

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERİN SÜREKLİ ÖFKE ÖFKE İFADE TARZLARI İLE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

NEVİM DEMİRCİ DANIŞIK

Temmuz–2005

T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK ANABİLİM DALI

ERGENLERİN SÜREKLİ ÖFKE ÖFKE İFADE TARZLARI İLE
PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Nevim DEMİRCİ DANIŞIK

Danışman:
Yard. Doç. Dr. Özgür ERDUR BAKER

Bolu–2005

SOYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE,

Nevim Demirci Danışık'a ait "Ergenlerin Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzları İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki" adlı çalışma, jürimiz tarafından Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

Üye (Tez Danışmanı) :Yrd. Doç Dr. Özgür ERDUR BAKER İmza

Üye :Prof. Dr. Ali GÜLER İmza

Üye :Doç Dr. Arif ALTUN İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür V.

Prof.Dr. Yaşar AKBIYIK

ÖZET

ERGENLERİN SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE İFADE TARZLARI İLE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nevim DEMİRCİ DANIŞIK

Yüksek Lisans Tezi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Yard. Doç. Dr. Özgür ERDUR BAKER

Temmuz 2005, 101 Sayfa

Bu araştırmada ergenlerin sürekli öfke- öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki irdelenmiştir. Son yıllardaki çalışma bulguları ergenlik döneminde öfkenin ortaya konuş tarzı ile birçok fiziksel ve psikolojik sorunlar arasında ilinti olduğu saptanmış ancak bu dönemde sıkça karşılaşılan problem çözme davranışı ile sürekli öfke- öfke ifade tarzlarının ilişkisi sosyal paylaşım bağlamında incelenmemiştir.

Araştırmanın çalışma evrenini Bolu Atatürk Lisesinde okumakta olan bütün ergenler oluşturmaktadır. Örneklem 311’i kadın 214’ü erkek olmak üzere toplam 555 ergenden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla “Problem Çözme Envanteri” (Heppner ve Petersen, 1982), Sürekli Öfke -Öfke Tarzı Ölçeği (Spielberger, 1983), “Kısa semptom Envanteri” (Derogatis ve Lazarus, 1994), Duyguların Sosyal Paylaşımı Ölçeği (Araştırmacı) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Veriler hiyerarşik regresyon modelleri kullanılarak problem çözme ile sürekli öfke-öfke ifade tarzı, cinsiyet, duyguların sosyal paylaşımı ve psikolojik semptom değişkenleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşım değişkenleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuş; bu değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra problem çözme ile öfke kontrolü arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma bulguları var olan literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Problem Çözme, Öfke, Ergen

ABSTRACT**THE RELATION BETWEEN ADOLESCENTS' CONTINUAL ANGER-
ANGER EXPRESSION AND PROBLEM SOLVING SKILLS****Nevim DEMİRCİ DANIŞIK****Master Thesis****Department of Educational Sciences Psychological Counseling and Guidance****Co-Supervisor: Yard. Doç. Dr. Özgür ERDUR BAKER****July 2005, 101 p.**

This study aimed to examine the relationship between perceived problem solving skills and type of anger expressions with regard to gender, social sharing and psychological symptoms.

The sample of the study consisting of 555 adolescents (311 female and 214 male) were given "The Problem Solving Inventory" (Heppner ve Petersen, 1982), "The State-Trait Anger" (Spielberger, 1983), "The Brief Symptom Inventory" (Derogatis & Lazarus, 1994), "Social Sharing of Emotions" (researcher) and "Personal Information Form". After excluding 3 participants due to their unfit data, hierarchical regression analysis was performed with 553 cases.

A hierarchical regression model was establish to test the relationship between problem solving and anger expressions by controlling the impact of gender, psychological symptoms and social sharing.

The result of the study revealed that the relationship between problem solving and anger expression was significant over end above gender, psychological symptoms and social sharing. These results suggest that female students who share their emotions and have lesser degree of psychological symptoms are better problem solvers if they control their anger.

Key Words: Problem Solving, Anger, Adolescent

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında değerli görüşleri ve yakın ilgisi ile beni yönlendiren tez danışmanın değerli hocam Özgür ERDUR BAKER'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Okul müdürüm M.Remzi KOCAMAN'a, okul idarecilerine ve rehber öğretmen arkadaşım Selim ÇETİNKAYA' ya araştırma sırasında verdikleri destekten dolayı teşekkür ederim. Sevgili eşim Orhan DANIŞIK'a tezin yazılımında gösterdiği çaba ve hiçbir zaman esirgemediği desteği için teşekkür ve sevgilerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	x
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xi
BÖLÜM	
I-GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem İfadesi.....	5
1.3. Çalışmanın Amacı	5
1.4. Araştırma Soruları	6
1.5. Operasyonel Tanımlar.....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	7
1.7. Sayıtlılar.....	7
II-KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR.....	8
2.1.Giriş.....	8

2.2. Öfke Kavramı.....	8
2.2.1.Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu.....	12
2.2.2.Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu.....	13
2.2.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	14
2.3. Öfke Kontrolü.....	15
2.4. Öfkenin Diğer Duygularla İlişkisi.....	18
2. 5. Öfke ve Toplumsal Cinsiyet	19
2.6. Öfke ve Fiziksel/ Psikolojik Sağlık.....	21
2.7. Öfke İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	24
2.7.1. İç Güdü Kuramı.....	24
2.7.2.Engellenme-Saldırganlık Hipotezi.....	24
2.7.3. Bilişsel Yeni İlişki Teorisi (Cognitive- Neoassociation Theory) ..	25
2.7.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	26
2.7.5. Bilişsel Görüş.....	27
2.8. Problem ve Problem Çözme	28
2.9. Problem Çözme Aşamaları.....	31
2.9.1. Problemin Tanımı ve Formülasyonu.....	32
2.9.2. Seçeneklerin Üretilmesi.....	32
2.9.3. Karar Verme	33
2.9.4. Değerlendirme.....	33
2.10. Problem Çözme Becerilerinin Gelişimi ve Önemi.....	34
2.11. Problem Çözmeyi Etkileyen Faktörler.....	35
2.11.1.Özgüven.....	35
2.11.2. Geçmiş Yaşantı Ve Deneyimler.....	36

2.11.3. Duygu Ve Düşüncelerin Etkisi.....	36
2.11.4. Anne Baba Tutumu	37
2.12. Sosyal Paylaşım.....	37
2.13. Ergenlik Döneminde Öfke ve Problem Çözme.....	40
III-YÖNTEM.....	47
3.1.Giriş.....	47
3.2. Araştırma Modeli.....	48
3.3. Araştırmanın Evreni.....	48
3.4. Araştırmanın Örneklemi.....	48
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	49
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	50
3.5.2. Problem Çözme Envanteri.....	50
3.5.3. Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği.....	51
3.5.4. Kısa Semptom Envanteri.....	53
3.5.5. Sosyal Paylaşım Ölçeği.....	54
3.6.Verilerin analizi.....	54
IV-BULGULAR.....	56
4.1.Grubun Genel Yapısına İlişkin Betimsel Bulgular.....	56
4.2. Demografik Değişkenler İle Diğer Değişkenler Arasındaki İlişki.....	59
4.3. Örneklem Sayısı ve Regresyon Analizi İçin Gerekli Varsayım Testi.....	60
4.4. Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	64
V-SONUÇLAR VE TARTIŞMA.....	66
KAYNAKLAR.....	75

EK-1.....	90
EK-2.....	92
EK-3.....	95
EK-4.....	96
EK-5.....	98
ÖZ GEÇMİŞ.....	101
İZİN BELGESİ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1- Grubun Genel Yapısı.....	57
Tablo 2- Anne ve Babanın Mesleki Dağılımı.....	58
Tablo 3- Demografik Değişkenler ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları	59
Tablo 4- Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	62
Tablo 5- Sürekli Öfke- Öfke İfadeleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	65

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Problem Çözme.....	60
Şekil 2. Kontrol Öfke.....	61
Şekil 3. Öfke Dışta.....	61
Şekil 4. Öfke İçte.....	61
Şekil 5. Sürekli Öfke.....	61
Şekil 6. Kısa Semptom.....	61
Şekil 7. Sosyal Paylaşım.....	61
Şekil 8. Sosyal Paylaşım-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63
Şekil 9. Öfke Dışta-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63
Şekil 10. Sürekli Öfke-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63
Şekil 11. Öfke İçte-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63
Şekil 12. Öfke Kontrolü-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63
Şekil 13. Kısa Semptom-Problem Çözme Saçılma Diyagramı.....	63

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu araştırmada ergenlerin sürekli öfke- öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Var olan alan yazını doğrultusunda hem öfke ifadeleri, hem de problem çözme becerileri üzerinde etkili olan sosyal paylaşım, psikolojik semptom ve cinsiyet değişkenleri araştırmaya dahil edilerek bir model oluşturulmuştur. Bu modelde sosyal paylaşımında bulunan, psikolojik yönden sağlıklı olan, öfkelerini kontrol edebilen bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olacağı beklenmektedir. Araştırma bu modeli test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ulaşılabildiği kadar yapılan alan yazını taraması sonucunda ya ergenlik döneminde öfke ifade biçimleri ya da ergenlik döneminde problem çözme becerilerinin incelendiği araştırmalar görülmüş; fakat öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin sosyal paylaşım, psikolojik semptom ve cinsiyet değişkenleri doğrultusunda incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın önemli olacağı düşünülmüştür.

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu, alt problemler, sayıtlılar, sınırlılıklar ve tanımlamalar yer almaktadır.

1.1. PROBLEM DURUMU

Günümüzde, bireyler giderek gelişen ve değişen dünyada çeşitli durumlar ve olaylarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu olay ve durumlar bireyin duygu ve davranışlarını olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak mümkün değildir. Bireyin değişen durumlara uyum sağlayabilmesinde ve insan soyunun devamını sürdürmesinde de önemli rol oynayan duygular (Cüceoğlu, 2000) yaşamı ilginç kılmakta, hayatın anlamlı olmasını sağlamaktadır (Baymur, 1990).

Hoş olan ve hoş olmayan, haz ve elem arasında değişen geniş bir yelpaze içinde yer alan (Köknel, 1999) duygular bireyin günlük çalışmalarını olumlu ya da olumsuz etkilemektedir. Pultchik (1980) korku, kızgınlık, neşe, hüzn, yakınlık, nefret, umut ve hayret olmak üzere sekiz temel duygu olduğunu belirtmiştir (Akt: Cüceloğlu, 2000). Bu duygulardan birisi olan öfkenin çok çeşitli tanımları yapılmıştır. Bazı araştırmacılar öfkeyi olumsuz bir duygu olarak tanımlarken bazı araştırmacılar ise öfkeyi olumlu bir duygu olarak değerlendirmektedir. Köknel (1999) öfkenin belli bir sınır içinde, diğer duygulanım ve coşkular gibi, kişiliği koruyucu yönde işlev yaptığını; bireyin kendi varlığını koruması, kendini tanıtması, çevreye kabul ettirmesi, saygınlık kazanması ve bu saygınlığı sürdürmesi açısından geliştirici, yapıcı rol oynadığını belirtmiştir. Power ve Dalgleish (1997) ise öfkenin, genellikle sıkıntı verici bir duygu olduğunu, bazen kontrol edilemeyen saldırganlık ve şiddet ile birleştiğini ifade etmiştir (Akt: Güleç, 2002).

Her insanın yaşadığı duygu olan öfkenin farklı sebepleri bulunmaktadır. Bu sebeplerden en önemlisi engellenmedir (Bilge, 1997; Morgan, 1991). Ayrıca kışkırtma, kişisel haklara-benliğe saygı gösterilmemesi (Averil, 1983) ve öfke içeren davranışların cezalandırılması (Morgan, 1991) da öfkenin nedenleri arasındadır.

Öfke yaşantımızda hem yapıcı hem yıkıcı fonksiyonları olan bir duygu olup bu fonksiyonlar öfkenin ifade biçimlerine göre değişmektedir. Bazı kişiler bu tür duyguları sıklıkla bastırmayı, yok saymayı tercih ederken bazıları ise saldırganca ifade ederek kendisine ve çevresine zarar vermektedir. Oysa kişi tarafından kabul edilen, anlaşılan, ifade edilmeye çalışılan, kontrol edilebilen bir öfke duygusu etkin, işe yarayan, enerji veren bir durumdur. Fakat kişiler öfkelendiklerinde kendilerini haklı gördükleri ve sürekli savunma içinde oldukları için öfke duygusunun kontrolü diğer duygulara göre daha zordur. Bu nedenle bireyin öfke duygusunu tanıması, öfke duygusunu kontrol edebilmesi, öfkesini uygun zamanda uygun kişiye yöneltebilmesi, olumlu bir yaşam sürdürebilmesi, çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir.

Özellikle ergenlik dönemindeki birey için öfke duygusunu tanıması ve kontrol etmesi daha da önem kazanmaktadır; çünkü bütün psiko-sosyal gelişim

dönemleri içinde ergenlik dönemi sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan birçok değişimin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde duygular çabuk iniş çıkış göstermektedir. Ergen çabuk sevinir, çabuk üzülür, birdenbire sinirlenebilir. Ergenin tepkileri önceden kestirilemez. Genç, bu dönemde duygularını tanımakta, kontrol etmekte zorlanabilir. Öfke de bu dönemde yaşanan yoğun duygulardan olup, yüksek düzeyde ve kontrol edilmeyen öfke gencin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, Deffenbacher ve arkadaşları (1994) ergenlerle yaptıkları çalışmalarda yüksek düzeyde öfkenin, madde kullanımı, suç işleme, kişiler arası problemler, mesleksi ve okulla ilişkili problemler, diğer uyumsuz davranışlar için bir risk oluşturduğunu ortaya koyan bulgular tespit etmişlerdir. Öfkenin çok sık yaşanan ve gözlenen bir duygu olması yanında, yüksek öfke düzeyi ve öfkenin bastırılması bazı psikolojik-fizyolojik problemlere yol açması öfke konusunda araştırmaları gerekli kılmaktadır. Ayrıca uzun süreli boylamsal araştırmalar öfkeli ve saldırgan çocukların yetişkinlikte de öfkeli ve saldırgan davranışlar gösterdiği ileri sürmektedir (Elliot, Huizinga ve Ageton, 1985; Kazdin, 1987). Bu nedenle öfke ile ilişkili problemlerin önceden tanımlanması ve uygun müdahalelerin sağlanması oldukça önemlidir. Bütün bu sebepler ergenin öfkesini tanıması, gerektiğinde kontrol altına alabilmesinin ne derece önemli olduğunu belirtmektedir.

Öfkenin çalışılmasını önemli kılan bir diğer sebep de bireyin problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemesidir. Averil (1983) yoğun yaşanan öfke sonucu oluşan gücenme duygularının iletişimi olumsuz yönde etkilemesinin yanı sıra etkin olmayan problem çözümlerine neden olduğunu belirtmiştir. Diğer bir ifade ile yoğun yaşanan ve sağlıklı ifade edilmeyen öfke duygusu problem çözme sürecini olumsuz yönde etkilemektedir. Diğer yandan problem çözme sürecindeki yaşanan bu olumsuzlukta bireyin öfke duygusunu artırmaktadır. Bu durum problem çözme becerileri ile öfke kontrolü arasında çift taraflı ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öfke kontrolü ve problem çözme becerilerinin gelişimi gencin yaşamında büyük önem taşımaktadır. Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözmeyi bireyin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği, engel yaratan, strese sokan çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya koyduğu, bir dizi bilişsel duygusal ve davranışsal etkinliği içeren karmaşık bir süreç olarak tanımlamıştır. Bu süreç

ergenlik döneminde daha da karmaşık hale gelmektedir. Çünkü ergenlik dönemi kendine has bir takım özellikleri bulunan, bireyin yaşam döngüsü içinde en fazla problemle karşılaştığı kritik bir dönemdir. Bu dönemin problemlili ve kritik olmasının nedeni ise gencin yaşadığı yeni oluşumlarla başa çıkma becerilerinin henüz gelişmiş olmamasıdır (Aydın, 1997). Diğer yandan bu dönemde genç, çocukluk döneminden farklı olarak karşılaştığı problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine izin vermemektedir; çünkü ergen için yetişkinler kendilerini anlamayacak kadar yaşlı görünmektedir (Temel ve Aksoy, 2001). Dolayısı ile bu zorlu durumla nasıl baş edeceğini henüz keşfetmemiş olan gence yapılabilecek en etkili yardım ona başa çıkma stratejisini geliştirmede destek olmak ve rehberlik etmek olacaktır. Çünkü problem çözmede yaşanan üst üste olumsuzluklar gencin yaşamında sosyal yaşantı, kendine güven ve iletişim becerilerini sekteye uğratacak, yeni problemlerin doğmasına neden olacaktır. Sosyal problem çözme becerilerindeki eksiklikler gençlerde saldırganlık, davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Greening, 1997).

Fizyolojik olarak değişen, toplum tarafından eskisinden farklı yerlere konulan ergenin; tek başına kendine ilişkin birçok soruyu cevaplaması, değişimleri anlaması, kendini, duygularını tanıması ve tüm bunları anlamlandırması düşünülemez. Ergen yaşadıklarını, hissettiklerini, duygularını, korkularını, kaygılarını, umutlarını, planlarını ebeveynlerine, yaşlılarına, öğretmenlerine veya uzmanlara açıklamak, paylaşmak, sorunlarına çözüm aramak ihtiyacı içerisinde (Gültekin, 2001). Bu ihtiyacı karşılayan, sosyal paylaşımda bulunan ergenlerin öfkelerini daha sağlıklı ifade edebilecekleri ve problem çözme becerilerinin de daha yüksek olacağı düşünülerek bu araştırmada ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki sosyal paylaşım bağlamında incelenmiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda ergenlik döneminde sağlıklı ifade edilmeyen öfke ve problem çözme becerileri ile birçok fiziksel ve psikolojik sorunlar arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Bu nedenle ergenlerin öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi sağlıklı bireylerin yetişmesine

büyük katkı sağlayacaktır. Ayrıca okul-ruh sağlığı alanında yüksek riskli davranışları azaltmak için hazırlanmış programlar aracılığı ile iletişim, karar verme, problem çözme alanlarında bireysel beceriler oluşturmada önemi giderek artmaktadır (Elias ve Weisberg, 2000; Aktaran: Korkut, 2004). Bu araştırma bulgularının da toplum ve ruh sağlığı gibi alanlarda çalışan uzmanlara ışık tutması beklenmektedir.

Konuya psikolojik yardım hizmetlerinin temelini oluşturan psikolojik danışma ve rehberlik açısından baktığımızda problem çözme ve psikolojik danışma arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Hepner ve Krauskopf (1987) psikolojik danışma sürecinin amacının danışanın problem çözme becerisini artırmak ve problem çözme becerisi algısını olumlu kılmak olduğunu belirtmektedir. Bu araştırma sonuçlarının psikolojik danışma hizmetlerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gerek yurt içinde, gerek yurt dışındaki araştırmaları incelediğimizde sadece ergenlik döneminde öfke ifade biçimleri ya da sadece ergenlik döneminde problem çözme becerileri ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Fakat öfke ifadeleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin psikolojik semptom, cinsiyet, sosyal paylaşım değişkenlerinin etkisi göz önüne alınarak incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın özgün bir çalışma olacağı, bu yöndeki eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir problem aşağıda belirtildiği şekilde ifade edilmiştir.

1.2. PROBLEM İFADESİ

Ergenlerin sürekli öfke ve ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasında ilişki var mıdır? Bu ilişki psikolojik semptom, cinsiyet, sosyal paylaşım değişkenlerinin etkisi kontrol edildikten sonra da devam etmekte midir?

1.3. ÇALIŞMANIN AMACI

Ergenlerin sürekli öfke ve ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi cinsiyet, sosyal paylaşım ve psikolojik semptom bağlamında incelemektir.

1.4. ARAŞTIRMA SORULARI

1. Ortaöğretimdeki ergenlerin problem çözme becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Ortaöğretimdeki ergenlerin problem çözme becerileri ile sosyal paylaşımları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Ortaöğretimdeki ergenlerin problem çözme becerileri ile psikolojik semptomları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Ortaöğretimdeki ergenlerin problem çözme becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.5. OPERASYONEL TANIMLAR

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda yer almaktadır.

Öfke: Basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun hiddet durumuna kadar değişen dereceli, duygusal bir durumdur (Spielberger ve arkadaşları; 1991). Bu araştırmada öfke “durumluk sürekli öfke ölçeği” (Spielberger, 1983) ile ölçülecektir.

Sürekli Öfke: “Durumluk öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını ifade eden bir kavramdır” (Özer, 1994a: 26). Bu araştırmada sürekli öfke “durumluk sürekli öfke ölçeği” (Spielberger, 1983) ile ölçülecektir.

İçselleştirilmiş Öfke: Spielberger’e (1991) göre içselleştirilmiş öfke, öfkeli duyguları ve düşünceleri bastırma eğilimini yansıtan kavramdır. Bu araştırmada içselleştirilmiş öfke “durumluk sürekli öfke ölçeği” (Spielberger, 1983) ile ölçülecektir.

Dışsallaştırılmış Öfke: Spielberger (1991)’e göre dışsallaştırılmış öfke, çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkenin gösterilmesi eğilimini simgelemektedir. Bu araştırmada dışsallaştırılmış öfke “durumluk sürekli öfke ölçeği” (Spielberger, 1983) ile ölçülecektir.

Öfke Kontrolü: Spielberger’e (1991) göre öfke kontrolü, öfkenin ifade edilmesini veya hissedilmesini engelleme kabiliyetini ifade etmektedir (Aktaran: Bridiwele ve Chang, 1997). Bu araştırmada öfke kontrolü “durumluk sürekli öfke ölçeği” (Spielberger, 1983) ile ölçülecektir.

Problem Çözme: Kişinin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği, engel yaratan, strese sokan çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya koyduğu, bir dizi bilişsel duygusal ve davranışsal etkinliği içeren karmaşık bir süreçtir (Heppner ve Krauskopf; 1987). Bu araştırmada problem çözme becerisi “Problem Çözme Ölçeği” (Heppner ve Petersen, 1982) ile ölçülecektir

1.6. SINIRLILIKLAR

1. Bu araştırma verileri süre olarak 2004–2005 öğretim yılı ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın örneklemini 15-18 yaş grubunu içeren, alt ve orta ekonomik düzeye sahip ergenlerle sınırlıdır.

1.7. SAYILTILAR

1. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, ölçtükleri özellik bakımından geçerli ve güvenilir.
2. Kullanılacak kişisel bilgi formu ve ölçekler araştırmanın amacına uygun niteliktedir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMELLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.GİRİŞ

Duyguların coşkulu bir biçimde yaşandığı ergenlik döneminde birey duygularını kontrol etmekte zorlanmakta ve bu zorlantı ergenin problem çözme becerilerine de yansımaktadır. Öfke de bu dönemde yaşanan önemli duygulardan olup kontrolü zor bir duygudur; çünkü birey öfkелendiğinde kendini haklı olarak görmekte (Smith ve Furlong, 1994) ve bu duygusunu kontrol etmekte zorlanmaktadır. Öfke yoğun yaşandığında ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde bireyin yaşamında birçok olumsuzluklara neden olmakta ve bireyin problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Ergen için problem çözme becerilerinin ayrı bir önemi vardır; çünkü ergen bazı problemlerle ilk defa ergenlik döneminde karşılaşmaktadır. Karşılaşılan bu problemleri çözmede yaşanan başarısızlıklar ergende hem psikolojik hem sosyal yönden bir takım problemlere neden olmaktadır. Diğer bir ifade ile öfke kontrolü ve problem çözme becerileri ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirmesinde önemli role sahiptir.

Bu bölümde önce öfke kavramı ve öfke ile ilgili kuramsal açıklamalar yer alacaktır. Daha sonra problem çözme, problem çözme becerisi ve sosyal paylaşım ile ilgili açıklamalara yer verilecektir. Son olarak da ergenlik döneminde öfke- problem çözme ve ilgili araştırmalar yer alacaktır.

2.2. ÖFKE KAVRAMI

Öfke, günlük hayatımızda önemli bir yere sahip hakkında en çok konuşulan duygularımızdan olup, kişiler arası ilişkiler, fiziksel ve ruhsal sağlık, mesleki başarı gibi birçok konuda önemli etkileri bulunmaktadır. Spielberger ve arkadaşları (1991) öfkeyi, basit bir “sinirlilik” veya “kızgınlık” halinden, yoğun hiddet durumuna kadar

değişen dereceli, duygusal bir durum olarak tanımlarken (Aktaran: Bridewell ve Chang, 1997); Defenbacher (1987) bu tanıma farklı bir boyut getirerek öfkeyi, sosyal beceri eksikliğinin bir sonucu olarak yaşanan çatışma durumunda ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Köknel (1999) ise öfkeyi, engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan, karşılaşılan engeli aşmak, hoş olmayan durumlardan kurtulmak için gerekli tutum ve davranışta bulunma olanağı veren bir duygu olarak tanımlamıştır.

Hankins ve Hankins (1988) öfkeyi doğrudan değil de özelliklerinden yola çıkarak tanımlamakta ve bu özellikleri ise şöyle sıralamaktadır.

1. Öfke içsel bir yaşantı ve bir duygu durumu olup bu duygu kendiliğinden ifade edilmektedir. Planlı bir davranış değildir.
2. Evrensel bir duygudur.
3. Öfke tepkileri belirli bir saldırı, engellenme ya da eleştiri sonucu ortaya çıkmakta ve kişi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık hale gelmektedir.
4. Öfkenin ifade ediliş biçimi kişiden kişiye toplumdan topluma değişebilmektedir (Aktaran: Balkaya, 2001).

Verilen tanımlardan hareketle öfke; bireyin istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına veya kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığında yaşanabilen temel bir duygu olarak tanımlanabilir.

Günlük yaşamda her insanın yaşadığı bir duygu olan öfkenin çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Bu sebepler arasında en önemli ve en yaygın olanı engellenmedir (Bilge, 1997; Morgan, 1991; Baltaş ve Baltaş, 1999). Engellenme, elde etmek istediğimiz bir nesneye, varmak istediğimiz belirli bir amaca ulaşamadığımızda veya ihtiyaçlarımızın giderilmesi önlendiği zaman, ortaya çıkan olumsuz duygu olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2000). Ayrıca aşağılanma, keyfi bir tutumla karşılaşma, saldırıya uğrama (Baltaş ve Baltaş, 1999) görmezlikten gelinme, kişiyi utandırma (Lazarus, 1991), kıskırtma (Averil, 1983) ve öfke içeren

davranışların cezalandırılması da (Morgan, 1991) öfkenin diğer nedenleri arasındadır.

Bireylerin yapmak istedikleri ve yapmak istemedikleri yaş ile değiştiği için öfke nedenlerinin de yaş ile birlikte değiştiği ileri sürülmektedir. Süt çocuklarında faaliyetin engellenmesi gibi basit sınırlamalar öfkeye neden olurken çocuklarda nesnelerin elinden alınması, yalnız bırakılmak, bir yetişkinin ilgisini kaybetmek veya bir faaliyette gösterdikleri başarısızlık gibi nedenler öfkeye yol açmaktadır. Daha büyük çocuklar ve ergenlerde ise öfke nedenleri, sosyal engellemeler ve düş kırıklıklarını da içine alarak artmış durumdadır. İğneleyici sözler, büyüklük taslanması, başkalarınca hor görülmek öfkenin sık rastlanan nedenlerindendir (Morgan, 1991). Yetişkinlikte ise rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorunluluklar insanı engellemekte ve öfkeye neden olmaktadır. Ayrıca ister toplum tarafından olsun, ister aile ve arkadaşlar tarafından olsun, reddedilme duygusu, insanda şiddetli bir öfkeye neden olmaktadır (Baltaş, 1999).

Farklı nedenler sonucu ortaya çıkan öfkenin ifade ediliş biçimleri de farklılık göstermektedir. Köknel (1999) öfkenin ifade ediliş biçimlerinin başında öfkenin sözlü olarak anlatımının geldiğini belirtmiştir. Örneğin birey karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanabilir. Öfkenin diğer bir ifade biçimi ise ağlamaktır ve genellikle saldırganlıkla birlikte görülür. Bu tür anlatım bebekler ve çocuklar için doğaldır. Çocukluk döneminde öfke; vurma, ısırma, nesne atma gibi doğrudan yollarla dışa vurulurken, yaş ilerleyip çocuk sosyalleştikçe bu anlatım biçimi bazen denetim altına alınmakta, bazen de yön değiştirerek ortaya çıkmaktadır (Köknel, 1999).

Cüceloğlu (2000)'na göre bazı insanlar öfkelendiklerinde bu duyguyu bastırırken, bazıları ise imalı sözlerle öfkesini diğer insanlara iletmektedir. Öfke duyduğumuz kişi eğer kaybetmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz birisi ise öfkenin bastırılma olasılığı daha fazla görülmektedir. Averil (1983) insanların öfkelerini daha çok sevdiklerine ve arkadaşlarına ifade ettiklerini, bunun nedeninin ise arkadaşları ve sevdikleri ile daha sıkı ilişki içinde olmaları ve bu kişilerin öfkeye nasıl tepki vereceklerini bilmelerinden kaynaklandığını belirtmiştir.

Spielberger (1991) ise öfke ifade ediliş biçimlerini içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke ve öfke kontrolü olarak üç boyutta ele almıştır. İçselleştirilmiş öfke, öfkeli duyguları ve düşünceleri bastırma eğilimini göstermektedir. Bunun tersine, dışsallaştırılmış öfke ise çevredeki eşya veya kişilere karşı öfkenin gösterilmesi eğilimini simgelemektedir. Son olarak, öfke kontrolü, öfkenin ifade edilmesini veya hissedilmesini engelleme kabiliyetini ifade etmektedir (Aktaran: Bridewell ve Chang, 1997). Ayrıca Spielberger (1991) öfkenin durumsal ve süreklilik gösteren öğeleri içerdiğini ifade eder. Ona göre durumsal öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık olarak algılanması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi objektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Aktaran: Özer, 1994a). Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Aktaran: Özer, 1994a). Diğer bir ifade ile durumsal öfke, öfkenin şiddetini belirtirken sürekli öfke ise öfkenin sıklık derecesini belirtmektedir. Bu araştırma kapsamında ergenlerin öfke ifade ediliş biçimleri (içselleştirilmiş öfke, dışsallaştırılmış öfke, öfke kontrolü) ve sürekli öfkeleri ele alınmıştır.

Öfkenin ifade ediliş biçiminin bireyin yaşamında ayrı bir önemi bulunmaktadır; çünkü öfke ifade ediliş biçimlerine göre kimi zaman yararlı, kimi zaman ise zararlı olabilmektedir. Öfke bastırılarak yok sayıldığında ya da saldırganca ifade edildiğinde bireyin kendisine ve çevresine zararlı hale gelmektedir. Alan yazınında bastırılan öfkenin birçok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Smith ve Furlong, 1994). Diğer yandan yoğun olarak yaşanan, saldırganca ifade edilen öfkenin de kişiler arası ilişkilerde, aile, iş ve meslek yaşamında birçok sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Öfke, insan yaşamı üzerinde bu derece olumsuz etkilere sahip olsa da, kişi tarafından kabul edilip tanındığında, uygun zamanda, uygun kişiye, yapıcı şekilde ifade edildiğinde olumlu birtakım işlevlere sahip olmaktadır. Bu işlevler şöyle açıklanabilir:

1. Öfkenin belirli sınırlar içinde kişiliği koruyucu işlevi bulunmaktadır. Köknal (1999)'e göre öfke, bireyin kendi varlığını koruması, tanıtması ve çevreye kabul ettirmesi için gerekli bir duygudur. Birey sıkıştırıldığında ya da baskıya

maruz kaldığında, tedirgin, çekingen, ya da zavallı biri gibi görünmektense, öfkelenmiş kızgın bir rol sergilemeyi tercih eder. Öfkenin sergilenmesi kudret, ifadesellik ve kararlılık izlenimi verir (Novaco, 1975; Aktaran: Kılıçarslan, 2000).

2. Öfke kişiyi enerjikleştirmektedir. Yapıcı olarak kullanıldığında öfke zihinsel ve bedensel güç verir (Batlaş ve Batlaş, 1999). Öfke sonucu ortaya çıkan enerji motivasyonu artırmakta, bireyin uzun ve kısa vadeli amaçlarını gerçekleştirmek için harekete geçmesini sağlamaktadır (Averil, 1983).
3. Öfke bir işarettir. “Öfkemiz; incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da isteklerin doğru şekilde karşılanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir iletidir” (Lerner, 1996:5). Öfke belirtilerine gösterilen hassasiyet, kişiyi durumun psikolojik önemini kavramasına ve çatışmaları çözümlemesinde etkili olacak stratejiler geliştirmeye yöneltebilir.
4. Açıkça ve doğrudan ifade edilen öfkenin, ilişkilerin daha sağlıklı ve anlamlı olmasına katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Averil, 1983).

İfade edilme biçimlerine göre yaşantımızda olumlu-olumsuz birçok fonksiyonu bulunan öfkenin yaşanmasında ve ifade edilmesinde etkili olan çeşitli boyutlar bulunmaktadır. Kısaç (1997) bu boyutları üç başlık altında toplamıştır.

2.2.1.Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut bireyin öfke uyandıran bir durumla karşılaştığında bedeninde oluşan fiziksel ve fizyolojik değişikliklerle ilgilidir. İnsandaki duygu ve heyecanlarla ilgili başlıca merkez limbik sistem ve bu sistem içinde yer alan hipotalamusta bulunmaktadır. Hipotalamus üzerinde bulunan çeşitli noktaların uyarılması sonucunda çeşitli heyecan örüntüleri ortaya çıkmaktadır. Bu merkezin bazı kısımlarının uyarılması ise öfkeye yol açmaktadır (Morgan, 1991). Öfke anında, kasların gerginliği ve titremesi artmakta, kalp atışları ve soluk alış veriş hızlanmakta, kan basıncı artmaktadır. Bunların yanı sıra adrenalin ve noradrenalin hormonlarının salgılarına bağlı olarak enerji artışı görülebilir (Şahin, 1997).

Tavris (1989) ise öfkeye eşlik eden fizyolojik belirtileri; kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi (özellikle el ve ayakta), uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almakta zorluk), vücudun çeşitli bölgelerinde seğirmeler olması, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık hissi, burundan soluma, dudakları ısırma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması olarak sıralamıştır (Aktaran: Balkaya ve Şahin, 2003). Bütün bu tepkiler vücudu savuma için hazırlamaktadır.

2.2.2.Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

İkinci boyut ise algılanan öfkenin kendi içinde yorumlanış biçimini açıklamaktadır. Diğer bir deyimle, öfke algısındaki sosyal ve bilişsel etkenlerle ilgilidir (Kısaç, 1997). Sosyal açıdan baktığımızda duyguların ortaya çıkması ve onların davranışa dönüştürülmesinde bireyin içinde bulunduğu kültürün önemi büyüktür. Bütün duyguların ifadesinde olduğu gibi öfkenin de ifadesinde sosyal yapılandırmanın büyük etkisi bulunmaktadır. Averil (1982)’e göre öfke, belirli bir sosyalleşme sürecinden geçmektedir. Her kültür öfke için “ifade etme kuralları” koymaktadır ve bireyler sosyalleşme sürecinde kültürlerinde kabul edilen öfkeyi ifade etme şekillerini öğrenmektedirler (Aktaran: Güleç, 2002). Sonuç olarak öfke duygusu koşullanma, pekiştirme, taklit, özdeşleşme, gözlem, öğrenme yoluyla öğrenilmektedir (Köknel, 1999) ve içinde bulunulan kültürün önemli etkileri bulunmaktadır.

Öfke sosyal yapılandırmadan olduğu kadar, bireyin bilgi sürecinden de etkilenir. Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, bireylerin bu olaylarla ilgili yerleşmiş inançları, yorumları, değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceleridir (Özer, 1998). Deffenbacher (1993) genellikle öfkeli insanlarda, normal öfke seviyesini abartan bir bilişsel bilgi sürecinin olduğunu belirtmiştir (Aktaran: Cogner ve ark., 2003). Benzer bir şekilde, Berkowitz (1990) öfke tepkisinin ne şekilde ve nasıl olacağının, bireyin sahip olduğu mantıklı ve mantık dışı inanışları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından belirlendiğini ifade etmiştir. Diğer bir ifade ile birtakım düşünce biçimleri öfke yaşantısını yoğunlaştırmakta, birtakım düşünce biçimleri ise zayıflatmaktadır.

Özer (1994b:18) öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapıyla ilgili bir çalışmada öfkelerini dışa vuran kişilerin, “aşırı bireysel kontrol” ve “ben bilirimcilik” eğiliminde kişiler olduğunu, öfkelerini bastıran kişilerin ise “hatalara ilişkin aşırı duyarlı” olduklarını tespit etmiştir. Öfke kontrolünün gerisinde ise “kişiliği yüceltme veya değerli kılmak için sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiği inancı” yattığı tespit edilmiştir. Tescher, Conger, Edmonson ve Cogner ise (1999) yaptıkları çalışmada fazla öfkeli insanlarla az öfkeli insanlar arasında farklılaşan biliş, tutum ve inançlar bulmuşlardır (Aktaran: Cogner ve ark., 2003).

2.2.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Öfkenin üçüncü boyutu ise, öfkenin ne şekilde ifade edildiği ile ilgilidir. Öfkenin davranışsal yönü öfkeyi ortaya çıkartan, kışkırtan durumlara verilen tepkileri içermektedir. Bu davranışsal tepkilerin amacı öfke duygularını azaltmak veya öfkenin kaynağını değiştirmektir (Edmonson ve Conger, 1996).

Bireylerin öfke anında verdikleri tepkiler çeşitlilik göstermektedir. Çoğu insan için öfke, ifade edilmesi en güç duygulardan birisi olduğu için bu kişiler öfkeyi bastırmayı ya da inkar etmeyi tercih ederler. Oysa insan ilişkilerinde yaşanan çoğu olumsuz olay bastırılmış, ifade edilmemiş öfkeden kaynaklanmaktadır (Alberti ve Emmons, 1998). Diğer yandan bazı kişiler de öfkelerini çeşitli şekillerde dışa vurmayı tercih ederler. Ağlamak, yumruk atmak, havaya bir şeyler fırlatmak, bağırarak, saldırgan davranışlar sergilemek gibi. Bu dışa vurum bazen kişinin kendisine bazen de karşısındakine zarar verebilmektedir (Alberti ve Emmons, 1998). Öfkeyi bastırmak ya da saldırgan davranışlar sergilemek öfkenin sağlıklı şekilde ifadeleridir. Öfkenin bir diğer ifade şekli ise bu duygunun tanınması, uygun zamanda kontrollü şekilde ifade edilmesidir. Öfke kontrolünün bireyin kişiler arası ilişkileri geliştirmesinde, psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde önemli etkileri bulunmaktadır.

Öfkenin ifade edilmesinde etkili olan bu boyutların öfkenin tanınmasında ve kontrol edilmesinde önemli etkileri bulunmaktadır. Öfke kontrolü ile ilgili tedavi çalışmalarını incelediğinde bu boyutların göz önüne alındığı görülmektedir.

2.3. ÖFKE KONTROLÜ

Bireyler öfkelerini değişik şekillerde ifade edebilmektedir. Bu durum bireyden bireye göre farklılaştığı gibi kültürden kültüre göre de farklılaşmaktadır ve ortaya çıkan davranışın niteliği ve niceliği de değişebilmektedir. Bunun altında yatan etmen kültür ve öğrenmedir (Köknel, 1999). Tavis (1989)'e göre insanlar her yerde öfkelenir, fakat içinde bulunulan kültürün izin verdiği şekilde öfkelerini ifade etmektedirler (Aktaran: Baklaya, 2003). Çünkü birey öfkelerini ifade etmeyi sosyalleşme sürecinde öğrenmektedirler. Bu öğrenmelerde çocuk yetiştirme biçiminin, pekiştiricilerin (ödül- ceza), taklit ve gözlemin önemli rolü bulunmaktadır (Köknel, 1999).

Daha önce değinildiği gibi günlük yaşamda öfke değişik şekillerde dışa vurulmaktadır. Bazı kişiler öfkelerin yumruk atarak, havaya bir şeyler fırlatarak, bağırarak veya saldırgan davranışlar sergileyerek ya da tamamen yok sayıp bastırarak ifade ederler ki bu durum öfkenin sağlıklı şekilde ifadeleridir. Bazı kişiler ise öfkelerini sözlü olarak ifade ederler; karşısındakini küçük düşürücü, kırıcı, alay edici sözler kullanır ya da imalı sözlerle, şakaya vurarak öfkelerini diğer insanlara iletir ki bu durum karşısındaki kişinin kendisini suçlu hissetmesine yol açabilir (Güleç, 2002). Averil, (1983) kadınların erkelerden farklı olarak öfkelenediklerinde ağladıklarını ifade etmiştir. Ayrıca bireyler öfkelenediklerinde kendi kendilerine “sakin ol” “öfkelenmemem lazım” gibi telkin vererek veya o andaki problem hakkında konuşmayı belirli bir süre sonraya erteleyerek öfkelerini kontrol etmeye çalışmaktadırlar.

Öfkenin bastırılması ya da saldırganca ifade edilmesi bireyin yaşamının bir çok alanında olumsuzluklara neden olabilir. Bu durum öfke kontrolünün önemini artırmış ve alan yazınında öfke kontrolü ile ilgili tedavi çalışmaları yer almıştır. Öfkenin azaltılması ile ilgili olarak Novaco'nun (1975) gerçekleştirdiği çalışmada; danışanları, bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkati odaklama (attention focusing) stratejileri (fonksiyonel olmayan beklentilerin, yüklemelerin ve kendi kendine konuşmaların yerine fonksiyonel olanlarını koymak için) ve duygusal-fizyolojik uyarılmalarının azalması için gevşeme tekniklerini uygulayabilme konularında

eğitmişlerdir. Sonuçta bireyler olaylara daha gerçekçi yaklaştıklarında ve gevşeme tekniklerini kullandıklarında öfke duygusunun, azaldığını görmüşlerdir. Novaco'nun bu çalışması ve ardından gelen diğer çalışmalar (Sarason, Johnson, Berberich ve Siegel, 1979; Schlichter ve Horan, 1981; Moon ve Eisler, 1983) bu yöntemin öfkenin azaltılmasında etkili olduğu yönündedir (Aktaran: Deffenbacher, Story, Stark, Hogg ve Brandon, 1987).

Deffenbacher ve Stark (1992) tarafından yapılan deneysel araştırmada öfkenin kontrol altına alınmasında bilişsel ve fiziksel rahatlama tekniklerinin birlikte kullanılmasının etkililiği üzerinde etkisinin belirlenmesi amacıyla CRCS ve RCS (Bilişsel Rahatlama Teknikleri ve Fiziksel Rahatlama Teknikleri)' den her birinin etkisi, kontrol grubu ile kıyaslanmıştır. Bazı durumlarda "Bilişsel Rahatlama Teknikleri" nin "Fiziksel Rahatlama Teknikleri " ne göre daha iyi sonuçlar verdiği görülmüştür; fakat her iki deney grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında hem "Bilişsel Rahatlama Teknikleri" hem de "Fiziksel Rahatlama teknikleri", çoğu zaman eşit ve kayda değer bir şekilde öfke azalımı sağlanmıştır.

Diğer bir yaklaşım ise Meichenbaum'ın (1972) kendine yönerge verme eğitimi tekniği (self-instruction training technique)'dir. Bilişsel terapinin hedefi bilişsel değerlendirmeler ile öfkesini kabul edilebilir düzeyde tutmaktır (Aktaran: Edmondson ve Conger, 1996).

Moon ve Eisler (1983) ise öfke problemi yaşayan bireyler için problem çözme tekniğini önermişlerdir. Bu tekniğin amacı, bireyleri öfkeyi tahrik eden durumu çözebilmeleri için uygun yollar bulma yönünde yeterli kılmaktır. Bu görüşe göre; öfke problemi yaşayan birey problem çözme becerilerinde eksikliklere sahiptir. Bu yöntemde hedef öfkeye karşı adaptive tepkileri harekete geçirmektedir (Aktaran: Edmondson ve Conger, 1996).

Öfke kontrolünde kullanılan bir diğer yöntem ise sosyal beceri eğitimidir. Sosyal beceri tekniğinin temeli Bandura'nın (1973) sosyal öğrenme teorisine ve Wolpe ve Lazarus'un (1966) öfkenin uygun yollarla ifadesini içeren atılğanlığa dayanmaktadır (Aktaran: Edmondson ve Conger, 1996). Problem çözme

görüşüne benzer bir şekilde; sosyal beceri eğitimi danışanlara öfkeyi uygun bir şekilde ifade etme becerilerini öğretir. Görüşe göre öfke problemi yaşayan bireyler öfkeyi tahrik eden durumları çözmede yetersizdirler, çünkü sosyal beceri eksikliklerine sahiptirler (Edmondson ve Conger, 1996). Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Kemper (1996) tarafından yapılan araştırmada aşırı öfke sergileyen 6 ve 8. sınıf öğrencilerinden bir gruba bilişsel rahatlama (Cognitive Relaxation Coping Skills,) bir gruba da sosyal beceri (Social Skills Training) eğitimleri uygulanmıştır. Diğer bir gruba hiçbir eğitim uygulanmamıştır. Kontrol grubuyla her iki programın uygulandığı deney grubu karşılaştırıldığında her iki deney grubunun genel öfke, kişisel durumsal öfke, dışsal olumsuz öfke belirtilerinin azaltılmasında ve kontrol edilmiş öfke ifadesinin artırılmasında kontrol grubundan anlamlı olarak olumlu yönde farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Ülkemizde, danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin öfke düzeyleri üzerindeki etkisi Bilge (1996) tarafından incelenmiştir. 12’şer kişilik iki deney ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Uygulama sonucunda, uygulanan her iki tekniğin deney grubunun sürekli öfke düzeyini anlamlı derecede azalttığı görülmüştür.

Anderson (1985) öfkeyle başa çıkma konusunda alan yazını taraması yapmıştır. Anderson’a göre, iletişim becerileri öfke duygularının azaltılmasında, fiziksel ve ruh sağlığının korumada etkili olup bu becerilerin öğrenilmesi zor görünmektedir. Araştırmalar sistematik duyarsızlaştırma, rahatlama eğitimi, stresle başa çıkma eğitim programları, sosyal beceri eğitimi ve problem çözme eğitiminden oluşturulan bir programın, sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyen öfke ifade tarzlarının düzeltilmesinde iyi bir model olduğunu göstermiştir (Aktaran: Kısaç, 1997).

Sonuç olarak öfke kontrolünde bilişsel rahatlama teknikleri, gevşeme teknikleri, problem çözme ve sosyal beceri eğitimi kullanılmaktadır. Problem çözme ve sosyal beceri eğitimi görüşleri; öfkeli bireylerin davranışsal tepkilerini kontrol etmek üzere bireylere destek verme doğrultusundaki tekniklerdir. Bilişsel teknikler ve gevşeme teknikleri ise; direkt olarak kontrol konusunu ele almamakla birlikte dolaylı olarak bu konuya eğilmektedirler (Edmondson ve Conger, 1996).

2.4. ÖFKENİN DİĞER DUYGULARLA İLİŞKİSİ

Öfke genellikle diğer negatif duygularla birlikte görülür ve bazı duygularla yakından ilişkilidir. İnsanlara hoş olmayan bir durum karşısında kendilerine nasıl hissettikleri sorulduğunda, genellikle öfke ile birlikte diğer olumsuz duygulardan da bahsederler (Berkowitz, 1993).

Alan yazınında öfke kelimesi çoğu zaman saldırganlık (aggression), düşmanlık (hostility) ile birlikte ele alınmaktadır. Özellikle öfke ve saldırganlık sık sık birbirleri ile bağlantılı olarak değerlendirilmesine rağmen iki kavram aynı anlamı taşımamaktadır. Saldırganlık; karşındakini yaralama, zarar verme gibi belirli bir amaç doğrultusunda kasıtlı olarak yapılan bir davranış olarak tanımlanırken, öfke, hoş olmayan sonuçlar yaratan, belli bir amacı olmayan duygu grubu olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1993). Öfke bireyde bazı duyguları harekete geçirmekte ve kişi bazı motor tepkiler verebilmektedir; fakat bu tepkiler (psiko-motor tepkiler, belirli psikolojik tepkiler, fiziksel ya da sözel saldırı gibi) her zaman saldırganlıkla sonuçlanmayabilir (Berkowitz, 1993). Novaco (1994)'e göre öfke saldırgan davranış için gerekli; fakat yeterli bir koşul değildir (Aktaran: Cornell, Peterson ve Richards, 1999). Saldırgan davranışlar öfke tarafından motive edilebileceği gibi, başka faktörler tarafından da motive edilebilmektedir. Aşırı saldırgan olan insanların aşırı derecede öfkeli olmaları gerekmez; çünkü saldırgan davranışlar sergilerken bu süreç içerisinde fark edilebilir öfke duyguları olmayabilir (Berkowitz, 1993).

Düşmanlık (hostility) ise, genel anlamda bir ya da daha fazla kişiye karşı negatif, hoş olmayan bir tutum takınma veya olaylara karşı yapılan uzun dönemli negatif değerlendirmeler olarak tanımlanmaktadır (Berkowitz, 1993). Öfke, duyguya; saldırganlık, davranışa; düşmanlık ise bilişe (bilişsel elementler, örneğin; tutumlar-inançlar) eşlik etmektedir (Martin, Watson ve Wan, 2000).

Alan yazınında öfke ile utanç arasındaki ilişkiye de yer verilmiştir. Psikoloji kuramları, klinik gözlemler ve bazı deneysel bulgular utanç duyan insanların bu duygunun etkisiyle iki farklı yola girdiklerini vurgulamaktadır. Bunlardan birincisi,

pasif bir duruma geçme, içine kapanma, utanca neden olma durumdan kaçmaya çalışma, gizlenme şeklindedir. İkincisi de daha aktif bir şekilde zarar gören ve zayıflayan benliği öfke duygusu ile canlandırmak ve öfkeyi utanca neden olan duruma yöneltme şeklindedir (Tangey ve ark., 1996).

Öfke ve kaygı arasındaki ilişkiye bakıldığında her ikisi de olumsuz olmasına rağmen; aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin; fke ortaya çıkaran uyaranlar daha çok sosyal durumlariken kaygıyı ortaya çıkaran uyaranlar sosyal olmayan (sosyal-kaygı dışında) uyaranlardır. Öfke ve kaygı arasındaki diğer önemli fark ise, öfke genellikle itepi kontrolünün kaybı ile ilişkili iken, kaygı ařırđ davranışsal ket vurma (excessive behavioral inhibition) ile ilişkilidir (Edmonson ve Conger, 1996)

Ayrıca ölümden sonra yaşanan yas duygusuna da öfkenin eşlik ettiği alan yazınında görülmektedir. Sevilen kişinin ölümü karşısında yaşanan yas gerçekte, ölen kişiye duyulan kızgınlığın ie yneltilmesidir (Geçtan, 1999). Bu konuda yapılan bir araştırmada okul arkadaşlarından ikisi öldürülen bir okulun ğrencilerinin saldırgan davranışlar sergiledikleri; öğretmenlerin de bu ölüm olayını düşündüklerinde sadece suçluluk duygusu ve üzüntü değil, aynı zamanda öfke duygusu yaşadıkları tespit edilmiştir (Berkowitz, 1990).

2. 5. ÖFKE ve TOPLUMSAL CİNSİYET

Kadın ve erkeklerin öfke yaşantıları ile öfke ifade tarzları arasında anlamlı farklılıkların olduğu düşüncesi psikoloji yazınında yer alan önemli konulardan biridir. Bu görüşle ilgili ampirik araştırmaların sınırlı kalmasına rağmen kuramsal düzeyde öfke yaşantısı ve öfke ifadesinde toplumsal cinsiyet farklılıklarının anlamlı olduğu ileri sürülmektedir. Tarvis (1988)'e göre kadınlar erkelerle karşılaştırıldıklarında öfkeyi ifade etme ve tanımada da fazla güçlük yaşamaktadırlar. Erkekler ise öfke duygusunu kadınlara göre daha rahat ifade etmektedirler (Aktaran: Sharkin, 1993).

Kadınların öfke yaşantısı ile ilgili olarak genel görüş; kadınların öfke dışındaki diğer duygularını erkeklere göre daha kolay ifade ettikleridir. Öfke kadınlar tarafından en problemli duygu olarak görünmektedir (Sanford ve Danovan, 1984; Aktaran: Sharkin, 1993). Lerner (1988) kadınların sosyal yaptırımlar ve kendi içsel korkuları nedeni ile öfkelerini dolaylı ifade etme eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Aktaran: Sharkin, 1993). Öfkeyi açık olarak ifade etmek kadınsı olmayan bir duygu olarak algılanmakta bu nedenle kadınların çoğu öfkeyi bastırmayı veya dolaylı yollarla açığa vurmayı öğrenmektedirler (Sharkin, 1993). Birçok sağaltım çalışmaları kadınlarda öfkeyi kolay ifade etmelerine yönelik sürdürülmektedir (Gilbert, 1980; Wills- Brandon, 1989; Aktaran: Sharkin, 1993).

Erkekler ise öfke dışındaki duygularını yaşamaktan çekinirken, öfke duygusunu daha rahat ifade etmekte ve yaşamaktadır. Long (1987)'a göre sosyalleşme sürecinde erkekler öfke dışındaki duygularını ifade etmemeyi öğrenmektedirler. Öfke ise daha güçlü ve saldırgan bir duygu olduğu için daha erkeksi bir duygu olarak nitelendirilmekte ve erkekler her tür olumsuz duygularını öfke olarak dışa vurmaktadırlar (Aktaran: Sharkin, 1993).

Kadınlar ve erkeklerin öfkeyi ifade ediş biçimlerine baktığımızda; Buntaine ve Costenbader (1997) kadınların öfkelenediklerinde erkeklere göre daha fazla yüzlerini astıkları, öfkeleri hakkında daha fazla konuştuklarını, erkeklerinse kadınlara göre daha yüksek düzeyde fiziksel şiddete başvurduklarını belirtmişlerdir. (Aktaran: Balkaya, 2001). Ayrıca erkeklerden farklı olarak kadınlar öfkelenedikleri zaman sıklıkla ağlamaktadır (Averil, 1983).

Diğer kuramsal bakış açıları kadında öfke duygusunun problem bağlamında (depresyon, yeme problemleri gibi) ortaya çıktığını savunmaktadır. Örneğin Gordon ve Allen (1990) genellikle kadındaki depresyonun öfkenin bastırılması sonucu olduğunu ileri sürmektedir (Aktaran: Sharkin, 1993).

Klinik gözlemler ve kuramlar, öfkenin yaşanma şeklinde toplumsal cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğunu belirtse de kendini değerlendirme türü ölçeklerle yapılan deneysel çalışmaların sonuçları ile çelişmektedir (Sharkin,

1993). Averil (1983) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kadınların da erkeler gibi aynı nedenlerle öfkelenediklerini, benzer yoğunlukta yaşadıklarını ve erkekler gibi öfkelerini dışa vurduklarını belirtmiştir. Stoner ve Spencer (1987) de öfke ifadeleri ölçeğini 21 ile 83 yaşları arasındaki kişilere uygulamış, öfke ifadeleri açısından cinsiyet yönünden fark bulamamıştır. Var olan araştırmalar normal sağlıklı kişilerle yapılmış olup, kliniklerde yapılan çalışmalarda bu sonuçların farklılık gösterebileceği ifade edilmiştir (Sharkin, 1993).

2.6. ÖFKE ve FİZİKSEL/ PSİKOLOJİK SAĞLIK

Alan yazınında uygun şekilde ifade edilmeyen öfkenin hem fiziksel sağlıkla hem de psikolojik sağlıkla ilişkili olduğuna yer verilmiştir. Öfkenin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerine baktığımızda; Suinn (2001)'e göre öfke, hastalıklara karşı bağışıklık sistemini etkilemekte, acıyı arttırmakta ve kardiovasküler rahatsızlıklardan dolayı ölüm riskini arttırmaktadır (Aktaran: Vecchio ve O'Leary, 2003). Birçok araştırmada yüksek düzeyde öfke ve saldırganlık sergileyen kişilerin A tipi kişilik sergiledikleri, A tipi kişilik sergileyen kişilerin de B tipi kişiliklere oranla iki kat daha fazla kalp hastalığı geçirdikleri bulunmuştur (Smith ve Furlong, 1994). Yine yapılan çalışmalar göstermiştir ki yoğun yaşanan ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyen öfkenin hipertansiyon, kanser, gastro-intestinal sistem hastalıkları, astım gibi birçok sağlık problemleriyle ilişkili olduğudur (Smith ve Furlong, 1994). Williams ve Williams (1993) ise aşırı derecede saldırgan ve öfkeli insanların gençliğin hassas sorunları olan fazla yeme-içme, sigara kullanımı ve madde kullanımına daha yatkın olduklarını belirtmişlerdir (Aktaran: Smith ve Furlong, 1994).

Smith ve Christenson (1992)'a göre düşük öz güven, sosyal destek azlığı suçluluk veya anksiyete gibi duygusal reaksiyonlar bireylerin öfkelerini ifade şekillerini etkilemektedir. Bu nedenle öfke ve fiziksel sağlık arasında birebir ilişki olduğu söylenemez (Aktaran: Smith ve Furlong, 1994). Bundan hareketle Smith ve Christenson (1992) düşmanlık, öfke ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi açıklamak için 4 model ortaya atmışlardır.

Psiko-Fizyolojik Tepki Modeli: Bu modele göre; aşırı düşmanca duygular; insanların, kardiovasküler ve endokrinin tepkilere daha yatkın olmalarına neden olabilmektedir. Bu tepkilerin yüksekliği de fizyolojik hastalıklara neden olabilmektedir (Smith ve Furlong, 1994).

Psiko-Sosyal Savunmasız Model: Bu model, aşırı kindar insanların evde, okulda, işte birçok kişiler arası çatışmalarla karşılaşabileceklerini ileri sürmektedir. Bunun sonucu olarak, bu bireylerin sosyal destek ağları bulunmamakta ve bu da hastalıkların oluşmasına neden olabilmektedir (Smith ve Furlong, 1994).

Etkileşimsel Model: Düşmanca duygulara sahip insanlar başkalarından da benzer tepkiler alırlar. Bu karşılıklı ilişki bireyin dünyayı ilgisiz, sevgisiz bir yer olarak görme eğilimine neden olmakta ve kişi çok fazla çatışma ve stres yaşamaktadır (Smith ve Furlong, 1994).

Sağlık-Davranışı Modeli: Aşırı düşmanca duygulara sahip insanlar yaşamlarını sağlıksız şekilde sürdürürler. Daha fazla sigara ve içki içerler, daha az egzersiz yaparlar ve bu nedenle sağlıksız davranışlar ortaya koyarlar (Smith ve Furlong, 1994).

Fiziksel sağlık üzerinde önemli etkileri olan öfke duygusu (sağlıklı bir şekilde ifade edilmediğinde) aynı zamanda psikolojik sağlık üzerinde de önemli etkilere sahiptir. DSM-IV’de öfke olarak tanımlanan psikopatoloji sınıfı yer almamakla birlikte, psikolojik rahatsızlıkların belirtilerinin hepsinde öfkenin bulunduğu belirtilmektedir. Widiger ve Sankis (2000) sosyal ve klinik önemlerinden dolayı, öfke, saldırganlık ve düşmanlığı “kontrol edilmeyen ya da düzenlenemeyen” bozukluklar olarak adlandırmıştır (Aktaran: Cogner ve ark., 2003).

Kooper ve Epperson (1996) öfke bileşenlerinin, psikolojik sağlık değişkenlerinin habercisi olduğunu ifade etmişlerdir. Onlara göre depresyon, bağımlılık, suçluluk ve çatışma gibi değişkenler, öfke bileşenleri ile ilişkili olup, öfkeli insanlar bir dizi psikolojik veya psikopatolojik belirtiler göstermektedirler. Alan yazını incelendiğinde öfke ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği

araştırmalara rastlanmaktadır. Riley ve ark. (1989) depresyonun, öfkenin farklı boyutları ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yaptıkları araştırmada normal sağlıklı kişiler, depresyondaki kişiler ve post travmatik stres bozukluğu olan kişilerden olmak üzere yetişkinlerden oluşan üç grup belirlemişlerdir. Araştırma sonucunda depresyon grubunun hem normal gruba, hem de TSSB grubuna göre öfkelerini daha çok bastırdıkları tespit edilmiştir (Smith ve Furlong, 1994). Psikodinamik teoriye göre de öfkenin bastırılması anksiyete, depresyon, psikolojik ve fiziksel sorunlara neden olmaktadır (Rubin, 1969; Aktaran: Smith ve Furlong, 1994).

Clay, Anderson ve Dixon (1993) ise 247 üniversite öğrencisinden oluşan örneklemle yaptığı araştırmada depresyonun öfke ifade biçimleri ve stres yaratıcı yaşam olayları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçta bastırılmış öfke ve stres yaratıcı yaşam olaylarının depresyonun en önemli belirleyicisi olduğunu, stres yaratıcı yaşam olayları ve bastırılmış öfkenin artması ile depresyonun artışı arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Newman, Gray ve Fugua (1999) öfke ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiş ve benzer sonuçlar bulmuştur.

Bir diğer araştırma Bridewell ve Chang (1997) tarafından yapılmıştır. Araştırmada depresyon, kaygı ve düşmanlık belirtilerinin belirleyicisi olarak öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilmiş öfke durumlarının rolünü araştırmışlardır. Sonuçta içe dönük öfkenin depresyon ve kaygının belirleyicisi olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca depresyon için içe dönük öfkenin yanı sıra dışa dönük öfkenin ve cinsiyetin de belirleyici olduğu bulunmuştur.

Ergenlerdeki madde kullanımı ve intihara yönelme davranışı ile içte ve dışta yaşanan öfke arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırma Cautin ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada psikiyatrik tedavi gören 92 ergenle çalışılmış ve içe yönelik öfke düzeyi yüksek olanların daha depresif olduğu ve ümitsizlik duygusu yaşadığı bulunmuştur. Dışa yönelik öfke düzeyi yüksek olan ergenlerin düşük olan ergenlere göre daha fazla alkolle ilgili problemler yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Benzer bir araştırma Lamb ve Pusker (1991) tarafından yapılmıştır. Ergenlerdeki öfkenin, depresyon ve intihar eğilimi ile ilişkisinin incelendiği

araştırma sonucunda intihar eğilimi olan deneklerin, daha yüksek öfke seviyesine ve daha zayıf öfkeyi kontrol beceri düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki öfkenin bastırılması ya da saldırganca ifade edilmesi hem fiziksel hem psikolojik sağlıkla ilişkili olup iş ve sosyal yaşamda, kişiler arası ilişkilerde birçok probleme neden olmaktadır. Bu nedenle bireyin öfke duygusunu tanıması, öfke duygusunu kontrol edebilmesi, öfkesini uygun zamanda uygun kişiye yöneltebilmesi, olumlu bir yaşam sürdürebilmesi ve çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için temel teşkil etmektedir.

2.7. ÖFKE İLE İLGİLİ KURAMSAL YAKLAŞIMLAR

2.7.1. İç Güdü Kuramı

Freud, McDougall, Lorenz ve kuramı savunan diğer kişiler, doğuştan insanlarda saldırganlık dürtüsü ya da içgüdüünün bulunduğunu ileri sürmüşlerdir. Freud'a göre, insanlar yaşam ve ölüm içgüdüü olmak üzere iki temel içgüdü ile doğarlar. Yaşam içgüdüünün amacı organizmanın hayatta kalmasını ve türünün devamını sağlamaktır. Ölüm içgüdüünün amacı ise organizmayı tahrip ederek başlangıçtaki inorganik formuna dönüşmektir. Saldırganlık, tatmin edilmeyen ölüm içgüdüünün yarattığı gerginliğin dış dünyaya yöneltilmesinin sonucudur (Gençtan, 2000). İnsanlar kendilerini aç, susuz ya da cinsel olarak uyarılmış hissedebildikleri gibi, saldırgan da hissetmektedirler. Kurama göre saldırganlık temel dürtülerden biri olarak düşünülmektedir (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

2.7.2. Engellenme-Saldırganlık Hipotezi

Engellenme-saldırganlık hipotezi olarak bilinen kuram Dollard ve diğerleri (1939) tarafından ortaya atılmış olup bu kurama göre saldırgan hareketler çevredeki engellenmelere tepki olarak yapılmaktadır (Morgan, 1991). Engellenme duygusu sonucu ortaya çıkan dürtü, saldırganlık davranışının temelini oluşturmaktadır.

Engellenme genellikle saldırganlığı uyarmakla birlikte saldırganlığa neden olmadığı koşullarda vardır. Keyfi engellenme ya da zorlanmalar, keyfi olmayanlardan daha çok kızgınlık ve saldırganlığa neden olmaktadır. Eğer engellenme, haklı bir nedene dayalı veya koşullar altında önemini yitirmiş olarak algılanırsa insanları o kadar kızdırmaz ve saldırganlık olasılığı da azalır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

2.7.3. Bilişsel Yeni İlişki Teorisi (Cognitive- Neoassociation Theory)

Berkowitz (1989, 1993)'e göre bireyin kendisini kötü hissetmesine yol açabilecek hoşla gitmeyen olayların (engellenmeler, tahrik, aşırı gürültü, rahatsız edici ateş, nahoş koku vb.) birey üzerinde olumsuz etkileri olmaktadır ve kişi saldırgan davranışlara eğilimli hale gelmektedir (Carnagey ve Anderson, 2003). Modele göre; çeşitli düşünceler, anılar, bazı ifade edici motor-fiziksel tepkiler ile olumsuz etkiler arasında bir şebeke ağı bulunmaktadır. Bu şebekedeki unsurlardan birinin uyarılması diğer kısımların da harekete geçmesini sağlamaktadır (Carnagey ve Anderson, 2003).

Modelde özellikle öfke ile ilişkili duygular, anılar, düşünceler ve ayrıca saldırgan eğilimler arasındaki ilişki nedeniyle, herhangi bir sebepten kendini kötü hisseden bir kişinin kızgın olması, düşmanca düşünceler ve anılara sahip olması ve saldırgan eğilimlerinin olması muhtemeldir (Berkowitz, 1990). Olumsuz durumlar sonucu oluşan olumsuz duygular ani ve eşzamanlı iki tepki durumuna sebep olmaktadır ki bunlar; savaş ve kaç tepkisidir. Savaş, öfkenin temel duygularını ortaya çıkarır, diğer yandan, kaç ise korkunun temel duygularını ortaya çıkarır. Eğer savaş eğilimi diğerinden baskın olursa, birey muhtemelen saldırganlaşır. Eğer kaçma eğilimi baskın olursa saldırganlık içerde tutulmakta dışa vurulmamaktadır (Carnagey ve Anderson, 2003).

İlk aşamada olayın istenmeyen bir olay olduğuna dair basit değerlendirmeler yapılmakta daha sonra diğer karmaşık bilişsel süreçler devreye girmeye başlamaktadır. Bu süreçte birey nedensel yüklemelerde bulunur, değerlendirmeler yapar ve belirli durumlarda hangi duyguların ve hareketlerin uygun

olduğunu düşünür (Berkowitz, 1990). Bu düşünceme müzakeresi, öfkenin, korkunun ya da her ikisinin açık olarak farklarını görmemizi sağlar. Ayrıca bu hislerle ilgili hareket eğilimlerinin bastırılmasına veya artmasına neden olur (Carnagey ve Anderson, 2003).

Modeli destekleyen bazı araştırmalar olmasına rağmen, bazı konularda eleştiriler söz konusudur. Modelde sadece öfke ve korku üzerinde durulması; üzüntü, nefret gibi duygulara yer verilmemesi eleştiri konusu olmuştur (Power ve Dalgleish, 1997; Aktaran: Güleç, 2000).

2.7.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre; bireyin davranış özelliklerinin nedeni, onların öğrenme geçmişlerinde yatmaktadır. Birey saldırgan davranış sergiliyorsa, bunun nedeni onun geçmiş deneyimlerinde aramak gerekir. Birey farklı durumlarda saldırganlığı sayesinde istediklerini elde etmiş ve bu nedenle davranışı pekiştirmiştir. Kişi büyük ihtimalle saldırgan davranışa devam edecektir (Cüceloğlu, 2000).

Sosyal öğrenme kuramı çocukların, davranışsal tepkileri başkalarını gözlemleyerek öğrendiklerini iddia etmektedir (Bandura, 1973, 1983; Mischel, 1973; Mischel ve Shoda, 1995; Aktaran: Carnagey ve Anderson, 2003). Ayrıca bu yaklaşımlar, olayların nasıl yorumlandığının da öğrenildiğini ve bunun kişilerin olaylara nasıl tepkiler verdiğinin değerlendirilmesinde önemli olduğunu vurgulamaktadır (Carnagey ve Anderson, 2003). Çocuklar sosyal etkileşimlere birçok kaynaktan maruz kalırlar; ebeveynler, oyun arkadaşları, diğer arkadaşlar, TV'deki kahramanlar vs. bunların yanında kendi davranışlarının yenilenmesine de tanık olmaktadır. Eğer tanık olunan davranış için ödül veriliyorsa, çocuk tanık olduğu davranışları taklit etmeye eğilimli olur. Eğer ceza veriliyorsa, bu davranışları taklit etmemeye eğilim kazanır (Bandura, 1965; Aktaran: Carnagey ve Anderson, 2003). Zamanla çocuklar davranışları nasıl kazanacaklarını ve yorumlayacaklarını öğrenir ve davranış kurallarını oluşturmaya başlar. Bu davranış kuralları, sosyal etkileşim sonucunda alınan dönütlere göre pekiştirilir (Carnagey ve Anderson, 2003).

Sosyal öğrenme teorisi ve sosyal bilişsel teorilerinin en güçlü yönü, herhangi bir ödül olmadan yeni, değişik ya da saldırgan davranışların ortaya çıkabileceğini kabul etmesidir. Mesela, birinin cezalandırılmasının ya da ödüllendirilmesinin görülmesi o davranışın olası çıktıları hakkında yeterince bilgi verir (Carnagey ve Anderson, 2003). Saldırganlığın kabul edilebilir olduğunu öğreten her şey kişide saldırganlığı genel anlamda artıracaktır; saldırganlığın yanlış olduğunu öğreten her şey de tam tersi bir etki yapacaktır (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998). Diğer bir güçlü yönü, düşünceli davranışların seçiminin anlaşılması için mükemmel yapılar oluşturmalarıdır. Bu yönü ile özellikle yararlı saldırganlık tipi için çok uygundur; ancak saldırganlıkla ilgili öğrenmelerin çoğu bundan daha özgüldür. İnsanlar, bir durumda saldırmayı, bir başkasında ise saldırmamayı; bir kişiye saldırmayı ama bir başkasına saldırmamayı öğrenirler (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

Yapılan deneysel çalışmalar sonucunda psikologların hemen hemen tümü insanlarda saldırganlığın sadece doğuştan gelen faktörlere indirgenemeyeceğini, saldırganlık davranışının türü ve miktarı üzerinde öğrenmenin önemli etkisi olduğunu belirtmektedirler (Cüceloğlu, 2000).

2.7.5. Bilişsel Görüş

Akılcı duygusal yaklaşım, öfkeyi mantık dışı düşüncelerin bir ürünü olarak ele almaktadır. Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncelerinin ürünleridir. Akılcı duygusal terapi ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. ABC modeline göre (C) duygusal ve davranışsal sonuçtur: Öfke. (A) sonucu harekete geçiren başlatan olaydır. Başlatan olay duygusal sonuca direkt olarak katkıda bulunur fakat tek nedeni değildir. (A) ve (C) arasında davranışı etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da (B) inanç sistemidir. (B), kişinin (A) hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. Bu inanç sistemi (C)'yi ve buradaki tepkileri etkileyebilir. (B) (C)'yi tek başına değil (A) ile birlikte etkileyebilir. Bu etkileşim süreci öfke yaşantısı üzerinde de aynı şekilde işler. Akılcı duygusal terapi, bireyin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını

görmelerine ve onların yerine neleri koyabileceklerini bulmalarına yardımcı olur (Aktaran: Kısaç, 1997).

2.8. PROBLEM ve PROBLEM ÇÖZME

Bireyler yaşamları boyunca çeşitli problemlerle karşı karşıya kalmakta ve bunların üstesinden gelebilmek için çeşitli çözüm yolları aramaktadır. Bingham (2004) problemi “bir kimsenin, istenilen bir amaca varmak maksadıyla topladığı mevcut güçlerin karşısına çıkan engel” olarak tanımlamıştır. Bir başka ifade ile eğer bir kişi belli bir amaca ulaşmak istiyor, ancak çeşitli zorluklarla engelleniyor ve amacına nasıl ulaşacağını bilmiyorsa ortada bir problem söz konusudur. Hepner ve Krauskopf (1987) ise problem kavramını günlük hayatta karşılaşılan problemler ve psikolojik içerikli sıkıntılar olarak tanımlanmışlardır.

Problemler farklı yapılarda ve farklı özelliklerde olabilmektedir. Bingham (2004)’a göre her tür problemin üç temel özelliği vardır. Bu özellikleri bireyin belirlediği amaç, amaca giden yolda bireyin karşısına çıkan bir engel ve bireyi amacına ulaşmaya iten içsel bir gerginlik olarak belirtmiştir. Öğülmüş (2001:5) ise problem içeren durumun özelliklerini şöyle özetlemiştir.

1. “Mevcut durumla olması gereken durum arasında bir farkın olması,
2. Kişinin bu farkı algılaması,
3. Kişinin gerginliği ortadan kaldırmak amacıyla girişimde bulunması,
4. Kişinin gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerinin engellenmesi”

Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabileceği gibi duygusal, ekonomik, bedensel de olabilir. Problemler durum çevreden veya kişinin kendisinden de kaynaklanıyor olabileceği bireysel farklılıkların bir fonksiyonu olarak aynı olaya farklı kişilerin farklı tepkiler gösterebileceği ve bu farklılığın kişinin algısından kaynaklanabileceği de belirtilmektedir (Nezu ve diğerleri, 1989). Diğer bir ifade ile bir durum bir kişi için problem teşkil edebilirken bir başka kişi için ise problem olmayabilir. Bu araştırma kapsamında problem, bir tarafta basit bir tepki gerektiren diğer tarafta ise geniş bir sorun çözme süreci gerektiren bir yelpaze içinde

yer alan, bireyin günlük yaşam içinde karşılaştığı psikolojik içerikli sıkıntılılar olarak ele alınmıştır.

Karşılaşılan problemlerin nitelikleri küçük ya da büyük olsun, birey için rahatsızlık ve gerilim yarattığı sürece çözüm bekleyen bir sorun olarak durmakta, kişi problemini etkili bir biçimde çözebildiği sürece mutlu ve doyumlu olabilmektedir. Problem çözmenin çok çeşitli tanımları yapılmıştır. Klinik psikoloji ve danışma psikoloji yazınında problem çözme daha çok yaşamda karşılaşılan güçlükler ile ilgili olarak kullanılmakta ve çeşitli şekillerde ifade edilmektedir. Sosyal Problem Çözme, Kişiler Arası Problem Çözme, Kişiler Arası Bilişsel Problem Çözme, Kişisel Problem Çözme ve Uygulamalı Problem Çözme kullanılan terimlerden (D’Zurilla, 1988: Akt. Nadir, 2002). Bu terimlerden sosyal problem çözme en çok tercih edilen terimdir.

D’Zurilla ve Chang (1995) sosyal problem çözme; kişinin geniş bir alan içerisinde yer alan stresli durum ile etkili bir biçimde başa çıkma yeteneğini artıran, bilinçli, çaba ve amaç gerektiren bir süreç olarak tanımlamaktadır. Heppner ve Krauskopf (1987) ise problem çözme, yaşamı boyunca karşılaşılabileceği, engel yaratan, strese sokan çözüm bekleyen problemleri çözmek amacıyla ortaya koyduğu, bir dizi bilişsel duygusal ve davranışsal etkinliği içeren karmaşık bir süreç olarak ele almıştır.

Sonmaz (2002) çeşitli tanımlardan yola çıkarak problem çözme; bilişsel, duygusal ve sosyal yönden olmak üzere üç ayrı boyutta ele almıştır. Bilişsel boyut; problemin birey tarafından anlaşılması, esas problemin ortaya konulması, çeşitli çözüm yollarını ve bu çözüm yollarının sonuçlarını düşünerek en uygun çözüme karar verme gibi bir takım bilişsel süreçleri içermektedir. Duygusal boyutta ise özellikle kişiler arası sorun çözme sürecinde sağlıklı sonuca ulaşabilmek için tarafların hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını tanıması ve uygun tepkiler geliştirmesi gerekir. Ayrıca problem çözme sürecinde birey, çözüm için hedefe yöneldiğinde karşılaştığı engellerin bireyde yarattığı gerilimle baş edebilmektedir (Sonmaz, 2002). Diğer bir ifade ile problem çözme sürecinde bilişsel süreçler problemin ortaya konması ve doğru çözüm yolunun belirlenmesinde etkili

rol oynarken duygusal boyut problem çözme sürecini kolaylaştıran ve zorlaştıran duyguların anlaşılması ve kontrol altına alınmasında önemli rol oynamaktadır.

Problem çözmenin sosyal boyutunda ise benzer problem durumlarında başka kişilerin neler yaptığını öğrenmek, uzman görüşü almak veya yazılı kaynaklara başvurmak gibi sosyal eylemler yer almaktadır. Ayrıca bunların yanı sıra problemi başarıyla çözen insanlar toplum içinde daha iyi bir statü kazanabilmektedirler (Sonmaz, 2002).

Problem çözme sürecinde başarı, problemin doğru biçimde tanımlanmasına (Kuzgun, 1995), kişinin problemlili durumlarla baş edebilme yeteneğine, probleme yoğunlaşmasına (Heppner ve Baumgardner, 1985), probleme nasıl yaklaştığına ve bireyin kişisel, gerçek problemleri ile başa çıkabilme konusunda kendini nasıl değerlendirdiğine (Heppner ve Petersen; 1982; Aktaran: Ferah, 2000) bağlıdır. Problemlerini etkili olarak çözebilen kişilerin problem çözmeye ilişkin kendilik değerlendirmelerinin de olumlu olduğunu; buna karşılık problem çözme becerisi algılarını olumlu olarak değerlendiren bireylerin de problemlerini etkili olarak çözebildiklerini belirtmiştir (Ferah, 2000). Bu araştırma kapsamında da bireylerin problem çözmeye ilişkin kendilik değerlendirmeleri ele alınmaktadır.

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli etkileri olan etkili problem çözme süreci ile ilgili bazı önemli noktaları Bingham (2004) şöyle belirtmiştir.

1. Etkili problem çözme kapsamlı bir süreç olup bireylerin problemlerini çözeceklerine dair umutlarının olması çok önemlidir.
2. Etkili problem çözme, önemli bir problemin varlığının hissedilmesi, dolayısı ile meydana gelen gerginlikten stresin, sarf edilen çaba ve enerjinin memnunluk verici bir çözüm yoluna doğru kanalize edilmesidir.
3. Problemleri bir fırsat, şaşırtıcı bir noktadan ileriye doğru gitmek için bir vesile olarak düşünmek önemlidir.
4. Problem çözme süreci, cesaret, istek ve kendine güvenle başlar.

5. Etkili problem çözme, güç bir durumu karşılamak amacıyla geçmiş yaşantıları, izlenim ve duyguları, faydalı kuvvetler haline getirecek şekilde harekete geçirmek ve kaynaştırmaktır.
6. Problem çözme; öğrenilmesi, aynı zamanda geliştirilmesi gereken bir yetenek olup zaman, çaba, enerji, alıştırma isteyen, yaratıcılığı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştiren bir beceridir (Bingham, 2004).

Bireyler problem çözme sürecinde çeşitli yaklaşımlar kullanmaktadırlar ve bu yaklaşımlar kişiden kişiye değişmektedir. D’Zurilla ve arkadaşları (1995) problem çözme yaklaşımlarının 5 farklı boyutu yansıttığını belirtmişlerdir.

1. Probleme olumlu odaklanma: Yapıcı bilişsel kurgu (kendini yeterli bulma, pozitif sonuç beklentisi)
2. Probleme negatif odaklanma: Fonksiyonel olmayan bilişsel duygusal şemalar (düşük özgüven, negatif sonuç beklentisi)
3. Rasyonel problem çözme: Etkili problem çözme becerilerinin sistematik, rasyonel ve dikkatli bir biçimde uygulanmasını kastetmektedir.
4. Dürtüsellik/dikkatsizlik: Problem çözme çabalarının fazla düşünmeden, ani hareketlerle yapılmasıdır.
5. Kaçınma: Erteleme pasiflik veya aktif olmama gibi özellikleri taşıyan fonksiyonel olmayan bileşenleri içermektedir. Problemlerle uğraşmaya fazla çaba harcamamaktır.

D’Zurilla ve Chang (1995) bu beş boyuttan sadece olumlu problem çözme ve rasyonel problem çözmenin etkili ve adapte edilebilir problem çözme yöntemleri olduğuna inanmaktadır.

2.9. PROBLEM ÇÖZME AŞAMALARI

Kalaycı (2001) problem çözmeyi bir süreç olarak ele almış ve problem çözmeyi, herhangi bir problemi çözüme ulaştırmak için belli mantıksal aşamaların bilinçli olarak izlendiği bilişsel-davranışsal süreç olarak tanımlamıştır. Diğer bir

ifade ile problem çözme süreci aşamalı olarak gerçekleşmekte ve her basamağı bir sonraki adıma hazırlamaktadır.

Problem çözme aşamalarına baktığımızda bütün problemleri etkili bir biçimde çözmeye yarayacak ve bütün problem çözen kimselere tavsiye edilecek tek bir yöntem yoktur (Bingham, 2004). Farklı araştırmacılar problem çözme aşamalarını, farklı basamaklarda ele asla da bu aşamaların birbiri ile çelişmediklerini ve aynı yapı içerisinde oldukları görülmektedir. Genel olarak baktığımızda problem çözmede temel olan basamaklar problemin tanımı ve formülasyonu, seçeneklerin üretilmesi, karar verme ve değerlendirme basamaklarından oluşmaktadır.

2.9.1. Problemin Tanımı ve Formülasyonu

İlk aşama problemin tanımlanmasını ve probleme biçim vermeyi içermektedir. Heppner (1978) kişinin problem konusunda daha fazla bilgi sahibi olmasının problem çözmeyi kolaylaştırdığı ve başarılı problem çözümcülerin kullandıkları ilk adımın tüm bilgiyi ve gerçekleri toplamak olduğunu belirtmiştir (Aktaran: Arslan, 2001).

Heppner (1978) kişinin problemi yeterli düzeyde tanımlayabilmesi için;

1. Kişinin kendi davranışlarını, bilgisini, hislerini, problemli durumlar ve sonuçları hakkındaki duygularını değerlendirmesi,
2. Problemli durum ile ilgili çevreyi değerlendirmesi,
3. Hedefler beklentiler ve çatışmalar içeren problemli durumun sınırlarının çizilmesi gerektiğini ileri sürmüştür (Aktaran: Ferah, 2000).

2.9.2. Seçeneklerin Üretilmesi

Hepner (1978) bu aşamada probleme ilişkin çözüm yollarının bir listesinin oluşturulduğunu belirtmiştir. Fakat seçeneklerin üretilmesinin; konunun yapısından ve seçimlerin hedefe yönelik yapılması nedeni ile zor olabileceğini ileri sürmüştür. Kişinin hedefe dönük olarak hangi çözüm yollarını tercih edeceğini, geçmiş

yaşantılarından çok bu yaşantıları kullanma yeteneğinin belirleyeceğini savunmuştur (Aktaran: Ferah, 2000).

Heppner (1978) ayrıca, kişinin problemlerine ilişkin çözüm yolları üretirken, kişisel problemlerinin içerdiği duygusal unsurların, seçeneklerin oluşturulmasını ve problem çözme biçimlerinin esnekliğini olumsuz yönde etkilediğini ileri sürmüştür. Benzer biçimde, kişinin hayal kırıklıkları ve başarısızlıklarının da, çözüm üretmedeki akılcılığını ve problem çözme becerilerini genel olarak azaltabileceğini belirtmiştir (Aktaran: Ferah, 2000).

2.9.3. Karar Verme

Bu basamakta, problem çözme süreci için alternatif çözüm yollarından problem için en iyi çözümün seçilmesi ve karar verilmesi söz konusudur. Bu aşama, her bir çözüm şekli üzerinde ayrıntılarıyla düşünülmesini, her bir çözüm şeklinin muhtemel sonucunun ve etkisinin ne olacağının önceden kestirilmesini ve artıları fazla, eksileri az olan bir çözüm yolunda karar kılmayı gerektirir (Bingham, 2004).

2.9.4. Değerlendirme

Problemlerin çözümünün uygulanmasından sonra değerlendirilmesi gerekmektedir. Çözümün değerlendirilmesi uygulanan çözümün gerçekte yeterli olup olmadığının anlaşılmasını sağlar (Bingham, 2004).

Yukarıda açıklanan problem çözme basamakları genel olarak değerlendirildiğinde, ilk aşamada problemin doğru bir biçimde tanımlanması ve ilgili çözüm davranışlarının formüle edilmesi gelmektedir. Daha sonraki aşamalarda da ise bu çözümlerin tek tek değerlendirilerek en uygun seçeneğin belirlenmesi, uygulanması ve uygulamaların değerlendirilmesi gelmektedir.

2.10. PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN GELİŞİMİ ve ÖNEMİ

Karl Popper (Aktaran: Sungur, 1997); problem çözme sürecinde toplumun önemi üzerinde durmuş sorun çözme bir dünya görüşü, bir sağ kalma sorunu olarak ele almıştır. Popper, toplumların sorun çözmeye destek olmaları gerektiğini belirterek toplumları sorun çözücü örgütlenmeler olarak görmüştür. Problem çözme becerisi merakın teşvik edildiği, fikirlerin tartışıldığı, bireylerin duygularının dikkate alındığı, bireysel ihtiyaçların göz önüne alındığı ortamlarda gelişmektedir (Bingham, 2004). Bu nedenle problem çözme becerilerinin gelişiminde bireyin sosyal çevresinin büyük önemi bulunmaktadır.

Gerek günlük yaşantılardan, gerekse yaşam dönemlerinden kaynaklanan tüm problemler, insanların yaşamlarını etkili bir şekilde sürdürebilmeleri için problem çözme becerilerini kullanmalarını gerektirmektedir (Taylan, 1990). Problem çözme becerisi bireyin birey olma ve çevreyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir.

Yapılan araştırmalar göstermiştir ki problem çözme sürecinde sürekli yaşanan başarısızlıklar bireyin yaşamının birçok alanında olumsuzluklara neden olmakta psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Problem çözme ile psikopatoloji veya uyumsuz davranışlar arasındaki ilişkiler uzun yıllardan beri araştırılmaktadır. Jahoda (1953, 1958) problem çözme yeteneğinin pozitif ruh sağlığının kritik bir bileşeni olduğunu vurgulamıştır. Jahoda'ya göre problem çözme becerisindeki herhangi bir noksanlık, yetersiz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile ilişkilidir (Aktaran: Nezu ve diğer.,1989).

İlgili alan yazını incelendiğinde özellikle depresif bozukluklarla problem çözme becerisi arasındaki ilişkilerin sıkça araştırıldığı görülmektedir. Nezu ve Ronan (1988) yüksek stres altında bulunan bireylerde yaptığı araştırmada etkili problem çözme becerisine sahip bireylerin etkisiz problem çözme becerisine sahip bireylere göre düşük depresyon puanları aldıklarını gözlemişlerdir. Benzer bir bulgu Nezu'nun 1985'te gerçekleştirdiği bir çalışmada da mevcuttur. Etkili problem çözme becerisine sahip kişilerin etkisiz problem çözme becerisine sahip kişilere göre problem

karşısında daha az depresyon ve daha az sürekli kaygı yaşadıkları, içsel kontrollerinin güçlü olduğu tespit edilmiştir. Bir başka araştırmayla da problem çözme becerilerinin depresyonu azaltıcı özelliğe sahip olduğu desteklenmiştir (Hepner ve Anderson, 1985). D’Zurilla ve Sheedey (1991) ise problem çözme becerisi ile yaşam problemleri arasında ve sosyal problem çözme becerileri ile yaşanacak psikolojik stres arasında olumsuz bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Greening (1997) ergenlik döneminde suç işlemiş ergenlerle hiç suç işlememiş ergenler üzerinde problem çözme becerilerini incelemiştir. Suç işlemiş olan ergenlerin karşılaştıkları problemleri çözme becerileri diğer ergenlere göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Sosyal problem çözme becerilerindeki eksiklikler gençlerde saldırganlık, davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlara yol açabilmektedir (Greening, 1997).

Şahin, Şahin ve Hepner’in (1993) yaptığı araştırmada problem çözerken kendine güvenli tutum sergileyen, kontrollü davranan, problemle yüzleşmeyi tercih eden kişilerin daha az kişisel problem bildirdikleri; kendilik algılarının daha olumlu olduğu, sosyal anksiyetelerinin daha az olduğu, kişiler arası ilişkilerde daha başarılı oldukları, psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, depresyon düzeylerinin daha düşük, intihar eğilimlerinin daha az olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki problem çözme becerilerindeki eksiklikler bireylerin yaşamını olumsuz olarak etkilemekte ve birçok psikolojik problemi de beraberinde getirmektedir.

2.11. PROBLEM ÇÖZMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Problem çözme kapsamlı ve çok yönlü bir süreç olup bu süreci etkileyen pek çok faktör söz konusudur. Bu faktörlerden bazılarını şöyle açıklayabiliriz.

2.11.1.Özgüven

Problem çözme ve özgüven döngüsel bir ilişki içindedir. Çocuğun karşısına çıkan problemlerin çözümü için başkalarından yardım istemesi yerine bu sorunlara

çözüm yolları bulması için cesaretlendirilmesi ve problemlerin çözümü sırasında bilgi ve becerisini kullanma fırsatını yakalaması; problem çözme becerisi, öz-saygının ve öz-güvenin gelişmesini hızlandırmaktadır (Bingham, 1998). Özgüveni yüksek olan çocuklar problemleri tanımaya, kabul etmeye ve problemlerle uğraşmak için girişimde bulunmaya daha yatkın olup problemleri daha kolay çözerler. Çocuğu bu sürecin dışında tutmak ise onun kendini çaresiz hissetmesine ve öfkeli olmasına neden olur (Thornton, 1998). Yazıcı (2001) yaptığı araştırmada, etkili problem çözme becerisine sahip kişilerin kendine güven duygusunun geliştiğini, bunun sonucu olarak da problemlerin çözümünde aktif planlamayı kullandıklarını tespit etmiştir.

2.11.2. Geçmiş Yaşantı ve Deneyimler

Kişinin geçmişte yaptığı başarılı veya başarısız problem çözme deneyimleri onun problem çözme davranışını etkileyebilmektedir. Kasap (1997) çocukluk döneminde zengin yaşantı fırsatı sağlanmış, bilinçli olarak değişik problemlerle karşı karşıya getirilmiş ve olumlu pekiştireç almış çocuklar problem çözme konusunda kendilerine karşı olumlu tutum geliştirmekte bu da problem çözme başarılarını artırmaktadır.

2.11.3. Duygu ve Düşüncelerin Etkisi

Problem çözme sürecinde duyguların önemli rolü bulunmaktadır. Çünkü duygularını tanıyan, sağlıklı ifade edebilen bireyler karşısındaki bireyin de duygularını tanıyabilecek ve anlayabilecektir. Sadece duygusal engellemelerden dolayı problemlerini çözemeyen birçok kişi bulunmaktadır. Bireyler problemi çözmeden önce kaygı, korku, üzüntü, öfke ya da engellenme duygusu hissederken problemi çözdükten sonra mutluluk, gurur ya da rahatlama hissedebilirler (Öğülmüş, 2001). Bu duygulardan olan öfkenin problem çözme sürecinde ayrı bir önemi bulunmaktadır. Çünkü öfke duygusu ile problem çözme becerileri arasında çift taraflı bir ilişki bulunmaktadır. Birey öfke duygusunu kontrol edemediğinde veya sağlıklı olarak ifade ettiğinde problemin daha karmaşık hale gelme olasılığı ya da yeni problemlerin ortaya çıkma ihtimali yüksektir. Diğer taraftan da birey problemini

çözemediği zaman öfke duygusu daha da artacaktır. Bu araştırmada bireyin problem çözme sürecini etkileyen duygulardan olan öfke ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Ayrıca problem çözme sürecinde probleme ilişkin düşünce şekli de büyük önem taşımaktadır. Öğülmüş (2001; 27–29) problem çözme sürecini zorlaştıran düşünceleri “bu çok zor”, “eğer daha fazla imkanım olsaydı (para, zaman, yetenek) bu problemi çözebilirdim”, “bu çok acil bir durum, düşünecek zamanım yok” şeklinde sıralarken “sorunların birden fazla çözüm yolu olabilir”, “bir tarafın kazanması diğer tarafın kaybetmesi anlamına gelmez” gibi düşüncelerin problem çözme sürecini kolaylaştırdığını belirtmiştir.

2.11.4. Anne Baba Tutumu

Problem çözme becerilerinin gelişiminde ebeveynlerin önemi göz ardı edilemez. Çocuklar ve ergenler, daha karmaşık problemlerin çözümüne geçmesi için ebeveynleri ile destekleyici ilişkiye ihtiyaç duyarlar. Bu destek ile çocukların problemleri çözebilmeleri için gerekli ortamın hazırlanması ama bu ortama müdahale edilmemesi gerekir (Thornton, 1998).

Basmacı'nın (1998) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada anne ve babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin problem çözme becerileri anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin problem çözme becerilerinden yüksek bulunmuştur.

2.12. SOSYAL PAYLAŞIM

Duyguların sosyal paylaşımı, duygusal deneyimlerin uzun süreli sonuçlarındandır. İlişkili oldukları duyguları tekrar harekete geçirdiği gerçeğine rağmen, duygusal bir deneyim yaşayan insanlar bunu başkaları ile paylaşma, konuşma ihtiyacı hissederler (Zech, Rime ve Nils; 2003). Paylaşım süreci duygusal deneyimlerin negatif yönlerini tekrar aktive etmesine rağmen insanlar bunu isteyerek yaparlar. Hafızadaki duygusal olaylardan herhangi birine giriş yapıldığında o olaylarla ilgili duygusal tepkiler de aktifleşir.

Bireyler üzüntü, korku, öfke gibi duygularını daha güçlükle paylaşıırken, bunun hoş bir deneyim olmadığını belirtmektedir. İnsanlar neşe, sevinç gibi duyguları daha rahat paylaşıırken, utanç ve suçluluk hissettikleri duyguları paylaşmakta güçlük çekerler veya paylaşmamayı tercih eder (Finkenauer ve Rime, 1998a). Rime, Noel ve Philippot (1991) bir laboratuvar deneyinde de katılımcılardan bir hatıralarını anlatmalarını istemiş daha sonra da bu olayı anlatırken neler hissettiklerini sormuştur. Duyulan hisler benzer olmasına karşın, sosyal paylaşım sürecinde ortaya konan tepkiler farklılık göstermiştir. Doğal olarak hoş bir anının anlatılması, öfke veya korku ile ilgili bir hatıranın anlatılmasına göre daha olumlu karşılanırken korku, kızgınlık ve üzüntünün dile getirilmesi ise sadece birkaç katılımcı tarafından üzücü olarak nitelendirilmiştir (Aktaran: Pennebaker, Zech ve Rime; 2001).

Duygularını paylaşan insanlar bunun kendilerine iyi geldiğini belirtse de yapılan araştırmalarda bunun duygusal toparlanmada etkili olmadığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak ise sürekli ve aşırı paylaşım isteğinin olduğu belirtilmiştir (Pennebaker, Zech ve Rime; 2001). Herhangi bir travma durumlarından kurtulan insanlar üzerinde yapılan klinik gözlemlerde, bu kişilerin konuşmaya olan gereksinimlerinden bahsettikleri görülmüştür (Bulman ve Wortman, 1992; Aktaran: Luminet ve diğerleri, 2000). Janoff-Bulman (1992) bazı kişilerin neler olduğunu, neler yaşadıklarını anlatmak için büyük bir istek duyduklarını ve kendilerini konuşmaya zorunlu gibi gördüklerini belirtmektedir (Aktaran: Luminet ve diğerleri, 2000). Yapılan araştırmalarda da tüm duygusal olayların genellikle yoğun bir konuşma isteğiyle ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan paylaşımlar genellikle olayın meydana gelmesinden hemen sonra olmakta ve sürekli tekrar edilmektedir (Rime ve diğ., 1991). Kişiler paylaşımda bulunurken partner olarak orada hazır bulunan herhangi bir kişiyi değil duygularıyla başa çıkmada bilgi sağlayabilecek, samimiyet gösterebilecek veya destek olabilecek kişileri tercih etmektedir (Pennebaker, Zech ve Rime, 2001).

Paylaşımda kişinin duygu yoğunluğu, karşıdan aldığı destek ve karşısındaki kişinin tepkileri önemlidir. Paylaşım sırasında eğer dinleyici ilgi gösterir, bireyi

anlamaya çalışır ve bireye destek sunarsa, birey için önemli olan yakınlık ve sosyal uyum ihtiyacı karşılanır. Dinleyicinin empati kurması yakınlaşmanın artmasını ve yalnızlık hissinin azalmasını sağlar (Zech, Rime ve Nils, 2003). Yoğun duyguların paylaşılması insanlar arasındaki uzaklıkları azaltmakta, yakın ilişkilerin sağlanması ve sürdürülmesini sağlamaktadır (Pennebaker, Zech ve Rime, 2001).

Duygusal bir olay anlatılırken ortaya çıkan duyguların paylaşımının, sadece olaylar hakkındaki gerçekleri anlatmaya oranla daha sağlıklı olduğu görülmüştür (Pennebaker ve Beall, 1986). Buna sosyal paylaşımda “duygusal katılım” denilmektedir. Consistent ve Pennebaker (1989) yaptığı araştırmada duygularını paylaşmayan bireylerin paylaşan bireylere oranla daha fazla hastalık geçirdikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, duygularını paylaşmayanların hayattan zevk alma, aşk hayatları, fiziksel görünüşleri, hayat durumları gibi konularda da düşük puanlar aldıkları belirlenmiştir (Aktaran: Pennebaker, Zech ve Rime, 20019).

Ergenlik döneminde duyguların paylaşımının farklı bir yeri vardır. Çünkü ergen birçok alanda değişim yaşamaktadır. Bu değişimlerle birlikte birçok duyguyu bir arada yaşayacaktır. Ergenin tek başına kendine ilişkin birçok soruyu cevaplaması, değişimleri anlaması, kendini, duygularını tanıması ve tüm bunları anlamlandırması düşünülemez. Ergen yaşadıklarını, hissettiklerini, duygularını, korkularını, kaygılarını, umutlarını ve planlarını ebeveynlerine, yaşlılarına, öğretmenlerine veya uzmanlara açıklamak, paylaşmak, sorunlarına çözüm aramak ihtiyacı içindedir. Bu ihtiyacı karşılanan ergenlerin duygularını daha iyi tanıması, daha sağlıklı bir biçimde ifade etmeyi öğrenmesi ve farklı bakış açıları kazanarak problemlerini daha iyi çözmesi beklenmektedir.

Sonuç olarak fizyolojik, psikolojik ve sosyal yönden birçok değişimin yaşandığı ergenlik döneminde birey duygularını tanımakta ve anlamakta zorlanmaktadır. Öfke de bu dönemde yaşanan önemli duygulardandır. Sağlıklı ifade edilmediğinde ergenin yaşamında yeni problemlerin doğmasına neden olan öfke, aynı zamanda bireyin problem çözme becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönemde ergen yaşadıklarını, hissettiklerini, duygularını ebeveynlerine, yaşlılarına veya öğretmenlerine açıklamak, paylaşmak ve sorunlarına çözüm aramak

ihtiyacı içerisinde (Gültekin, 2001). Bu ihtiyacı karşılayan ergenler duygularını daha iyi tanımakta, gerektiğinde kontrol edebilmekte ve karşılaştığı problemleri daha rahat çözebilmektedir. Bu araştırmada ergenlerin öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki sosyal paylaşım, cinsiyet ve psikolojik semptom (belirti) değişkenleri doğrultusunda incelenmiştir.

Buraya kadar genel olarak öfke, problem çözme ve diğer değişkenler hakkındaki alan yazını özetlenmeye çalışıldı. Şimdi ise bu araştırma için önemli olan ergenlerde öfke ve problem çözme hakkında bilgi verilecektir.

2.13. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE ve PROBLEM ÇÖZME

İnsanlar yaşamları boyunca sürekli gelişim ve değişim içindedir. Bütün psiko-sosyal gelişim dönemleri içinde ergenlik en kritik değişimlerin, duygu, yargı, ve tutumlarda en kesin gelişmelerin, davranışlarda en çarpıcı bocalamaların yer aldığı bir yaşam dönemidir (Hurlock, 1984). Araştırmacılar tarafından, yaşam içinde başlı başına bir dönem olarak ele alınmasına karşılık, ergenlik dönemi; gelişim içinde ve hayat boyu devam eden bir süreç olma özelliğini de yitirmemektedir. Evre kuramlarının belirttiği gibi, her gelişim dönemi kendini takip eden döneme zemin hazırlamakta ve her dönemde kendinden önce gelen dönemi etkilemektedir.

Ergenlik dönemindeki bireyler sosyal, psikolojik ve biyolojik açıdan önemli değişiklikler yaşamakta, bir yandan da oluşagelen bu değişiklikleri kavramaya ve onlarla uzlaşmaya çalışmaktadır. Bu dönemde algı dikkat, bellek, düşünme, mantık ve usamlama gibi bilişsel işlevlerin çalışması ve verimi düşmektedir. Çalışması bozulan, başarısı azalan ergen evde ailesi, okulda da öğretmenleriyle çatışma yaşamaktadır. Yaşanan bu çatışmalar ergende kaygı, kızgınlık ve öfke yaratır. Bu duygulanım durumlarının düzeyi yükseldikçe başarı şansı daha da azalır. Böylece ergen, ailesi ve okulu arasında strese yol açan kısır döngü içerisine düşmektedir (Köknel, 1997).

Ayrıca bu dönemde ergen duygusal dünyasında bazı çelişkiler yaşamaktadır. “Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor

görme, fakat ona dayanma, endişe ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş bu evrenin belirgin, çelişkili duyguları arasında sayılabilir” (Spengeler, 1980; Aktaran: Baygöl, 1997:2) Bu dönemde birey benlik arayışı içerisinde, kendisine dönmüştür. “Nasıl bir kişi” olduğunu, “ne olmak” istediğini düşünmektedir. Genç bu dönemde duygularını tanımakta, kontrol etmekte zorlanabilir.

Ergen bir yandan öfke, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları yaşarken ve bu duygularla baş etmeye çalışırken bir yandan da toplum içerisinde kendisine yer edinmeye çalışmaktadır. Çünkü ergen belirsiz statüsünden ve henüz olgunlaşmamış kimliğinden dolayı sıklıkla kendisi, ailesi, öğretmenleri ve toplumun diğer üyeleri ile sürekli çatışma yaşamakta, birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır (Yörükoğlu, 1989). Birey çocuklukta herhangi bir problemle karşılaştığında yetişkinlerden yardım alırken, toplum içinde kendine yer edinmeye çalışan ergen problemlerin çözümünde yetişkinlerin müdahalesine set çekmektedir. Onun için kendi özel dünyasını oluşturmak, onun sınırlarını korumak çok önemlidir. Diğer yandan ergenin bu problemleri çözmedeki başarısı toplum içinde kendisini kanıtlaması ve kendisine yer sağlaması açısından oldukça önemlidir.

Diğer bir ifade ile ergen bir taraftan yaşamında önemli bir yere sahip olan öfke duygusu ile baş etmeye çalışırken, diğer yandan da karşılaştığı problemleri çözerek toplum içinde kendine yer edinmeye çalışmaktadır. Problem çözme becerisi, bireyin birey olma ve çevreyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerden birine sahiptir.

Problem çözme becerileri ile öfke kontrol edebilme becerileri ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirmesinde önemli bir yere sahip olup döngüsel bir ilişki içindedir. Çünkü öfkelerini kontrol edebilen bireyler problemleri daha iyi tanımakta, daha fazla alternatifler üretebilmekte ve daha doğru kararlar alabilmektedirler. Aynı zamanda karşılaştıkları problemleri çözebildikleri için de daha az öfkelenmektedirler, yaşadıkları öfke duygusunu da daha sağlıklı ifade edebilmektedirler. Alan yazınında direkt olarak problem çözme becerileri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkiyi açıklayan bir araştırma bulunmasa da bu ilişkiye dolaylı olarak da olsa yer verildiği görülmektedir. Smith ve Furlong (1994) saldırgan çocukların birçok yönden spesifik,

bilişsel sorunlar yaşadıklarını, problem çözme becerilerinin daha zayıf, sosyal muhakemeden yoksun, empati kurmakta güçlük çektiklerini ifade etmiştir. Yine Deffenbacher (1993) öfke düzeyi yüksek olan ergenlerin sosyal beceriden yoksun oldukları ve aynı zamanda karar vermede güçlük çektiklerini (Akt: Conger ve diğ., 2003) belirtirken, Greening (1997) sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliklerin gençlerde saldırganlık, davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlara yol açtığını belirtmiştir. Lochmon (1992) yaptığı araştırmada öğretmenleri tarafından aşırı saldırgan ve yıkıcı oldukları için kliniğe gönderilen çocuklara uygulanan okula dayalı müdahalenin uzun dönemli, koruyucu ve önleyici etkilerini incelenmiştir. Kliniğe gelen öğrencilere sosyal problem çözme ve öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Müdahaleden üç yıl sonra öfkeyle başa çıkma programı uygulanan çocuklar tedavi görmemiş bir grup çocukla kıyaslanmış sonuçta öfkeyle başa çıkma eğitimi alan öğrencilerin daha düşük seviyede uyuşturucu ve alkol kullandığı ve öz saygı seviyeleri ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlenmiştir.

Alan yazını incelediğinde öfke kontrolü ve problem çözme becerilerinin özellikle ergenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Conger ve arkadaşları (2003) üniversite öğrencilerinin öfke, sosyal beceri ve psikolojik semptomları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada hem öfke hem de sosyal faktörlerin psikolojik semptomlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile hem öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade edemeyen bireyler hem de problem çözme becerileri gelişmemiş olan bireyler psikolojik sağlıkla ilişkili birçok problem yaşamaktadır.

Ergenin yaşamında önemli etkileri olan öfke duygusu ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar 18 yaşın altındaki gençlerin %17 -22'sinin duygusal ve davranışsal problemlerinin bulunduğunu göstermektedir. Bu çocukların büyük bir çoğunluğu öfkesini idare etmekte güçlük çekmekte şiddet ve hoşgörüsüzlük içeren davranışlarda bulunmaktadır (Namka, 1997). Deffenbacher ve arkadaşları (1996) yüksek düzeyde öfkenin, madde kullanımı, suç işleme, kişiler arası problemler, mesleksi ve okulla ilişkili problemler, diğer uyumsuz davranışlar

için bir risk oluşturduğunu ortaya koyan bulgular tespit etmiştir. Ayrıca yoğun olarak yaşanan öfke, düşmanca ya da şiddetli tutumlar, saldırgan davranışlar birçok kişilik bozukluluğunun (paranoid, antisosyal, sınırlı, histerik, narsistik ve borderline) genel özellikleri olarak kabul edilmektedir (Smith, ve Furlong, 1994).

Ergenlerde yaşanan öfkeye neden olan birçok kaynak bulunmaktadır. Akran ilişkileri, okul ilişkileri, aile ilişkileri bu anlamada önemli olanlardır. Okul faktörleri, yalnızca fiziksel çevreyi, okulun büyüklüğünü ve genel okul ortamını içermez, aynı zamanda öğretmen ve yöneticilerin tavırları, disiplin kuralları ve öğrencilerin akademik performansları gibi değişkenleri içermektedir. Smith ve arkadaşları (1987) okul ortamında öğrenciler tarafından ifade edilen öfke ve düşmanlığın bazen akademik beceri eksikliğine ya da akademik başarısızlığa neden olabileceği sonucunu çıkarmışlardır (Aktaran: Fryxell, 2000). Ayrıca Smith, Adelman, Nelson ve Taylor (1988) öğrenme zorluğu çeken öğrencilerde diğerlerine göre öfke düzeylerinin yüksek derecede olduğunu bulmuşlardır. Bu öğrenciler, öğretmenler ve veliler tarafından okulda çok fazla sorun çıkaran kişiler olarak nitelendirilmişlerdir (Aktaran: Smith, 1994). Çocuk ve ergenlerde yapılan bir başka araştırmada da yüksek düzeyde öfke ve düşmanlığın düşük akademik performansla, okul içinde ve dışında yaşanan sosyal uyum sorunları ve davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Lochman, White ve Wayland, 1991; Smith ve ark., 1998; Aktaran: Fryxell, 2000).

Öfke ve düşmanlığın önemli belirleyici etkenlerinden bir diğeri de akran ilişkileridir. Eksik sosyal beceriye ve okulda az sayıda arkadaşına sahip öğrenciler saldırgan davranmaya daha eğilimlidirler. Duygusal yeterlilik ve akran ilişkileri üzerinde yapılan araştırmalarda, çocukların öfke gibi olumsuz duyguları ve bu olumsuz duyguları denetim altında tutma konusundaki yetersizliklerinin akran kabulü ile ters yönde ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Fryxell, 2000).

Aile yaklaşımlarının da öfke üzerinde önemli etkileri olduğu görülmektedir. Greenberg, Speltz ve DeKleyn (1993) çocuklardaki saldırganlık, düşmanlık ve öfkenin nedensel etkilerini aile stresörleri, ebeveynlerin disiplin tarzları, bağlanma ilişkileri ve çocukların karakteristik özellikleri olmak üzere dört faktörlü bir model

öne sürmüştür. Aile desteğinin ve eğitiminin derecesi aynı zamanda çocukların sosyal duygusal gelişimlerinde önemli bir etkiye sahiptir (Reid ve Patterson, 1991: Aktaran: Fryxell, 2000). Anne-baba yaklaşımları ile çocukların öfke düzeyleri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Aileleri tarafından şımartılmış çocuklar sık sık istedikleri her şeyin olması gerektiğine inanırlar ve bu olmadığı zaman öfkelenmekte haklı olduklarını düşünürler (Namka, 1997). Çok az verici aileler ise çocukları ile fazla ilgilenmezler. Bu çocuklar ihmal edilmişlik, reddedilmişlik duyguları ile yetişirler ve korku, hayal kırıklığı, üzüntü gibi duygular yaşarlar. Bu çocuklar reddedilme korkusu nedeniyle öfkelerini ifade edemezler (Namka, 1997).

Petterson ve arkadaşları (1982) aile faktörlerinin saldırgan ve anti-sosyal davranışların etyolojisindeki rolünü araştırdıkları çalışmada fonksiyonel olmayan ailede yetişmiş ebeveynlerin, çocukların davranışlarını sınırlandırmada başarısız olduklarını belirtmişlerdir. Bu tür sınırlamalar çocukların ebeveynlerini kızdıracak ve sinirlendirecek davranış sergilemelerine neden olmaktadır. Bunun sonucu ebeveynler çocuklarına karşı aşırı cezalandırıcı olarak davranmaya başlamaktadır. Bu da aile ve çocuk arasında giderek artan şiddete yol açmakta çocuk, bu davranış şekillerini daha sonra arkadaşları ile iletişim kurarken sergilemektedir. Bu tür davranışlar ise çocukların akranları tarafından dışlanmasına neden olmaktadır (Smith ve Furlong, 1994).

Lopez ve Thurman (1993) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerinin aile ortamlarındaki farklılıkları incelenmiştir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile üyelerinin birbirine daha az bağlı oldukları, aile içinde duygularının ifadesine daha az yer verildiği, aile çatışmanın daha fazla olduğu ve ailelerin çok düzensiz olduğu bulunmuştur.

Ayrıca öfke/saldırganlık ile intihar arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada öfke/ saldırganlık davranışlarının, intihar davranışı için önemli bir risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Minarik, Myatt ve Mitrushina, 1997). Clotheir'in (1997) intiharın yordayıcılarını hiyerarşik bir sıra içerisinde sunduğu araştırmasında "kişinin geçmişinde öfke ve şiddet davranışlarının bulunması" üçüncü sırada yer almıştır.

Sonuç olarak araştırmalar göstermiştir ki yoğun olarak yaşanan ve sağlıklı olarak ifade edilmeyen öfke duygusu ergenin yaşamının birçok alanını olumsuz olarak etkilemekte, yeni problemlerin doğmasına neden olmaktadır. Eğer ergenin problem çözme becerileri gelişmemişse, bu yaşadığı problemler bir kat daha artıracak ve sağlıklı bir birey olmasına engel teşkil edecektir.

Problem çözme becerilerinin ergenin yaşamındaki etkilerine baktığımızda ise Savaşır ve Hepner (1993) problem çözerken kendine güvenli tutum sergileyen, kontrollü davranan, problemle yüzleşmeyi tercih eden kişilerin daha az kişisel problem bildirdikleri; kendilik algılarının daha olumlu olduğu, sosyal anksiyetelerinin ya da az olduğu, kişiler arası ilişkilerde daha başarılı oldukları, psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğu, depresyon düzeylerinin daha düşük, intihar eğilimlerinin daha az olduğu bulunmuştur. Problemlerini etkili çözemeyen bireylerin, etkili problem çözme becerilerine sahip bireylere göre; daha fazla kaygılı, ve güvensiz oldukları, başkalarının beklentilerini anlamada yetersiz kaldıkları ve daha fazla duygusal problemlere sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Heppner ve Anderson, 1985). Ayrıca çalışmalarda problem çözmenin depresyonla (Hepner ve Anderson, 1985; Nezu, 1985; Nezu ve Ronan;1988; Slesnick ve Waldron, 1997), davranış problemleri ve madde kullanımı (Greening, 1997), yaşanacak psikolojik stres (D’Zurilla ve Sheedey, 1991) ve intihar (Özgüven ve ark., 2003; Lamb ve Pusker, 1991) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıda açıklanan bütün alan yazını ışığında bu çalışmada sosyal paylaşım, psikolojik semptom, cinsiyetin öfke ve problem çözme ile ilişkili olduğunu biliyoruz. Fakat öfke ve problem çözme arasındaki ilişkiyi tüm bu değişkenlerle birlikte açıklayan bir çalışma olmadığı için bu araştırmada bu değişkenler göz önünde bulundurularak bir model oluşturulmuştur. Bu modelde öfkelerini kontrol eden, sosyal paylaşımında bulunan ve psikolojik yönden sağlıklı olan bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olması beklenmektedir. Araştırma bu modeli test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Eğer bu araştırmada oluşturulan model daha sonraki araştırmalar ile de incelenip doğrulanırsa öfke kontrolü, iletişim

becerileri, duygu paylaşımı ve problem çözme becerileri konusunda verilen eğitimler koruyucu ruh sağlığı açısından büyük önem taşıyacaktır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1.GİRİŞ

Ergenlik döneminde birey fizyolojik psikolojik ve sosyal yönden bir çok değişim yaşamakta, bu değişimle birlikte birey duygularını tanımakta ve anlamakta zorlanmaktadır. Öfke de bu dönemde yaşanan önemli duygulardandır. Kontrol edilmediğinde gencin yaşamının birçok alanında olumsuzluklara neden olurken aynı zamanda gencin problem çözme becerilerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Oysa ergenlik dönemi birçok problemin bir arada yaşandığı dönem olup ergen için problem çözme becerileri büyük önem taşımaktadır. Problem çözme sürecinde üst üste yaşanan başarısızlıklar ergenin sağlıklı bir birey olarak gelişimini sekteye uğratmaktadır.

Bu araştırmada psikolojik ve sosyal yönden sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde önemli olan öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Var olan alan yazını doğrultusunda hem öfke ifadeleri, hem problem çözme becerileri üzerinde etkili olan sosyal paylaşım, psikolojik semptom ve cinsiyet değişkenleri araştırmaya dahil edilerek bir model oluşturulmuştur. Bu modelde sosyal paylaşımında bulunan, psikolojik yönden sağlıklı olan, öfkelerini kontrol edebilen bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş olacağı beklenmektedir. Araştırma bu modeli test etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bu araçlarla ilgili yapılan geçerlilik-güvenirlilik açıklamaları, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.2. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmada, liseli ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki bazı değişkenlerin etkisi kontrol edilerek incelenmiştir. Bu araştırma mevcut durumu saptamaya yönelik betimsel bir çalışma olup araştırmada anket-survey yöntemi kullanılmıştır. Araştırma ankete dayanan veriler üzerinde yürütülmüş, ilgili alan yazını ışığında yorumlanmıştır.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Araştırmanın çalışma evrenini, 2004–2005 eğitim-öğretim yılında, Bolu Atatürk Lisesi’nde okuyan genel lise öğrencileri ile yabancı dil ağırlıklı lise öğrencilerinin tamamı oluşturmaktadır.

3.4. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın örneklemini Bolu Atatürk Lisesi’nde öğrenim görmekte olan genel lise ve yabancı dil ağırlıklı lise öğrencilerinden cinsiyet, sınıf ve alan dağılımları göz önüne alınarak uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 560 öğrenciye uygulanmış olup 5 öğrencinin ölçeği eksik doldurulduğu için çıkarılarak 555 öğrenci örneklem grubunu oluşturmuştur.

Tablo 1’de görüldüğü gibi bu öğrencilerden 311’i (%56) kadın, 244’ü (%44) erkek olup, yaşları 13–18 arasında değişmektedir. Yaşlarının aritmetik ortalaması 16 (ss=1.05), modu 17, medyanı 16 dır. (Bkz.Tablo 1)

Öğrencilerin okul türlerine göre dağılımı ise şöyledir: 326’sı (%58,7) genel lisede, 229’u (%41,3) yabancı dil ağırlıklı lisede öğrenim görmektedir. Ayrıca bu öğrencilerin 53’ü (%9,5) Hazırlık sınıfında, 153’ü (%27,6) 9. sınıfta, 177’si (%31,9) 10. sınıfta, 172’si (%31) 11. sınıfta bulunmaktadır. (Bkz. Tablo 1)

Öğrencilerin alanlara göre dağılımında ise 100’ü (%18) Fen Bilimleri alanında, 140’ı (%25,2) Türkçe- Matematik alanında, 80’i (%14,4) Sosyal Bilimler

alanında, 29'u (%5,2)Yabancı Dil alanında okumaktadır. Öğrencilerin 206'sı (%37,2) Hazırlık ve 9. sınıfta okuduğu için alanları bulunmamaktadır. (Bkz. Tablo 1)

Kişisel bilgi formundan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ailelerinin gelir durumunu incelediğimizde 204'ü (%36,8) 600 milyon–1 milyar arası gelire sahipken, 199'u (35,8) 350–600 milyon arası gelire sahip olduğu görülmüştür. Geriye kalan öğrencilerin ailelerinin ise 110'u (%19,8) 1 milyardan üstü aylık gelire sahipken 42'si (%7,6) 0–350 milyon arası gelire sahip olduğu görülmüştür. (Bkz. Tablo 1)

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarını incelediğimizde 371'inin (%66,8) ilkokul mezunu olduğu görülmektedir. 88'i (%15,9) lise mezunu, 52'si ise (%9,4) ortaokul mezunudur. 29'u (%5,2) üniversite mezunu iken 15'inin (%2,7) ise okuma-yazması bulunmamaktadır.

Babaların eğitim durumunu incelediğimizde ise 209'u (%37,7) ilkokul mezunudur. 2'sinin (%0,4) okuma-yazması bulunmamaktadır.105'i (%18,9) ortaokul mezunu, 165'i (29,7) lise mezunu, 74'ü ise (%13,3) üniversite mezunudur. (Bkz. Tablo1)

Örnekleme oluşturan öğrencilerin ailelerini sahip oldukları meslek açısından incelediğimizde annelerinin 473'ünün (%85,2) ev hanımı olduğu görülmektedir. 40' ı (%7,1) memur, 18'i (%3,3) işçi, 9'u (%1,6) emekli olup 4'ü (%0,4) serbest olarak çalışmaktadır. Öğrencilerin 11'inin (%2) annesi hayatta bulunmamaktadır.

Babalarının ise 161'i (%29,1) serbest meslek, 151'i (%27,2) memur, 106'sı (%19) işçi, 68'i (%12,2) esnaf ve 54'ünün (%9,7) emekli olduğu görülmektedir. Öğrencilerin 15'inin (%2,8) babası hayatta bulunmamaktadır (Bkz.Tablo 1).

3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşmak için “Kişisel Bilgi Formu”, öğrencilerin problem çözme becerilerini algılama düzeylerini ölçmek için Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen “Problem Çözme Envanteri”,

sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmek için Spielberger (1988) tarafından geliştirilen “Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği”, psikolojik semptomların ölçmek için Derogatis ve Lazarus (1994) tarafından geliştirilen “Kısa Semptom Envanteri” kullanılmıştır. Ayrıca sosyal paylaşım düzeylerini ölçmek için ise araştırmacı tarafından geliştirilen “Sosyal Paylaşım Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan ergenlerde aranan bazı özellikleri saptamak amacıyla bir bilgi formu hazırlanmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, okul, sınıf, alan, ailenin toplam aylık geliri, annenin ve babanın eğitim durumu gibi bilgiler yer almaktadır.

3.5.2. Problem Çözme Envanteri

1982’de Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen Problem Çözme Envanterinin Türkçeye uyarlanması Nail Şahin, Nesrin Hisli Şahin ve Paul Heppner tarafından 1993’te yapılmıştır. Envanter, kendini değerlendirme türü bir ölçek olup ergen-yetişkinlere uygulanmaktadır ve bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışını ölçmektedir. 35 maddeden oluşan envanter 1–6 arasında puanlanan likert tipi bir ölçektir. Envanterden alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığının göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Problem Çözme Envanteri araştırmacı tarafından bu çalışmada kullanılan diğer ölçeklerle uyum sağlaması için, dörtlü likert olarak değiştirilmiştir. Ayrıca puanlama da değiştirilerek envanterden alınan toplam puanların yüksekliği bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yeterli olarak algıladığını gösterir şeklinde değiştirilmiştir.

Envanterdeki maddeler “Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam” şeklinde düzenlenmiş aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirilmiştir.

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1.Hiçbir zaman böyle davranmam. | 3.Sık sık böyle davranırım. |
| 2.Ara sıra böyle davranırım. | 4.Her zaman böyle davranırım. |

Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen envanter için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .72 ile .85 arasında bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda “Problem Çözme Yeteneğine Güven”, “Yaklaşma- Kaçınma” ve “Kişisel Kontrol” olmak üzere üç faktörden oluştuğu gözlenmiştir (Heppner ve Petersen 1982; Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Nail Şahin, Nesrin Hisli Şahin ve Paul Heppner tarafından Türkçeye uyarlanmış olan ölçek formu ise toplam 244 üniversite öğrencisine uygulanmış ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Tek ve çift sayılı maddeler ayrılarak yarıya bölme tekniği ile elde edilen güvenirlik katsayısı ise $r=.81$ olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları ise .59 ile .78 arasında değişmektedir .Bu üç faktör arasındaki korelasyon ranjı ise 0.38 ile 0.49 arasında değişmektedir (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993; Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997). Ayrıca ölçeğin toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı .33 ve STAI-T toplam puan arasındaki korelasyon katsayısı .45 olarak bulunmuştur (Şahin, Şahin ve Heppner, 1993; Aktaran: Savaşır ve Şahin,1997).

Bu araştırmada envanter 555 lise öğrencisine uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Araştırmanın doğası gereği bu çalışmada sadece toplam puan elde edilmiştir.

3.5.3. Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği

1983'te Spielberger tarafından geliştirilen Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması A.Kadir Özer tarafından 1994'te yapılmıştır. Ölçek 1-4 arasında puanlanan likert tipi bir ölçek olup öfke duygusunu ve ifadesini ölçmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçekteki maddeler “Çabuk parlarım” şeklinde düzenlenmiş aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirilmiştir.

- | | |
|---------|-----------|
| 1.Hiç | 3.Oldukça |
| 2.Biraz | 4.Tümüyle |

Ölçek iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği 1980–1983 yılları arasında yapılan çalışmalar sonucu oluşturulmuştur. 30 maddelik ölçek formu 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmış, en uygun geçerli ve yüksek iç tutarlığı olan maddeler (20 madde) seçilmiştir. Bu 20 maddenin 10 tanesi durumluk öfkeyi, 10 tanesi de sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır (Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçeğin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, "bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik" öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir (Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Spielberger tarafından geliştirilen ölçek için Cronbach Alfa değerleri .73 ile .84 arasında bulunmuştur İç tutarlılık için madde toplam korelasyonu ise .14 ile .56 arasında bulunmuştur (Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ölçek Durumluluk Öfke alt testi dışında, Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Alt ölçeklerinin Türkçeye uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmış olup "Sürekli Öfke" boyutu için .79; "kontrol altına alınmış öfke" boyutu için .84 "dışa vurulmuş öfke" boyutu için .78 ve "bastırılmış öfke" boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur (Özer, 1994; Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile Öfke Envanteri arasında korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke Dışa vurum ölçeği arasında ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır (Özer, 1994; Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Bu araştırmada ölçek toplam 555 lise öğrencisine uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı her boyut için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar; "Sürekli

öfke" boyutu için .79 "kontrol altına alınmış öfke" boyutu için .84 "dışa vurulmuş öfke" boyutu için .81 ve "bastırılmış öfke" boyutu için ise .76 olarak bulunmuştur.

3.5.4. Kısa Semptom Envanteri

1992’de Derogatis tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanterinin Türkçe’ye uyarlanması Nesrin Hisli Şahin ve Ayşegül Durak tarafından 1994’te yapılmıştır. SCL-90-R’nin 9 faktörüne dağılmış olan 90 madde arasından, her faktörde en yüksek yükü almış toplam 53 madde seçilmiş ve 5-10 dakikada uygulanabilen, benzer yapıda kısa bir ölçek elde edilmiştir (Şahin ve Durak, 1994; Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Envanterdeki maddeler “Sinirlilik ve titreme hali” şeklinde düzenlenmiş aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirilmiştir.

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1.Hiç Yok | 4.Epey var |
| 2.Biraz var | 5.Çok fazla var |
| 3.Orta derecede var | |

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ölçek ayaktan tedavi görmekte olan 719 psikiyatrik, 626 erkek hipertansiyon hastası ve hasta olmaya 25 kişiyle yapılmış üç farklı araştırmada, 9 alt ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları 0.71 ve 0.85 arasında değiştiği belirtilmiştir (Aktaran: Savaşır ve Şahin, 1997).

Nesrin Hisli Şahin ve Ayşegül Durak tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek üç farklı çalışmada kullanılmış ve toplam puanlardan elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95 arasında bulunmuştur. Ayrıca alt ölçekler için elde edilen Cronbach Alpha katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin "Anksiyete" "Depresyon", "Olumsuz benlik" "Somatizasyon" ve "Hostilite (düşmanlık)" olmak üzere 5 faktörden oluştuğu belirtilmiştir (Şahin ve Durak, 1994; Aktaran: Savaşır ve Şahin,1997). Envanter ergen ve yetişkinlere uygulanmaktadır.

Bu araştırmada envanter 555 lise öğrencisine uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .95 bulunmuştur ve sadece toplam puan elde edilmiştir.

3.5.5. Sosyal Paylaşım leği

Sosyal paylaşım leği araştırmacı tarafından var olan ilgili literatür incelendikten sonra hazırlanan ve 11 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Kapsam geçerliliği için uzman görüşü alınmıştır. Ölçek ilk aşamada 9 madde olarak hazırlanmış, pilot çalışma için 30 kişiye uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .47 olarak bulunmuştur. Yapılan madde analizi sonucu gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra 11 madde olarak oluşturulan ölçek tekrar 30 kişilik bir gruba uygulanmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .64 bulunmuştur. Bu araştırmada ise ölçek 555 lise öğrencisine uygulanmış olup Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Ölçekteki maddeler “Duygu ve düşüncelerimi başkaları ile paylaşırım” şeklinde düzenlenmiş aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirilmiştir.

- | | |
|----------------|-------------|
| 1.Hiçbir zaman | 2.Ara Sıra |
| 3.Sık sık | 4.Her zaman |

3.6. Verilerin analizi

Araştırmada verilerin analizi dört aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada grubun genel yapısına ilişkin betimsel bulgular elde edilmiş ve yorumlanmıştır. İkinci aşamada demografik değerşkenler ile diğer değerşkenler arası korelasyonlara bakılırken üçüncü aşamada N sayısının testi ve regresyon analizi için gerekli olan bazı varsayımlar test edilmiştir. Bu varsayımlar:

1. Bütün bağımsız ve bağımlı değerşkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği histogramlara bakılarak incelenmiştir.
2. Değerşkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı, değerşkenler arasındaki korelasyon ve saçılma diyagramları ile test edilmiştir.

3. Değişkenler arasındaki birlikte doğrusallığı (colinearity) test etmek için tolerans düzeylerine bakılmıştır.
4. Analize dahil edilen değişkenlerle ilgili olarak uç değerlerin (outliner) olup olmadığına bakılmıştır.

Son olarak dördüncü aşamada ise hiyerarşik regresyon analizi yapılarak model test edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 10.0 programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda toplanan verilerin istatistiksel çözümlemeleri sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır.

Bu araştırmada istatistiksel çözümlemeler dört aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada grubun genel yapısına ilişkin betimsel bulgular elde edilmiş ve yorumlanmıştır. İkinci aşamada demografik değişkenler ile diğer değişkenler arası korelasyonlara bakılırken üçüncü aşamada regresyon analizi için gerekli olan bazı varsayımlar test edilmiştir. Son olarak dördüncü aşamada ise hiyerarşik regresyon analizi yapılarak model test edilmiştir. Aşağıda bu aşamalar sıra ile açıklanmaktadır.

4.1.GRUBUN GENEL YAPISINA İLİŞKİN BETİMSSEL BULGULAR

Tablo 1’de görüldüğü gibi 555 öğrencinin oluşturduğu örneklem grubunda kız ve erkek öğrenci sayıları hemen hemen eşit orandadır, öğrencilerin yaşlarının aritmetik ortalaması 16,2’dir. Öğrenciler çoğunlukla alt ve orta ekonomik sınıftan gelmektedirler. Annelerin eğitim durumlarına baktığımızda çoğunluğunun ilkokul mezunu olduğu, babaların eğitim durumları ise ilkokul ve lise mezunu olduğu görülmektedir.

Anne ve babalarını meslek dağılımları açısından incelediğimizde (Tablo 2) annelerin çoğunlukla ev hanımı, babaların ise serbest meslek ve memur olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Grubun Genel Yapısı

		n (%)	
CİNSİYET	Kız	311 (56)	
	Erkek	244 (44)	
OKUL TÜRÜ	Genel Lise	326 (58.7)	
	Yabancı Dil A.L.	229 (41.3)	
YAŞ	13- 18	Mod:17	
		Medyan:16	
		X=16.02 (1.046)	
SINIF	Hazırlık	53 (9.5)	
	9.Sınıf	153 (27.6)	
	10.Sınıf	177 (31.9)	
	11.Sınıf	172 (31)	
ALAN	Fen Bilimleri	100 (18)	
	Türkçe-Matematik	140 (25.2)	
	Sosyal Bilimler	80 (14.4)	
	Yabancı Dil	29 (5.2)	
	Alanı Yok (Haz.ve 9.Sınıf)	206 (37.2)	
AYLIK GELİR	0–350 Milyon	42 (7.6)	
	350–600 Milyon	199 (35.8)	
	600Milyon- 1 Milyar	204 (36.8)	
	1Milyar Üstü	110 (19.8)	
EĞİTİM DURUMU		ANNE	BABA
	Okuma Yazması Yok	15 (2.7)	2 (0.4)
	İlkokul Mezunu	371 (66.8)	209 (37.7)
	Ortaokul Mezunu	52 (9.4)	105 (18.9)
	Lise Mezunu	88 (15.9)	165 (29.7)
	Üniversite Mezunu	29 (5.2)	74 (13.3)

N=555

Tablo 2: Anne ve Babaların Mesleki Dağılımları

	Annenin Mesleği		Babanın Mesleği	
	N	%	n	%
Memur	40	7.1	151	27.2
Emekli	9	1.6	54	9.7
İşçi	18	3.3	106	19
Serbest	4	0.4	161	29.1
Esnaf	-	-	68	12.2
Ev hanımı	473	85.2	-	-
Annesi yok	11	2.0	-	-
Babası yok	-	-	15	2.8
Toplam	555	100	555	100

4.2. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER İLE DİĞER DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

Demografik değişkenler ile diğer değişkenler arasında korelasyonlara bakılmıştır. Tablo 3'te görüldüğü gibi bazı demografik değişkenlerle diğer değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ve düşük ilişkiler gözlenmiştir. Bundan sonraki analizlerde, hipotezleri test ederken regresyon analizinin doğası gereği, $p \leq .01$ düzeyinde anlamlı olan değişkenler regresyon modeline alınmıştır.

Tablo 3: Demografik Değişkenler ile Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Kont rol Öfke	Sosyal Paylaşım	Kısa Semptom	Problem Çözme
Yaş	.142**	.088*	.146**	-.096*	-.094*	.125**	-.091*
Okul	-.067	-.017	-.051	.062	.095*	.019	.031
Sınıf	.131**	.121**	.140**	-.105*	-.048	.081	-.069
Alan	-.081	-.072	-.094*	.005	.017	-.061	.010
Ekonomik Gelir	.077	-.067	.067	.000	.070	-.081	.023
Annenin Eğitim Durumu	-.003	-.019	-.057	.042	.141**	-.128**	.056
Babanın Eğitim Durumu	.026	-.067	-.009	.096*	.150**	-.058	.086*

* $p < .05$; ** $p < .01$

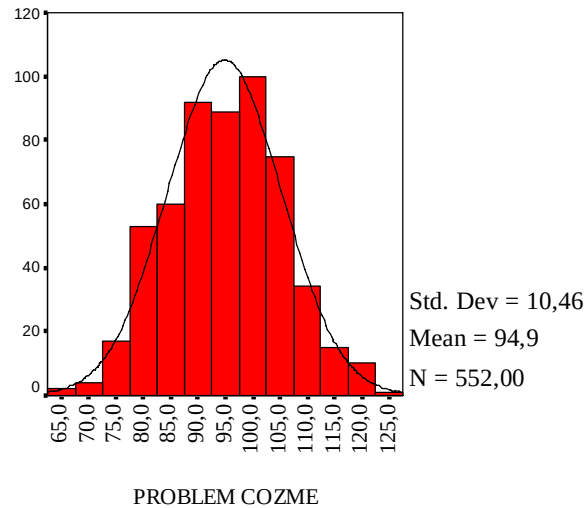
4.3. ÖRNEKLEM SAYISININ VE REGRESYON ANALİZİ İÇİN GEREKLİ VARSAYIMLARIN TESTİ

N sayısının Testi

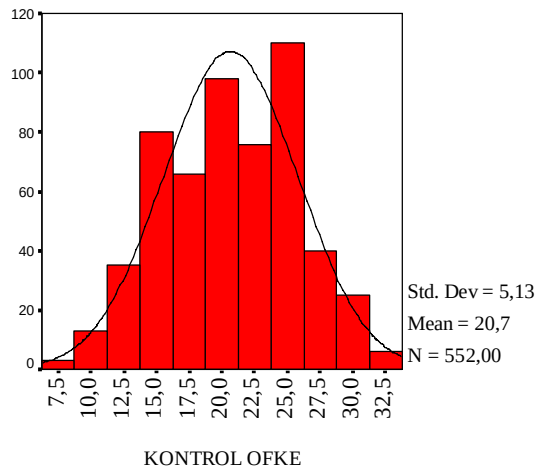
Bunun için ilk olarak N sayısının yeterli olup olmadığına bakılmıştır. Tabachnick and Fidell'e (1996) göre " $N > 50 + 8m$ (m =yordayıcı sayısı)" veya " $N > 104 + m$ " dır. Bu araştırmada 7 yordayıcı bulunmakta ve bu formüle göre en az 106 kişi olması gerekmektedir. Bu araştırmanın N sayısı ise 552'dir.

Regresyon analizi için gerekli olan varsayımlar (normallik, doğrusallık, birlikte doğrusallık ve uç değer) dört aşamada test edilmiştir. Öncelikle bütün bağımsız ve bağımlı değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği histogramlara bakılarak incelenmiştir. Histogramlar incelendiğinde problem çözme, sürekli öfke, kontrol öfke, sosyal paylaşım değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği; öfke içte ve öfke dışta değişkenlerinin normal dağılımının ise kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. Psikolojik semptom değişkeni ise sola çarpık şekilde bir dağılım göstermektedir. Örneklem grubumuzun normal popülasyondan meydana gelmesi bu durumu beklendik kılmaktadır.

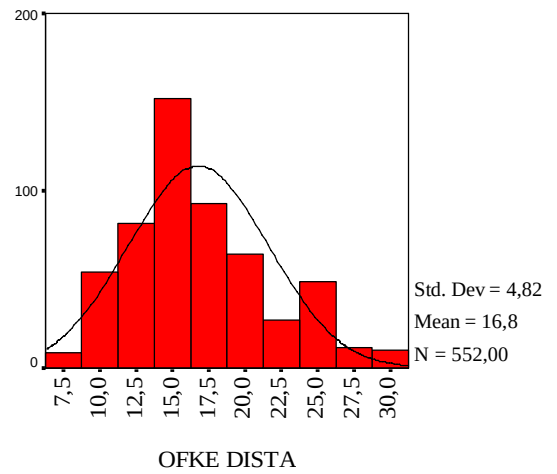
Şekil 1



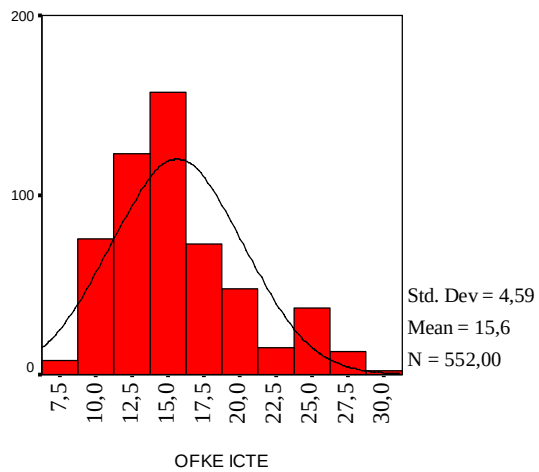
Şekil-2



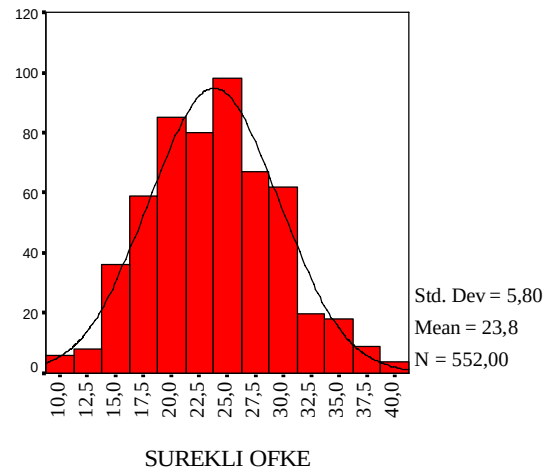
Şekil-3



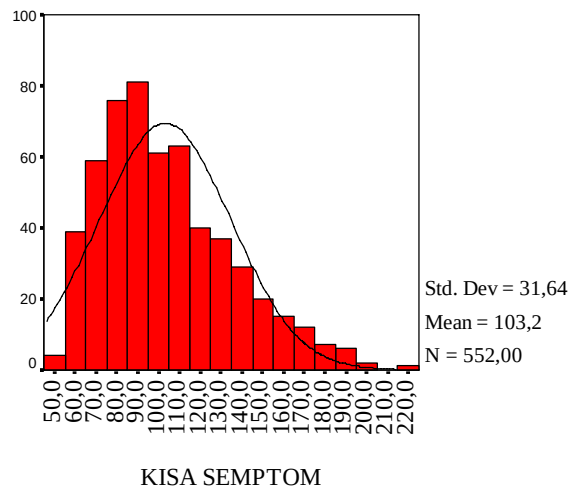
Şekil-4



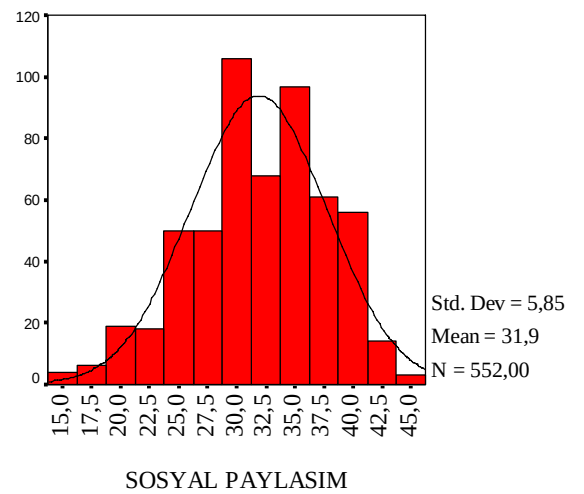
Şekil-5



Şekil-6



Şekil-7



İkinci aşamada değişkenler arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı, değişkenler arasındaki korelasyon ve saçılma diyagramları ile test edilmiştir. Değişkenler arasında $p < .01$ ve $p < .05$ düzeyinde anlamlı istendik düzeyde ilişki olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 4). Bağımlı değişkenimiz olan problem çözme ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiye baktığımızda ise cinsiyet, sürekli öfke, öfke içte, ve öfke dışta, psikolojik semptom değişkenleri ile negatif, öfke kontrolü ve sosyal paylaşım değişkenleri ile pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir.(Bkz.Tablo 4)

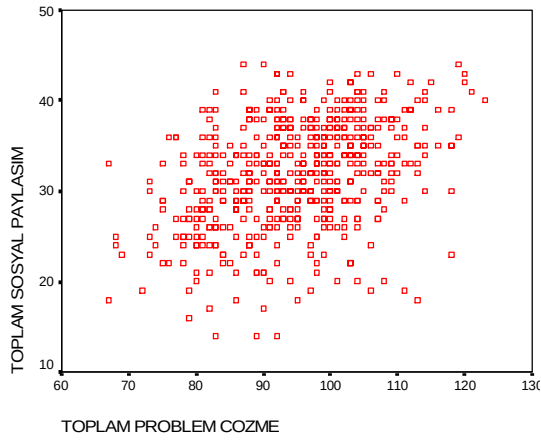
Tablo 4: Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

	Cinsiyet	Sürekli Öfke	Öfke İçte	Öfke Dışta	Öfke Kontrol	Sosyal Paylaşım	Kısa Semptom
Sürekli Öfke	.096*						
Öfke İçte	-.176**	.317**					
Öfke Dışta	.208**	.529**	.022				
Öfke Kontrol	.008	-.399**	-.268**	-.423**			
Sosyal Paylaşım	-.221**	-.067	-.174**	.061	.194**		
Kısa Semptom	-.185**	.397**	.384**	.188**	-.175**	-.147**	
Problem Çözme	-.112**	-.176**	-.223**	-.161**	.428**	.380**	-.226**

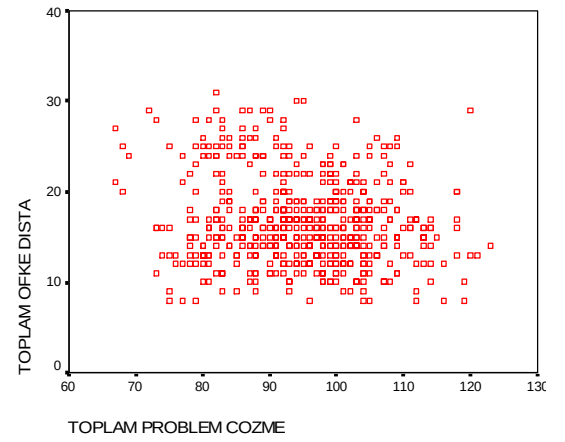
* $p < .05$; ** $p < .01$

Saçılma diyagramlarını inceldiğimizde doğrusal ilişki varsayımlarından çok uzak olmadığı görülmüştür.

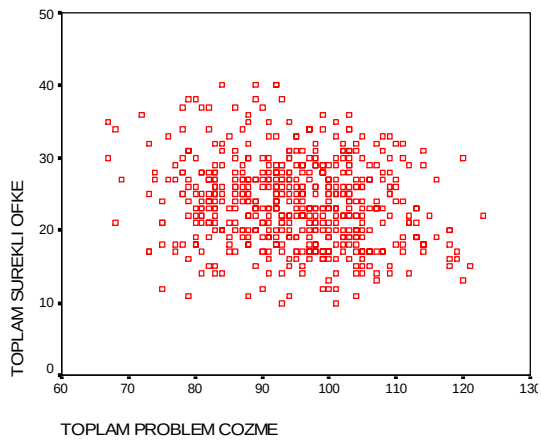
Şekil-8



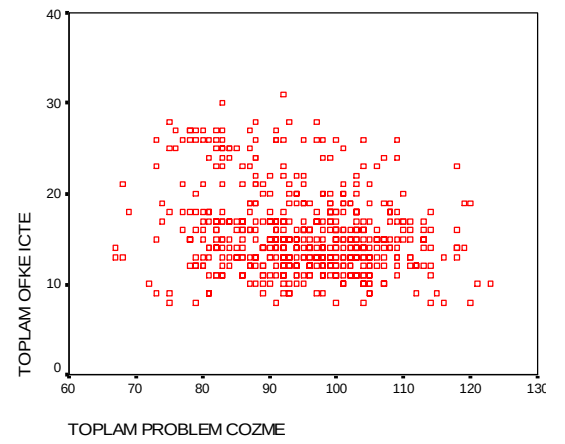
Şekil-9



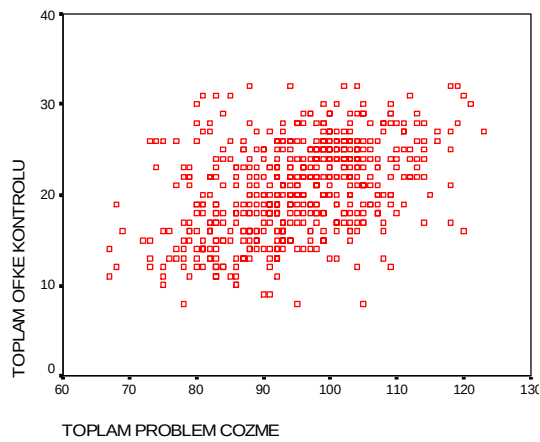
Şekil-10



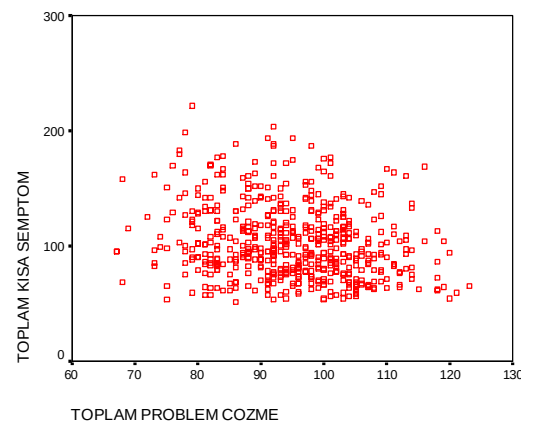
Şekil-11



Şekil-12



Şekil-13



Üçüncü aşamada ise değişkenler arasındaki birlikte doğrusallığı (colinearity) test etmek için tolerans düzeylerine bakılmıştır. Tolerans düzeyleri .01'den düşük olan değişkenlerin birlikte doğrusal olduğu kabul edilmektedir (Brace, Kemp ve Snelgar, 2000; Aktaran: Erdur-Baker, 2002). Tolerans düzeylerinin .560 ile .965 arasında istendik düzeyde olduğu görülmüştür.

Son olarak ise analize dahil edilen değişkenlerle ilgili olarak uç değerlerin (outliner) olup olmadığına bakılmıştır. Normal dağılımdan 3 standart sapmadan daha dışarıda olan kişiler (350, 404, 405) varyans dışı kaldığı, doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını güçleştirdiği için analizden çıkarılmıştır.

4.4. HİYERARŞİK REGRESYON ANALİZİ

Ergenlerin problem çözme becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifadeleri arasındaki ilişkiyi anlamak üzere yapılan hiyerarşik regresyon modelinde ilk adımda cinsiyet, ikinci adımda psikolojik semptomlar üçüncü adımda sosyal paylaşım dördüncü ve son adımda ise grup olarak öfke değişkenleri modele dahil edilmiştir. Model yapılan alan yazını taraması sonucu oluşturulmuştur.

Bu modelde problem çözme ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki R^2 istatistiksel olarak anlamlı olup cinsiyet değişkeni problem çözme değişkeninin varyansının yaklaşık % 2'sini açıklamaktadır. ($R^2 = .015$, $F_{reg} (1, 551) = 8.60$; $p = .003$). Kızların erkeklere göre problem çözme envanterinden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür (Kızlar $\bar{X} = 96$ ve $SS = 10.10$, Erkekler $\bar{X} = 93$ ve $SS = 10.74$).

İkinci aşamada cinsiyet değişkeninin etkisi ayırt ettikten sonra, R^2 istatistiksel olarak anlamlı olup psikolojik semptom değişkeni, problem çözme değişkeninin varyansının % 7'sini açıklamaktadır ($R^2 = .070$, $F_{reg} (2, 551) = 20.79$; $p = .000$).

Üçüncü aşamada cinsiyet ile birlikte psikolojik semptom değişkeninin etkisini ayırt edildikten sonra R^2 istatistiksel olarak anlamlı olup sosyal paylaşım

değişkeni, problem çözme değişkeninin varyansının % 18'ini açıklamaktadır ($R^2=.180$, $F_{\text{reg}}(3,551) = 40.01$; $p=.000$).

Dördüncü aşamada ise cinsiyet, psikolojik semptom ile birlikte sosyal paylaşım değişkenlerinin etkisini ayırt ettikten sonra R^2 istatistiksel olarak anlamlı olup öfke değişkenleri grup olarak problem çözme değişkeninin varyansının % 30'unu açıklamaktadır ($R^2=.306$ $F_{\text{reg}}(7, 551)$; 34.33; $p=.000$).

Öfke değişkenlerini kendi içinde değerlendirdiğimizde kontrol öfke değişkeni ile problem çözme değişkeni arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı iken ($b = .375$ $p=.000$) öfke içte, öfke dışta ve sürekli öfke değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı çıkmamıştır.

Tablo 5: Sürekli Öfke- Öfke İfadeleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	R^2	Adjusted R^2	β	P	$\bar{X}$	SS
Adım 1 Cinsiyet	.015	.014	-.124	.003	1,44	,4971
Adım 2 Psikolojik Semptom	.070	.067	-.238	.000	103,17	31,64
Adım 3 Sosyal Paylaşım	.180	.175	.346	.000	31,90	5,86
Adım 4	.306	.297				
Sürekli Öfke			.065	.172	23,83	5,80
Öfke İçte			-.075	.073	15,64	4,58
Öfke Dışta			.028	.537	16,77	4,81
Kontrol Öfke			.375	.000	20,66	5,13

N=552

P< .01

BÖLÜM V

SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Bu araştırmada ergenin sağlıklı bir birey olarak yaşamını sürdürmesinde etkili olan problem çözme becerileri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Ergenlik dönemi bireyin yaşamında sosyal, psikolojik ve biyolojik açıdan önemli değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemde ergenin duygusal gelişiminin önemli bir yeri bulunmaktadır. Çünkü bu dönemde duygular çabuk iniş çıkış göstermektedir. Genç, bu dönemde duygularını tanımakta, kontrol etmekte zorlanabilir. Bu dönemde korku, kaygı, öfke yoğun yaşanan duygulardandır. Öfke uygun ifade edildiğinde, son derece sağlıklı ve doğal bir duygu iken kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüşürse ergenin okul hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde çeşitli problemlere yol açmakta, ayrıca karşılaştığı problemleri çözmede güçlük yaşamasına neden olmaktadır. Bu durum yeni problemlerin doğmasına neden olurken, karşılaşılan problemleri çözmede yaşanan başarısızlıklar bireyi daha da öfkeliendirmektedir.

Hayatın her döneminde gerek ilgili gelişim sorunları ile gerek günlük yaşam problemlerini aşabilmek, sağlıklı yaşam sürdürebilmek için öfke kontrolü ve problem çözme becerileri büyük önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde bu önem, ergen belirsiz statüsünden ve oluşmamış kimliğinden dolayı çevresindeki bireylerle sürekli çatışma içerisinde olmasından ve birçok problemle karşı karşıya kalmasından dolayı daha artmaktadır. Ergen bir taraftan belki de ilk defa karşılaştığı problemlerle baş etmeye çalışmakta, diğer taraftan psikolojik, sosyal ve biyolojik değişimlere uyum sağlayarak kendine toplum içerisinde yer edinmeye çalışmaktadır. Ergenin karşılaştığı bu problemleri çözmedeki başarısı onun sağlıklı bir yaşam sürdürmesinde ve toplum içerisinde yer edinmesinde önemli role sahiptir. Greening (1997) sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliklerin gençlerde saldırganlık, davranış bozuklukları, madde kullanımı gibi sonuçlara yol açtığını belirtmiştir.

Diğer bir ifade ile ergenin sağlıklı bir kimlik geliştirebilmesinde öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade edebilmesinin ve problem çözme becerilerinin gelişimi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada ergenlerin sürekli öfke- öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Varolan alan yazını ışığında cinsiyet, sosyal paylaşım, psikolojik semptomların var olup olmaması bu ilişkiyi dolaylı/dolaysız etkilediği düşüncesinden hareketle bu değişkenler çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışma bu modeli test etmek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Daha önce tüm bu değişkenlerin bir arada incelendiği çalışmaya rastlanmamış olması, diğer çalışmalara temel teşkil etmesi çalışmayı önemli kılmaktadır.

Bu model doğrultusunda lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ile cinsiyetleri, psikolojik semptomları sosyal paylaşımları, sürekli öfke ve öfke ifadeleri arasındaki ilişki hiyerarşik regresyon analizi ile test edilmiştir.

Çalışma sonuçlarına baktığımızda; problem çözme becerileri ile öfke kontrolü arasındaki ilişkinin cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşımın değişkenlerinin etkisi kontrol edildikten sonra anlamlı olduğu görülürken, problem çözme becerileri ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı görülmüştür. Bu çalışmaya başlarken sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri problem çözme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki beklenmekteydi. Korelasyon sonuçlarına baktığımızda bu değişkenlerle problem çözme becerileri arasında negatif yönü anlamlı fakat düşük ilişki gözlenmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki görülmemiştir. Bu durum sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri problem çözme becerileri arasındaki ilişki üzerinde başka değişkenlerin etkili olmasından kaynaklanabilir. Gerek alan yazınında gerek bu çalışma sonuçlarında öfke ifadeleri ve problem çözme becerileri üzerinde özellikle cinsiyet ve psikolojik semptom, sosyal paylaşım gibi değişkenlerin etkili olduğu görülmektedir. Bu durum sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri ile problem çözme becerileri arasında dolaylı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle öfke ve problem çözme becerileri üzerinde

etkili olan toplumsal cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşım değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişki görülmemektedir.

Bu araştırma sonuçlarına göre öfke kontrolü ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki anlamlı olup, öfkelerini kontrol edebilen bireylerin problem çözme becerileri daha yüksek bulunmuştur. Duygularını tanıyan, rahatlıkla ifade edebilen, gerektiğinde kontrol edebilen bireylerin problemler karşısında daha sağlıklı düşünebilecekleri, daha etkili çözüm yolları bulabilecekleri ve daha etkili karar verebilecekleri düşünülmektedir. Alan yazınında öfke ile problem çözme arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaya rastlanmasa da öfke kontrolü ile ilgili çalışmalarda problem çözme becerilerine yer verildiği görülmektedir. Moon ve Eisler (1983) öfke problemi yaşayan bireyler için problem çözme tekniğini önermişlerdir. Bu tekniğin amacı, bireyleri öfkeyi tahrik eden durumu çözebilmeleri için uygun yollar bulma yönünde yeterli kılmaktır. Bu görüşe göre; öfke problemi yaşayan birey problem çözme becerilerinde eksikliklere sahiptir (Aktaran: Edmondson ve Conger, 1996). Diğer yandan Lochmon (1992) yaptığı çalışmada öğretmenleri tarafından aşırı saldırgan ve yıkıcı oldukları için kliniğe gönderilen öğrencilere problem çözme ve öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Sonuçta öfkeyle başa çıkma programı uygulanan öğrencilerin daha düşük seviyede uyuşturucu ve alkol kullandığı ve öz saygı seviyeleri ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlenmiştir. Bu bulgu araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu ise öğrencilerin algıladıkları problem çözme becerileri ile sosyal paylaşımları arasında ilişkinin cinsiyet ve psikolojik semptom değişkenlerinin etkisi kontrol edildikten sonra anlamlı olduğunun görülmesidir. Diğer bir ifade ile daha çok duygularını paylaşan öğrencilerin problem çözme becerilerini algılama düzeyleri, duygularını paylaşmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda korelasyon sonuçlarına baktığımızda öfke kontrolü ile sosyal paylaşım arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Duygularını daha çok paylaşan öğrencilerin öfkelerini daha iyi kontrol ettikleri tespit edilmiştir.

Duygusal bir olay anlatılırken ortaya çıkan duyguların başkaları ile paylaşımı, sadece olaylar hakkındaki gerçekleri anlatmaya oranla daha sağlıklı olduğu görülmüştür (Pennebaker ve Beall, 1986). Duygularını paylaşan bireyler böylece duygularını daha iyi tanıyacak ve daha sağlıklı ifade edebileceklerdir. Lopez ve Thurman (1993) tarafından yapılan araştırmada, sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük üniversite öğrencilerinin aile ortamlarındaki farklılıkları incelenmiştir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile üyelerinin özelliklerini sıralarken aile içinde duygularının ifadesine daha az yer verildiği, ailede çatışmanın daha fazla olduğu ve ailelerin çok düzensiz olduğu bulunmuştur. Bu bulgu araştırma sonuçlarını dolaylı da olsa desteklemektedir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu ise öğrencilerin algıladıkları problem çözme beceri ile psikolojik semptomları arasında cinsiyetin etkisi kontrol edildikten sonra anlamlı bir ilişkinin olmasıdır. Diğer bir ifade ile psikolojik semptom bulguları düşük olan öğrencilerin algıladıkları problem çözme becerileri psikolojik semptom bulguları yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer yandan öfkelerini bastıran ve saldırganca ifade eden bireylerin psikolojik semptom bulguları öfkelerini kontrol eden bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuçta psikolojik sağlık ile hem problem çözme becerilerinin hem de öfke ifade biçimlerinin ilişkili olduğu görülmektedir.

Problem çözme ile psikopatoloji arasındaki ilişkiler uzun yıllardan beri araştırılmaktadır. Alan yazınına bakıldığında problem çözme ile depresyon arasındaki ilişki bir çok araştırmaya konu olmuş ve kendini problem çözme becerileri konusunda yetersiz olarak algılayan bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Hepner ve Anderson, 1985; Nezu, 1985; Nezu ve Ronan, 1988; Slesnick ve Waldron, 1997; Davilla ve diğ., 1995). Ayrıca çalışmalarda problem çözmenin, davranış problemleri ve madde kullanımı (Greening, 1997), yaşanacak psikolojik stres (D’Zurilla ve Sheedey, 1991), kendine güven (Yazıcı, 2002) ve

intihar (Özgüven ve ark., 2003; Lamb ve Pusker 1991) ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Öfke ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide ise araştırmalar göstermiştir ki sağlıklı ifade edilmeyen öfke birçok psikolojik problemi beraberinde getirmektedir. Araştırmalarda özellikle öfke ile depresyon arasındaki ilişki incelenmiş, bastırılmış öfkenin depresyon üzerinde etkili olduğu (Riley ve arkadaşları, 1989; Newman, Gary, Fugua, 1999; Bridewell ve Chang, 1997) hatta bastırılmış öfkenin depresyonun belirleyicisi olduğu (Clay, Anderson ve Dixon, 1993) tespit edilmiştir. Ayrıca yüksek düzeyde öfkeli bireylerin intihar eğilimlerinin yüksek olduğu (Minarik, Myatt ve Mitrushina, 1997; Ataran: Batıgün ve Şahin, 2003; Lamb ve Pusker, 1991), karar vermede güçlük çektikleri (Deffenbacher, 1993), madde kullanımı, suç işleme, kişiler arası problemler, okulla ilişkili problemler ve diğer uyumsuz davranışlar için risk oluşturduğu (Deffenbacher, Lynch, Oetting ve Kemper, 1996) bulunmuştur. Bu bulgular problem çözme becerilerinin ve öfke ifade tarzlarının psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir ve araştırma sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmanın bir sonraki bulgusu ise öğrencilerin algıladıkları problem çözme beceri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve bu ilişkinin kızların lehine olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifade ile kız öğrencilerin algıladıkları problem çözme becerilerinin erkek öğrencilerin algıladıkları problem çözme becerilerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer yandan kızların öfkelerini daha çok bastırdıkları, erkeklerin ise öfkelerini daha çok saldırganca ifade ettikleri tespit edilmiştir. Öfke kontrolü ile cinsiyet arasında ise anlamlı ilişki görülmemiştir. Alan yazınında cinsiyet ile öfke ifadeleri ve cinsiyet ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalar (Şahin ve Şahin, 1993; Ferah, 2000; Pakaslahti ve diğer., 2002) problem çözme becerilerinin cinsiyete göre değiştiğini ve bu değişimin kızların lehine olduğunu ortaya koyan bulgular tespit ederken bazı araştırmalar ise (Korkut, 2002) problem çözme becerilerinin cinsiyete göre değiştiğini ve bu değişimin erkeklerin lehine olduğunu ortaya koyan bulgular sunmuştur. Buna karşılık problem çözme algısının, cinsiyet yönünden

farklılaşmadığını ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır (Nezu, 1985; Taylan, 1990; Çam, 1995; Basmacı, 1998; Nadir, 2002; Terzi, 2000).

Ayrıca öfke ile cinsiyet arasındaki ilişkide farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalar (Bilge, 1997; Çam ve Baysal, 1996; Thomas ve Williams, 1991; Kısaç, 1997; Okman, 1999) bastırılmış öfkede cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını belirtirken, Spielberger (1985) erkeklerin bastırılmış öfkelerinin kızlara göre daha yoğun olduğunu belirtmiştir (Aktaran; Şharkin, 1993). Bazı araştırmalar ise (Averil, 1983; Bilge, 1997; Okman, 1999; Kısaç, 1997) dışa vurulmuş öfkede cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koyan bulgular tespit ederken; bazı araştırmalar (Bilge, 1997; Çam ve Baysal, 1996; Kısaç, 1997; Okman, 1999) öfke kontrolünde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığını ortaya koyan bulgular tespit etmiştir.

Daha öncede belirtildiği gibi duygularını tanıyan ve paylaşımda bulunan bireylerin öfkelerini daha iyi kontrol etmeleri, problemler karşısında daha sağlıklı düşünerek daha olumlu kararlar almaları dolayısı ile öfke kontrolünü ve problem çözme becerilerinin yüksek olması beklenmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre kızlar erkeklere göre daha fazla sosyal paylaşımda bulundukları ve problem çözme becerilerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Fakat diğer yandan öfke ifadelerine bakıldığında kızların öfkelerini bastırdıkları, erkeklerin ise dışa yansıttıkları bulunmuştur. Bu durum cinsiyet, sosyal paylaşım ve öfke ifadelerinin problem çözme becerileri ile olan ilişkisi ile çelişmektedir. Alan yazınında cinsiyet ile problem çözme becerileri ve cinsiyet ile öfke ifadeleri arasında farklı sonuçların olduğu bilinmektedir. Bu durum cinsiyet ile problem çözme becerileri ve öfke ifadeleri arasında doğrudan değil de dolaylı bir ilişki olduğunu; cinsiyet ile problem çözme becerileri ve öfke ifadeleri arasındaki ilişki üzerinde başka etkenlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgu üzerinde örneklem sayısının etkisi olabileceği gibi örneklem grubunun alt ve orta sosyo-ekonomik düzeyinden gelmesinden kaynaklanabilir. Üst sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilerle yapılan çalışmalardan farklı sonuçlar elde edilebilir.

Bütün bulgular ışığında özetlemek gerekirse sürekli öfke- öfke ifadeleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkide başka etkenlerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada problem çözme becerileri ile öfke ifadeleri arasındaki ilişki cinsiyet, sosyal paylaşım ve psikolojik semptom değişkenleri göz önüne alınarak incelenmiştir. Bundan sonraki araştırmalarda problem çözme becerileri ve öfke ifadeleri üzerinde etkili olabilecek karar verme becerileri, empatik eğilim gibi başka değişkenler de araştırmaya dahil edilerek incelenebilir.

ÖNERİLER

21. yüzyılın eğitim programlarının amacı hızla gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlayabilen, sağlıklı iletişim kurabilen, araştırmacı ve üretken olabilen, yerinde kararlar verebilen, etkili problem çözme becerilerine sahip gençler yetiştirmektir. Bu amaçlara katkısı olması düşüncesi ile yapılan bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Öfke kontrolü becerileri ve problem çözme becerileri bireyin hem fiziksel sağlığını hem psikolojik sağlığını etkilemektedir. Kişinin sağlıklı bir birey olarak yetişmesinde, sağlıklı ilişkiler kurmasında bu becerilerin önemli rolü bulunmaktadır. Lise yılları sosyal ilişkilerin arttığı, arkadaşlığın önem kazandığı ve insanların kendilerini ve birbirlerini daha etkili olarak tanımaya başladıkları bir dönemdir. Öfke kontrol becerileri ve problem çözme becerilerinin gelişimi ergenin kişiler arası ilişkilerinde, okul ve sosyal yaşamında sağlıklı bir birey olarak gelişiminde önemli etkilere sahiptir. Bu nedenle ergenlerin öfke kontrolü ve problem çözme becerilerinin gelişimi desteklenmelidir.

Problem çözme becerisinde ve öfke kontrolü becerilerinin gelişiminde duygu paylaşımının önemli yeri bulunmaktadır. Duygularını paylaşan bireyler duygularını daha iyi tanımaktalar ve gerektiğinde kontrol edebilmektedirler. Duygularını kontrol eden bireylerin de karşılaştıkları problemleri çözmede daha başarılı olabilmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin duygularını rahatlıkla paylaşabilecekleri ortamlar sağlanması büyük önem taşımaktadır. Bu ortamlar sağlanırken de okul idaresi, öğretmenler, aileler, sivil toplum örgütleri, rehberlik ve

psikolojik danışma servisleri ile işbirliği yapılmalıdır. Çünkü duygu paylaşımı sadece okulda ya da sadece ailede değil, bireyin bulunduğu her ortamda desteklenmelidir.

Öfke kontrolü becerileri ile problem çözme becerileri birbiri ile ilişkilidir. Bu becerilerin günlük yaşam içinde öğrenilmesi her zaman mümkün olmayabilir. Bu nedenle profesyonellerin hem öfke kontrolü becerilerini hem de problem çözme becerilerini sistemli olarak öğretmeleri gerekebilir. Bunun için okullarda akademik yılbaşlarında öğrencilerin öfke ifadeleri ve problem çözme becerileri çeşitli tarama çalışmaları ile belirlenip risk grubu öğrencileri tespit edilerek bu öğrencilere yönelik grup çalışmaları düzenlenebilir bu becerilerin öğretilmesine yönelik etkinlikler gerçekleştirilebilir. Bu beceriler öğretilirken de bireylerin sosyal paylaşımları, psikolojik sağlıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Unutulmamalıdır ki bu değişkenlerin her biri problem çözme ve öfke kontrolü becerileri ile yakından ilişkilidir.

Eğitim ve öğretim kurumları olan okulların tek amacının akademik başarıyı artırmak olmadığı bilinen bir gerçektir. Okullar akademik başarının yanı sıra öğrencilerin psikolojik ve sosyal gelişimlerini destekleyerek kendi kendine doğru ve yerinde kararlar verebilen, zorluklarla baş edebilen, motivasyonu yüksek bireyler olarak yetişmelerini sağlamayı da amaçlamaktadır. Bunun için de öğrencilerin kazanması gereken bazı beceriler bulunmaktadır. Problem çözme ve öfke kontrolü becerileri de bu beceriler arasında önemli yere sahip olup öğretilabilir becerilerdir. Bunun için okul yönetimi, öğretmenler, aileler ve psikolojik danışma servisleri işbirliği içinde bu becerilerin gelişimi için ortak bir program hazırlayarak uygulayabilir. Hatta bu programlar okulların müfredat programları içerisine yayılarak daha sistemli olarak uygulanması sağlanabilir. Unutulmamalıdır ki bu beceriler bireyin yaşamının her alanını etkilemektedir.

Bütün bu yapılacak çalışmalarda ailelerden, öğretmenlerden ve sivil toplum örgütlerinden destek alınabilir. Podemski ve Childers (1986) öfkeyle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için bütün okul çalışanlarının bu konuda bilgi sahibi olmaları gerektiğini ve öfkeli insanlara nasıl davranmaları gerektiği konusunda bazı stratejilere sahip olmaları gerektiğini belirtmiştir (Aktaran Kısaç, 1997) . Diğer

yandan problem çözme becerilerinin gelişimi için bireye verilen destek büyük önem taşımaktadır. Bu destek problemi birey adına çözmek anlamına gelmemektedir. Bu destek merakın teşvik edildiği, fikirlerin tartışıldığı, bireyin duygularının dikkate alındığı, bireysel ihtiyaçların göz önünde tutulduğu ortamlar yaratılarak sağlanır (Bingham, 2004). Bu nedenle öfkeyle başa çıkma konusunda, öfkeli kişilere ne şekilde davranılması gerektiği konusunda ve problem çözme becerilerinin gelişiminin nasıl desteklenmesi gerektiği konusunda ailelere, öğretmenlere ve sivil toplum örgütlerine çeşitli bilgiler verilebilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da bir takım sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma yaş, eğitim seviyesi, sosyo ekonomik düzey ve ailelerin eğitimleri yönünden farklı gruplarla yapılarak, bulguların genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca bu çalışma diğer tüm ilişkisel çalışmaların taşıdığı sınırlılıkları taşımaktadır. Burada şu soruyu göz ardı etmemek gerekir. Bireyler öfkelerin kontrol edemedikleri için mi problem çözme becerileri zayıf? Yoksa problem çözme becerileri zayıf olduğu için mi daha fazla öfkelenmektedirler ve öfkelerini kontrol edememekteler? Bu soruya yanıt vermek için bundan sonraki araştırmalarda neden sonuç ilişkisine dayalı araştırma desenleri oluşturularak bu ilişki incelenmelidir.

KAYNAKÇA

Akaydın, Ferah Şahin. “Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Karedeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2002.

Alberti, Robert ve Michael Emmons. **Atılgnlık**. (çev: Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık, 1998

Averil, R. James. “Studies On Anger And Aggression: Implications For Theories Of Emotion.” **American Psychologist**, November, vol: 38, sayı: 11, 1983, ss.1145–1160

Aydın, Betül. **Çocuk ve Ergen Psikolojisi**. İstanbul: Marmara Üniversitesi Vakfı Yayınları, 1997.

Balkaya, Feza. “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları,” **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt:4 sayı: 7, 2001, ss. 21–45.

Baltaş Acar ve Zuhal Baltaş. **Stres ve Başa Çıkma Yolları**. Ankara: Remzi Kitabevi, 1999.

Basmacı-Kılıç, Suna. “Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1998

Baygöl, Emel. “Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1997

Baymur, Feriha. **Genel Psikoloji**. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 1990.

Bilge, Filiz ve Saime Sayın. “Uyum Düzeyleri Farklı Olan Öğrencilerin Kızgınlık Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması.” **2. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi**. Ankara: Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, 1994.

Bilge, Filiz. “Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri” **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt:2, sayı:8, 96, ss. 9-16

_____Eğitim Bilimleri Öğrencilerinin Sürekli Kızgınlık Düzeyleri ve Kızgınlıklarını İfade Biçimlerinin Bazı değişkenler Açısından İncelenmesi.” **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 13, 1997, ss.75–80.

Berkowitz, Leonard. “On the Information and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis.” **American Psychologist**, 45, 1990, ss. 494–503.

Berkowitz, Leonard. **Aggression: Its Causes, Consequences, and Control**. McGraw-Hill Education, 1993

Bingham, Alma. **Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi**. (çev: A. Ferhan Oğuzkan). İstanbul: MEB Yayınları, 2004

Bridewell, Will B. ve Edward C. Chang “Distinguishing between Anxiety, Depression, And Hostility: Relations to Anger-In, Anger-Out, and Anger Control” **Personal Individual Differences**, vol: 22, no: 4, 1997, ss.587-590.

Budak, Bülent. “Lise öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ile Problem Çözme Başarıları Arasındaki İlişki” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2000.

“Buntaine, R.L. ve V.K. Costanbader. Self Reported Differences In The Experience and Expression of Anger between Girls and Boys. **Sex Roles**, 96 (9/10), 1997. 625-637.” Aktaran Balkaya, Feza. “Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları,” **Türk Psikoloji Yazıları**, Cilt:4 sayı: 7, 2001, ss. 21–45.

Carnagey, Nicholas L. ve Craig A. Anderson. “Theury in the Study of Media Violence: The General Agression Model,” (Edit.: Douglas A. Gentile) **Media Violence and Children**. London: Praeger, 2003.

Cautin, Robin L. ve James C. Overholser ve Patricia Goetz. “Assessment of Mode Of Anger Expression in Adolescent Psychiatric Inpatients,” **Adolescence**, vol: 36, no: 141, 2001, ss.587–589

Clay, Daniel L.ve Wayne P Anderson ve Wayne A, Dixon “Relationship between Anger Expression and Stress in Predicting Depression” **Journal of Counseling and Development**, vol: 72 No: 1, 1993, ss.91-94

Cüceloğlu, Doğan. **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.

Cornell, Dewey G., Catherine S. Peterson ve Herbert Richards. “Anger as a Predictor of Aggression among Incarcerated Adolescents,” **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. vol: 67, no:1, 1999, ss.108–115.

Conger, Judith C. ve Anthony J. Conger ve Christine Edmondson ve Beth Tescher ve James Smolin. “The Relationship of Anger and Social Skills to Psychological Symptoms,” **Assessment**. vol:10, No: 3, 2003, ss. 248-258.

Çam Sabahattin. “İletişim Becerileri Eğitimi Programının Öğretmen Adaylarının Ego Durumlarına Ve Problem Çözme Becerisi Algılarına Etkisi” **Doktora Tezi**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997

- Davila, Joanne ve Constance Hammen ve Dorli Burge ve Blair Paley ve Shannon E.Daley. "Poor Interpersonal Problem Solving as a Mechanism of Stress Generation in Depression among Adolescent Women. **Journal of Abnormal Psychology**, vol: 104, No:4, 1995 ss.592–600
- Defenbacher, Jerry L. Deborah A. Story ve Robert S. Stark ve James A. Hogg ve Allen D. Brandon. "Cognitive- Relaxation and Social Skills Interventions in the Treatments of General Anger," **Journal of Counseling Psychology**. vol: 34, no:2, 1987, ss.171–176.
- Defenbacher, Jerry L., ve Stark, R.S. "Relaxation and Cognitive-Relaxation Treatments of General Anger," **Journal of Counseling Psychology**, vol: 9, 1992, ss.158-167.
- Defenbacher, Jerry L.,ve Thwaties, G.A Wallace, T.L ve Eugene R. Oetting "Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction," **Journal of Counseling Psychology**, vol: 41, 1994, ss. 386-396.
- Defenbacher, Jerry L.,ve Rebekah S Lynch, Eugene R. Oetting ve Calvin C. Kemper. "Anger Reduction in Early Adolescents," **Journal of Counseling Psychology**. vol: 43, no:2, 1996, ss.149-157.
- "D’Zurilla, Thomas. J. ve Arthur M. Nezu. "Social Problem Solving In Adults. In P.C. Kendall (Ed.), **Advances In Cognitive-Behavioral Research And Therapy**. (vol: 1, ss. 201-274). New York: Academic Press." Aktaran Nezu, Arthur M. "A Problem-Solving Formulation of Depression: A Literature Review and Proposal of a Pluralistic Model," **Clinical Psychology Review**, vol: 7, 1987, ss.121-244
- D’Zurilla, Thomas. J.ve Collette F. Sheedy. "Relation Between Problem Solving Ability and Subsequent Level of Psychological Stress in College Students". **Journal of Personality and Social Psychology**, vol: 61, 1991 ss. 841–846.

D’Zurilla, Thomas. J. Ve Edward C. Chang. “The Relations Between Social Problem Solving and Coping,” **Cognitive Therapy and Research**. vol:19, no:5, 1995, ss.547-562

Edmondson, Christine Bowman ve Judith Cohen Conger. “A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, And Methodological Issues,” **Clinical Psychology Review**. Vol: 16, no: 3, 1996, ss. 251–275.

“Elias, M.J. ve Weisberger, R. P... **Wellnes In School: The Grandfather Of Primary Prevention Tells A Story**. In Cichetti, D., and Rappoport, J., (ed), **The Promotion Of Wellness In Children And Adolescent**. 243–269” Aktaran Korkut, Yılmaz. **Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: Anı Yayıncılık, 2004.

Ferah, Defne. “Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2000.

Finkenauer, C. ve Rime, Bernard. “Socially Shared Emotional Experiences Vs. Emotional Experiences Kept Secret: Differential Characteristics and Consequences”. **Journal of Social and Clinical Psychology**, vol: 17, 1989a ss.295-318.

Frexell, Dale. “Personal, Social, And Family Characteristics Of Angry Students,” **Professional School Counseling**. vol:4, no:2, 2000, ss.86–94

Freedman, Jonathan L. ve David O. Sears, ve J.Merrill Carlsmith. **Sosyal Psikoloji**. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları, 1998.

Gençtan, Engin. **İnsan Olmak**. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999

_____ **Psikanaliz ve Sonrası.** İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000

Goleman, Daniel. **Duygusal Zeka.** (çev: Banu Seçkin Yüksel) İstanbul: Varlık Yayınları A.Ş., 1998.

Güleç, Yeşim. “Ergenlerin Öfke Yaşantıları, Benlik Algıları ve Akademik Başarı İlişkileri,” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2002.

Greening, Leilani. “Adolescent Stealers’ and Nonstealers’ Social Problem Solving Skills.” *Adolescence*. vol:32, no:125, 1997, ss.51-55

“Gilbert, L. A. **Feminist Therapy.** In A.M. Brodsky ve R.T. Hare-Mustin (Eds.), *Women and Psychotherapy* (pp.245-265) New York: Guilford, 1980.” Aktaran Sharkin, S. Bruce. “Anger and Gender: Theory, Research and Implications.” **Journal of Counseling and Development** vol: 73, no: 4, 1993, ss. 386-390.

Gültekin, Filiz. “Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi” **Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt:14, sayı:1,2001, ss.232-241

“Hankins, G.ve Hankins, C. **Prescription for Anger.** New York: Warner, 1988.” Aktaran Balkaya, Feza. “ Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları,” **Türk Psikoloji Yazıları**, cilt:4, sayı: 7, 2001, ss. 21–45, 2001

Heppner, Paul. Krauskopf, K. “An Information Processing Approach to Personal Problem Solving”, **The Counseling Psychologist**. Vol: 15, 1987. (ss. 34–37)

“Heppner, Paul P. ve Peterson, C.H. “The Development and Implications of A Personal Problem Solving Inventory.” **Journal of Counseling Psychology**,

vol: 29, 1982 ss.66-75.” Aktaran Ferah, Defne. “Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2001.”

Heppner, Paul P. ve Ann Baumgardner ve Jamie Jackson. “Problem-Solving Self-Appraisal, Depression, and Attributional Style: Are They Related?” **Cognitive Therapy and Research**. Volume: 9, no: 1, 1985, ss.105–113.

“Heppner, Paul. “A Review of The problem Solving Literature and Its Relations to the Counseling Process.” **Journal of Counseling Psychology**, vol:25, 1978” Aktaran Ferah, Defne. “Kara Harp Okulu Öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini Algılamalarının ve Problem Çözme Yaklaşım Biçimlerinin Cinsiyet, Sınıf, Akademik Başarı ve Liderlik Yapma Değişkenleri Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2001.”

Heppner, Paul P. ve Wayne P. Anderson. “The Relationship Between Problem-Solving Self-Appraisal ve Psychological Adjustment,” **Cognitive Therapy and Research**. volume: 9, no:4, 1985, ss. 415–427.

Kasap, Zehra. “İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Problem Çözme Başarısı İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü**, 1997.

Kılıçarslan, İsmail. “Lise Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2000.

Kısaç, İbrahim. “Üniversite Öğrencilerinin bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri.” Yayınlanmamış Doktora Tezi, **Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1997.

Kopper, B. A., ve Epperson, D. L. (1996). The Experience And Expression Of Anger: Relationships With Gender, Gender Role Socialization, Depression, And Mental Health Functioning. **Journal of Counseling Psychology**, 2, 158-165.

Korkut, Fidan “Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri” **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 22, 2002, ss.177-184

Köknel, Özcan. **Kaygıdan Mutluluğa Kişilik**. İstanbul: Altın Kitabevi, 1999.

Kuzgun, Yıldız. **Rehberlik ve Psikolojik Danışma**. Ankara: ÖSYM Yayınları, 1995

Lamb J, ve Pusker, K R. School-Based Adolescent Mental Health Project Survey of Depression, Suicidal Ideation, and Anger.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=1748948&dopt=Abstract, 1991

Lazarus, Richard S. Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. **American Psychologist**, 46, 1991, ss. 819-834.

“Lerner, Harriet.. **Women in Therapy**. Northvale, NJ: Jason Aranson.” Aktaran Sharkin, S. Bruce. “Anger and Gender: Theory, Research and Implications.” **Journal of Counseling and Development** vol: 73, no: 4, 1993, ss. 386–390.

Lerner, Harriet Öfke Dansı (çev: Sinem Gül) İstanbul Varlık Yayınları, 1996.

Lochman, John. E. Cognitive-Behavioral Intervention with Aggressive Boys: Three-Year Follow-Up and Preventative Effects. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, vol: 60, no: 3, 1992, ss. 426–432.

Luminet, Olivier ve Emmanuelle Zech ve Bernard Rime ve Hugh Wanger.

“Predicting Cognitive and Social Consequences of Emotional Episodes: The Contribution of Emotional Intensity, the Five Factor Model, and Alexithymia,” **Journal of Research in Personality**, vol:34, 200, ss. 471-497

Lopez, Frederick G. ve Thurman, Christopher W. “High- Trait and Low-Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments” **Journal of Counseling and Development**; vol. 71, no:5, 1993, ss.524-527

Morgan, Clifford T. **Psikolojiye Giriş**. (Yayın Sorumlusu: Karakaş, Sibel) Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları, 1991.

Martin, Rene, David Watson ve Choi K.Wan. “A Three-Factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behavior and Cognition.” **Journal of Personality**, vol: 68 no: 5, 2000, ss.868–897.

“Minarik, M.J. Myatt, R. ve Mitrushina, M. “Adolescent Multiphasic Personality Inventory and Its Utility in Assessing Suicidal and Violent Adolescent” **Suicide and Life Threatening Behavior**, vol: 27, sayı, 3, 1997, ss.278-284.” Aktaran Duark Batıgün, Ayşegül ve Hisli Şahin, Nesrin. “Öfke Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir Mi?” **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt: 18, sayı: 51, 2003, ss.37-52.

“Moon , J. R, & Eisler, R M. “Anger control: An Experimental Comparison of Three Behavioral Treatments.” **Behavior Therapy** ,14,1983, ss. 493-505.” Aktaran Edmondson, Christine Bowman ve Conger, Judith Cohen. “A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, And Methodological Issues,” **Clinical Psychology Review**. Vol: 16, no: 3, 1996, ss. 251–275.

Nadir, Bahar. “Ergenlerde Problem Çözme Becerisini Yordayıcı Bir Değişken

Olarak Benlik İmgesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü**, 2002

Namka, Lynne. “The Dynamics of Anger in Children.”

<http://members.aol.com/AngriesOut/teach6.htm> 1997.

Newman, L. Jody ve Elizabeth A. Gray, Dale R. Fuqua.” Sex Differences in the Relationship of Anger and Depression: Anger Empirical Study.” **Journal of Counseling and Development**; vol. 77, Spring 1999, ss.199-203

“Novaco, W. Reymond. **Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment**. London: Lexington Books/ D.C.Healt, 1975.”

Aktaran Kılıçarslan, İsmail. “Lise Öğrencilerinin Öfke ve Öfke İfade Düzeylerini Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi,” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 2000.

“Novaco B. Reymond. Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In J. Monahan ve H.J. Steadman (Eds.) Violence and mental Disorder: Developments in risk assessment 8ss.21-59) Chicago: University of Chicago: University of Chicago Press, 1994. Aktaran Cornell, Dewey G., Peterson, Catherine S. ve Richards, Herbert.“Anger as a Predictor of Aggression among Incarcerated Adolescents,” **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. vol: 67, no:1, 1999, ss.108–115.

Nezu, Arthur M. “Differences in Psychological Distress between Effective and Ineffective Problem Solvers,” **Journal of Counseling Psychology**, vol: 32, no: 1, 1985, ss.135-138

Nezu, Arthur M. ve Christine M. Nezu ve Michael G. Perri . **Problem-Solving Therapy for Depression : Theory, Research, and Clinical Guidelines**. Wiley Series, 1989

Okman, Sibel. “Ergenlik dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1999.

Öğülmüş, Selahaddin. **Kişilerarası Sorun Çözme Beceri ve Eğitimi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2001.

Özer, Kadir A. “Öfke Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapıyla İlişkisi.” **Türk Psikoloji Dergisi**, ccilt:9 Sayı:31, 1994a, ss.12-25.

_____ “Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı(Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması.” **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt:9 Sayı:31, 1994b, ss.26-35.

_____ **Duygusal Gerilimle Baş Edebilme: Ben Değeri Tiryakiliği**. İstanbul: Varlık Yayınları, 1998

Özgüven-Devrimci, Halise ve Çiğdem Soykan ve Seda Haran ve Tülün Gençöz. “İntihar Girişiminde Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile Problem Çözme Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Önemi.” **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt:18 Sayı:52, 2003, ss.1-11.

Pakaslahti, Laura ve Anu Karjalainen and Lisa Keltikangas-Jarvinen. “Relationships between Adolescent Prosocial Problem-Solving Strategies Prosocial Behaviour, and Social Acceptance, <http://www.tandf.co.uk/journals/pp/01650254.html>, 2002.

Pennebaker, James. W. ve Beall, S. “Confronting A Traumatic Event: Toward An Understanding of Inhibition and Disease. **Journal of Abnormal Psychology**, 95 1986, 274-81.

Pennebaker James W. ve Emmanuelle Zech ve Bernard Rime. Disclosing and

Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences,”
<http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/faculty/Pennebaker/Reprints/Be>
reavement.doc, 2001.

“Pultchik, R. Ve H. Kellerman.. **Emotion: Theory, Research ve Exprince.** New
 York: Academic Pres, 1980.” Aktaran Cüceloğlu, Doğan. **İnsan ve Davranışı:
 Psikolojinin Temel Kavramları.** İstanbul: Remzi Kitabevi, 1992.

Phillips Susan D., Nicholas J. Pazienza ve Howard H. Ferin. “Decision-Making
 Styles and Problem Appraisal” **Journal of Counseling Psychology**, vol: 31 No:
 4, ss.497-502, 1984.

Sharkin, S. Bruce. “Anger and Gender: Theory, Research and Implications.”
Journal of Counseling and Development vol: 73, no: 4, 1993, ss. 386-390.

Slesnick Natasha ve Holly B. Waldron. “Interpersonal Problem-Solving Interactions
 Of Depressed Adolescents and Their Parents” **Journal of Family Psychology.**
 vol. 11, no: 2, 1997, ss. 234–245

Smith, C. Douglas ve Michael J.Furlong. **Anger, Hostility, And Aggression:
 Assesment, Prevention, And Intervention Strategies For Youth.** 1994

Sonmaz, Sibel. “Problem Çözme Becerisi İle Yaratıcılık Ve Zeka Arasındaki
 İlişkinin İncelenmesi.” Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Marmara
 Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü**, 20002.

Sungur, Nuray. **Yaratıcı Düşünce.** Ankara: Özgür Yayınları, 1997

“Suinn, R. The Terrible Twos—Anger and anxiety: Hazardous To Your Health.
American Psychologist, 56, 2001, ss. 27–36.” Aktaran Vecchio, Del Tamara ve
 O’Leary, Daniel “Effectiveness Of Anger Treatments For Specific Anger

Problems: A Meta-Analytic Review” **Clinical Psychology Review**, 24, 2004, ss. 15–34

“Spielberger, C. D. (1991). State-Trait Anger Expression Inventory. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.” Aktaran Bridewell, Will B. ve Edward C. Chang. Distinguishing Between Anxiety, Depression, and Hostility: Relations To Anger-In, Anger-Out, and Anger Control. **Personality and Individual Differences** vol. 22, no. 4, 1997, ss.587–590.

Şahin, Nesrin Hisli. “Öfke: O Sizi Kontrol Edeceğine Siz Onu Kontrol Edin” **Türk Psikoloji Bülteni**, Cilt:3, Sayı7,1997 ss.79-85

Şahin, Nesrin Hisli ve Işık Savaşır. **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları., 1997

Şahin, Nail. Nesrin Hisli Şahin ve P.Paul Heppner. “Psychometric Properties of the Problem Solving Inventory in a Group of Turkish University Students.” **Cognitive Therapy and Research**, vol: 17, no: 4, ss.379- 396, 1993

Thornton, Stephaine. **Çocuklar Problem Çözüyor**. (çev. Kumrular, Ö.) İstanbul: Gendaş A.Ş. ,1998.

Tangey , June Price ve Patricia E. Wagner, Deborah Hill-Barlow Donna E. Marschall, ve Richard Gramzow. “Relation of Shame and Guilt to Constructive Versus Destructive Responses to Anger across the Lifespan” **Journal of Personality and Social Psychology**. Vol: 70, No: 4, 1996, ss.797-809

“Tarvis, B. Coral. **Women and Health Psychology: Mental Health Issues**. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1988” Aktaran Sharkin, S. Bruce. “Anger and Gender: Theory, Research and Implications.” **Journal of Counseling and Development** vol: 73, no: 4, 1993, ss. 386-390.

“Tarvis, Coral. **Anger: The Misunderstood Emotion**. New York: Simon and Schuster, 1989” Aktaran Baklaya ve Şahin. “Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi.” *Türk Psikiyatri Dergisi*. no:14, sayı:3, 2003, ss.192-202 .

Taylan, Sabahat. “Heppner’in Problem Çözme Envanteri’nin Uyarlama, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmaları.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Ankara Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1990

Temel, Fulya ve Aksoy, Ayşe. **Ergen ve Gelişimi: Yetişkinliğe İlk Adım**. Ankara: Nobel Yayınları, 2001

Terzi-Işık, Şerife. “İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, **Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü**, 2000.

Thomas S.P ve Willams R.L. “Perceived Stress, Trait Anger, Modes of Anger Expression, and Health Status of College Men And Women”.
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=1896331&dopt=Abstract, 1991

“Wolpe, J. ve Lazarus, A. A. **Behavior Therapy Techniques: A guide to the Treatment of Neuroses**. Elmsford, NY: Pergamon. 1966” Aktaran Edmondson, Christine Bowman ve Conger, Judith Cohen. “A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, And Methodological Issues,” **Clinical Psychology Review**. Vol: 16, no: 3, 1996, ss. 251–275.

Vecchio, Tamara Del ve K. Daniel O’Leary. “Effectiveness of Anger Treatments for Specific Anger Problems: A Meta-Analytic Review.” **Clinical Psychology Review** 24, 2004, ss. 15–34

Yörükoğlu, Atatlay. **Gençlik Çağı**. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım, 1989

Zech, Emmanuelle ve Bernard Rime, ve Frederic Nils. “Social Sharing of Emotion, Emotional Recovery, and Interpersonal Aspects,”(Edit. P. Philippot ve R. Feldman) **The regulation of emotion**. New York: Lawrence Erlbaum Associates., 2003

EKLER**EK-I****KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli Öğrenci,

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin Problem Çözme Becerilerini bazı değişkenler açısından incelemektir. Bu amaçla aşağıda belirtilen sorularda size uygun seçeneği yuvarlak içine alınız. Doğru ve yanlış cevap yoktur. Anketten elde edilecek bilgiler araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Grup sonuçları üzerinde durulacağı için adınızı yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz cevaplar araştırma sonuçlarını etkileyecektir. Bu yüzden, düşüncelerinizi samimi olarak yazmanız araştırmanın objektif olmasını sağlayacaktır. Yardımınız ve vereceğiniz samimi cevaplar için teşekkür ederim.

Nevim DEMİRCİ DANIŞIK

Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.

YAŞINIZ :.....

CİNSİYETİNİZ: 1)Kadın 2)Erkek

OKULUNUZ: 1)Genel Lise 2)Yabancı Dil Ağırlıklı Lise

SINIFINIZ: 1)Hazırlık 2) 9.Sınıf
3)10.Sınıf 4) 11.Sınıf

ALANINIZ: 1)Fen Bilimler 2) Türkçe-Matematik
3) Sosyal Bilimler 4) Yabancı Dil

AİLENİZİN TOPLAM AYLIK GELİRİ

- 1) 0-350 Milyon
- 2) 350-600 Milyon
- 3) 600 Milyon- 1 Milyar
- 4) 1 Milyar ve Üstü

ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU

- 1)Okuma Yazması Yok
- 2)İlkokul Mezunu
- 3)Ortaokul Mezunu
- 4)Lise Mezunu
- 5)Üniversite Mezunu

BABANIZIN EĞİTİM DURUMU

- 1)Okuma Yazması Yok
- 2)İlkokul Mezunu
- 3)Ortaokul Mezunu
- 4)Lise Mezunu
- 5)Üniversite Mezunu

ANNENİZİN MESLEĞİ :

BABANIZIN MESLEĞİ:

EK-II

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ

Bu envanterin amacı günlük yaşantınızdaki problemlere genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerindeki problemlerden farklıdır. Bunlar kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler gibi konularda hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek veriniz. **“BURADA SÖZÜ EDİLEN DAVRANIŞI BEN NE SIKLIKLA YAPARIM?”** diye düşünerek cevaplayınız. Cevaplarınızı aşağıdaki derecelendirme sistemini kullanarak yanıtlayınız. Sizi en iyi tanımlayan ifadenin yanına (X) işareti koyunuz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Her ifade için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz.

		Ne kadar sıklıkla Böyle davranırsınız?				
1.Hiçbir zaman. 2.Ara sıra böyle		3.Sık sık 4.Her zaman	1.Hiçbir Zaman	2. Ara Sıra	3.Sık Sık	4. Her Zaman
1 ®	Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.					
2 ®	Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.					
3 ®	Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.					
4 ®	Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin işe yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.					
5	Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.					

1.Hiçbir zaman 2.Ara sıra		3.Sık sık 4.Her zaman	1.Hiçbir Zaman	2. Ara Sıra	3.Sık Sık	4. Her Zaman
6	Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.					
7	Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurulabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.					
8	Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.					
9	Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.					
10	Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.					
11 ®	Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.					
12	Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.					
13 ®	Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.					
14 ®	Bazen durup sorunların üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.					
15 ®	Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.					
16	Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.					
17 ®	Genellikle aklıma gelen ilk fikir doğrultusunda hareket ederim.					
18	Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.					
19	Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.					
20	Belli bir çözüm planı uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç verileceğini tahmin etmeye çalışırım.					
21 ®	Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.					

1.Hiçbir zaman. 2.Ara sıra böyle		3.Sık sık 4.Her zaman	1.Hiçbir Zaman	2. Ara Sıra	3.Sık Sık	4. Her Zaman
22	Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.					
23	Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.					
24	Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.					
25 ®	Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.					
26 ®	Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.					
27	Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.					
28	Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.					
29	Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.					
30 ®	Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasına neden olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.					
31	Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.					
32	Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.					
33	Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.					
34 ®	Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.					
35	Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.					

EK-III
SOSYAL PAYLAŞIM ÖLÇEĞİ

YÖNERGE:İnsanlar dönem dönem duygu ve düşüncelerini başkaları ile paylaşma ihtiyacı hissederler. Bu paylaşım bireysel olarak farklılık gösterebilmektedir. Listedeki her ifadeyi dikkatle okuyun ve sizi en iyi tanımlayan bölüme **(X)** işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Her ifade için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. **Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.**

Lütfen, Ne Yapmanız Gerekliğini Değil Gerçekte Ne Yaptığınızı Belirtiniz.

1.Hiçbir zaman. 2.Ara Sıra	3.Sık sık 4.Her zaman	1.Hiç Bir Zaman	2.Ara Sıra	3.Sık Sık	4.Her Zaman
1. Duygu ve düşüncelerimi başkaları ile paylaşıyorum.					
2. Çevremde sorunlarımı paylaşabileceğim birileri var.					
3. Yaşamımdaki diğer insanlar tarafından yaptıklarımın onaylandığını hissederim.					
4. Kişisel bir problemimle ilgili duygularımın başkalarını rahatsız edeceğini düşünerek problemimi kimseyle paylaşmam.					
5. Öfke, utanç, suçluluk vb gibi olumsuz duygu ve düşüncelerimi başkaları ile paylaşıyorum.					
6. Sevinç, mutluluk, vb gibi olumlu duygu ve düşüncelerini başkaları ile paylaşıyorum.					
7. Yaşamımdaki diğer insanlar tarafından duygularımın onaylandığını hissederim.					
8. Sorunlarımı başkaları ile paylaştıktan sonra pişmanlık duyarım.					
9. Bir problemim olduğunda aynı problemi yaşamış birinin deneyimlerinden faydalanırım.					
10. Beni üzen bir olayı başkaları ile konuşmayı severim.					
11. Duygu ve düşüncelerimi kendime saklarım.					

EK-IV
DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

1.Hiç 3.Oldukça	2.Biraz 4.Tümüyle	1.Hiç	2.Biraz	3.Oldukça	4.Tümüyle
1.Çabuk parlarım.					
2.Kızgın mizaçlıyım.					
3.Öfkesi burnunda bir insanım.					
4.Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.					
5.Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.					
6.Öfkelenince kontrolümü kaybederim.					
7.Öfkelendiğimde ağızıma geleni söylerim.					
8.Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.					
9.Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.					
10.Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.					

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, kızgınlık duyduğunuzda ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanına (X) işaretini koyun.

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA.....

Sizi Ne Kadar Tanımlıyor?

1.Hiç 2.Biraz	3.Oldukça 4.Tümüyle	1.Hiç	2.Biraz	3.Oldukça	4.Tümüyle
11.Öfkemi kontrol ederim.					
12.Kızgınlığımı gösteririm.					
13.Öfkemi içime atarım.					
14.Başkalarına karşı sabırlıyım.					
15.Somurtur ya da surat asarım.					
16.İnsanlardan uzak dururum.					
17.Başkalarına iğneli sözler söylerim.					
18.Soğukkanlılığımı korurum.					
19.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.					
20.İçin için köpürürüm ama gösteremem.					
21.Davranışlarımı kontrol ederim.					
22.Başkalarıyla tartışırım.					
23.İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.					
24.Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.					
25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.					
26.Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.					
27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.					
28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.					
29.Kötü şeyler söylerim.					
30.Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.					
31.İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.					
32.Sinirlerime hakim olamam.					
33.Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.					
34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.					

EK-V**KISA SEMPTOM ENVANTERİ**

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtilerin sizde bu gün dahil, **SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU** yandaki bölümde uygun olan yere (X) işaretini koyun . Doğru veya yanlış cevap yoktur. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyin. Eğer fikrinizi değiştirirseniz ilk yazdığınızı siliniz. **Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:**

“BU BELİRTİLER SON BİR HAFTADIR SİZDE NE KADAR VAR?”

1.Hiç Yok 2.Biraz var 3.Orta derecede var	4.Epey var 5.Çok fazla var	1.Hiç	2.Biraz	3.Orta Derecede	4.Epey	5.Çok Fazla
1. Sinirlilik ve titreme hali						
2. Baygınlık, baş dönmesi						
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri						
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu						
5. Olayları hatırlamada güçlük						
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme						
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar						
8. Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu						
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri						
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi						
11. İştahta bozukluklar						
12. Hiçbir nedeni olmayan ani korkular						

1.Hiç Yok 2.Biraz var 3.Orta derecede var	4.Epey var 5.Çok fazla var	1.Hiç	2.Biraz	3.Orta Derecede	4.Epey	5.Çok Fazla
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları						
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme						
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek						
16. Yalnız hissetmek						
17. Hüzünlü, kederli hissetmek						
18. Hiçbir şeye ilgi duymamak						
19. Ağlamaklı hissetmek						
20. Kolayca incinebilme, kırılma						
21. İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak						
22. Kendini diğerlerinden aşağı görmek						
23. Mide bozukluğu, bulantı						
24. Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu						
25. Uykuya dalmada güçlük						
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek						
27. Karar vermede güçlük						
28. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla seyahatlerden korkmak						
29. Nefes darlığı, nefessiz kalmak						
30. Sıcak, soğuk basmaları						
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak						
32. Kafanızın bomboş kalması						

1.Hiç Yok 2.Biraz var 3.Orta derecede var	4.Epey var 5.Çok fazla var	1.Hiç	2.Biraz	3.Orta Derecede	4.Epey	5.Çok Fazla
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalaşmalar						
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği						
35. Gelecek ile ilgili umutsuzluk duyguları						
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/ zorlanmak						
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık						
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek						
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler						
40. Birini dövme veya zarar verme isteği						
41. Bir şeyleri kırma dökme isteği						
42. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak						
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak						
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak						
45. Dehşet ve panik nöbetleri						
46. Sık, sık tartışmaya girmek						
47. Yalnız kaldığında sinirlilik hissetmek						
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek						
49. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek						
50. Kendini değersiz görmek						
51. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu						
52. Suçluluk duyguları						
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri						

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Nevim DEMİRCİ DANIŞIK

Sürekli Adresi : Bolu Atatürk Lisesi/ Bolu

Doğum Yeri ve Yılı : 09.09.1975- Amasya

Yabancı Dili : İngilizce

İlköğretim :100.Yıl İlkokul/ Tokat–1985

Ortaöğretim :Atatürk Ortaokulu/Tokat–1988

Lise :Sivas Sağlık Meslek Lisesi/ Sivas–1992

Lisans : Gazi üniversitesi/Ankara–1998

Yüksek Lisans :Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Anabilim Dalı : Eğitim Bilimleri

Bilim Dalı : Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Yayımları :Yok

Çalışma Hayatı :1992–1998 Yüksek İhtisas Hastanesi- Hemşire

1998–2001 Hacıbayram İmam-Hatip Lisesi/Ankara-
Rehber Öğretmen

2001–2002 Kalaba Lisesi/ Ankara-Rehber Öğretmen

2002-? Bolu Atatürk Lisesi/ Bolu- Rehber Öğretmen