenebilir.

5.3Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın amacı doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlıktarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analiziyapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık düzeyleri olduğu görülmüştür. Öz-duyarlık sürekli öfkenin negatif ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

İlgili alan yazın incelendiğinde araştırma sonucuna paralellik gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Leary, Tate, Adams, Batts, Allen ve Hancock, 2007; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Rein, Atkinson ve McCraty, 1995).

Öz-duyarlığa sahip ergenlerin, ergenlik sürecinde olmalarına rağmen kendilerine karşı daha anlayışlı, hoşgörülü olabildikleri ve dolayısıyla bu pozitif duygularla çevrelerine yaklaştıkları, yaşadıkları olumsuzluklar karşısında da öfke duygularını sürekli ve şiddetli olarak yaşamadıkları söylenebilir. Ergenlerin, öz-duyarlık ile birlikte öz-sevecenliğe, bilinçli farkındalığa sahip olmaları, yaşadıkları deneyimleri diğer insanların da yaşayabileceği düşünceleri ile hareket ederek çevresindeki kişilerle samimi, içten ve sıcak ilişkiler kurabildikleri; böylece güçlü yönlerine ve olumlu durumlara daha çok odaklanmalarını sağlayabilir.

Katılımcıların sürekli öfke puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Duygusal zekâ sürekli öfkenin negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azalacağı söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur (Castillo, Salguero, Fernández-Berrocal ve Balluerka, 2013; Fernandez-Berrocal, Alcaide, Extremera ve Pizarro, 2006).

Ergenlerde duygusal zekânın yüksek olmasının, yaşadıkları olumsuzluklar karşısında duygularını yönetebilme becerisini kullanarak öfkenin ortaya çıkma olasılığını, şiddetini ve yönünü belirleyebileceği söylenebilir. Dahası, duygusal zekâ ergenlerde empati becerilerini artırarak stres, kaygı, öfke gibi olumsuz yaşam olayları ile karşılaşabilme olasılıklarını azalttığından (Goleman, 2005; Hafizoğlu, 2007; Göçet, 2006) bu araştırma grubunu oluşturan öğrenciler için duygusal zekâ arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azaldığı söylenebilir.

5.4 Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Bu bölümde öfke-içte puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin öfke-içte düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlıktan yordama düzeyini

belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan analiz sonucunda, ergenlerin öfke-içte düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmüştür. Öz-duyarlık öfke-içte alt boyutunun negatif ve anlamlı yordayıcısıdır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-içte düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bu araştırma sonucu ile paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Germer ve Neff, 2013; Gilbert ve Procter, 2006).

Bu sonuca göre ergenlerin öz-duyarlığı arttıkça, yaşadıkları öfke duygularını içlerinde biriktirip bastırmadan, yok saymadan sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade ettikleri söylenebilir (Martin ve Dahlen, 2005; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991; Wegner ve Zanakos, 1994).

Katılımcıların öfke-içte puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Duygusal zekâ öfke-içte alt boyutunun negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durumda ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-içte düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Deffenbacher (2010), bireylerin olumsuz olaylara pozitif olarak yaklaştıklarında yaşadıkları olumsuz duyguları daha uyumlu bir şekilde ifade ettiklerini bildirmektedir. Duygusal zekâ, duyguların anlamlarını ve bunlar arasındaki ilişkileri tanıma, bu duyguları temel alan akıl yürütme ve problem çözme yeteneğidir (Cooper ve Sawaf, 2003).

Öfkeyi bastırmak bireyde alışkanlık haline geldiğinde, kişilerarası ilişkilerde de sorunlara yol açabilir. Ayrıca, sürekli içe atılan öfke duygusu kişiler arası ilişkilerde gücenmişliklere, denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilenmesine yol açabilir. Bu durum da kendisine veya çevresindeki kişilere zarar vermesiyle sonuçlanabilir (Deffenbacher, 2010).

Bu tanım ışığında baktığımızda duygusal zekâ düzeyinin öfke duygularını ifade etme tarzı alt boyutlarından olan öfke-içte puanlarına katkısı düşük seviyede de olsa oldukça önemli bir sonuçtur. Bu çalışmadan elde edilen sonuca göre, araştırma grubundaki ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, öfke duygularını tanıma ve anlamlandırmada başarılı oldukları, dürtülerini kontrol edip, yönlendirebildikleri, seçeneklerin farkına varıp, duygusal davranmadan mantık çerçevesinde hareket ederek öfkelerini içe yöneltmediklerini ve çevresindeki kişilerle iletişimlerinde öfke yaratan olaylar karşısında küsme, somurtma, surat asma gibi pasif tepkiler göstermedikleri söylenebilir.

5.5 Ortaokulöğrencilerinin öfke-dışa puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Bu bölümde öfke-dışa puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık tarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır.

Analiz sonuçlarında elde edilen bulgular öğrencilerin öfke-dışa düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmüştür. Öz-duyarlık öfke-dışa alt boyutunun negatif ve anlamlı yordayıcısıdır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-dışa düzeylerinin azaldığı bulgusunu ortaya koymaktadır.

Allen ve Leary, (2010) ve Yarnel ve Neff'in yaptığı çalışmalar (2013), bu araştırmadan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir. Araştırma grubunda ergenlerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça sıkıntılı, duygu ve düşüncelerini dengede tutabildiği, onlarla aşırı özdeşleme yapmadığı, çatışma çözme becerilerini kullanabildiği ve olumsuz duyguları ile baş edebildiği dolayısıyla diğer kişilere karşı sözel ya da davranış olarak öfkelerini yönlendirmedikleri söylenebilir.

Katılımcıların öfke-dışa puanlarını yordayan öz-duyarlık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Duygusal zekâ öfke-dışa alt boyutunun negatif yönde ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Bu durumda ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-dışa düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

İlgili literatürde çalışmanın sonucunu dolaylı olarak destekleyen çalışmalara rastlanmaktadır (Bohnert ve ark. 2003; Burney, 2006; Hafizoğlu, 2007; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004; Crick ve Dodge, 1994; Crick ve Dodge 1996; Crick ve Ladd 1990; Dodge ve Coie 1987; Keltigangas-Järvinen, 2001 ve Martin, Anderson ve Thweatt, 1998).

Araştırmadan elde edilen bulguların sonucunda ergenlerin, duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, kişilerarası ilişkilerde yaşadığı problemler karşısında yaşadıkları öfke duygularını çevrelerinde iletişim içinde oldukları kişilere karşı sözelya da fiziksel olarak; ani öfke patlamaları, kapıları çarpma, tekmeleme, bağırıp, çağırma, küfür etme, aile ve arkadaşlarına sataşma, onları sürekli suçlama ve kavga etmeye çalışma gibi davranışlar içine girmedikleri söylenebilir.

5.6 Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin bulguların tartışılması

Bu bölümde öfke-kontrol puanlarının araştırmada ele alınan değişkenler tarafından yordanmasına ilişkin elde edilen bulguların tartışılmasına yer verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda ergenlerin öfke-kontrol düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz-duyarlık tarafından yordanma düzeyini belirlemek adına çok değişkenli regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, ergenlerin öfke-kontrol düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğu görülmüştür.

Öz-duyarlık öfke-kontrol alt boyutunun pozitif ve anlamlı yordayıcısıdır. Bu durum öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça öfke-kontrol düzeylerinin arttığı bulgusunu ortaya koymaktadır. İlgili literatür incelendiğinde öz duyarlık

düzeyinin öfke kontrolü üzerinde etkili olabilecek önemli kavramlardan biri olduğu bulgusunu destekleyen çalışmalara (Keng, Smoski, Robins, Ekblad ve Brantley, 2012) rastlamak mümkündür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin öz-duyarlık düzeyleri arttıkça, duygu ve düşüncelerinde, bilinçlilik geliştirerek, olumsuz duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleşmeyi engelleyebildikleri, stresli yaşam olayları karşısında yaşadığı öfkeyi mantığa bürüme, belirli bilişsel süreçlerden geçirme ve uygun bir şekilde ifade edebilme becerisi gösterebildikleri söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgulardan öfke kontrolünü yordayan bir diğer önemli değişkenin duygusal zekâ olduğu anlaşılmaktadır. Buna göre duygusal zekânın, öz-duyarlık değişkeni ile birlikte öfke kontrolünün önemli pozitif yordayıcısı olduğu söylenebilir. Bu durumda ergenlerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça öfke-kontrol düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Bu durum ilgili literatürde yer alan birçok araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir (Mavroveli, Petrides, Rieffe ve Bakker, 2007; Ramos, Fernandez-Berrocal ve Extremera, 2007).

Tüm bu bulgular doğrultusunda, araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça, olumsuz yaşam olayları ve istenmedik durumlar karşısında, kendi duygularını tanıyabildiği gibi karşısındaki kişilerin duygularını da tanıyıp, duygularını yönlendirme becerilerini kullanarak daha etkin, daha pozitif, yeterli ve hızlı çözüm yolları ile öfkelerini kontrol edebilecekleri söylenebilir.

İlgili literatürde birçok çalışmada ergenlerin öfke kontrol becerilerini düzenlemek için planlanan sosyal beceri gelişimi programlarında, duygusal zekâ gelişimini destekleyen etkinliklere yer verildiği anlaşılmaktadır (Cenkseven, 2003; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005). Bu durumda, ergenlerde öfke kontrolü gelişimi için hem öz-duyarlık hem de duygusal zekâ düzeylerinin artırılmasını sağlamanın önemli olduğu bu çalışma kapsamında elde edilen sonuçlar arasında yer almaktadır.

6. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Araştırmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa puanları sınıf düzeyi açısından 8. sınıf öğrencilerinde daha yüksek olarak bulgulanırken; öfke-kontrol puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada ele alınan bütün değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa puanları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunurken; öfke kontrolü ile duygusal zekâ düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin, duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa puanları azalmakta; öfke-kontrol düzeyleri artmaktadır.

Benzer durum öğrencilerin öz duyarlılık düzeyleri için de geçerlidir. Buna göre öğrencilerin öz-duyarlılık düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte ve öfke-dışa puanları azalmakta; öfke-kontrol puanları artmaktadır.

Araştırmada yapılan regresyon analizi sonucunda, ergenlerin sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeylerinin en önemli yordayıcılarının öz-duyarlılık ve

duygusal zekâ değişkenleri olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlık değişkeni tek başına, katılımcıların sürekli öfke düzeyinin %28'ini açıklarken; öfke-içte düzeyinin %18'ini, öfke-dışa düzeyinin %23'ünü açıkladığı saptanmıştır. Sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışa düzeyi ile öz-duyarlık arasında negatif yönde orta düzeyde ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeylerini yordayan bir diğer değişken de duygusal zekâdır. Duygusal zekâ düzeyi, sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa puanlarının yordanmasında %1'lik katkı sağlamaktadır. Duygusal zekâ düzeyi ile sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ergenlerin öfke-kontrol düzeylerinin en önemli yordayıcısının öz-duyarlık değişkeni olduğudur. Öz-duyarlık değişkeninin tek başına, katılımcıların sürekli öfke düzeyinin %28'ini açıklamaktadır. Öğrencilerin öz duyarlık düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri birlikte öfke kontrolü puanı varyansının % 35'ini açıklamaktadır. Öfke kontrolü puanlarının açıklanmasına duygusal zekâ düzeyi %6'lık katkı sağladığı elde edilen sonuçlar arasındadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin öz-duyarlık ve duygusal zekâ düzeyi arttıkça sürekli öfke düzeyi, öfke-içte ve öfke dışa puanları azalmakta öfke-kontrol puanları ise artmaktadır.

6.2 Öneriler

Bu çalışmanın temel çıkış noktası, ergenlerin sıklıkla yüz yüze kaldıkları, aile ve arkadaşları ile iletişiminin başarısızlığa uğramasına neden olabilen, olumsuz yaşam olayları ile başa çıkabilmelerini güçleştiren öfke duygusunu daha sağlıklı bir biçimde ifade edebilmesini sağlayacak etmenlerin incelenmesidir.

Bu çalışmada sosyal çevre ile daha uyumlu ilişkiler kurulmasına yardımcı olan duygusal zekâ ve öz-duyarlılık kavramları ergenlerde öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etme ile ilişkilendirilebilecek önemli unsurlar olarak

ele alınmıştır. Ergenlerin öfke tepkileri ve öfkeyle başa çıkmalarında hangi psikolojik yapıların etkisi olduğunu araştıran yerli ve yabancı literatürde birçok araştırma gerçekleştirilmiştir.

Ancak bu araştırmanın, ergenlerin öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları üzerinde etkili olabileceği düşünülen duygusal zekâ ve öz-duyarlılık düzeylerinin birlikte ele alındığı bir çalışma olması ile özgündür. Bu bağlamda ilgili alan yazına katkı sayılabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin öz-duyarlılık ve duygusal zekâ düzeyi arttıkça sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa düzeyi azalmakta, öfke-kontrol düzeyi ise artmaktadır. Bu durum öğrencilerin sosyal, duygusal, bilişsel gelişimi için oldukça olumlu bir sonuçtur. Bu doğrultuda konuyla ilgili benzer araştırmalar, farklı okul türleri ve farklı illerde öğrenim gören ergen gruplarında tekrarlanarak yapılması sonuçların yaygınlaştırılması ve genellenmesiaçısından önemli bir adım olacaktır.

Ayrıca, ergenlerde öfke ile yapılacak çalışmalarda uygulanacak psikoeğitim programlarında ya da sınıf rehberlik etkinliklerinde doğrudan öfke kontrolü üzerine etkinlikler yapmak yerine öz-duyarlılık ve duygusal zekâ düzeylerini geliştirmeye yönelik çalışma ve etkinliklere yer verilmesi onların ergenlik dönemini daha sağlıklı atlattıklarına ve yetişkinlik yaşamlarında daha üretken, daha mutlu ve sağlıklı ilişkiler oluşturmalarına olanak verecektir.

Duygusal zekâ ve öz-duyarlılık temelli eğitimlerin sadece ergenlere değil onlarla birebir etkileşim içinde olan anne baba ve öğretmenlere yönelik kişisel gelişim çerçevesinde eğitimler düzenlenebilir.

Son olarak bu çalışmanın, ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ ile öz-duyarlılık düzeylerinin sürekli öfke ve öfke tarzları üzerindeki etkisine yönelik somut bulgular elde edilmiştir. Bu anlamda çalışmanın eğitim ve ergen psikolojisi alanına önemli bir katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

*"Hayatta doğru başarılar kazanmak isteyen insan, 'aklın ve duyguların
Büyükgücünü' tanımayı, geliştirmeyi ve dengelemeyi bilmelidir. Hayatta kazanılacak en
büyük başarı, insanın
kendi güçlerini tanımasıdır, geliştirmesi ve dengelemesidir.*

Erdal Atabek (1999)

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2014). *Ergenlik psikolojisi ve ruhsal yaklaşım*. İstanbul: Adela Yayıncılık.
- Acar, F. (2001). *Duygusal Zekâ yeteneklerinin göreve ve danışana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke-kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke-kontrolü becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akkaya, Ç. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri, Eğitimde Psikolojik Hizmetler, Konya.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Akın, A (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, E. ve Berkem, M. (2012). İntihar girişiminde bulunan ergenlerde öfke ve dürtüsellik. *Marmara Medical Journal*, 1(25), 148-152.

Allen Leary A. B., Leary M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.

Atıcı, M. K., Bilgin M. ve İnanç, B. Y. (2017). Gelişim psikolojisi. İstanbul: Pegem Yayıncılık.

Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke tarzları açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Aydın,H.(2017), *Duygusal Zekâ (EQ) ve stres yönetimi ilişkisi*. Yüksek lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balcı, İ. (2001). İlköğretim okulu yöneticilerinin duygusal zekâ becerilerinin kullanabilme düzeyleri konusunda yöneticilerin ve öğretmenlerin görüşleri.Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Balkaya, F. (2001). Çokboyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Ankara.

Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.

Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Baltaş, Z. (2006). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Baroncelli, A. ve Ciucci, E. (2014). Unique effects of different components of trait emotional intelligence in traditional bullying and cyberbullying. *Journal Adolesence*, 807-815.
- Bar-On, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from emotional quotient inventory, the handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(supl.)13-25.
- Beck, J. S. (1979). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Boston: International University Pres.
- Bedel, A., (2011). *Kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64(1), 23-26.
- Bircan, S. (2004). *Ergenlerin duygusal Zekâlarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bluth, K., Gaylor, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C. and Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-49.
- Bohnert, A. M., Crnic, K. A., Lim, K. G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 31(1), 79-91.

- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burney, D. M., (2006). An Investigation of anger styles in adolescent students. *Negro Educational Review*; 57(1/2), 35-47.
- Campano, J. P. and Munakata, T. (2004). Anger and aggression among Filipino students. *Adolescence*, 39(156), 757.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. and Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of adolescence*, 36(5), 883-892.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.
- Cairns, R. B., Cairns, B. D., Neckerman, H. J., Ferguson, L. L. and Gariepy, J. L. (1989). Growth and aggression: I. Childhood to early adolescence. *Developmental psychology*, 25(2), 320.
- Cloutier, R. (1974). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.
- Cobb, C. D. ve Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence: What the Research Says. *Educational Leadership*, 58(3), 14-18.
- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (2003). *Liderlikte Duygusal Zekâ*. (çev. Ayman Z. B ve. Sancar, B.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Crick, N. R. ve Ladd, G. W. (1990). Children's perceptions of the outcomes of social strategies: Do the ends justify being mean? *Developmental Psychology*, 26(4), 612.

Crick, N. R. and Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological bulletin*, 115(1), 74.

Crick, N. R. and Dodge, K. A. (1996). Social information-processing mechanisms in reactive and proactive aggression. *Child Development*. 67(3), 993-1002.

Çölasan, D. (2000). Duygusal Zekâ.

<http://www.duygusalZekâ.8m.com/index.html>><(10.03.2009)

Çuhadaroglu, F., S. Canat, E. Kılıç ve Ark. (2004). Ergen ve ruhsal sorunları: durum saptama çalışması. XIII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları Özet Kitabı, İstanbul.

Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.

Dacey, J.S. and Kenny, M., (1994). *Adolescent Development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.

Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade ediş tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Deffenbacher, J. L. (2010). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10, 1-10.

Deniz, E. (2017). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.

Deniz M.E., Kesen N.F. ve Üre Ö. (2006). Yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerinin incelenmesi üzerine bir

araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (EDAM)*, 6(1), 133-159.

Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim*, 35(158).

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63, 19-21.

Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Diong, S. M., Bishop, G. D., Enkelmann, H. C., Tong, E. M. , Why, Y. P., Ang, J.C. and Khader M. (2005). Anger, stress, coping, social support and health: Modelling the relationships. *Psychology & Health*, 20(4), 467-495.

Dodge, K. A. and Coie, J. D. (1987). Social information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's playgroups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1146-1158.

Duran, Ö. (2004). *Öfke-kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.

Duran, Ö. ve 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.

- Durdu, İ. (2015). *Duygusal zekâ ve sınıf iklimi arasındaki ilişki*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Ellis, N. C. (2006). Cognitive perspectives on SLA: The associative-cognitive CREED. *Aila Review*, 19(1), 100-121.
- Eser Taşçı ve Üstün, (2011). Psikiyatrik Bozukluğu olan Ergen ve Ebeveynlerinin Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 111-116.
- Esturgo-Deu, M. E. and Sala-Roca, J. (2010). Disruptive behaviour of students in primary education and emotional intelligence. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 830-837.
- Fabes, R. A. ve Eisenberg, N. (1992). Youngchildren's coping with interpersonal anger. *Child Development*, 63(1), 116-128.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N. and Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1).
- Freedmann, J.L., Sears, D.O. and Carlsmith, J.M. (2003). *Sosyal psikoloji*, (çev. Dönmez).Ankara: İmge yayınları.
- Friedman, H. S. and Miller-Herringer, T. (1991). Nonverbal display of emotion in public and in private: self- monitoring, personality, and expressive cues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 766-775.
- Garcia-Sancho, E., Salguero, J. M. and Fernandez- Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584-591.

Gardner, M. J. ve Gardiner, H. W. (2007). *Çocuk ve ergen gelişimi*. İstanbul: İmge Kitabevi.

Gençtan, E. (2015). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E. (2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gençtan, E. (2016). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Germer, C. K. and Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In *Compassion*(pp. 21-86) Routledge.

Gilbert, P. and Procter, S. (2006). Compassionattemind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology&Psychotherapy: An International Journal of Theory&Practice*, 13(6), 353-379.

Goleman, D. (2000). *İşbaşında duygusal zekâ*. İstanbul: VarlıkYayınları.

Goleman, D. (2003). *Duygusal Zekâ*. İstanbul: VarlıkYayınları.

Goleman, D. (2005). *Duygusal Zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?*(çev, Yüksel, B. S.),İstanbul: Varlık Yayınları.

Gordon, T. (2008). *Etkili anne baba eğitimi*.İstanbul: Profil Yayıncılık.

Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya

Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Gök, M. (2009). *Aile içi şiddet ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gökbüzoğlu, B. (2008). *Ergenlerin saldırganlık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Hafizoğlu, Ş. (2007). *Ergenlerde duygusal zekâ, ruhsal uyum ve davranış problemleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hogg, J. A. and Deffenbacher, J. L. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel*, 27, 349-353.

Hunt, N. and Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42(7), 791-798.

İkiz, E. ve Totan, T. (2011). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 1308-0911

Johnston, A. W. (2003). A correlational study of emotional intelligence and aggression in adolescents. *Electronic Theses. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 8-12.

Kanoğlu, E. (2008). Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Karsar, N. (2003), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (3): 277-294.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26, 12-24.
- Keltikangas-Jarvinen, L. (2001). Aggressive behaviour and social problem-solving strategies: a review of the findings of a seven-year follow-up from childhood to late adolescence. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 11(4), 236-250.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G. and Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270-280.
- Kılıççı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (1999). Üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ifade biçimi düzeyleri. Gazi Üniversitesi. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 1(1), 63-74.
- Kiraz, E. (2016). *Ergenlerde öfke, atılganlık ve ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.
- Köknel, Ö. (1970). *Türk toplumunda bugünün gençliği*. İstanbul: Bozak Matbaası.
- Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köksal, A. (2007). *Üstün Zekâlı çocuklarda duygusal Zekâyı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, N. (2009). 7- 13 yaş çocuklarının duygusal zekâ düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kulaksızoğlu, A. (1990). Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 133-144.
- Kulaksızoğlu, A. (2008). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. and Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Liau, A. K., Liao, A. W., Teoh, G. B. and Liao, M. T. (2003). The Case for Emotional Literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32(1), 51-66.

- Lulofs, R. S. and Cahn, D. D. (2000). Conflict from theory to action. United States of America: Aperson Education Company.
- Mabaçoğlu, F. (2006). *Duygusal Zekâ ve duygusal Zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Martin, R. and Watson, D. (1997). Style of anger expression and its relation to daily experience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 284-294.
- Martin, M. M., Anderson, C. M. and Thweatt, K.S., (1998). Individual' perceptions of their communication behaviors: A validity study of the relationship between the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale with aggressive communication traits. *Journal of social behavior and personality*.13(33), 531-540.
- Martin, R. C. and Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*,39(7), 1249–1260.
- Matthews, G.,Zeidner, M. and Roberts, R. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.
- Mavroveli, S.,Petrides, K. V., Rieffe, C. and Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British journal of developmental psychology*, 25(2), 263-275.
- Mayer, J. D. and Salovey P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.

- Mayer, J. D. (1997). What is emotional intelligence?, En P. Salovey y D. Sluyter(Eds.). Emotional development and emotional intelligence: implications for educators (pp. 3-31
- Mayer, J. D. and Cobb, C. D. (2000). Educational policy on emotional intelligence: Does it make sence? *Educational psychology review*, 12(2), 163-183.
- Mayer, J. D., Salovey P.; Caruso, D. R. Inguiry, S. P., Taylor, P., and Erlbaum, L., (2014). Emotional intelligence: Theory, Findings and implications. *Psychological Inguiry*, 15(3), 197-215.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healty attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L. And Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptivepsychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K.D., Rude, S. S. and Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassionin relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal ofresearch in personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214.
- Neff, K. D. and Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two differentways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23–50.

- Neff, K. D. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K.D. (2011). *Self-compassion, self-esteem and well-being. Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff K, Dahm K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *In Handbook of Mindfulness and Self-regulation (pp.121-137). Springer, New York, NY.*
- Neuman, J. H. and Baron, R.A. (1998). Workplace violence and workplace aggression: Evidence concerning specific forms, potential causes and preferred targets. *Journal of management*, 24(3), 391-420.
- Nolen-Hoeksema, S. and Morrow, J. (1991). *A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta Earthquake. Journal of personality and social psychology*, 61(1), 115.
- Okman, S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.Ş.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli öfke (sl öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31) 26-35.

- Özkalp, E. (2004). *Davranış bilimlerine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Özmen, A. (2006). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 39-56.
- Özoğlu, E., B. ve Yüksel, M. (2017). *DEHB tanısı almış 9-10 yaş grubu öğrencilerine uygulanan duygusal okur-yazarlık programının duygusal zekâ ve dikkat becerisi düzeyleri üzerindeki etkisi*. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 141-156
- Özyürek, A. ve Demiray, K. (2011). Yurtta ve ailesi yanında kalan ortaöğretim öğrencilerinin kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Doğuş Üniversitesi Yayını*, 11(2), 247-256.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *Turkish Family Physician*, 3(2), 10-16.
- Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P. and Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758-772.
- Rein, G., Atkinson, M. and McCraty, R. (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger. *Journal of Advancement in Medicine*, 8(2), 87-105.
- Rendon, K. P. (2006). *Understanding alcohol use in college students: study of mindfulness, self compassion and psychological symptoms* (Doctoral dissertation). The University of Texas at Austin.
- Reyes, D. M. (2012). Self compassion. A concept analysis. *Journal of holistic nursing*. 30(2), 81-89.

- Rice, M. and Howell, C. (2006). Differences in trait anger among children with varying levels of anger expression patterns. *Journal of Child Adolescent Psychiatric Nursing*. 19(2), 51-61.
- Rubin, J. B. (2013). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. Springer Science & Business Media.
- Sağırkaya, P. (2013). *Resim eğitiminin 7- 11 yaş arası çocukların duygusal (psiko-sosyal) zekâ gelişimlerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Şakiroğlu, M. (2012). *Öfke Öfkeyi olumlu kullanmak*. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Salovey, P. and Mayer, J.D., (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sarı, C. (2008). Ergenlerin Psikolojik Belirti Düzeyleri ve Uyumlarını Yordayan Bazı Değişkenler(Doctoral dissertation) Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. and Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of psychological research online*, 8(2), 23-74.
- Semerci, B. Z. (2007). *Ergen Ruh Sağlığı (Aileler ve Ergenler için)*.İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Shapiro, L. E. (2000). *Yüksek EQ'lu çocuk yetiştirmek. (Anne ve babalar için duygusal Zekâ rehberi)*. İstanbul: Varlık Yayınları.

- Southam-Gerow, M.A., (2014). Çocuklarda ve ergenlerde duygu düzenleme. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Soyaldın, Z. S. (2007). Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Soyer, U. (2010). Özel eğitim öğretmen adaylarının öz-duyarlık ve sürekli kaygı düzeylerinin belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spenle, A.R., (1980). *Ergenlik psikolojisi*. çev. Onur, B. Ankara: Maya Matbaacılık.
- Spielberger, C., Crane, R. S. & Kearns, W. D. (Eds.). (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. *Stress and emotion*: 14, 266-283.
- Starnes, T. M. and Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Strayer, J. and Roberts, W., (2004). Empathy and observed anger and aggression in five-year-olds. *Social Development*, 13(1), 113.
- Sungur, M. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. Psikoterapiler el kitabı* (çev. Güngör, A.) Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, İzmir: EÜ Basımevi.
- Sütçü, S.T., Aydın, A. and Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.

Tambağ, H., Öz, F. (2004).Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*,13(1), 11-21.

TDK. (2005), *Türk Dil Kurumu Sözlüğü*. <http://tdk.gov.tr>. adresinden alındı.

Tetik, S., Ökmen, M. and Bal, V. (2014). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal Zekâ düzeyleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi(EJOİR)*, 2(1).

Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışınıyordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek lisans tezi,Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Turan, S. (2016). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin öfke ifade tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Uysal-Irak, D. (2002). Örgütlerde duygusal Zekâ. *Türk Psikoloji Bülteni*, 26-27, 88-93.

Ümit, N. (2010). *Ergenlerin duygusal Zekâları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Wegner, D. M. and Zanakos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of personality*, 62(4), 615-640.

Weisinger, H. (1998). *İş yaşamında duygusal Zekâ*. İstanbul: MNS Yayıncılık.

Yalom, I.D. (2008). *Ergen terapisi*. İstanbul: Prestij Yayınları.

- Yarnell, L. M. and Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yaşarsoy, E. (2006). *Duygusal zekâ gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yavuzer, H. (2005). *Gençleri anlamak*. Remzi Kitabevi: İstanbul.
- Yaylacı, G.Ö. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal Zekâ ve iletişim yeteneği*. İstanbul, Hayat Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), 139-146.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, S. (2007). *Duygusal Zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Erzurum.
- Yörükoğlu, A. (2008). *Gençlik Çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul, Özgür Yayınları.
- Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinde duygusal Zekâ ve sosyal beceri düzeyleri*. (Doctoral dissertation, DEÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Zessin,U., Dickhauser, O. and Garbade, S. (2015). The relationship between self- compassion and well-being: A Meta- analysis. *Aplied Psychology: Healty and Well-Being*, 7(3), 340-364.

EKLER

Ek-1 Aydınlatılmış Onam

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında gerçekleştirilen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Tarzları ile Duygusal Zekâ ve Öz- Duyarlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesidir. Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır ve gönüllük esasına dayalıdır. Uygulama esnasında vazgeçebilir, isteğiniz doğrultusunda çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Telefon numaranız anketörün denetlemesi ve anketin uygulandığının belirlenmesi amacıyla istenmektedir.

Yardıminız için çok teşekkür ederim.

Psk. Dan.Filiz ERİŞEN

Yakın Doğu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Bölümü

Telefon:+905323635932

Yukarıdaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve anketin uygulanmasını onayladım.

İsim:

İmza:

Telefon:

Ek-2 Bilgilendirme Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında, Yrd. Doç. Dr. Füsün Gökkaya danışmanlığında Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Filiz ERİŞEN tarafından, “Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları ile Duygusal Zekâ ve Öz-Duyarlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemek” amacıyla yürütülmektedir

Bu çalışmada size bir demografik bilgi formu ve bir dizi ölçek sunduk. Demografik bilgi formu sizin yaş, cinsiyet gibi demografik özellikleriniz hakkındaki soruları içermektedir. Ölçekler ise; Öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları, duygusal zekâ düzeyi ve öz-duyarlılık düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Araştırma da bireysel sonuçlar değil grup sonuçları değerlendirilecektir. Vereceğiniz bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırma ekibi dışında kimse ile paylaşılmayacaktır. Bu çalışma süresince toplanan veriler, yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Sizlere sorulan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan cevaplandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için oldukça önemlidir ve araştırmanın güvenilir olmasına katkıda bulunacaktır. Daha önce de belirtildiği gibi, ölçeklerde ve görüşmelerde verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli kalacaktır. Eğer çalışmayla ilgili herhangi bir şikayet, görüş veya sorunuz varsa bu çalışmanın araştırmacısı olan Psk. Filiz ERİŞEN ile iletişime geçmekten lütfen çekinmeyiniz (Telefon: 0 532 363 59 32). Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Psk.Dan.Filiz ERİŞEN

Yakın Doğu Üniversitesi

Klinik Psikoloji Bölümü

Ek-3**Kişisel Bilgi Formu**

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda yer alan maddeleri size uygun olacak şekilde doldurunuz. Anketi doldururken isim ve soyadınızı yazmamanız önemle rica olunur. Katılımınız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
Sınıfınız	7.sınıf () 8.sınıf ()
Anne ve babanızın medeni durumu nedir?	Birlikteler() Boşandılar() Ayrı yaşıyorlar()
Sizce ailenizin maddi durumu nasıldır?	Düşük () Orta () Yüksek ()
Annenizin eğitim durumu nedir?	Okur-yazar değil() İlkokul mezunu () Okur-yazar () Ortaokul mezunu () Lise Mezunu () Üniversite Mezunu()
Babanızın eğitim durumu nedir?	Okur-yazar değil() İlkokul mezunu () Okur-yazar () Ortaokul mezunu () Lise Mezunu ()Üniversite Mezunu()

Ek-4**Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu**

Doğum Tarihi:

Cinsiyet:

Sınıf:

YÖNERGE: Her cümleyi okuyun ve sizi en iyi tanımlayan cevabı seçin. X işareti koyun. 4 olası cevap vardır. 1=Beni çok az tanımlıyor; 2=Beni biraz tanımlıyor; 3=Beni genellikle tanımlıyor; 4=Beni çok tanımlıyor. **ÇOĞU YERDE ÇOĞU ZAMAN** nasıl hissettiğinizi, düşündüğünüzü veya nasıl davrandığınızı belirtin. Her cümle için sadece bir tane cevap seçin. Örnek olarak; eğer cevabınız "Beni biraz tanımlıyor" ise o cümle ile aynı kutucukta olan 2 numarayı daire içine alın. Bu bir test değildir. 'iyi' ve 'kötü' cevaplar yoktur. Lütfen her cümle için cevabı daire içine alın.

	1 Beni çok az tanımlıyor	2 Beni biraz tanımlıyor	3 Beni genellikle tanımlıyor	4 Beni çok tanımlıyor
1. Eğlenmekten hoşlanırım.	☐	☐	☐	☐
2. Diğer insanların nasıl hissettiklerini anlamada başarılıyım.	☐	☐	☐	☐
3. Üzüntülü olduğumda soğukkanlılığımı koruyabilirim.	☐	☐	☐	☐
4. Mutluyum.	☐	☐	☐	☐
5. Diğer insanların başına gelenleri önemserim.	☐	☐	☐	☐
6. Öfkemi kontrol etmek benim için zordur.	☐	☐	☐	☐
7. İnsanlara nasıl hissettiğimi söylemek kolaydır.	☐	☐	☐	☐
8. Tanıştığım herkesten hoşlanırım.	☐	☐	☐	☐
9. Kendimden emin olduğumu hissederim.	☐	☐	☐	☐
10. Genellikle diğer insanların ne hissettiğini anlarım.	☐	☐	☐	☐
11. Soğukkanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.	☐	☐	☐	☐

	1 Beni çok az tanımlıyor	2 Beni biraz tanımlıyor	3 Beni genellikle tanımlıyor	4 Beni çok tanımlıyor
12.Zor soruları cevaplarken farklı yollar kullanmayı denerim.	☐	☐	☐	☐
13.Yaptığım birçok şeyin iyi sonuçlanacağını düşünürüm.	☐	☐	☐	☐
14. Başkalarına saygı gösterebilirim.	☐	☐	☐	☐
15. Her şeye gereğinden çok üzülürüm.	☐	☐	☐	☐
16. Benim için yeni şeyleri anlamak kolaydır.	☐	☐	☐	☐
17. Duygularımı rahatlıkla ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐
18. Herkes hakkında iyi düşünürüm.	☐	☐	☐	☐
19. En iyisini umut ederim.	☐	☐	☐	☐
20. Arkadaş sahibi olmak önemlidir.	☐	☐	☐	☐
21. İnsanlarla kavga ederim.	☐	☐	☐	☐
22. Zor soruları anlayabilirim.	☐	☐	☐	☐
23. Gülümsemekten hoşlanırım.	☐	☐	☐	☐
24.Başka insanların duygularını incitmemeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐
25. Bir problemi çözene kadar uğraşırım.	☐	☐	☐	☐
26. Sinirli bir yapıya sahibim.	☐	☐	☐	☐
27. Hiçbir şey canımı sıkmaz.	☐	☐	☐	☐
28.Benim için duygularım hakkında konuşmak zordur.	☐	☐	☐	☐
29. Her şeyin iyi olacağını bilirim.	☐	☐	☐	☐
30. Zor sorulara iyi cevaplar bulabilirim.	☐	☐	☐	☐

	1 Beni çok az tanımlıyor	2 Beni biraz tanımlıyor	3 Beni genellikle tanımlıyor	4 Beni çok tanımlıyor
31. Duygularımı kolaylıkla tanımlayabilirim.	☐	☐	☐	☐
32. Nasıl iyi zaman geçireceğimi bilirim.	☐	☐	☐	☐
33. Gerçeği söylemeliyim.	☐	☐	☐	☐
34. İstediğimde zor bir soruyu bir çok şekilde cevaplayabilirim.	☐	☐	☐	☐
35. Kolaylıkla kızarım.	☐	☐	☐	☐
36. Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.	☐	☐	☐	☐
37. Çok mutlu değilim.	☐	☐	☐	☐
38. Problemleri çözerken farklı yolları kolaylıkla kullanabilirim.	☐	☐	☐	☐
39. Kolay kolay üzülmem.	☐	☐	☐	☐
40. Kendimle barışığım.	☐	☐	☐	☐
41. Kolay arkadaş edinirim.	☐	☐	☐	☐
42. Yaptığım her şeyde en iyi olduğumu düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐
44. Zor bir soruyu cevaplarırken birçok çözüm üretmeye çalışırım.	☐	☐	☐	☐
45. Başkalarının duyguları incindiğinde kendimi kötü hissederim.	☐	☐	☐	☐
46. Birisine sinirlendiğim zaman, kızgınlığım uzun süre devam eder.	☐	☐	☐	☐
47. Kişiliğimden memnunum.	☐	☐	☐	☐
48. Problem çözmede iyiyimdir.	☐	☐	☐	☐
49. Sıramı beklemek benim için zordur.	☐	☐	☐	☐
50. Yaptığım şeylerden zevk alırım.	☐	☐	☐	☐

	1 Beni çok az tanımlıyor	2 Beni biraz tanımlıyor	3 Beni genellikle tanımlıyor	4 Beni çok tanımlıyor
51. Arkadaşlarımı severim.	☐	☐	☐	☐
52. Kötü günlerim olmaz.	☐	☐	☐	☐
53. Başkalarına duygularımı anlatmakta zorluk çekerim.	☐	☐	☐	☐
54. Kolaylıkla üzülürüm.	☐	☐	☐	☐
55. En yakın arkadaşlarımdan biri üzgün olduğunda anlayabilirim.	☐	☐	☐	☐
56. Vücudumu beğenirim.	☐	☐	☐	☐
57. Bazı şeyler zorlaşsa bile vazgeçmem.	☐	☐	☐	☐
58. Öfkeli olduğimde düşünmeden hareket ederim.	☐	☐	☐	☐
59. İnsanlar bir şey söylemeseler bile üzgün olduklarını anlarım.	☐	☐	☐	☐
60. Görünüşümü beğenirim.	☐	☐	☐	☐

Ek-5

Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

1.BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ taraflarındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayan ifadeyi seçerek, üzerine **(X)** işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman kaybetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

- (1) Hiç Tanımlamıyor
 (2) Biraz Tanımlıyor
 (3) Oldukça Tanımlıyor
 (4) Tümüyle Tanımlıyor

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
3- Öfkesi burnunda bir insanımdır.	1	2	3	4
4- Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	1	2	3	4
5-Yaptığım iyi bir işten sonar takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
6- Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	1	2	3	4
7- Öfkelenildiğimde ağızma geleni söylerim.	1	2	3	4
8- Başkalarının önünde eleştirilmek beni hiddetlendirir.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4
10- Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılığına dönerim.	1	2	3	4

2.BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeyiniz.

- (1) Hiç
- (2) Biraz
- (3) Oldukça
- (4) Tanımlıyor

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
12- Kızgınlığımı gösteririm.	1	2	3	4
13- Öfkemi içime atarım.	1	2	3	4
14- Başkalarına karşı sabırlıyım.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
16- İnsanlardan uzak dururum.	1	2	3	4
17- Başkalarına iğneli sözler söylerim.	1	2	3	4
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4
19- Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	1	2	3	4
20- İçin için köpürürüm ama gösteremem.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...**Sizi ne kadar tanımlıyor?**

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
21- Davranışlarımı kontrol ederim.	1	2	3	4
22- Başkalarıyla tartışırım.	1	2	3	4
23- İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	1	2	3	4
24- Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	1	2	3	4
25- Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...**Sizi ne kadar tanımlıyor?**

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştirim..	1	2	3	4
27- Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	1	2	3	4
28- Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	1	2	3	4
29- Kötü şeyler söylerim.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...**Sizi ne kadar tanımlıyor?**

	Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4
32- Sinirlerime hakim olamam.	1	2	3	4
33- Beni sinirlendirenlere, ne hissettiğimi söylerim.	1	2	3	4
34- Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4

Ek-6**Öz-Duyarlık Ölçeği (ÖDÖ)**

Bu anketten elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır.

Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen **her ifadeye** mutlaka **TEK yanıt** veriniz ve kesinlikle **BOŞ bırakmayınız**.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

Ek-7

Ölçek Kullanım İzinleri

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Ergen Formu

Filiz özbinici erişen <filizerisen@gmail.com> 13 Şub

Alıcı: akoksal

Hocam iyi günler,
Ben Yakındoğu Üniversitesinde Klinik Psikolojide yüksek lisans öğrencisiyim. Yrd.Doç.Dr. Füsün GÖKKAYA danışmanlığında yapacağım tez çalışmamda Bar-On Duygusal Zeka Ölçeğinin ergen formunu izninizle kullanmak istiyorum. Ölçeği gönderebilirseniz sevinirim, teşekkürler. İyi çalışmalar diliyorum.
Psk. Filiz ERIŞEN

Ayça Konik 16 May (1 gün önce)

Alıcı: bana

Yakındoğu Üniversitesi klinik psikoloji alanında yüksek lisans tezinizde yapacağınız "Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke Tazıları ile Duygusal Zeka ve Öz-Duyarlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanızda Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Ergen Formunu kullanmanıza izin veriyorum.

Dr. Öğr. Üy. Ayça Köksal Konik

← □ ⓘ □ Gelen Kutusuna taşı □ Diğer 255 ileti dizisinden 20. < > □ □ □

Öz-Duyarlılık ölçeği hakkında □ Gelen Kutusu x □ □ □

Filiz özbinici erişen <filizerisen@gmail.com> 10 Mar

Alıcı: aakin

Hocam iyi günler,
Ben Yakındoğu Üniversitesinde Klinik Psikolojide yüksek lisans öğrencisiyim. Yrd.Doç.Dr. Füsün GÖKKAYA danışmanlığında yapacağım tez çalışmamda Öz-Duyarlılık ölçeğini ergenlerde kullanmak istiyorum. Sizden geri dönüş alırsam sevinirim.İyi çalışmalar diliyorum.
Psk. Filiz ERIŞEN

Filiz özbinici erişen 10 Mar

Hocam iyi günler, Ben Yakındoğu Üniversitesinde Klinik Psikolojide yüksek lis...

Ahmet Akin <aakin@sakarya.edu.tr> 10 Mar

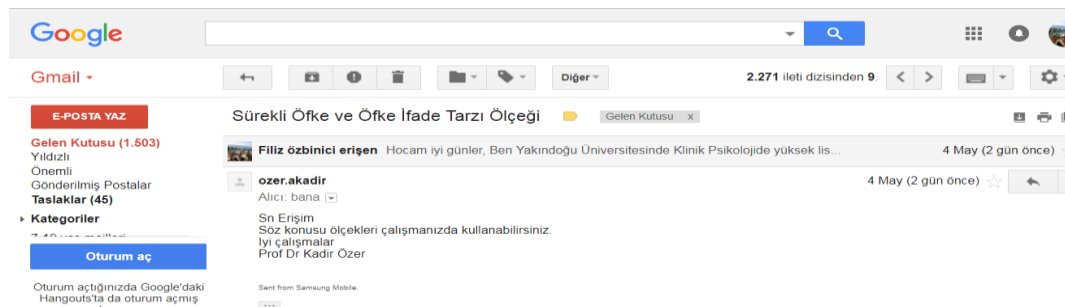
Alıcı: bana

Prof. Dr. Ahmet Akin
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

10 Mar 2018 13:10 tarihinde "Filiz özbinici erişen" <filizerisen@gmail.com> yazdı:

2. öz-duyarlılık ölç...

Yeni İleti



Ek-8

Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni

T.C.
İZMİR VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

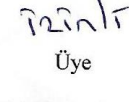
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Filiz ERİŞEN
Kurumu / Üniversitesi	Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü
Araştırma yapılacak iller	İzmir
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Karşıyaka Fevzi Paşa Ortaokulu Karşıyaka Evin Leblebicioğlu Ortaokulu
Araştırmanın konusu	Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları ile Duygusal Zeka ve Öz-Duyarlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Üniversite / Kurum onayı	---
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Ergenlerde Öfke Düzeyi ve Öfke Tarzları ile Duygusal Zeka ve Öz-Duyarlılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Veri toplama araçları	Aydınlatılmış Onam Formu Demografik Bilgi Formu Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçeği Öz Duyarlılık Ölçeği
Görüş istenilecek Birim/Birimler	-----
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
İlgi: Milli Eğitim Bakanlığı'nın 22/08/2017 tarihli ve 3558626-10.06-e.12607291 sayılı Araştırma, yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri Konulu, 2017/25 Sayılı Genelgesi. Genelge gereğince; araştırma başvurusu olması gereken nitelikler açısından incelenmiş olup, araştırmanın 2018-2019 öğretim yılında eğitim öğretimi aksatmayacak ve eğitim kurumları yöneticilerinin uygun gördüğü şekli ile yapılmasına oybirliği ile karar verilmiştir.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile alınmıştır.
Muhalef üyenin Adı ve Soyadı: ---	Gerekçesi; -----

KOMİSYON

27/10/2018

 (Başkan)
İlker ERARSLAN
 Müdür Yardımcısı

 Üye
 Nurdan MARAL
 Öğretmen

 Üye
 Selahattin ANIK
 Öğretmen

 Üye
 Özlem GÖRÜR
 Öğretmen

 Üye
 Aslı DEMİREL
 Öğretmen

ÖZGEÇMİŞ

1965 yılında İzmir’de doğmuştur. İlk, orta ve liseyi İzmir’de bitirmiştir. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nden 1988 yılında mezun olmuştur. 1991-1994 yılları arasında Özel eğitim kurumlarında psikolog ve sorumlu müdür olarak çalışmıştır. 1994 yılında Milli Eğitim Bakanlığı’nda bağlı okullarda psikolojik danışman olarak çalışmaya başlamıştır. 2009-2010 eğitim-öğretim yılında Karşıyaka Fevzipaşa Ortaokulu’nda psikolojik danışman olarak göreve başlamıştır. Halen görevine devam etmektedir. 2016 yılında Yakındoğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji’de Yüksek lisans öğrenimine başlamıştır. Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Eğitimini Dokuz Eylül Üniversitesi Danışmanlığı Bölümü’nde, EMDR eğitimini Davranış Bilimleri Enstitüsü’nde tamamlamıştır. Şu an Pozitif Psikoterapi eğitimine devam etmektedir. Evli ve iki çocuk annesidir.

İNTİHAL RAPORU

Submission date: 27-Dec-2018 03:24PM (UTC+0200)

Submission ID: 1060673234

File name: intihal_f iliz.docx (322.55K)

Word count: 16238

Character count: 119113

Öfke

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

ETİK KURUL RAPORU



11.06.2018

Sayın Fikis Erişen

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDU/SE/2018/192 proje numaralı ve "Ergenlerde Ofis Düzeyi ve Ofis Tazıları ile Duygusal Zeka ve Öz-Duyarlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı proje önerisi kurulunuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin doğru çıkarmak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Diriye Karol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raporörü

Diriye Karol