

T.C.
NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ:
GAZİOSMANPAŞA İLÇESİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ümüt DÜNDAR

Enstitü Anabilim Dalı : Sosyal Bilimler
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO

ŞUBAT – 2016

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ:
GAZİOSMANPAŞA İLÇESİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ümüt DÜNDAR

Enstitü Anabilim Dalı : Sosyal Bilimler
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez ____/____/20____ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZASI

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ümüt DÜNDAR

09/02/2016

ÖNSÖZ

Eğitimcilerin üstesinden gelmekte en çok zorlandıkları konuların başında öğrencilerin neden olduğu şiddet olayları gelmektedir. Şiddetin birçok nedeni vardır. Öfke, şiddetin en temel kaynağıdır ve öğrencinin psikolojik sağlamlığına (dayanıklılığına) göre farklı şekillerde açığa çıkmaktadır. Bu iki olgu arasındaki ilişkinin şiddet olaylarına en çok karışan öğrenci kategorisi olan lise öğrencileri bağlamında ele alınması gerekmektedir.

Bu araştırma, böylesi bir temel ihtiyaçtan yola çıkılarak hazırlanmış ve öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İlişkiyi detaylı bir şekilde açığa kavuşturmak için psikolojik dayanıklılık ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler, alt boyutlar çerçevesinde de incelenmiştir.

Araştırmanın literatürde öncü nitelikli bir çalışma olacağı ve eğitim öğretim planlamacıları açısından güvenle başvurulabilecek bir kaynak olacağı düşünülmektedir. Çünkü araştırma, öğrencilerin psikolojik sağlamlığı ile bunun alt boyutlarının öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ampirik olarak inceleyen nadir çalışmalardan birisidir.

Bu tezin yazılması aşamasında, çalışmamı sahiplenerek titizlikle takip eden danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO'ya değerli katkı ve emekleri için teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım. Tezin başlangıcından itibaren bana destek olan Fatih SOLMAZ, Mehmet ŞAHİN ve Metin ZAFER'e teşekkür ederim. Son olarak bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim annem Ayten DÜNDAR'a babam Yusuf DÜNDAR'a ve kardeşlerime şükranlarımı sunarım.

Ümüt DÜNDAR

09/02/2016

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	ix
TABLolar	x
ŞEKİLLER.....	xii
ÖZET	xiii
ABSTRACT.....	xiv

BÖLÜM 1: GİRİŞ.....	15
---------------------	----

1.1. Araştırmanın Konusu	15
1.2. Araştırmanın Amacı	17
1.3. Araştırmanın Önemi	17
1.4. Araştırmanın Yöntemi.....	18
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	19

BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ	20
--	----

2.1. Psikolojik Dayanıklılık (Sağlamlık) Kavramı.....	20
2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler.....	24
2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi.....	28
2.4. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerindeki Önemi ve Rolü...30	
2.5. Çocukların ve Gençlerin Gelişim Sürecinde Psikolojik Sağlamlığın Önemi ve Rolü	31
2.6. Öğrencilerde Psikolojik Dayanıklılığın Önemi.....	34

BÖLÜM 3: ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ	36
--	----

3.1. Öfke ve Sürekli Öfke Kavramları	36
3.2. Öfkenin Nedenleri	37

3.3. Öfkenin İfade Edilme Tarzları	40
3.3.1. Öfkenin İç ve Dışa Vurumu	40
3.3.2. Öfke Kontrolü	43
3.4. Öğrencilerde Öfkenin İfade Edilme Tarzını Etkileyen Faktörler.....	45
3.5. Öfke İfade Tarzlarının İlişkilere Etkisi	48
3.6. Psikolojik Dayanıklılık İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki.....	49
BÖLÜM 4: UYGULAMA: LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ	51
4.1. Yöntem	51
4.1.1. Araştırmanın Modeli	51
4.1.2. Evren ve Örneklem.....	51
4.2. Veri Toplama Araçları	51
4.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	56
4.4. Verilerin Analizi.....	56
BÖLÜM 5: BULGULAR VE YORUMLAR	58
5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	58
5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Ergen Psikolojik Dayanıklılığı</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	59
5.2.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Aile Desteği</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	59
5.2.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Akran Desteği</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	62
5.2.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Okul Desteği</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	65
5.2.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Uyum</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	68

5.2.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Mücadele Azmi</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	70
5.2.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Empati</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	72
5.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	74
5.3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Sürekli Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	74
5.3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Kontrol Altına Alınmış Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları	77
5.3.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Dışa Vurulan Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	79
5.3.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>İçte Tutulan Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	81
5.4. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	83
5.4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	85
5.4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	91
5.4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi.....	94
5.4.4. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	98
5.5. Bulguların Yorumlanması	106
BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	111

6.1.Sonuç	111
6.2.Öneriler.....	114
KAYNAKLAR	115
ÖZGEÇMİŞ	124
EKLER.....	125
EK1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	125
EK 2: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ.....	126
EK 3: ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)	129



KISALTMALAR

EPDÖ : Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SÖÖTÖ : Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

APA : American Pyscological Association



TABLÖLAR

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	58
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Aile Desteği</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	59
Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Akran Desteği</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	62
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Okul Desteği</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	65
Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Uyum</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları	68
Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Mücadele Azmi</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	70
Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Empati</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	72
Tablo 8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Sürekli Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	74
Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Kontrol Altına Alınmış Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları	77
Tablo 10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>Dışa Vurulan Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	79
Tablo 11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “ <i>İçte Tutulan Öfke</i> ” İle İlgili İfadeler Verdiği Cevapların Dağılımları.....	81
Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Ortalamaları	83
Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Ortalamaları.....	84
Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları	85

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Annesinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları	87
Tablo 16: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Babasının Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları	89
Tablo 17: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	91
Tablo 18: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Annesinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları	92
Tablo 19: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Babasının Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları	93
Tablo 20: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	94
Tablo 21: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke Üzerine Etkisi	98
Tablo 22: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Kontrol Altına Alınmış Öfke Üzerine Etkisi.....	100
Tablo 23: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Dışa Vurulan Öfke Üzerine Etkisi.....	102
Tablo 24: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin İçte Tutulan Öfke Üzerine Etkisi.....	104

ŞEKİLLER

Şekil 1: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli.....	99
Şekil 2: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Kontrol Altına Alınmış Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli	101
Şekil 3: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Dışa vurulan Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli	103
Şekil 4: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin İçte Tutulan Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli	105

ÖZET

Okullarda şiddet, sürekli şikayet edilen bir sorun olmasına karşın her geçen gün daha da artmaktadır. İnsanların çeşitli nedenlere dayalı olarak biriktirdiği öfkenin sözlü ya da davranışsal olarak dışa vurumu olan şiddetin bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesi ile bağlantılı olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı risk faktörlerine direnç gösterebilme kapasitesi olarak değerlendirilmektedir.

Bu araştırmada lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada “Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ile “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı” ölçekleri kullanılmış, ölçeklerle elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS) 21.0 Paket Programı ile analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre lise öğrencilerine sağlanan aile, akran ve okul desteği ile uyum, mücadele azmi ve empati alt boyutları, onların psikolojik dayanıklılık seviyelerine etki etmektedir. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içte tutulan öfke azalmakta, öfke kontrol puanları yükselmektedir.

Sonuç olarak lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı arttıkça öfkenin kontrol edilmesi kolaylaşmakta, okullarda büyük bir sorun olan şiddetin temel kaynaklarından birisi olan öfkenin saldırganlığa dönüşme kapasitesi azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, sürekli öfke, öfke ifade tarzı, öfke kontrolü.

ABSTRACT

In this study we are investigated the relationship between psychological endurance with anger and anger expression ways of high school students. In the study “Teenage Psychological Endurance Scale” and “Continuous Anger and Anger Expression Ways” scales are used and the data that has been given by scale is analyzed by Statistical Package for Social Science for Windows (SPSS) 21.0 package software.

According to the findings of the research harmony of family, peer and school support, perseverance of struggles and empathy’s subscales are affected to their psychological endurance degrees. There is a meaningful statistical relationship between students’ psychological endurance with anger and anger expression ways. While their psychological endurance points are increasing continuous anger, the anger that externalized and the anger that kept in decreased, their anger control points are increased.

As a result when high school students’ psychological endurance increased, the control of the anger gets easier, one of the main reasons of the violence that the capacity of the anger to convert to aggression is decreased.

Keywords: Psychological endurance, Continuous anger, Anger expression ways, Anger control

BÖLÜM 1: GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

İnsan günlük yaşamı birçok olumsuz durum, duygu ve düşüncüyü içinde barındırmaktadır. Yaşanılan ve stres yaratan bu deneyimler, kişilerin ruh hali ve psikolojik durumunda kalıcı bozukluklara yol açabilmektedir. İnsanların bu problemle başa çıkabilmesi onların psikolojik dayanıklılık düzeyine bağlıdır. Kimi insanlar bu sorunla baş edemez ve anksiyete, depresyon gibi kalıcı hasarlarla baş başa kalırken kimi insanlar ise psikolojik sağlamlığın sağladığı içsel destekle bu sorunları aşabilmekte ve normal yaşamlarına dönebilmektedir (Doğan, 2015: 93).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'de yapılan çeşitli araştırmalar, toplumdaki yetişkinlerin % 40-50 arasındaki bir kısmının travmatik olaylara bağlı stres bozukluğu sorunu ile karşı karşıya olduğunu göstermektedir. Bu oran ilk yardım hizmetlerinde çalışanlar, polis memurları, itfaiye çalışanları, askeri personel gibi risk seviyesinin daha yüksek olduğu gruplarda daha yüksek seviyelere çıkmaktadır. Birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkan stresin ve psikolojik sorunun çözümü için yoğun çabalar sarf edilmektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyesi bu çalışmaların odak noktalarından birisidir (Wald vd., 2006: 4).

Stresli yaşam olayları ile karşılaşılacak durumlarda bu problemin üstesinden gelmeyi sağlayan direnç kaynağı olarak ele alınan psikolojik dayanıklılık, kişilerin kendilerini tekrar toparlamasını sağlayarak hayatlarının kontrolünü yeniden ele almasını sağlayan bir kişilik özelliği olarak öne çıkmaktadır. May (1969), Kobasa (1979, 1982), Kobasa ve Pucetti (1982), Skau (1994) gibi birçok araştırmacı, psikolojik dayanıklılığı, insanın varoluşu ve kendini yaşamın içinde yeniden düzenleyişi bağlamında ele almaktadırlar. Özellikle Kobasa'nın öncülük ettiği bu yaklaşıma göre bireyler stresli durumlara karşı bir direnç geliştirirler ve bağlanma, meydan okuma ve denetim kurma kavramları etrafında hayatını yeniden düzenlerler (Terzi, 2008: 2-3).

Literatürdeki çalışmaların önemli bir kısmı, yetişkinlerin yaşadığı ve strese yol açan olaylara bağlı olarak psikolojik sağlamlığı ele almaktadır. Ancak çocukların ve ergenlerin de karmaşık bir dünyası vardır ve birçok çevresel risk ile karşı karşıyadırlar.

Bunun da ötesinde bu yaşlardaki çocuklar ve özellikle günün önemli bir kısmını dışarıda geçiren öğrenciler çevresel risklere karşı yetişkinlere göre daha korunmasız ve savunmasız bir durumdadırlar. Bu da onların karşılaşılabilecekleri risklere karşı psikolojik sağlamlık yapısına daha fazla ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Ayrıca insan kişiliği ve benliğinin bu yaşlarda oluşması ve benlik saygısının bu dönemlerde kazanılması hayatın sonraki dönemleri için de önemlidir. Önder ve Gülay (2008: 192), ilköğretim çağındaki çocukların psikolojik dayanıklılığının cinsiyet, benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Arslan (2015: 10)'a göre çocuklardaki öz yeterlilik, psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde açıklamaktadır. Ancak çocuk yaştaki bireylerin psikolojik dayanıklılığının oluşma süreci, değişkenleri, kritik yaşamsal süreçlere etkileri gibi hususlarda daha fazla sayıda araştırmaya ihtiyaç vardır.

İnsanın toplumsal bir varlık olması, onu diğer insanlarla bir arada bulunmaya ve onlarla ilişki içerisinde olmaya zorlamaktadır. Bir arada bulunmayı sağlayan temel araç ise ilişkiler ve bu ilişkilerin yürütülmesinde kullanılan çeşitli yöntemlerden oluşan iletişimdir. İnsan ilişkileri genellikle belirli kurallar çerçevesinde yürümektedir. Ancak çeşitli durumlarda bu ilişkiler olağan seyrinden çıkmakta ve bireyler tek taraflı ya da karşılıklı olarak saldırgan bir tutum içerisine girebilmektedir. Saldırganlığın birçok nedeni vardır ve özellikle erkeklerin öfkelenildiği zamanlarda ortaya çıkan bir karakteristik özelliği olduğu görülmektedir (Hasta ve Güler, 2013: 66, 89-90).

Saldırganlığa yol açan bir kavram olarak öfke, insanların hissettiği en temel duygulardan birisidir ve orta düzeyde sinirlenmeden şiddet içeren davranışlar sergilemeye kadar varan farklı boyutlara sahiptir. Engellenme, haksızlığa uğrama, yersizce eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda ortaya çıkan ve planlanmamış bir duygu olarak dikkat çeken öfke, insan ilişkilerinde önemli hasarlara yol açabilmekte ve bireyin çeşitli hatalar yapmasına yol açabilmektedir. Kısmen de olsa sonradan öğrenilmesi mümkün olan öfkenin ifade edilme tarzları bireylere göre farklılaşmakta ve kontrol edilmesi, sağlıklı toplumsal ilişkilerin sürdürülebilmesi için büyük bir önem taşımaktadır (Sütçü ve Aydın, 2008: 95).

Okullarda öfke ve saldırganlığın yol açtığı birçok şiddet olayı yaşanmakta bunların bir kısmında can kaybı söz konusu olmaktadır. Küçük yaşlarda zararsız davranışlar şeklinde kendini gösteren öfke ve şiddetin ilerleyen yaşlarda can kaybına yol açabilen boyutlara ulaştığı görülmektedir. Dünyada ve Türkiye’de özellikle ergen yaştaki

öğrencilerin katıldığı öfke ve şiddete dayalı sorunlar, eğitim sistemlerinin en temel problemlerinden birisidir (www.psikolojistanbul.com, Erişim: 01.11.2015).

Birçok olumsuz yanına rağmen öfke, diğer insan duyguları gibi anlaşılıp kabul edilebilen ve en önemlisi kontrol edilebilen bir duygudur. Başarılı bir şekilde kontrol edildiğinde öfkenin insan ilişkilerinde yapıcı roller üstlendiği de görülmektedir (Soykan, 1992: 20). Öğrencilerin genel olarak bir öfke durumu içerisinde oldukları ve bunu kısmen içe yansıtıran genellikle dışa vurdukları görülmektedir. Bunun yanında içsel ve dışsal koşullara bağlı olarak öğrencilerin öfkelerini dış yansıtma düzeyleri farklılaşmaktadır (Albayrak ve Kutlu, 2009: 57; Kaya vd., 2012: 18). Yöndem ve Bıçak (2008), Erdur-Baker vd. (2009), Özkamalı ve Buğa (2010), Eser ve Üstün (2011), Ata vd., (2011), Bedel (2011), Ören ve Türkoğul (2011), Tetik vd. (2014), Acar (2015) gibi bir çok çalışma öğrencilerde ve ergenlerde öfke düzeyine ve öfke ifade biçimine etki eden çok sayıda faktörün olduğunu ortaya koymaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etki ettiği beklentisiyle ortaya çıkmıştır. Bu beklentiye uygun olarak bu ilişki araştırmanın temel amacı ve hipotezi olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekildedir;

- ✓ **H1:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ **H2:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutları, öfke ve öfke ifade tarzlarına etki etmektedir.
- ✓ **H3:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları anne-baba eğitim durumu ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- ✓ **H4:** Lise öğrencilerinin öfke ve öfke ifade tarzları anne-baba eğitim durumu ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürde gerek psikolojik dayanıklılık gerekse öfke ve öfke ifade biçimleri hakkında çok sayıda çalışma olmasına karşın bu iki kavram arasındaki ilişkiyi öğrencileri

açısından inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırmalarda genellikle ya psikolojik dayanıklılığın yordayıcıları ya da çocuklarda, öğrencilerde, ergenlerde, çalışan bireylerde öfkenin kaynağı, nedenleri, ifade edilme şekli ele alınmıştır. Ancak ğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile öfke düzeyleri geniş bir şekilde ele alınmasına karşın öğrencilerde öfke ve öfkenin ifade edilme şekli ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisini inceleyen Anderson (2006)'nın haricinde bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmanın bu konudaki önemli bir boşluğu doldurarak gelecekteki araştırmalara kaynaklık edeceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada lise ğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada öncelikle psikolojik sağlamlık kavramı genel boyutları ile ele alınmış daha sonra literatürdeki çalışmalardan elde edilen bilgilerle öğrenciler açısından tartışılmıştır. Daha sonra öfke kavramı geniş bir şekilde ele alınarak öfke kontrolü, öfkenin yönetimi ve ifade edilme tarzları, psikolojik dayanıklılık ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki tartışılmıştır. Araştırmanın uygulama bölümünde ise Ergen Psikolojik Dayanıklılığı leği ve Sürekli fke ve fke İfade Tarzı leği aracılığı ile elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analize dayalı olarak elde edilen bulgular tartışılarak araştırmanın son bölümünde sonuçlar ortaya konmuştur.

Araştırma iki ana kaynaktan hazırlanmıştır. Bu kaynaklardan birincisi, araştırmanın literatür kısmı yazılırken başvurulan kitap, bilimsel makale ve bildiriler ve bu alanda yeterliliği bilinen kurumların yayınlarıdır. Araştırma içinde bazı kaynaklara doğrudan ulaşılamamış, kaynaktan istifade eden yazarın aktardığı bilgiler düzeyinde kaynağın ismi sınırlı olarak zikredilmiştir. Kaynağa doğrudan ulaşılamayan ya da (Skau, 1994) rneğinde olduğu gibi sadece ismen zikredilen kaynaklar “Kaynaklar” içerisinde tekrar gösterilmemiştir. Araştırmanın dayandığı ikinci ana kaynak ise araştırmada kullanılan ölçeklerle elde edilen verilerdir. Bu veriler araştırmacı tarafından SPSS 21.00 Paket Programı'nda analiz edilmiş ve bu analize bağlı olarak elde edilen bulgularla çalışma tamamlanmıştır.

Araştırmanın bulgularının geçerliliği, ölçeklere verilen cevapların doğruluğu ile sınırlıdır. Her iki ölçeğin de geçerlik ve güvenilirlik değerleri ilgili bölümlerde ayrı ayrı belirtilmiştir. Elde edilen geçerlik ve güvenilirlik değerleri araştırmanın bulgularının doğruluğunu onaylayacak seviyededir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma verileri 2015-2016 Eğitim ğretim yılında İstanbul ili Gaziosmanpaşa ilçesindeki liselerde eğitim gören öğrencilerden araştırmaya katılanların verdikleri bilgiler ile sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri Ergen Psikolojik Dayanıklılık leği(EPD), Sürekli fke ve fke İfade Tarzı leği(ST) ile ölçülebilen niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmaya resmi ve özel liselere devam eden 9.,10.,11. ve 12.sınıf öğrencileri katılmıştır. Bu nedenle araştırmadan elde edilen bulgular yalnızca devlet ve özel liselerde okuyan 9.,10.,11. Ve 12. sınıf öğrencilerine genellenebilir.



BÖLÜM 2: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

2.1. Psikolojik Dayanıklılık (Sağlamlık) Kavramı

İnsanın gün içinde birçok travmatik olaya maruz kalması, stresi günlük hayatın bir gerçeği haline getirmektedir. Yaşanan tatsız deneyimler, sürekliliği olan strese yol açarken ruh sağlığını da bozmakta ve potansiyel olarak yaşamsal konforu tehdit etmektedir (Southwick vd., 2014: 2). Ailede, iş yerinde, finansal durumda ya da diğer çevrelerde yaşanan sıkıntı, sorun ve problemler, çeşitli tehdit, trajedi ve travmalar önemli birer stres kaynağı olarak insan yaşamı için zor deneyimlerdir. Bu tür problemlerin yarattığı psikolojik yıpranmayla baş edebilmek, bireylerin psikolojik sağlamlılığı ile ilgili bir durumdur. Psikolojik sağlamlığı olan bireyler diğer bireylere göre olağan yaşamlarına daha çabuk dönebilirler. Ancak bu durum onların bir sıkıntı yaşamadığı anlamına gelmemektedir. Bu kişiler de aynı sıkıntıları yaşamakta fakat diğer bireylere göre yaşadıkları olaylara karşı daha farklı tepkiler geliştirebilmektedir (Amerikan Psikoloji Birliği, APA, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>).

Sosyal bir varlık olan insan, ihtiyaçlarını karşıladığı doğal çevre ve toplumsal yapıyla belirli bir uyumu sürdürerek yaşamına devam etmektedir. Buna karşın her insanın yaşamını sürdürürken hastalığa yakalanma, sevdiği birini kaybetme, işini ya da çevresindeki sosyal konumunu kaybetme, ailevi sorunlar yaşaması gibi olumsuz durumlarla karşılaşması mümkündür. Fiziksel ve psikolojik olarak birçok olumsuz sonuçları olan bu gibi durumlarda insanların kendisini bu zorlayıcı durumlardan koruması belirli koşullara bağlıdır. İnsanın sıklıkla kendini güçsüz hissetmesine yol açan bu durumlarla başa çıkabilmesi, insanın kişisel özellikleri ve sahip olduğu donanıma bağlıdır (Terzi, 2008: 1).

Gelişen teknolojinin insan yaşamını hızla değiştirirken önemli ölçüde kolaylaştırdığı buna karşın geçmişe göre daha karmaşık hale getirdiği de görülmektedir. Özellikle kentlerdeki nüfus yığılmasının artması ile birlikte ilişkiler karmaşıklaşmış ve zorlaşmış, strese yol açan birçok yeni faktör ortaya çıkmıştır. Yaşam koşullarının değişmesine bağlı olarak yoksulluk, şiddet, hastalık gibi strese ve olumsuz duygu durumlarına yol açan etkenler yaygınlaşmıştır. Bu değişimle birlikte bireylerin ve

toplumun ruh sağılığı önemli araştırmalara konu olmuştur. İnsan psikolojisi temelinde yürütölen bu araştırmalarda bireylerin karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmesinin sahip oldukları psikolojik sağıamlığa bağlı olduğu görölmüştür. Araştırmalara göre psikolojik dayanıklılığı fazla olan bireyler karşılaştıkları sorunlarla başarılı bir şekilde mücadele edebilirken bu konuda yetersiz olan bireyler ise sorunlarını çözmekte zorlanmaktadırlar (Öz ve Yılmaz, 2009: 82).

Literatürde çeşitli şekillerde tanımlanan psikolojik sağıamlık, psikolojik dayanıklılık kavramları, bir şeyin esnek ve elastik olması anlamlarına gelen Latince kökenli bir kelime olan “reliciens” kelimesinden türetilmiştir. Bu esneklik ve elastikiyet, söz konusu maddenin karşılaştığı etki sonrası yine eski haline dönebilmesini temsil etmektedir. İnsan psikolojisi ağıısından da sağıamlık ve dayanıklılık, stres ve zorluklara karşı dayanıklı olmak, gerektiğinde buna uyum sağlamak, hasta olmamak, zorluklara rağmen işlevselliğini koruyarak normal yaşama geri dönebilmek anlamlarında kullanılmaktadır. Tanımların vurgularından hareketle psikolojik dayanıklılığı, olumsuz yaşam koşullarından ve bunun yarattığı stresten kurtulabilme, kendini toparlayarak iyileşebilme olarak tanımlamak mümkündür (Doğan, 2015: 94).

Özellikle pozitif psikolojinin ilgilendiği bir kavram olarak batı dillerindeki “resilience”, Türkçeye birbirinden farklı şekillerde tercüme edilmektedir. Esneklik ve elastikiyet gibi anlamları olan kelimenin kavramsal olarak yılmazlık, kendini toparlama gücü, psikolojik sağıamlık ve benzeri şekillerde kullanıldığı görölmektedir (Güloğlu ve Kararımak, 2010: 77). Bizim araştırmamızda psikolojik dayanıklılık kavramı tercih edilmiş olup metin içinde geçen psikolojik sağıamlık ifadesi ile aynı anlamdadır.

Amerikan Psikoloji Derneği, psikolojik dayanıklılığı; sıkıntı, travma, trajedi, tehdit gibi stres kaynaklarına karşı kişilerin gösterdiği adaptasyon süreci olarak tanımlamaktadır (Southwick vd., 2014: 2). Bir başka araştırmada ise psikolojik dayanıklılık, yine adaptasyon ve uyum sürecine vurgu yapılarak yaşanılan stres, sıkıntı ve travmalara rağmen kendini pozitif olarak düzenleme ve duruma adaptasyon süreci olarak tanımlanmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000: 858).

Psikolojik dayanıklılığı Luthans vd. (2006’dan aktaran Çetin ve Basım, 2011: 83), bir kişinin karşılaştığı engel, belirsizlik gibi olumsuz durumlarla baş etme ve başarılı bir şekilde bu durumdan çıkma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Bir başka çalışmada ise

benzer kavramlar kullanılarak psikolojik dayanıklılık, stres ve sıkıntı yaratan durumlar karşısında belirli bir esneklik içinde bu sorunlarla başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar başta iş yaşamı olmak üzere günlük yaşamında istenmeyen durumlarla sıklıkla karşılaşmakta ve bu durumlar onda stres ve gerilime yol açmaktadır. Psikolojik dayanıklılık, kişinin sahip olduğu roller ve sorumlulukları koruyarak esneklik içerisinde hareket etmesi ve olağan hayatından kopmadan sorunlarla baş etmesi anlamına gelmektedir (Paul ve Garg, 2014: 144).

Bir çok farklı araştırmaya konu edilen psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak farklı araştırmacıların yaptığı tanımlardan bazılarını aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Fletcher ve Sarkar, 2013: 13);

- ✓ Koruyucu faktörlerin desteğiyle, çevresel tehlike ve risklere karşı gösterilen iyileşme ve yatkınlık (Rutter, 1987: 316),
- ✓ Zorlu ya da tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir adaptasyonla kapasiteyi korumak (Masten, Best, Garmezy, 1990: 426),
- ✓ Ciddi tehdit ve risklerin yarattığı koşullara adaptasyon sağlayarak iyi sonuçlar elde etme (Masten, 2001: 228),
- ✓ Yıkıcılık potansiyeli yüksek olayların etkilerini izole edebilme yeteneği (Bonanno, 2004: 20-21),
- ✓ Önemli bir değişiklik, sıkıntı ya da riskle başa çıkma kapasitesi (Lee ve Cranford, 2008: 213).
- ✓ Ciddi olumsuzluklara yol açan olay ve koşullar altında bireyin istikrarını koruyarak hızla iyileşme ve gelişme gösterme kapasitesi (Leipold ve Greve, 2009: 41).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmalar bu konuda yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik faaliyetlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Yapılan çalışmaların üç temel yaklaşım etrafında şekillendiğini söylemek mümkündür. Bunlardan birincisi bireyin yaşadığı ortamdaki riskleri ortadan kaldırmayı hedefleyen risk odaklı yaklaşımdır. Diğer iki yaklaşım olan nitelik odaklı yaklaşım ve süreç odaklı yaklaşım ise bireylerin karşı karşıya olduğu olumsuz koşullara karşı destek sistemlerinin geliştirilmesi ve bu problemle mücadele etmek için sahip olunan kaynaklara ulaşmayı hedefleyen yaklaşımlardır. Kişilerin psikolojik dayanıklılığı açısından önemli bir rolü olan koruyucu

önlemler de son iki grup yaklaşım çerçevesinde ele alınmaktadır. Bu çalışmalarda bireyin süreçle baş edebilmesinde koruyucu önlemlerin etkisinin nasıl işlevsel kılınacağına odaklanılmaktadır (Gizir ve Aydın, 2006: 94-95).

İnsanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için gerekli olan içsel pozitif desteğin önemini ortaya koyan psikolojik dayanıklılığı ölçmeye yönelik birçok araştırma yapılmış ve ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçeklerin beş temel faktöre odaklandığı görülmektedir. Birinci kategoriye oluşturan ölçekler, psikolojik sağlamlığı destekleyici koruyucu faktörlere odaklanmaktadır. İkinci gruptaki ölçeklerin odak noktası ise stresle başarılı bir şekilde başa çıkma yollarına odaklanmaktadır. Üçüncü grup ölçeklerin odak noktası sağlıklı kalmakla ilgili temel koruyucu etkenleri öne çıkarırken dördüncü kategorideki ölçekler ise kendini toparlama davranışlarına odaklanmaktadır. Bu konuda geliştirilmiş ölçekler içerisindeki son grubun odak noktası ise bireylerin pozitif uyumunu artıran kişilik özelliklerine odaklanmaktadır (Doğan, 2015: 94).

Zorluklarla baş etmek olarak da değerlendirebilecek olan psikolojik dayanıklılığın çeşitli unsurları vardır. Psikolojik olarak sağlamlık gerektiren psikolojik dayanıklılığın başlıca öğelerini gerçeğin olduğu gibi kabul edilmesi, sorunun aşılabileceğine dair bir inanca sahip olma, bir değerler zincirinin olması, yaşamı anlamlı kılma istek ve yeteneğinin olması ve doğaçlama yeteneğine sahip olmak olarak sıralamak mümkündür (Coutu, 2002: 48). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalardan hareketle Windle (1993: 163'ten aktaran Gizir ve Aydın, 2006: 88), psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak üç temel unsura dikkat çekmektedir. Bunlar sırasıyla bireylerin karşı karşıya olduğu riskler, karşılaşılan duruma uyum göstererek problemle baş etme yeterliliği gösterme ve koruyucu faktörlerdir.

Psikolojik dayanıklılık; Maddi (2002) ve Kobasa (1979, 1982)'ye göre bireylerin direnç göstermesini sağlayan kişilik özelliğidir ve bağlanma, meydan okuma ve denetim olmak üzere üç boyuta sahiptir. Bu boyutları kısaca aşağıdaki gibi açıklamak mümkündür (VanBreda, 2001: 41; Wald vd., 2006: 4; Terzi, 2008: 2);

- ✓ **Bağlanma:** Kişilerin yaşamın çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimidir. Buna göre bireyler karşılaştıkları sorunlara rağmen günlük yaşam olaylarına katılmakta, sosyal çevre, aile, iş çevresi gibi çevreyle olan ilişkisini sürdürmekte ve yaşamın içindeki görünür varlığını aktif bir şekilde

sürdürmektedir. Kişilerin bağlanma boyutu çerçevesinde sürdürdükleri bu ilişkiler, onların sorunlarla başa çıkabilmek için güç kaynağı oluşturmalarını sağlamaktadır.

- ✓ **Denetim:** Bireyler, çeşitli güçlüklerle karşılaştığında çaresizlik içinde kalabileceği gibi karşılaştığı durumları kontrol edebileceğini de düşünebilir. Bu anlamda denetim, karşılaşılan güçlüklerin yarattığı etkileri kontrol ederek sonuçları etkileyebilme inancı ve bu yönde gerçekleştirilen eylemleri ifade eder. Kişiler sorunlar karşısında çaresizce beklemek yerinde harekete geçmekte ve ilgili durumun kontrolünü ele alarak kendi yaşamının denetimini sağlamaya çalışmaktadırlar.
- ✓ **Meydan Okuma:** Denetim gibi meydan okuma da kişinin karşılaşılan durumla başa çıkma ve onu yenme isteği ile ilgilidir. Meydan okuma, kişinin değişime olan inancı ile ilgili bir durumdur ve hayatın getirdiği problemi bir değişim ve yenilenme fırsatı olarak görmez. Bu noktada kişi yeni şeyler denemekten hoşlanmakta, kendine güvenmekte ve başaracağı konusunda belirgin bir iyimserlik taşımaktadır. Bireylerin çevresi ile iletişime geçmesi bu meydan okuma sayesinde gerçekleşmektedir.

Psikolojik sağlamlık, esneklik kavramını andırır bir yaklaşımı gerektirmektedir. Risk kaynaklarının etkileri karşısında duyarlı hareket ederek olumsuz etkileri bertaraf etmeyi gerektirir. Bu da bir adaptasyon ve bireysel kapasitenin eksiksiz kullanımı problemidir. Psikolojik dayanıklılığı olan bireyler dinamik bir şekilde sahip oldukları bireysel, sosyal ve kültürel kaynakları harekete geçirerek risk kaynaklarının etkilerini ortadan kaldırırlar (Yates vd., 2013: 783-784).

2.2. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

İnsanların karşı karşıya kaldığı her türlü olumsuzluk ya da problem, onların iç sistemlerini ve dengelerini bozabilir. Bu olumsuzluklar yoksulluk, ırkçılık örneklerinde olduğu gibi kronik de olabilir sevilen birinin kaybedilmesi, bir silahlı soygunun kurbanı olmak gibi nadir karşılaşılan olaylardan kaynaklanıyor da olabilir. Ne şekilde olursa olsun bu tür olumsuzluklar insanların mevcut dengelerinde bir sarsıntıya yol açarken kaygı, stres, korku gibi olumsuz duyguların oluşmasına yol açar (Yates vd., 2014: 774). Bireylerde psikolojik sağlamlık faktörlerinin ortaya çıkması, sevilen ya da aileden birinin

kaybı, boşanma, hastalık, ani yoksullaşma, işini kaybetme, doğal afetler gibi çeşitli travmatik olaylara bağlıdır. Bunlardan birinin ya da benzer bir olayın gerçekleşmesi bireylerdeki koruyucu faktörlerin harekete geçmesine yol açmaktadır (Güloğlu ve Kararırmak, 2010: 77).

Psikolojik dayanıklılığın gelişimi, karşılaşılan risklerle ilişkili olarak ele alınmaktadır. Risk, birey yaşamında negatif sonuçlara yol açma potansiyeli olan durumların tamamıdır. Buna göre risk faktörlerinin ortaya çıkması ile birlikte bireydeki koruyucu faktörler harekete geçmektedir. Dolayısıyla risk, psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için de bir ön koşul olarak görülmektedir. Koruyucu faktörler, risklerin yarattığı olumsuzlukları azaltan veya ortadan kaldıran faktörler olarak tanımlanmaktadır. Literatürdeki araştırmaların tezlerinden de hareketle risk faktörlerini de koruyucu faktörleri de bireysel, ailevi ve çevresel olmak üzere üç alt kategoride ele almak mümkündür. Bunlar aşağıda kısaca açıklanmıştır (Öz ve Yılmaz, 2009: 83-84; Tümlü ve Recepoğlu, 2013: 206);

- ✓ **Bireysel Risk Faktörleri:** Alkol ve ilaç kullanımı, sorunlu gebelikler, prematüre doğumlar, sorunlu bir mizaç ve karaktere sahip olma, zeka seviyesinin düşük olması, madde bağılılığı, etnik kökene ilişkin sorunlar, akademik başarısızlık gibi faktörler bireysel risk faktörlerinin önde gelenleridir. Bu ve benzeri risk faktörlerine karşı bireylerde savunma işlevi gören bireysel koruyucu faktörler ise kökenini bireyin doğrudan kendisinden alan faktörlerdir. Yüksek zeka ve bilişsel yetenek, yüksek akademik başarı, yüksek benlik saygısı, plan yapma ve iyimser olma, öz kontrole sahip olma, mizah duygusuna sahip olma, empati, sorumluluk duygusu gibi özellikler bireysel koruyucu faktörlerin önde gelenleridir.
- ✓ **Ailevi Risk Faktörleri:** Kalabalık bir ailenin bireyi olma, çocuklar arası doğum aralığının 2 yıldan az olması, ruhsal ve psikolojik sorunları olan ebeveynlerin çocuğu olma, evlatlık verilme, ebeveynlerin ayrılması, ebeveynlerden birinin ya da ikisinin ölmesi gibi durumlar bireylerdeki başlıca ailesel risk faktörleridir. Buna karşın aile içi olumlu ilişkiler, ailenin çocuğu planlarında desteklemesi, aile ile birlikte mutlu bir yaşam, aile bireylerinin eğitilmiş ve gelir seviyesinin yüksek olması gibi faktörler ailesel koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır.

- ✓ **Çevresel Risk Faktörleri:** İnsanlar her ne kadar bir ailenin içine doğarsalar ve onların gözetiminde büyüseler de yaşamlarının büyük bir kısmını başta arkadaş, okul ve iş çevresi olmak üzere çeşitli sosyal çevrelerde geçirmektedirler. Bu nedenle çevresel risk faktörleri psikolojik sağlamlıkta önemli bir yer tutmaktadır. Bozuk toplumsal yapıya dayalı ilişkiler, arkadaş ve çevre şiddetine maruz kalma, cinsel istismar, genel yoksulluk gibi faktörler çevresel risk faktörlerinin önde gelenleridir. Buna karşın çevreyle iyi ilişkilere sahip olma, örnek arkadaşlara sahip olma gibi faktörler ise psikolojik sağlamlığın gelişmesinde etkili olan çevresel koruyucu faktörler olarak öne çıkmaktadır.

İnsanlar, sosyal bir çevre içerisinde yaşadığı için sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin biçimi ve içeriği bireyin kişiliği üzerinde etkilere yol açmaktadır. Özellikle aileden ve çevreden bireylere gelen sosyal desteğin bu noktada oldukça işlevsel olduğu düşünülmektedir. Kişilere aileden ve çevreden sağlanan sosyal destek, psikolojik olarak kişilerin olumsuz durumlar karşısında daha dayanıklı olmasını sağlamakta, karşılaşılan durumun denetim altına alınmasına yönelik bireysel inancı güçlendirmektedir. Çünkü sağlanan bu destekler, kişilerde yalnız olmadığı düşüncesinin oluşmasına yol açarken geleceğin daha olumlu olarak algılanmasını sağlamaktadır. Bireylerin gördüğü bu destek, onların bu güç kaynaklarına başvurarak çevresi ile olan bağlantısını artırmasını sağlamaktadır. Çevreden ve aileden gelen bu sosyal desteğin sonucu kişilerin yaşamla olan bağlantısı olağan seyrini korumakta ve psikolojik dayanıklılığın “bağlanma” boyutunun canlı kalmasını sağlamaktadır. Çevreyle kurulan bağın ve yaşama bağlılık duygusu ise nihai olarak bireyin karşılaştığı duruma meydan okumasına zemin hazırlamaktadır (Terzi, 2008: 6-7).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerdeki iyimserlik, öz yeterlilik, umut gibi kavramlarla önemli bir ilişki içerisinde. Esasında bu özelliklerin güçlü bir şekilde var olması durumunda artış gösteren psikolojik dayanıklılık, bireyin olumsuz koşullar karşısında direnç gösterebilme ve tekrar toparlanabilme kapasitesine işaret eder. Çünkü bireyin içinde bir iyimserlik ve geleceğe yönelik umudun var olması, sorunlara çözüm arama ve yeni yollar bulma kapasitesi artmakta ve mücadele etme kararlılığının sürdürülmesi kolaylaşmaktadır. Nihayetinde iyimserlik, öz yeterlilik ve umut kavramları,

psikolojik dayanıklılığın oluşması için gerekli olan özellikleri içinde barındıran alt unsurlar olarak kabul edilmektedir (Çetin ve Basım, 2011: 82).

Psikolojik dayanıklılık, bireylerde bir süreç olarak görülmekte ve bu sürecin bireyde etkili bir şekilde işleyebilmesi için dışarıdan sağlanacak desteğin önemi üzerinden ele alınmaktadır. Masten ve Reed (2003), Maddi (2002), Luthar (2003), Haase (2004) gibi araştırmacılar, bireylerin risk ortamlarından korunması ve karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmesi için aileden veya sosyal çevreden gelecek desteğin önemli olduğunu belirtmektedirler. Bunun yanında psikolojik dayanıklılığın sürdürülebilmesi için aile uyumu ve aile desteği, bireyin kendi kişisel özellikleri ve dış destek olmak üzere üç farklı kategoriden bahsedilmektedir. Ayrıca bireyin kişisel karakteristiğini ön plana çıkaran ve başta kendilik algısı olmak üzere çeşitli içsel özelliklere vurgu yapan görüşler de vardır. Buna göre kişi kendi içsel potansiyeline bakarak problemler karşısında kendisini yeniden düzenlemektedir (Çetin ve Basım, 2011: 83).

Bireylerin toplum içindeki yalnızlık durumu, onlardaki benlik algısı ve psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Kişiler toplum içinde yalnızlaştıkça benlik saygıları azalmakta ve sorunlara karşı durabilmede önemli bir rolü olan psikolojik sağlamlıkları zayıflamaktadır. Üniversite öğrencilerindeki yalnızlık duygusunun benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığa etkisini inceleyen Güloğlu ve Kararırmak (2010: 79-80)'ın araştırması bu yönde bulgular tespit etmiştir. Araştırmaya göre benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır.

İnsanların çevreyle kurdukları ilişkilerde iyi ilişkiler ve sosyal desteğin yanında psikolojik olarak yıldırma amaçlı eylemler de söz konusudur. Bu tür davranışlara maruz kalmak, bireyi psikolojik yıldırma mağduru yapmaktadır ve bireyin bununla başa çıkması çevresinden göreceği destek ve kendi psikolojik sağlamlığı ile ilgili bir durumdur. Kişiye sağlanan sosyal destek ve kişinin psikolojik sağlamlığı ile psikolojik yıldırma mağduru olma arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. İş hayatında sıklıkla karşılaşılan psikolojik yıldırma, bireyin psikolojik dayanıklılığını olumsuz etkilerken performansını da düşürmektedir (Karavardar, 2010: 230-232).

Bireylerdeki psikolojik dayanıklılık, onların yaşamla kurduğu ilişkinin bir yansıması olarak ele alınabilir. Yaşamdan alınan doyumun az veya çok olması bireylerin

psikolojisini etkilemektedir. Tümlü ve Recepoğlu (2013: 208-210)'nın akademik personelin yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırması bu savı onaylar niteliktedir. Araştırmaya göre yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında çok güçlü seviyede olmasa da istatistiksel olarak anlamlı seviyede ve pozitif yönlü bir ilişki vardır. Akademisyenlerin yaşam doyumu arttıkça psikolojik dayanıklılıkları artmaktadır. Bunun yanında akademisyenlerin hizmet yılının artması ile birlikte yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıklarının da arttığı görülmektedir. Araştırma bulgularında yaş, cinsiyet, medeni durum, akademik unvan gibi faktörlerin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık puanına anlamlı bir katkısının olmadığı da görülmektedir. Sezgin (2012: 497-499)'in öğretmenlere yönelik olarak yapmış olduğu bir araştırma da benzer sonuçlara işaret etmektedir. Araştırmanın örneklemine dahil olan öğretmenlerdeki psikolojik dayanıklılık; yaş, cinsiyet, branş, mesleki kıdem gibi değişkenlere göre anlamlı seviyede bir farklılık yaratmamaktadır.

Sağlık koşullarının kötüleşmesi, insanların birçok fiziksel fonksiyonunu yeterince kullanmasını engellemekte ve onları başkalarının yardımına muhtaç hale getirmektedir. Bazı hastalıklarda ise bu durum oldukça ileri seviyelere ulaşmakta ve hastada psikolojik çöküntülere yol açmaktadır. Kısa esneklik ölçeği üzerine bir çalışma yapan Smith vd. (2008: 198-199)'in araştırması, hastalıklara göre hastaların psikolojik dayanıklılığı farklılaşabilmektedir. Bunun yanında hastaların kişisel özellikleri, hastalara sağlanan sağlamlık destekleri, sosyal destek, hastaların iyimserlik durumu gibi faktörler hastaların psikolojik dayanıklılık skorlarını önemli ölçüde etkilemektedir.

2.3. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Psikolojik dayanıklılık, insanların doğuştan sahip olduğu bir çok kişisel özellik ile ilgili olmasına karşın sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ile ilgili çeşitli öneriler söz konusudur. Amerikan Psikoloji Birliği (American Psychological Association/APA), on adımlık bir inşa süreci önermektedir. Buna göre psikolojik dayanıklılığı inşa etmek ve geliştirmek için şunların yapılması gereklidir (APA, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>);

- ✓ **İlişki Kurmak:** Psikolojik sağlamlılığın inşası ve geliştirilmesinde çevre ile iletişime geçmek ve ilişki kurmanın büyük bir önemi vardır. travmatik

durumlarda aile, arkadaşlar ve diğer çevreyle kurulan ilişkiler insanı güçlendirir ve problemin çözümü için bir çok farklı yardımın alınabilmesine imkan sağlar. Aile ve arkadaş desteği, inanç desteği, kamu kurumlarından sağlanabilecek destekler psikolojik sağlamlığın artırılmasında önemli bir yer tutmaktadır.

- ✓ **Sorunları Aşılabilir Görmek:** Karşılaşılan sorun ne kadar büyük olursa olsun bireyin bunu gözünde daha da büyüterek sorunu aşılabilir bir problem haline getirmemesi gerekmektedir. Her ne kadar stres kaynağının gerçekleşmesini önlemek mümkün olmasa da bunun üstesinden gelinebilir bir sorun olduğu yönünde bir düşünce ve kanaat geliştirmek önemlidir.
- ✓ **Değişimi Yaşamın Bir Parçası Olarak Kabul etmek:** Değiştirilemez koşulların yaşamın bir parçası olduğunu kabul ederek onunla başa çıkmayı hedeflemek önemlidir.
- ✓ **Hedeflere Doğru Hareket Etmek:** Kriz zamanlarında sorunun çözümü için bir takım hedefler belirleyip bu hedeflere doğru hareket etmek gerekir. Hedeflere doğru ilerlerken düzenli bir şekilde hareket etmek gerekmektedir. Her ne kadar bu süreçte elde edilen bazı başarılar çok küçük görünse de sürecin bütünü açısından önem taşımaktadır.
- ✓ **Kararlı Bir Şekilde Önlemler Almak:** Bu durumlarda kararsız kalmak, sürecin aleyhte işlemesine neden olmaktadır. Bu nedenle kararlı bir şekilde hareket etmek ve bazı önlemler alarak buna uygun hareket etmek gerekmektedir.
- ✓ **Kendini Keşfetmek:** Krizler ve büyük sorunlar, bireylerin kendi potansiyellerini keşfetmesi için yeni fırsatlar sunar. Bu dönemler, bireylerin kendini yeniden tanımasını ve kendisine olan saygısını yeniden kazanmasını sağlayabilir. Araştırmalar, bu sorunları yaşayan kişilerin önemli bir kısmında öz değer artışı olduğunu göstermektedir.
- ✓ **Kişisel Görünüme Özen Göstermek:** Kişinin bu süreçte kendi görünümlerini desteklemesi ve içgüdülerine güvenmesi gerekir.
- ✓ **Uzun Vadeli Perspektifler Oluşturmak:** Yaşanan olay ne kadar acı olursa olsun olayı geniş bir çerçevede ele alıp uzun vadeli perspektifler oluşturmalı ve ona göre hareket etmelidir.

- ✓ **Umutlu Olmak:** Bu durumlarda iyimser olmak ve sorunların düzeleceğine dair umut içerisinde olmak gerekir.
- ✓ **Kendine Dikkat Etmek:** Psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinde bireyin kendi kişisel bakımına özen göstermesi ve kendi sağlığı için dikkat etmesi önemlidir.
- ✓ **Diğer Yardımcı Unsurlar:** Deneyimlerini yazmak, başkaları ile paylaşmak, meditasyon yapmak gibi faaliyetler de psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde yararlı olabilecek adımlardandır.

2.4. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerindeki Önemi ve Rolü

Psikolojik dayanıklılık, iş ilişkileri ve çalışanların verimliliği, performansı gibi alanlarla ilgili olarak pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Psikolojik dayanıklılık ile çalışanların işletme içi ilişkileri ve örgütsel bağlılıkları arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Çetin ve Basım, 2011). Özellikle insan kaynakları yönetimi açısından psikolojik dayanıklılık önemli bir konu olarak ele alınmaktadır. Çalışanların iyi oluş halleri, psikolojik durumlarının pozitif seviyede tutulması gibi hususlar insan kaynakları faaliyetlerinin önemli hedeflerindendir. Çünkü çalışanların pozitif bir psikolojiye sahip olması onların işe ve örgüte yönelik tutumlarını olumlu etkilemektedir (Paul ve Garg, 2014).

İnsanların karşılaştığı ve ruhsal çöküntülere yol açan birçok olay, zamanla bir depresyona yol açabilmektedir. Bu noktada bireylerdeki psikolojik dayanıklılığın önemi artmaktadır. Çünkü psikolojik ve ruhsal olarak çökme yaratan olaylar karşısında ayakta kalabilmek için kişilerdeki psikolojik dayanıklılığın yüksek olması gerekmektedir. Duran ve Ünsal (2014: 162)'ın terör mağduru şehit yakını ve gazilere yönelik yapmış olduğu araştırma, her iki kategorideki bireylerde depresyon yaşandığını göstermektedir. Şehit ailelerinin depresyon puanı gazilere göre daha yüksek iken iki grubun da psikolojik dayanıklılık seviyeleri orta düzeylerdeydi.

Psikolojik dayanıklılığı olan insanlar, karşılaştıkları problemleri geçici ve küçük aksaklıklarla atlattırken sahip oldukları istikrarı büyük ölçüde korurlar. Her insanda olduğu gibi dayanıklı insanlarda da karşılaşılan olaylar etkiler yaratır ancak bu etkilerin

yol açtığı stres ve düzensizlik kısa sürelidir. Dayanıklı bireyler sosyal yaşamlarındaki sorumluluklarını sürdürürken normal kapasitelerini korurlar. Bunun yanında yeni ve yaratıcı faaliyetlere yönelerek olumlu bir yaklaşım içerisinde problemin üstesinden gelirler (Bonnano, Rennie ve Dekel, 2005: 985).

Connor ve Davidson (2003: 76), psikolojik dayanıklılığın bireyin kişisel niteliklerine bağlı olarak gelişmek için birçok olanağı da içinde barındırdığını ileri sürmektedir. Dayanıklılık, farklı yaşam koşullarında bireylerde farklı şekillerde etkilere yol açabilmektedir. Bunun yanında bireylerin psikolojik dayanıklılığı, yaş, cinsiyet, yaşanılan zaman dilimi, etnik ve kültürel köken gibi faktörlere göre farklılaşabilmektedir.

2.5. Çocukların ve Gençlerin Gelişim Sürecinde Psikolojik Sağlamlığın Önemi ve Rolü

Literatürde yetişkinlerin maruz kaldığı risklerle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların yanında çocukların dayanıklılığını inceleyen çalışmalar da vardır. Literatürdeki araştırmalar, çocukların karşılaştığı risklerin gelecekteki yaşamı etkileyen travmalara yol açtığını ileri sürmektedir. Buna göre çocukların yaşadığı bu deneyimlerin sonuçlarını ortadan kaldırmaya yönelik bir takım toplumsal mekanizmalar olmasına karşın bu olayların izleri ilerleyen dönemlerde de kendini ortaya koyabilmektedir. Çocukların psikolojik dayanıklılığı da yetişkinlerde olduğu gibi karşılaşılan sorunları aşma becerisi üzerinden tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre çocuklar karşılaştıkları olayların olumsuz sonuçları ve yan etkilerini aşabilme kapasitesine sahiptirler ve onlardaki direnç seviyesi sonuca etki etmektedir (VanBreda, 2001: 9).

Gelişim çağındaki çocuklar ve ergenlerin bu dönemlerde karşı karşıya olduğu risklerin diğer dönemlere göre daha fazla olması psikolojik sağlamlık kavramının önemini artırmaktadır. Gelişim psikolojisi, psikolojik danışma ve rehberlik gibi bilimsel temellere dayanan araştırma inceleme disiplinlerinin son yıllarda bu konuya yoğun bir şekilde eğildikleri görülmektedir. Çünkü çocukların ve gençlerin gelişim sürecinde önemli bir rolü olan ailelerin çocuklarına yönelik ilgilerini güçlü bir şekilde koyabilmesinin imkanları azalmakta, mali koşullar kötüleşmekte ve gelişim çağındaki çocuklar ve ergenler için risk faktörlerinin önüne geçmek zorlaşmaktadır (Gizir ve Aydın, 2006: 87-88).

Çocukların özellikle cinsellik üzerinden dış tehditlere karşı kendini savunma imkanlarından yoksun olması, cinsel istismar ve şiddeti çocuklar için önemli bir risk kaynağı haline getirmektedir. Bu konuda yaşanan deneyimler ileriye yönelik travmatik sonuçlara yol açmakta ve çocukların bütün hayatını etkilemektedir. Toplumsal yapıya ilişkin bir takım aksaklıklar, ailenin gelir ve eğitim seviyesi, toplumsal suç oranları gibi faktörler çocukların karşı karşıya olduğu bu riskin seviyesini etkilemektedir. Cinsel istismar ve fiziksel istismar yaşayan çocukların psikolojik dayanıklılıklarının diğer çocuklara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Özellikle kız çocuklarında bu tehdidin yarattığı etkiler daha yüksek seviyelerdedir. Ayrıca bu sorunu yaşayan çocukların bağlanma, risk alma, arkadaş ilişkileri gibi birçok konuda yetersizlikler yaşadığı da görülmektedir (Irmak, 2008: 166-170).

Eğitim-öğretim, oldukça uzun bir süreçtir ve birçok kişi için öğrenim hayatı ileri yaşlara kadar devam etmektedir. Bu nedenle ilköğretimden itibaren üniversite sonrası alınan yüksek lisans ve doktora eğitimine kadar geçen zaman içerisinde bireyler daima öğrenci olarak tanımlanmakta ve benzer özelliklerle kategorize edilmektedir. Çünkü bu gruba giren bireyler, zamanlarının önemli bir kısmını eğitim-öğretime özgü faaliyetlerde geçirmekte ve zamanlarının da büyük bir kısmını ailelerinden ayrı, kendi başlarına ya da öğrenci arkadaşları ile geçirmektedirler. Küçük çocuklardaki psikolojik sağlamlık ile ilgili bulgular benzer şekilde üst yaş grubundaki öğrencilerde de görülebilmektedir. Güngörmüş vd. (2015: 11-13)'ün hemşirelik eğitimi alan öğrencilere yönelik olarak yapmış olduğu araştırma; cinsiyet, geline coğrafî bölge, ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin eğitim durumu gibi değişkenlerin psikolojik dayanıklılığı etkilediğini göstermektedir. Bunun yanında öğrencilerin çevrelerinden almış olduğu sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı artırdığı görülmektedir. Öğrencilerin yanında hemşirelik mesleğinde aktif olarak yer alan bireylerin de psikolojik dayanıklılık anlamında sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Çünkü mesleğin doğası gereği içerdiği zorluk ve strese ek olarak meslek elemanlarına yönelik toplumsal algı, hemşirelerin kendilerini yeterince ifade edememeleri gibi faktörler psikolojik dayanıklılığı önemli ölçüde etkilemektedir (Çam vd., 2014: 160). Bu da bireylerin karşılaştıkları sorunların güçlüğünün yanında çevresel algının da iç dünyayı biçimlendirdiğini ve kişinin psikolojik dayanıklılığına etki ettiğini göstermektedir.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da psikolojik dayanıklılık, bir takım özelliklerle ilişkilendirilmektedir. Çeşitli araştırmaların tespitlerden hareketle psikolojik dayanıklılığı yüksek çocuklarla ilgili başlıca özellikleri aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (VanBreda, 2001: 10-11);

- ✓ Sosyal, açık, çekici, işbirlikçi ve sempatik bir kişiliğe sahiptirler,
- ✓ Açık, nazik ve sakin olup başkalarının dikkatini çekmeyi önemserler,
- ✓ Annelerinin haricinde başka bir yakınları ile de erken dönemde kurulmuş güçlü bağları vardır,
- ✓ Onların pozitif rol modelleri vardır,
- ✓ Genellikle anneleri ev dışında çalışan kişilerdir,
- ✓ Yardımseverdir ve ev işlerine katkısı olur,
- ✓ Aktif, sevimli ve iyi huyludurlar,
- ✓ En azından ortalama bir zekaya sahiptirler,
- ✓ Kız çocukları erkek çocuklara göre daha dayanıklıdır,
- ✓ Doğum sonrası ilk yıllarda ayrımcılık görmemişlerdir,
- ✓ Onlarda benlik saygısı yüksektir ve sıkı bir ebeveyn denetimi vardır.

Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizini yapan Arslan (2015: 10)'ın bulgularına göre çocuklardaki öz yeterlilik duygusu, psikolojik sağlamlığı önemli ölçüde etkileyen bir faktördür. Araştırmaya göre öz yeterliliği yüksek çocuklar daha olumlu duygulara sahiptir. Olumlu duyguların yüksek olması ise onlarda psikolojik sağlamlılığın daha yüksek olmasını sağlamaktadır.

Kendilik kavramı, gerek yetişkinlerde gerekse çocuklarda bireyin psikolojik dayanıklılığında önemli bir kavramdır. Önder ve Gülay (2008: 195-196)'ın ilköğretim 8. Sınıf öğrencilerindeki psikolojik sağlamlığı ölçmeye yönelik araştırmasına göre kendilik kavramı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Kendilik algısı yüksek düzeyde olan çocukların psikolojik sağlamlığı diğer çocuklara göre anlamlı derecede yüksek çıkmaktadır. Bunun yanında cinsiyet de çocuklardaki psikolojik sağlamlığa etki eden bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre kız çocuklarının psikolojik sağlamlığı erkek çocuklara göre daha yüksek düzeydedir. Araştırmaya göre aileye ilişkin değişkenlerin çocuklardaki psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

2.6. Öğrencilerde Psikolojik Dayanıklılığın Önemi

Küreselleşme, birçok toplumsal yapıda değişime yol açmış ve bireyleri geçmişe göre daha karmaşık sorunlarla karşı karşıya getirmiştir. Bir yandan bireyin toplumla sürdürdüğü uyum bozulmakta diğer yandan korku, yalnızlık, depresyon, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, benmerkezcilik, yalıtılmışlık gibi toplumsal hastalıklar yaygınlaşmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206).

Günümüz toplum yapısı içerisinde hem yetişkinlerin hem alt yaş grubundaki bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyen olayların sayısı hızla artmaktadır. Yoksulluk, düşük sosyo-ekonomik koşullar, aile içi geçimsizlikler ve şiddet, toplumsal şiddet gibi faktörlere bağlı olarak toplumun genelinin ruhsal açıdan travmalarla karşı karşıya olduğu görülmektedir. Toplumun bütünü toplumsal dokuyu hasara uğratan bu travmatik olaylarla karşı karşıya olması, savunmasız ve korunmasız durumdaki küçük yaş grubu bireylerinde daha ciddi hasarlara yol açmaktadır. Bu nedenle söz konusu hasarların etkisini azaltabilmek için gerek toplumun her katmanında yer alan bireylerin hem büyük bir kısmı öğrenci statüsünde hayatını devam ettirmekte olan alt yaş gruplarındaki bireylerin psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olması gerekmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009: 86-87).

Bir toplumun geleceği öğrencilerin yetişme tarzı ile belirlenmektedir. Eğitim adı verilen bu süreçte öğrenci kimliğine sahip çocuk ve gençlerin kendilerine aktarılan bilgi ve terbiyeyi gerektiği şekilde alması, çağın gereklerine uygun bilgi donanımına ve toplumun yapısına uygun ahlaki değerlere sahip olacak şekilde donanması gerekmektedir. Ancak eğitim sürecinde çocukların ve gençlerin eğitim sürecinden bağımsız dış etkenlere yoğun bir şekilde maruz kalması beklenen başarıya ulaşılmasını zorlaştırmaktadır. Özellikle arkadaş çevresi olarak adlandırılan sosyal yapı, çocukların ve gençlerin kendiliğinden gelişen alışkanlıklar ve değerler edinmesine yol açmaktadır. Bu da formal eğitimin yanında informal süreçlerin de çocuğun ve gencin gelişimini etkilemesine neden olmaktadır. Bunun yanında gerek okul içi eğitim süreçlerinin gerekse arkadaş çevresinin bu döneme özgü çatışmalar içermesi çocukların ve gençlerin kendilerine verilmek istenen yapının dışında çatışmacı kimlikler edinmesine neden olmaktadır. Bu çatışmalardaki rollerin aktif ya da pasif olması birçok özelliğin geleceğe yönelik olarak karakteristik bir hal almasına yol açabilmektedir. Bunun yanında bu dönemlerde çocuk ve gencin yetişkin

evrelerden alabileceği destekler de onun kişilik yapısının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Çünkü çevreden ve yetişkinlerden gelen bu destek öğrencinin çatışmaları çözmesinde ve karşılaştığı sorunlara karşı dayanıklılık geliştirmesinde önemli bir moral g sağlamaktadır.

Terzi (2008: 5-6)'nin araştırması, kişilere sağlanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı artırdığını ortaya koymaktadır. Araştırma,niversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık ile çok boyutlu sosyal destek ilişkisini ölçmeye yönelik bir araştırmadır ve ailelerin sağladığı sosyal desteğin öğrencilerdeki psikolojik dayanıklılığı artırdığını göstermektedir. Öğrencilere sağlanan sosyal destek arttıķa psikolojik dayanıklılık puanı yükselmektedir.



BÖLÜM 3: ÖĞRENCİLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İLE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

3.1. Öfke ve Sürekli Öfke Kavramları

Öfkeyi, doyurulmamış isteklere ve istenmeyen sonuçlara karşı verilen duygusal tepki olarak tanımlamak mümkündür. Evrensel bir duygu türü olarak öfke, sağlıklı olarak ifade edildiğinde iletişim ve etkileşimi düzeltici bir role sahiptir. Bu olumlu işlevine karşın öfkenin çoğu zaman kontrol edilemediği ve yıkıcı sonuçlar yarattığı görülmektedir. Aile içinde, sokakta, iş yerinde, okulda ve insan hayatının devam ettiği her yerde insan ilişkilerine yansıyan öfkenin izlerini görmek mümkündür (Soykan, 1992: 19). Öfke, genellikle istenmeyen ve beklenmedik bir duygusal durumdur. Ancak olumsuz bir duygu olarak kabul edilmesine karşın kimi zamanlarda engelleri aşmak için bireyi motive edebilmekte ve bireyin uyum sağlamasında işlevsel olabilmektedir (Sütçü ve Aydın, 2008: 95).

Duyuşsal, bilişsel ve davranışsal öğelerden oluşan ve çok boyutlu bir kavram olarak ele alınan öfke, hafif kızgınlıktan hiddet durumuna kadar farklı düzeylerde kendini gösterebilen bir duygu halidir (Soykan, 1992: 21). Öfkenin duyuşsal boyutu, öfkeyi yaratan durumlara karşı verilen duygusal tepkinin seviyesi ile ilgilidir. Bilişsel boyut, belirli kalıp şemalardan oluşan olumsuz inanç ve düşmanlık yapılarını ifade etmektedir. Davranışsal boyut ise bireyin yaşadığı öfke halini dışarı yansıtır, davranışa dönüştürme biçimi ile ilgilidir. Öfkenin davranışsal boyutu, literatürde öfke ifade olarak da adlandırılmaktadır. Davranışsal boyutta ortaya çıkan tepkiler, genellikle belli karakteristiklere sahiptir ve kişinin öfke halindeki tepkilerinin genelleşmiş biçimidir (Çivitçi, 2007: 100-101).

Soykan (1992: 21), öfkenin de diğer evrensel insan duyguları gibi bir duygu olduğu için öfkenin yargılanamayacağını dile getirmektedir. Önemli olan öfkenin insanın kendisi ve çevreyle kurduğu ilişkiler için işlevsel hale getirilmesidir. Bu nedenle öfkenin esasında ne olduğuna ve ne işe yaradığına bakmak gerekir. Öfkenin temel özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür;

- ✓ Öfke, normal bir duygusal tepkidir ve insan yaşamının sürdürülmesi için gereklidir.

- ✓ Öfke duygusal bir tepkidir ve uyarıcı bir işarettir. Öfke, bireyi tehdit ve tehlikelere karşı uyarır ve bir korunma mekanizmasının oluşturulmasına ön ayak olur.
- ✓ Öfke, yeni öğrenmeler için bir motivasyon kaynağıdır.
- ✓ Öfke, kontrol altına alınıp sınırlandırıldığında sağlıklıdır ve işe yarar.
- ✓ Öfkenin işe yarayabilmesi için inkar edilmemesi, kabullenilmesi, tanınması, bastırılmadan kontrollü bir şekilde ifade edilmesi gerekir.

Öğretmenlik mesleği, birçok güçlüğü içerisinde barındıran bir meslektir. Bu nedenle öğretmenlerin görevleri esnasında birçok stres kaynağı ile karşı karşıya olduğu, stres ve öfke biriktirdikleri düşünülmektedir. Ayrıca çeşitli sağlık problemleri de buna olumsuz katkılarda bulunmaktadır. Can vd. (2015: 9-10)'nin yapmış olduğu çalışma, öğretmenlerin sürekli öfke puanlarının yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Ancak öğretmenlerin biriktirmiş oldukları öfkeyi çevrelerine ve ilişkilerine olduğu gibi yansıtmadıkları, önemli ölçüde kontrol altında tuttukları görülmektedir. Aynı çalışmada hemşirelerin sürekli öfke ve öfkeyi dışa yansıtma durumları incelenmiş ve hemşirelerin öğretmenlere nazaran öfkelerini çevrelerine daha fazla yansıttıkları tespit edilmiştir.

3.2. Öfkenin Nedenleri

Birçok araştırmacı öfkeyi içsel kaynaklarla açıklarken kimi araştırmalar ise öfkenin içsel değil dışsal olduğunu ileri sürmektedir. Bu konuda araştırmalar yapan Robins ve Novaco (1999)'a göre; öfke, bilişsel bir davranıştır ve içten gelmektedir. Öfke, kişinin içindedir ve öfkenin açığa çıkmasına yol açan dışsal faktörler vardır. Bu faktörlerin etkisiyle içteki öfke, bilişsel süreçlerden geçerek düşmanlık içerikli bir fizyolojik uyarılma olarak kendini göstermektedir. Sosyal yapısalcı bir bakış açısına göre öfkeyi ele alan Kassinove ve Tafrate (2002) ise, öfkeyi öğrenilmiş bir senaryo olarak görmektedir. Bu yazarlara göre öfke, kısmen de olsa içseldir ancak öfkenin genel olarak ortaya çıkması bireyin çevresinden öğrendiği senaryolara göre gerçekleşmektedir (Sütçü ve Aydın, 2008: 95).

İnsanların sık sık yaşadığı duygu durumlarından birisi olan öfkenin birçok nedeni ve kaynağı vardır. Araştırmalarda engellenme, haksızlığa uğrama, fiziksel incinme ve yaralanmalar, tacize uğrama, hayal kırıklığı, saldırıya uğrama, tehdit ve kışkırtmalar,

rahatsız edici ve hoş olmayan uyarıcılar, kişilik ve benliğe yönelik saygısızlıklar, değer ve normların ihlal edilmesi gibi faktörler öfkenin nedenleri arasında sayılmaktadır (Kaya vd., 2012: 19).

Ruminatif kişilik özellikleri ve kaygıya yatkın psikolojik bir yapının olması bireylerdeki öfke ve kaygı belirtilerinin güçlenmesine neden olmaktadır. Ruminatif özellik kavramı, psikolojik sorun geliştirmeye yön veren bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikteki bireylerin kaygı ve depresyona daha yatkın oldukları görülmektedir. Bu özelliğin hem kızlarda hem erkeklerde yaygın olduğu, öfke düzeyi ile ruminatif özelliğe sahip olma arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak ruminasyonun yol açtığı öfke ve kaygının kızlara göre erkeklerde daha yüksek olduğu da görülmektedir (Erdur-Baker vd., 47-48). Özyeşil (2012: 322)'nin üniversite öğrencilerine yönelik olarak yaptığı araştırma bazı kişilik özelliklerinin (nevrotizm, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk), öğrencilerdeki öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarını etkilediğini göstermektedir.

Kişiliğin en önemli boyutlarından birisi olarak kabul edilen benlik saygısının öfkenin ana kaynaklarından birisi olduğu ileri sürülmektedir. Benlik saygısı, kişinin kendisini yetenekli, başarılı ve değerli algılama derecesi olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı, kişinin kendisi hakkındaki algılama ve saygısını ifade etmektedir. Kişilerin kendileri ile ilgili olarak algıladıkları benlik saygısının düşük ya da yüksek olması onlardaki öfke ve şiddet durumuna önemli ölçüde etki etmektedir. Kişilerin benlik saygısının düşük olması halinde çevresi üzerinde öfke ve şiddet yoluyla baskı kurarak kendini kabullendirmeye çalıştığı ileri sürülmektedir. Kendisi ile ilgili benlik ve özdeğer algısı yüksek olan bireyler, çevreden gelen etkilere karşı korumacı davranarak katı bir şekilde karşılık vererek saygı ve öz değerlerini korumaya çalıştıkları görülmektedir. Bunun temel sebebi ise çevrenin kendisine haksızlık ettiğini ve kendisine (kendi hissettiği ölçüde) saygı gösterilmeyerek değer verilmediğini düşünmesidir (Certel ve Bahadır, 2012: 157-157).

İnsanın çevresi ile kurduğu ilişkiler üzerinde yıpratıcı ve yıkıcı etkileri olan öfkenin birçok nedeni söz konusudur. Özellikle kişinin benlik algısına yönelen olumsuz tutum ve davranışlar öfkenin temel kaynağıdır. Küçümsenme, haksızlığa uğrama, engellenme gibi kişiye yönelik davranış ve tutumlar başlıca öfke nedenleridir. Bunların

yanında bireyin öfkelenmesine sağlık sorunlarının da yol açabildiği görülmektedir. Yüksek tansiyon, kalp damar rahatsızlıkları, kolesterol gibi sağlık problemleri olanların daha sık öfkelenmesine bağlı olarak sağlık problemlerinin yarattığı ağrı ve çeşitli duygu durumlarının öfkeye yol açtığı düşünülmektedir (Sütçü ve Aydın, 2008: 95).

Benlik saygısı, insanların en çok önem verdikleri öznel algılamalardan birisidir. Bu nedenle benlik saygısına yönelik olarak gerçekleşen davranış ve eylemler öfkeye neden olabilmektedir. Benlik saygısı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Certel ve Bahadır (2012: 160-163)'ın takım sporu yapan sporculara yönelik olarak yapmış olduğu araştırma, sporculardaki benlik saygısı ile öfke ve öfke ifade tarzlarının ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır. Benlik saygısı ile öfke arasında negatif bir ilişki varken öfke kontrolü arasında ise pozitif yönlü bir ilişki vardır. Benlik saygısının özgüven boyutu, kendine yetme boyutu gibi boyutları da öfke ve öfke ifade tarzlarında farklılaşmaya yol açmaktadır. Bunun yanında araştırmada cinsiyet, spor dalı, milli olup olmama gibi değişkenlerin öfke puanlarına etki etmediği de görülmektedir.

Öğrencilik yaşamının önemli bir kısmı çocukluk ve ergenlikten oluşmaktadır. Bu nedenle çocukluk ve ergenlik dönemi ile ilgili problemler aynı zamanda bu dönemlerde olan öğrenciler için de geçerlidir. Ebeveynlerin öğrencinin durumlarına yönelik ilgisi ve desteği, öğrencinin yaşamının genelindeki örselenmişlik durumu gibi faktörler öfke, sürekli öfke ve öfkenin ifade edilme tarzlarına önemli ölçüde etki etmektedir. Acar (2015)'ın araştırması ebeveynin yaklaşımlarının çocuklardaki öfkeye etki ettiğini göstermektedir.

Matematiksel olarak dünya nüfusunun yarısı kadınlardan oluşmaktadır. Bu nedenle sadece kadınlara özgü öfke kaynaklarına da dikkat çekmek gerekmektedir. Kadın fizyolojisinin erkek fizyolojisinden farklı olan yanları vardır ve bunlardan bazıları kadınların öfke ve şiddet eğilimlerine etki etmektedir. Kadınlara özgü bir durum olan menstruel sendromlar, belirli dönemlerde bir öfke kaynağı haline gelebilmektedir. Can vd. (2015: 7-8)'in bayan öğretmenlere yönelik olarak yaptıkları araştırma, menstruel dönemde öğretmenlerin öfke puanlarının arttığını, öfkenin dışa vurum tarzlarında önemli değişiklikler olduğunu göstermektedir.

3.3. Öfkenin İfade Edilme Tarzları

Öfke, herkeste görülebilecek bir duygu durumu olduğu için temelde olağan bir duygu ifadesidir. Nasıl ki mutluluğun, sevincin, üzüntünün, hayal kırıklığının birden çok ifade edilme tarzı varsa ve bu tarzlardan bir kısmı coşku dolu ise öfkenin ifadesinin de yer yer kendine özgü bir taşkınlık içermesi anlaşılır bir durumdur. Ancak sonuçlarının çeşitli zararlara yol açması, öfkeyi diğer duygulardan ayırmakta ve öfkeyi kontrol edilmesi gereken bir duygu ifadesi haline sokmaktadır.

Öfke içten ya da dıştan gelen nedenlerle ortaya çıkabilirken bireylerde çeşitli değişikliklere neden olur. Bunların bir kısmı fizyolojik ve bilişsel nitelikli iken bir kısmı ise davranışsal niteliklidir. Kaslardaki gerilmenin artması, yüzdeki ifadenin değişmesi, üşüme, terleme, boğulma hissi, ağzın kuruması gibi değişimler fizyolojik nitelikli değişimlerdir. Öfkenin yorumlanması ve bundan bir takım yargılara varılması bilişsel değişiklikleri oluştururken öfkeyi yaratan ve bireyi kışkırtan durumlara karşı gösterilen tepkiler ise davranışsal değişiklikleri oluşturur. Öfkenin bastırılması, dışa vurulması, saldırganlaşma, kendini kontrol etme gibi durumlar bu davranışsal değişikliklerin bazılarıdır (Kaya vd., 2012: 19).

Bireyde ortaya çıkan öfkenin ne şekilde ifade edildiği önem taşımaktadır. Çünkü öfkenin ifade edilme biçimine göre öfkenin sonuçları ortaya çıkmakta, ilişkilerin bozulması, şiddet gibi olaylar buna göre biçimlenmektedir. Literatürdeki birçok araştırmanın bulguları (Starnes ve Peters, 2005; Lerner, 2007; Özer, 1997; Batıgün, 2004 gibi), öfkenin üç farklı şekilde ifade edildiğini göstermektedir. Bunlar sırasıyla öfkenin içe vurumu, öfkenin dışa vurumu ve öfke kontrolüdür. Araştırmalara göre bireyin yaşı, cinsiyeti, fiziksel özellikleri gibi birçok faktör öfkenin ifade tarzına etki etmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009: 58). Bunların yanında nevrozizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk gibi temel kişilik özellikleri de öfkenin ifade edilme tarzına etki etmektedir (Özyeşil, 2012: 329-330).

3.3.1. Öfkenin İçe ve Dışa Vurumu

Öfkenin içe vurumu, öfke ve öfkenin yarattığı stresle başa çıkmada başvuru mekanizmalarından birisidir. Birey, ortaya çıkan öfkeyi içinde tutmakta ve bunu çevresine yansıtmamaktadır (Starnes ve Peters, 2004'dan aktaran Albayrak ve Kutlu,

2009: 58). Bireyin ortaya çıkan öfkeyi sözel ya da davranışsal olarak dışarıya aktarmasına öfkenin dışı vurumu denmektedir. Öfkenin dışı vurumu, öfkeyle birlikte ortaya çıkan stresin de boşaltılmasını sağlamakta ve yaşanan stresle başa çıkmaktadır (Sterner ve Peters, 2004'ten aktaran Albayrak ve Kutlu, 2009: 58).

Bireylerin öfkelerini ifade etme tarzlarını birçok faktör etkilemektedir. Yaş, cinsiyet, yaşanılan yer, gelir durumu gibi demografik faktörler bunlardan ilk akla gelenleridir. Yöndem ve Bıçak (2008: 7-14)'ın öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke ifade tarzlarını ele alan araştırmasına göre öğretmen adayı öğrencilerin cinsiyeti ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında ilişki vardır. Buna karşın öğrencilerin okudukları sınıf ve gelir düzeylerinin anlamlı bir etkisi yoktur. Fakat matematik öğretmenliği öğrencilerinin içe yönelik öfke puanlarının diğer bölüm öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Sayısal problemlere dayalı eğitimin buna neden olduğu düşünülmektedir. Araştırmaya göre erkek öğrencilerin öfke puanları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Erkekler öfkelerini saldırgan davranışlarda dışı yansıtırken kızlar kaygı temelinde daha çok içe yansıtmaktadırlar. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise öğrencilerin geldikleri yerleşim biriminin büyüklük ve küçüklüğünün öfke ve öfke ifade edilme biçimine etkisi ile ilgilidir. Küçük yerlerden gelen öğrencilerin öfke ve öfkeyi dışı yansıtma puanları daha yüksek görünmektedir. Araştırmaya göre bunun temel nedeni küçük çevrelerde kendini ifade etmenin ve özgür hareket edebilmenin daha zor olmasıdır.

Türkiye'de toplumsal kültürün erkek egemen bir yapıda olması öfkenin dışı vurumunda kızlarla erkeklerin farklılaşmasına neden olmaktadır. Kız öğrenciler öfkenin dışı vurulmasında daha kontrollü davranırken erkek öğrencilerin öfkenin dışı vurumunda kız öğrencilere göre daha yüksek skorlara sahiptir. Bu da kültürel yapının öfkenin ifade edilme tarzına yansıdığına işaret etmektedir (Kaya vd., 2012: 24). Çocukların ve öğrencilerin sosyal yaşamları, çevrenin onlarla kurduğu iletişim, onların gelişimine sağlanan destekler gibi faktörler de onlardaki öfke düzeyi ve öfkenin ifade edilme tarzına etki etmektedir. Bedel (2011: 196-198)'in yaptığı araştırma, çocuklara sağlanan problem çözme desteğinin onlardaki öfke düzeyiyle birlikte öfkenin ifade tarzlarına etki ettiğini göstermektedir. Kişiler arası problem çözme eğitimi verilen çocuklarda öfke puanlarıyla birlikte öfkenin dışı vurum puanları istatistiki olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.

Öğrencilere sağlanan eğitim ve problem çözme desteklerinin öfkeyi azaltıcı etkisi ile ilgili bir diğer çalışma da benzer bulgulara işaret etmektedir. Kamalı ve Buğa (2010: 55-56)'nın öfke denetimi eğitimi alan üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasına göre bu eğitimi alan öğrencilerin sürekli öfke puanları diğer öğrencilere göre daha düşük seviyededir. Araştırma gereğince kontrol grubuna uygulamadan üç ay sonra yapılan testlerin bulgusu, öfke eğitiminin kalıcı bir şekilde öfke düzeyinin düşmesini sağladığını göstermektedir. Bir bütün olarak ele alındığında araştırmanın bulguları, insanlardaki öfkenin ve öfke düzeyini düşürmenin öğrenilebilir bir durum olduğunu göstermektedir.

Yetişkinler kadar çocukların da sosyal yaşamının önemli bir parçası haline gelen internet kullanımının da öfkeyle ilişkili sonuçlara yol açtığı görülmektedir. İnterneti yaygın olarak kullanan öğrencilerin internet kullanım tarzları ile öfkelerini ifade etme tarzları arasında bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Özellikle interneti problemleri bir şekilde kullanan öğrencilerin öfkenin içe ve dışa vurumu puanlarının farklılaştığı görülmektedir (Ata vd., 2011: 473).

Aile büyüklerinin tutumları, çocuğa sağlanan özerklik ve örselenmişlik halleri, çocuk yaştaki öğrencilerin öfke ifade tarzlarına etki etmektedir. Ebeveynlerin tutumuna göre öğrencilerin öfkeyi bastırma ya da dışa vurma davranışları farklılaşmaktadır. Özellikle anne babanın ilgisizliği ve çocuğun özerkliğini desteklememesi, öfkeyi artırırken öfke kontrolünün zayıflayarak öfkenin dışa vurulmasına yol açmaktadır (Acar, 2015). Bunun yanında ebeveynlerin psikolojik yapıları, bireylerin öfke davranışlarına etki etmektedir. Eser ve Üstün (2011: 114-115)'ün ergenlerin öfke davranışları ile ebeveynlerin psikolojik yapısı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasına göre ergenlerin öfkeyi içe ya da dışa yansıtma tutumları arasında anlamlı bir fark gözlenmemektedir. Bu da ergenlerin aile bireylerini model aldıklarını ve anne babalarının öfke davranışlarına benzer davranışlar sergilediklerini ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre ergenlerin öfke ve sürekli öfkeyi içe yansıtma davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Öfkenin dışa yansıtılması davranışında da ergenlerin davranışları babaların davranışlarına benzemekte ancak annenin davranışından farklılaşmaktadır. Annelerin öfkeyi dışa yansıtma puanı daha düşük iken ergenlerin öfkeyi dışa yansıtma puanları annelerin puanına göre daha yüksektir. Bunu Türk aile tipi ile izah etmek mümkündür. Erkek egemen yapının kadının öfkesini dışa vurmasını engellediğini göz önüne aldığımızda annelerin öfke dışa yansıtma puanlarının düşük olması anlaşılabilir bir

durumdur. Araştırmanın bulguları aynı zamanda gençlerin öfke davranışları bakımından ebeveynlerini taklit ettiğine işaret etmektedir.

3.3.2. Öfke Kontrolü

Öfke, kişi tarafından kabul edilip anlaşıldığı, doğru bir şekilde ifade edildiği zaman etkin ve üretken bir duygudur. Ancak öfkenin kontrol edilmemesi, bastırılması ya da inkar edilmesi kişinin hem kendisine hem çevresine zarar verebilecek bir potansiyel sahibi olmasına neden olur. Öfkenin kontrol altına alınmaması düşmanca davranışlara ve yıkıcı sonuçlara yol açabilir. Öfkenin kontrol altına alınmasını gerektiren sebepleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür (Soykan, 1992: 22-23);

- ✓ Öfke, sağlıklı biçimde ifade edilemediği zaman yıkıcı sonuçlara yol açabilir.
- ✓ Öfkenin gerektiği şekilde ifade edilememesi, cinsel taciz ve çocuk istismarı suçlarında görüldüğü gibi birçok sosyal ve kişisel bozukluğa yol açabilir.
- ✓ Öfke, insan ilişkileri üzerinde bozucu bir etkiye sahip olduğu için bireyin aile, iş yaşamı gibi yaşantılarını olumsuz etkileyebilir.
- ✓ Öfkenin etkin bir şekilde denetim alınamaması, bireyin problem çözmede yetersizleşmesine ve dolayısıyla asosyalleşmesine yol açabilir.
- ✓ Öfkenin kontrol edilememesi, bireylerde zararlı madde bağımlılığı, aşırı yeme alışkanlığı gibi fiziksel ve ruhsal sağlığı bozucu alışkanlıklara yol açabilir.
- ✓ Denetlenemeyen öfke, gerginlik, stres ve kaygı gibi ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan problemlere yol açabilir.
- ✓ Doğru şekilde kontrol altına alınamayan öfke, aşırı şiddet ve saldırganlığa yol açabilir.
- ✓ Bastırılmış öfke, bireylerin immün sistemlerinde bozulmaya yol açarken kalp damar ve mide-bağırsak hastalıkları gibi ciddi rahatsızlıklara yol açabilir.

Öfkenin ifade edilme tarzı temelde bireyin karakteristik özellikleri ile ilgilidir. Bu konuda özellikle empatik düşünme ve davranma özelliklerine sahip bireylerin öfkenin

kontrolü konusunda daha başarılı oldukları düşünülmektedir. Meslek yüksek okulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve empati özellikleri ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen Tetik vd. (2014: 24-26)'nin araştırması bu tezi doğrular niteliktedir. Söz konusu araştırmaya göre duygusal zeka ve duygusal zekanın alt boyutları arasında hem öfke düzeyi hem öfkenin kontrolü arasında anlamlı bir ilişki vardır. Öğrencilerde duygusal zeka özellikleri arttıkça öfke ve öfke dışı puanları düşmektedir. Bu da duygusal zekanın öfke kontrolünü artırdığını göstermektedir. Duygusal zeka düzeyinin artmasına bağlı olarak sürekli öfke azalırken öfkenin içe ve dışı vurumu azalmakta ve öğrencilerdeki öfke kontrol kabiliyeti yükselmektedir. Araştırmanın bulguları genel anlamıyla öğrencilerdeki mutluluk bileşenlerinin öfkeye yönelik pozitif gelişmelere işaret etmektedir.

Duygusal zeka, kişilerin çevresiyle olumlu ilişkiler kurmasında işlevsel olan önemli bir kişilik özelliği olarak görülmektedir. Bireylerdeki duygusal zekanın dürtü kontrolü, stres toleransı, esneklik, gerçeklik, sosyal sorumluluk ve empati alt boyutları öfkeyi negatif olarak etkilemektedir. Bireyin kendine güven ve bağımsızlık duygusunun yüksek olması ile dışı yönelik öfke arasında ise pozitif yönlü bir ilişki vardır. Ancak bu iki değişken dışında kalan diğer duygusal zeka bileşenlerinin öfke kontrolünü pozitif yönde etkilediği görülmektedir (Baltacı ve Demir, 2012: 2418-2421).

Öfkenin ifade edilme tarzı, farklı yaşam koşulları ile karşı karşıya olan bireylerde farklı şekilde ortaya çıkabilmektedir. Özellikle iş yoğunluğunun ve stresin yüksek olduğu mesleklerde çalışanlar, gün boyunca stres biriktirmekte bu da onların davranışlarına ve öfkenin ifade edilme biçimine yansımaktadır. Sağlık hizmetleri, iş yoğunluğunun ve stresin yüksek olduğu mesleklerden birisi olarak dikkat çekmektedir.

Öfkenin genel bir problem olması, öfke kontrolü konusunda çeşitli eğitim programlarının geliştirilmesine neden olmuştur. Bu programların öfke düzeyinin azaltılmasının yanında öfke kontrolünde de önemli bir destek sağladığı görülmektedir. Cenkseven (2013: 160-165)'nin bu programların öfke, sürekli öfke, öfke ifade edilme tarzları üzerindeki etkisini ölçmeye yönelik araştırması, bu eğitime tabi tutulan bireylerde istatistiki olarak anlamlı düzeyde değişimlerin olduğunu göstermektedir. Eğitim alan ergenlerde öfke, sürekli öfke, dışı yönelik öfke, öfke kontrol ve saldırganlık puanlarında önemli değişimler tespit edilmiştir. Araştırma, ergenlerin öfke konusunda aldığı eğitim

ve psikolojik desteğin birçok problemin kaynağı da olan öfke konusunda önemli yardımlar sağladığını göstermektedir.

Öğrenciler açısından öfkenin düzeyi ve öfkenin ifade edilme biçimi çeşitli değişkenlere göre farklılaşmakta, öfkenin kontrolüne yaş, cinsiyet, eğitim alınan bölüm gibi faktörler etki edebilmektedir. Bu konuda Ören ve Türkoğlu (2011: 165-169)'nın yapmış olduğu araştırmaya göre erkeklerde öfkenin kontrol edilme düzeyi daha yüksek görünmektedir. Öğrenciler genel olarak sürekli öfkeye öfkelerini dışa vurma özelliğine sahip iken eğitim alınan bölüm, öğrencinin sınıf düzeyi, yaşı gibi değişkenler öfke kontrol düzeyine istatistiki olarak anlamlı seviyede etki etmektedir.

Öfke ve öfke kontrolü ile ilgili bir araştırma yapan Keskin vd. (2011: 202-205)'e göre tıbbi sekreterlerin öfke düzeyleri yüksek seviyededir. Sürekli öfke özellikle erkeklerde ve boşanmış bireylerde daha yüksek çıkmaktadır. Öfkenin dışa yansıtılması ise eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde daha yüksek seviyelerde çıkmaktadır. Bunun yanında araştırmanın bulgularına göre işbirliği, kendini yönetme, sebat etme, ödül bağımlılığı, zarardan kaçınma, yenilik arayışı gibi değişkenler öfkenin dışa yansıtılma düzeyi ile öfke kontrolüne önemli ölçüde etki etmektedir. Ancak genel olarak tıbbi sekreterlerin öfkelerini kontrol etmede yetersizlikler yaşadığı görülmektedir.

3.4. Öğrencilerde Öfkenin İfade Edilme Tarzını Etkileyen Faktörler

Çocukların sosyalleşerek arkadaşlık ilişkileri kurması, olumlu deneyimlerle birlikte olumsuz deneyimler de içermektedir. Bu deneyimler küçük tartışmalardan şiddet içeren davranışlara kadar oldukça çeşitlidir. Okullarda sıklıkla yaşanan ve öğrenciler için temel problemlerden birisi olan öfke ve şiddet, bu deneyimlerden birisi olarak ana sınıfından lise son sınıfa kadar farklı düzeylerde karşımıza çıkmaktadır. Öğrencilerde öfkenin dışa vurumunu ve şiddeti yaş gruplarına göre aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür (Psikolojistambul, www.psikolojistambul.com);

- ✓ Okul Öncesi Dönem: Bu dönemdeki şiddet davranışı çoğunlukla ısırma, çimdikleme, tekme şeklinde olup dürtü ve duyguların kontrol eksikliğinden kaynaklanır.

- ✓ Okul Çağı: Bu dönemde gösterilen şiddet davranışları hem sözel hem fizikseldir. İlkokul 4. Sınıftan itibaren dışlama ve benzeri nitelikteki duygusal şiddet davranışları da görülmeye başlanır.
- ✓ Ergenlik Dönemi: Öğrenciler arasında şiddetin en yaygın olduğu dönemdir. Sözel şiddet en yaygın olan türüdür. Cinsel şiddetin de yaygın bir şekilde görüldüğü dönemdir. Ayrıca dışlama, gruplaşma, sosyal medya araçları yoluyla karşı tarafa zarar verme gibi şiddet eylemleri yaygınlaşır.

Öğrencilerde en problemlili dönem olarak ergenlik çağları karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bu dönemde çocuk hızla gelişmekte, çocukluk dönemi biterken fizyolojik ve psikolojik erişkinliğe doğru adım atmanın etkisiyle algılar, beklentiler ve ihtiyaçlar değişmektedir. Çocukluk dönemindeki dengenin bozulması ile dengesiz bir döneme girilmekte ve temel gereksinimlerin karşılanıp karşılanamamasına göre öfke de ergenliğin bir parçası olarak kendini göstermektedir. Araştırmalar (Yavuzer, 1982; Starner ve Peters, 2004), gereksinimleri karşılanamayan ve doyuma ulaşamayan ergenlerin sıklıkla öfkeli olduğunu göstermektedir. Öfkenin uygun bir şekilde açığa çıkarılmaması halinde ise fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlar ortaya çıkmaktadır (Albayrak ve Kutlu, 2009: 58).

Öğrenciler arasında ilişkiler, önemli ölçüde fiziksel özelliklere göre belirlenmekte, bu özellikler öfke durumları ile bir araya geldiğinde farklı boyutlarda sonuçlara yol açmaktadır. Bu açıdan öğrencilerin fiziksel yapıları, onların öfke düzeyi, öfkeyi ifade etme biçimleri gibi değişkenlere etki etmektedir. Bunun yanında problem çözme becerileri de öfke üzerinde etkili bir değişken olarak görülmektedir. Atik ve Kemer (2008: 2002-204)'nin zorbalığın bir yordayıcısı olarak öfke ve fiziksel yeterliliği incelediği araştırmaya göre ilköğretim ikinci kademe öğrencileri arasında özellikle erkek öğrencilerde zorbalık yaygın bir davranıştır ve ilgi çekici bir şekilde bu yaygınlığın mağduru yine erkeklerdir. Buna yol açan temel faktör ise öğrencilerdeki öfke ile fiziksel yeterliliğin bileşimidir. Öğrencilerde fiziksel yeterlilik düzeyi yükseldikçe öfkenin dışa ve başkalarına yansıtılarak zorbalığın arttığı görülmektedir. Araştırmaya göre mağdurlar öfkesini içe yöneltirken zorbalılar ve zorba/mağdurlar kategorisindeki öğrenciler dışa yansıtmaktadırlar. Araştırma, cinsiyet değişkeninin de öfke düzeyi ile öfkenin ifade edilme tarzını etkilediğini göstermektedir.

Öğrencilerde öfkenin sürekliliği öfkenin içe ve dışa vurumuna etki etmektedir. Albayrak ve Kutlu (2009: 60-61, 67)'nin araştırmasına göre sürekli öfke ile öfkenin içe vurumu ve dışa vurumu arasında pozitif yönlü, öfkenin kontrolü ile ise negatif yönlü bir ilişki vardır. Öğrencilerin demografik yapıları ve bir takım fiziksel koşullar, öfkenin içe ve dışa vurumu ile öfke kontrolünü etkilemektedir. Aynı araştırmanın bulgularına göre beden kitle indeksi düşük öğrencilerin öfkelerini daha az içe vururken obez olarak tanımlanan öğrencilerde ise öfkenin içe vurumu daha yüksek seviyededir. Öğrencilerin yaş, cinsiyet, ailenin durumu, annenin ve babanın psikolojik yapısı, ebeveynlerin boşanmış olması, ailedeki kardeş sayısı gibi demografik değişkenlere göre öfke içe ve dışa vurum puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bunların yanında öğrencilerin arkadaşları ile olan ilişkilerine verdiği önem, öğrencinin okul başarısı, aile içi kararlarda aile bireylerine söz verilip verilmemesi gibi birçok faktörün ergen yaştaki öğrencilerin öfke ifade tarzlarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir.

Günümüzde internet kullanımı özellikle öğrenciler arasında çok yaygındır ve öğrencilerin internet kullanımının çeşitli boyutları vardır. İnternetin kullanım şeklinin öğrencilerdeki öfkeye ve öfkenin ifade edilme şekline etki ettiği görülmektedir. Ata vd. (2011: 477-479)'nın öğrencilerdeki internet kullanımı problemlerinin öfkeyle ilişkisini inceleyen çalışması, problemli internet kullanımı ile öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları arasında zayıf düzeyde de olsa istatistiki olarak anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin duygusal zeka konusundaki yeterlilikleri de yaşamsal mutluluklarına etki eden bir faktör olarak öfkenin ifade edilme biçimlerine ve öfkenin kontrolüne etki etmektedir. Öğrencilerdeki duygusal zeka seviyesi arttıkça öfkenin kontrol edilmesi kolaylaşmaktadır (Tetik vd., 2014: 26).

Aile yapısı ve aile içi ilişkiler, çocukların ve ergenlerin psikolojik durumlarına en fazla etki eden faktörlerden birisidir. Aile bireylerine ilişkin problemlerin ergenlerin öfke ifade tarzlarına etkisini araştıran Avcı ve Güçray (2010: 57-63)'ın araştırmasına göre aile bireylerindeki öfke davranışları ergenlerin şiddete daha meyilli olduklarını ortaya koymaktadır. Aile bireylerinde sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanları daha yüksek olan öğrencilerde şiddet eğilimi daha yüksek iken öfkelerini daha iyi kontrol eden aile bireylerine sahip ergenlerde ise şiddet davranışı daha azdır. Bunun yanında şiddet davranışına daha yatkın olan ergenlerin aile bireylerinde birçok psikolojik problemin yanında alkol ve suç işleme yatkınlıklarının fazla olduğu da görülmektedir.

Öğrencilerdeki yalnızlık duygusunun öfke ifade tarzları ile ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ebelik ve hemşirelik öğrencilerine yönelik olarak yapılmış olan bir araştırmanın bulguları, yalnızlık algısı ile birlikte birçok değişkenin öğrencilerdeki öfke düzeyini ve öfkenin ifade edilme şeklini etkilediğini göstermektedir. Araştırmaya göre öğrencilerin sürekli öfke puanı ve öfke ifade tarzı ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. ayrıca öğrencilerin yaş, cinsiyet, eğitim gördüğü okul, okuldaki sınıfı, öğrencinin ekonomik durumu, okuduğu bölümü ve mesleği isteyip istememesi gibi değişkenler de sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını etkilemektedir (Kaya vd., 2012: 21-25).

3.5. Öfke İfade Tarzlarının İlişkilere Etkisi

İnsanların yaşadığı öfkenin sıklığı, yoğunluğu, dışa vurulma biçimi ve öfkenin dışa vurulmasında gösterilen saldırganlık tutumu, ergenlerde ve yetişkinlerde önemli problemlere yol açabilmektedir. Özellikle ergenlik dönemi, öfkenin kontrol dışı vurumu ve kontrol edilmesi konusunda en fazla sorun yaşanan dönem olarak dikkat çekmektedir (Sütçü ve Aydın, 2008: 103). Çocuklardaki öğrencilerdeki yüksek öfke, fiziksel yeterliliğin uygun olması durumunda zorbalığa yol açarken zayıf fiziksel yapıya sahip olma durumunda ise içe kapalı ve ezilen bir kişi olmaya neden olabilmektedir (Atik ve Kemer, 2008: 203-204).

Öğrencilerin öfke düzeyleri arttıkça bunu ilişkilerini bozacak şekilde çevrelerine yansıttığı görülmektedir. Artan öfke düzeyi ile birlikte öfkenin içe vurumu azalmakta ve sıklıkla dışa vurma yoluna gidilmektedir. Bu da öğrencilerde öfke kontrolünün azalmasına neden olmaktadır (Albayrak ve Kutlu, 2009: 66). Öfkenin çevreye yansıtılmasının en genel yolu saldırganlıktır. Saldırganlık, bir ilişki ve çatışma çözme biçimi olarak öfkenin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Saldırganlık, sözel, fiziksel ya da dolaylı şekillerde gerçekleşebilmektedir. Özellikle çocukların ve ergenlerin öfke ve saldırganlıkları çeşitli değişkenlere göre farklılaşmaktadır. 9. Sınıf öğrencilerine yönelik olarak yapılan bir araştırmaya göre kız öğrenciler çatışma çözmeye erkek öğrencilerden daha yatkın görünmektedir. Bunun yanında erkek öğrenciler kız öğrencilere daha saldırgan davranışlar sergilerken ailenin gelir durumu, aile içi ilişkiler gibi faktörler de öfke davranışlarına etki etmektedir (Gündoğdu, 2010: 268-269).

Öğrencilerde ortaya çıkan öfkenin nedenleri ya da şekli nasıl olursa olsun bu öfkenin ifade edilme biçimi öğrencinin çevresiyle ve arkadaşlarıyla olan ilişkisini etkilemektedir. Öfkenin sıklıkla ve saldırganlık biçiminde dışa vurulması onun çevresinde öfkeli, çabuk öfkelenen, saldırgan ve kavgacı birisi olarak tanınmasına yol açacaktır. Bu durumdaki öğrencilerden genellikle uzaklaşılacak ve bir yalnızlık ortamı doğacaktır. Bu da öğrencinin daha da öfkelenmesine yol açan bir döngüye neden olacaktır.

Buna karşın kendisine yapılanlara ya da öfkelenmesini gerektiren davranışlara karşı sessiz kalan, içine atan ve çevreden gelen etkilerin zararını sineye çeken birisi olarak hareket etmek, öğrencinin çevresi tarafından korkak ya da pasif bir karakter olarak algılanmasına yol açarken bu tür davranışlara daha sık maruz kalmasının önünü açacaktır. Öte yandan öfkenin kontrollü bir şekilde dışa yansıtılması ya da içe atılması bireyin çevresi ile olan ilişkilerini daha farklı etkileyecektir. Öğrencinin yaşadığı öfke karşısında kontrol edebilme kabiliyetini göstermesi, onun çok kolay öfkelenmediği ancak öfke karşısında güçlü bir irade sergilediği yönünde bir algının oluşmasına da neden olacaktır. Bu nedenle öfkenin kontrol edilmesi öğrencinin ilk iki tip davranışa göre daha güçlü bir kişilik olarak algılanmasını sağlayabilmektedir.

3.6. Psikolojik Dayanıklılık İle Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki

Günlük haberler içerisinde okullarda ölümle sonuçlanan birçok şiddet olayının gerçekleştiğini görmek mümkündür. Günümüzde internet üzerindeki herhangi bir arama motoruna içerisinde “okul, öğrenci, öfke, şiddet, cinayet” gibi kelimelerden bir kaçını bir arada yazarak arama yapıldığında dünyanın birçok ülkesinden onlarca farklı şiddet haberi görmek mümkündür. Son yıllarda okullarda şiddetin yaygınlaştığı ve bu şiddet olaylarına bağlı olarak birçok ölümlü vakanın gerçekleştiği, eğitim açısından kabul edilemez bir gerçektir.

Son yıllarda okullardaki şiddet olaylarının artması bu alanda birçok araştırmanın yapılmasına yol açmıştır. Bulgulara göre bu olayların bir kısmı öğretmen veya veli kaynaklı iken önemli bir kısmı ise öğrencilerin doğrudan kendilerinin gerçekleştirdiği olaylardır. Öğrencilerin birbirlerine şiddet uygulaması, öğretmenlerine şiddet uygulaması, tacizler, öfkeli davranışlar ve bozulan ilişkiler sık karşılaşılan durumlar

olarak dikkat çekmektedir (Oğuz, Tarihsiz, www.siviltoplumakademisi.org.tr, Erişim: 01.11.2015). Eğitimde genel bir sorun olan şiddetin kaynağının tespit edilmesi, bu sorunun ortadan kaldırılabilmesi için önemli bulunmaktadır. Ancak öfke ve buna bağlı olarak ortaya çıkan şiddet, sadece birkaç faktörle açıklanamayacak kadar karmaşık bir konu olarak dikkat çekmektedir (Çivitçi, 2007: 100).

Ergen yaştaki öğrencilerde psikolojik dayanıklılık ile öfke arasındaki ilişkiyi analiz eden Anderson (2006: 150-152)'un çalışmasına göre ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık ile öfke ve bağışlama davranışı arasında güçlü bir ilişki vardır. Araştırmaya göre ergenlerin psikolojik dayanıklılığı, öfkenin ifade şeklini önemli ölçüde etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılığı güçlü olanların bağışlama davranışını daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılığı fazla olan ergenler, bireysel yeteneklerine ve kendilerine daha fazla güvenmekte ve suçlu gördükleri kişiyi affedebilmektedirler. Davranışsal ve bilişsel becerileri daha zayıf olanlar ise öfke ile daha kolay provoke olmakta ve intikam dürtüsünü kontrol edemeyerek misillemeye daha meyilli olmaktadır.

BÖLÜM 4: UYGULAMA: LİSE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖFKE İFADE TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmada “Lise Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki” incelenmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının beş alt boyutu tespit edilmiş ve bu boyutların öfke ifade tarzları ile ilişkisi tek tek analiz edilmiştir.

4.1. Yöntem

4.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2009: 77).

4.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul Gaziosmanpaşa İlçesinde eğitim gören ergenlik çağındaki lise öğrencileri oluşturmaktadır. Bu evrene uygun örneklem olarak ise 4 ortaöğretim kurumunda eğitim gören 500 öğrenci rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma evreninin Gaziosmanpaşa İlçesi seçilmesinin nedeni bölgede yaşayan öğrencilerin karmaşık aile yapıları, arkadaş ilişkilerinin şiddete dayalı olması ve bölge olarak şiddet olaylarının yoğun yaşanılmasından dolayı seçilmiştir. Araştırma için gerekli olan veriler öğrencilere verilen anketlerle toplanmış ve öğrencilerin verdikleri cevaplara göre analiz yapılmıştır. Araştırmanın bulgularının geçerliliği evren ve örneklem ile sınırlıdır.

4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki farklı ölçek kullanılmıştır. Bunlar sırasıyla Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Ölçeği ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları

Ölçeği'dir. Ölçeklerde çalışmanın amaçlarına uygun hususları tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. Bunun yanında katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmeye yarayan sorular da yer almaktadır.

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yunus Altundağ, Sefa Bulut ve Uğur Doğan tarafından geliştirilmiştir. 14-18 yaş arası ergenlere uygulanan ölçek 4'lü likert (1 Bana hiç uygun değil - 4 Bana çok uygun) tipinde hazırlanmıştır. Ölçek aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati olmak üzere 6 alt boyuttan ve 29 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 29 ile 116 arasında değişmektedir. Tersine maddeler ters puanlama yöntemiyle hesaplanacak olup puanların yüksekliği ergenin psikolojik dayanıklılığının yüksekliğine işaret etmektedir. Bana hiç uygun değil seçeneğine "1" puan verilirken, bana çok uygun seçeneğine "4" puan verilecektir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Geçerliliği: Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın % 56, 99'nu açıklayan 6 faktörlü bir yapıdan oluşan 29 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Aile desteği boyutu toplam varyansın % 23, 26'sını açıklamakta ve faktör yükleri .71 ile .79 arasında, Akran desteği boyutu toplam varyansın % 9, 81'ini açıklamakta ve faktör yükleri .67 ile .78 arasında, Okul Aile desteği boyutu toplam varyansın % 8, 06'sını 44 açıklamakta ve faktör yükleri .67 ile .78 arasında, Uyum alt boyutu toplam varyansın % 7, 25'ini açıklamakta ve faktör yükleri .57 ile .81 arasında, Mücadele azmi alt boyutu toplam varyansın % 4, 54'ini açıklamakta ve faktör yükleri .51 ile .70 arasında ve Empati alt boyutu toplam varyansın % 4, 08'ini açıklamakta ve faktör yükleri .64 ile .76 arasında değişmektedir. Ölçüt Geçerliliği: Problem çözme envanterinden alınan puanlarla psikolojik dayanıklılık ölçeği (EPDÖ) puanları arasında $-.47$ ($p < .001$), EPDÖ ile Kontrol Odağı Ölçeği arasında $-.46$ ($p < .001$) ve EPDÖ ile Beck Umutsuzluk Ölçeğinden alınan puanlarla $-.61$ ($p < .001$) ilişki bulunmuştur (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

EPDÖ Güvenirlik Test-Tekrar-Test Güvenirliği: Çalışma evreninden random olarak seçilen 38 lise öğrencisine ölçek bir ay ara ile yeniden uygulanmıştır. Birinci ve ikinci uygulamadan alınan puanlar arasındaki korelasyon $.87$ olarak bulunmuştur. Cronbach Alfa Güvenirliği: Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin tamamı için $.87$, "aile desteği" boyutu

için .89, “akran desteği” boyutu için .84, “okul desteği” boyutu için .81, “uyum” boyutu için .70, “mücadele azmi” boyutu için .67 ve “empati” boyutu için ise .61 bulunmuştur. Alt-Üst Grup Güvenirliği: Gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığını test etmek amacıyla çalışma evreninden alınan %27’lik alt (N:93) ve üst (N:93) grupların t testi sonuçlarına göre, alt ve üst grup arasında anlamlı ($p < .005$) bir farkın olduğu bulunmuştur. Madde Toplam Korelasyon Analizi: Maddelerin bulundukları faktörlerle arasındaki ilişki .59 ile .81 arasında değişmektedir. Ayrıca her bir maddenin ölçeğin toplam puanıyla ilişkisine baktığımızda korelasyon değerleri .23 ile .60 ($p < .001$) arasında değişmektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

Ergen Psikolojik Dayanıklılığı ölçeğinin 29 maddeden oluşan maddelerinin genel güvenirliliği $\alpha=0,811$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur. Ölçek toplamda beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar sırasıyla aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi ve empati boyutlarıdır. Hangi soruların hangi boyutlara ait olduğu aşağıdaki gibidir;

- ✓ Aile desteği: 1,2,3,4,8,9,12;
- ✓ Akran desteği: 24, 25, 27, 28, 29;
- ✓ Okul desteği: 10, 11, 17, 22, 23;
- ✓ Uyum: 5, 6, 7, 13;
- ✓ Mücadele azmi: 14, 15, 16, 18, 26;
- ✓ Empati: 19, 20, 21 (Ters sorular).

Ölçekten alınabilecek puan, 29 ile 116 arasında değişmektedir. Tersine maddeler ters puanlama yöntemiyle hesaplanacak olup puanların yüksekliği ergenin psikolojik dayanıklılığının yüksekliğine işaret etmektedir. Bana hiç uygun değil seçeneğine “1” puan verilirken, bana çok uygun seçeneğine “4” puan verilecektir. (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2012).

Araştırmada kullanılan diğer ölçek ise öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarını ölçmeye yönelik 34 sorudan oluşan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği’dir. Ölçek, 4’lü likert tipi bir ölçek olup cevaplar sırasıyla “Hiç, Biraz, Oldukça, Tümüyle” şeklindedir. İfadelerin puanlaması ise sırasıyla 1, 2, 3 ve 4’tür. Ölçek, Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlamasını ise Özer

yapmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin iki alt boyutu vardır: Sürekli öfke ve öfkenin ifade tarzı. Öfkenin İfade Tarzı Alt ölçeğinde İçte tutulan Öfke, Dışa Vurulan Öfke ve Kontrol Altına Alınmış Öfke boyutlarından oluşmaktadır. İçte Tutulan Öfke Ölçeği, hissedilen öfkenin bastırılarak içe atılmasını; Dışa Vurulan Öfke Ölçeği, öfkenin dışa vurumunu; Kontrol Altına Alınmış Öfke Ölçeği ise öfkenin inkâr, yansıtma ve mantığa bürüne gibi savunma 26 mekanizmalarıyla kontrol edilmesini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek gençlere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir (Özer, 1994). Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeğinde İçte Tutulan Öfke, Dışa Vurulan Öfke ve Kontrol Altına Alınmış Öfke alt boyutlarının her birini ölçen 8'er madde bulunmaktadır. İçte Tutulan Öfke Alt Ölçeği'nden elde edilen yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu, Dışta Tutulan Öfke Alt Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve Kontrol Altına Alınmış Öfke Alt Ölçeği'nden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir (Özer,1994).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Geçerlilik Çalışması Üniversite öğrencileri, nörotik hastalar ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı (SL-Kaygı), Depresif Sıfatlar Listesi (DSL) ve Öfke Envanteri (ÖE) ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz ölçeklerinin puanları arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Sonuçta Sürekli Öfke Ölçeği puanlarının benzer ölçekler geçerliliği için hesaplanan korelasyon sayılarının DSL ile .33, SL-Kaygı ile .40 ve ÖE puanları ile .53 olduğu bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum Ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır. Öfkeyi İçte Tutma Ölçeğinin SL-Kaygı, DSL ve ÖE ile benzer ölçekler geçerlilik katsayısı sırasıyla .35, .39 ve .31 bulunmuştur (Özer,1994).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Güvenirlik Çalışması Ölçek Türkçeye uyarlanırken hemşirelik yüksekokulunda okuyan 112, lise son sınıfta okuyan 53, üniversitede okuyan 52 öğrenciye, 42 hastaya ve 78 yöneticiye uygulanmıştır. Ölçeğin Sürekli Öfke Alt Boyutu'nun Cronbach α katsayısının farklı örneklemeler için .67 ile .82 arasında olduğunu, Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin alt boyutları olan 'öfke içte', 'öfke dışı' ve 'öfke kontrol'ün Cronbach α katsayılarının ise sırasıyla .60 ile .73, .72 ile .83 ve .80 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür (Özer,1994)

Ölçekteki ilk 20 soru sürekli öfkeyi ölçmeye yöneliktir. İlk 10 soru sadece sürekli öfke durumunu, ikinci 10 soru durumluluk öfke durumunu ölçmektedir. Son 24 soru ise

öfke ifade tarzlarını ölçmeye yönelik sorular olup alt ölçeklere göre soruların dağılımı şekildedir;

Sürekli öfke alt ölçeği sorularının dağılımı:

- ✓ Sürekli Öfke (10 madde), ilk 10 maddenin toplanmasıyla,
- ✓ Durumluluk Öfke (10 madde), ikinci 10 maddenin toplanmasıyla ölçülmektedir.

Öfke ifade tarzı ölçeği sorularının dağılımı:

- ✓ Kontrol altına alınmış öfke (8 madde): 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34,
- ✓ Dışa vurulan öfke (8 madde): 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33,
- ✓ İçte tutulan öfke (8 madde): 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31.

Ölçekteki sorulara verilen cevapların puanlaması sonucunda;

- ✓ Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu;
- ✓ Kontrol altına alınmış öfke alt ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini;
- ✓ Dışa vurulan öfke alt ölçeğindeki yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu;
- ✓ İçte tutulan öfke alt ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar, 2004);

- ✓ $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.
- ✓ $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.
- ✓ $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.
- ✓ $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

4.3. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırma, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etki ettiği beklentisiyle ortaya çıkmıştır. Bu beklentiye uygun olarak bu ilişki araştırmanın temel amacı ve hipotezi olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekildedir;

- ✓ **H1:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır.
- ✓ **H2:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutları, öfke ve öfke ifade tarzlarına etki etmektedir.
- ✓ **H3:** Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları anne-baba eğitim durumu ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.
- ✓ **H4:** Lise öğrencilerinin öfke ve öfke ifade tarzları anne-baba eğitim durumu ve cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Araştırmada ayrıca bu hipotezlere bağlı olarak alt boyutlar arası ilişkiler de kapsamlı olarak incelenerek ve elde edilen bulgular çerçevesinde yorumlanmıştır.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler Statistical Package for Social Sciences for Windows (SPSS) 21.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlar (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek yönlü (Oneway) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006, s.116);

r		İlişki
-----	--	--------

0,00-0,25		Çok Zayıf
0,26-0,49		Zayıf
0,50-0,69		Orta
0,70-0,89		Yüksek
0,90-1,00		Çok Yüksek

Elde edilen bulgular % 95 güven aralığında % 5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.



BÖLÜM 5: BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan öğrencilerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

5.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	249	49,8
	Erkek	251	50,2
	Toplam	500	100,0
Annesinin Eğitim Düzeyi	Hiç Eğitim Almamış	31	6,2
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	51,4
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	31,6
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	10,8
	Toplam	500	100,0
Babasının Eğitim Düzeyi	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	42,4
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	39,8
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	17,8
	Toplam	500	100,0

Öğrenciler cinsiyet değişkenine göre 249'u (%49,8) kız, 251'i (%50,2) erkek olarak dağılmaktadır. Örneklemin cinsiyete göre dağılımı yarı yarıya olup oldukça dengelidir.

Öğrenciler annesinin eğitim düzeyi değişkenine göre 31'i (%6,2) hiç eğitim almamış, 257'si (%51,4) 1-5 yıl eğitim almış, 158'i (%31,6) 6-11 yıl eğitim almış, 54'ü (%10,8) 12 yıl ve üstü eğitim almış olarak dağılmaktadır. Örneklemini oluşturan öğrencilerin annelerinin eğitim durumu genel olarak düşük seviyededir. 12 yıl ve üstü eğitim alan anne oranı sadece % 10,8'dir.

Öğrenciler babasının eğitim düzeyi değişkenine göre 212'si (%42,4) 1-5 yıl eğitim almış, 199'u (%39,8) 6-11 yıl eğitim almış, 89'u (%17,8) 12 yıl ve üstü eğitim almış olarak dağılmaktadır. Örneklemini oluşturan öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi annelere göre daha iyi durumdadır. Hiç eğitim almamış baba yokken 12 yıl ve üstü eğitim almış baba oranı % 17,8 olup babalara göre daha yüksek seviyededir.

5.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Ergen Psikolojik Dayanıklılığı” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

5.2.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Aile Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Aile desteği” ile ilgili ifadelerine verdiği cevapların dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Aile Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ailem Benimle Gerçekten İlgilenir	11	2,2	31	6,2	147	29,4	311	62,2	3,520	0,712
Ailem Başarılı Olacağıma İnanır	12	2,4	23	4,6	148	29,6	317	63,4	3,540	0,697
Ailemle Eğlenceli Zaman Geçiririm	29	5,8	54	10,8	188	37,6	229	45,8	3,230	0,863
Aile İçinde Alınan Kararlarda Fikirlerim Dikkate Alınır	36	7,2	62	12,4	189	37,8	213	42,6	3,160	0,903
Ailem Paylaşacak Birşeyim Olduğunda Beni Dinler	25	5,0	42	8,4	148	29,6	285	57,0	3,390	0,840
Ailem Sorunlarım Olduğunda Bunu Farkeder	35	7,0	63	12,6	151	30,2	251	50,2	3,240	0,924
Ailemin Yanında Bulunmaktan Mutluluk Duyarım	23	4,6	29	5,8	111	22,2	337	67,4	3,520	0,802

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Aile desteği” ile ilgili ifadelerine verdiği cevaplar incelendiğinde;

“*Ailem Benimle Gerçekten İlgilenir*” ifadesine öğrencilerin, %2,2'si (n=11) bana hiç uygun değil, %6,2'si (n=31) bana uygun değil, %29,4'ü (n=147) bana uygun, %62,2'si (n=311) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailem benimle gerçekten ilgilenir” ifadesine ($3,520 \pm 0,712$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ailem Başarılı Olacağıma İnanır*” ifadesine öğrencilerin, %2,4'ü (n=12) bana hiç uygun değil, %4,6'sı (n=23) bana uygun değil, %29,6'sı (n=148) bana uygun, %63,4'ü (n=317) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailem başarılı olacağıma inanır” ifadesine ($3,540 \pm 0,697$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ailemle Eğlenceli Zaman Geçiririm*” ifadesine öğrencilerin, %5,8'i (n=29) bana hiç uygun değil, %10,8'i (n=54) bana uygun değil, %37,6'sı (n=188) bana uygun, %45,8'i (n=229) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailemle eğlenceli zaman geçiririm” ifadesine ($3,230 \pm 0,863$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Aile İçinde Alınan Kararlarda Fikirlerim Dikkate Alınır*” ifadesine öğrencilerin, %7,2'si (n=36) bana hiç uygun değil, %12,4'ü (n=62) bana uygun değil, %37,8'i (n=189) bana uygun, %42,6'sı (n=213) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır” ifadesine ($3,160 \pm 0,903$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ailem Paylaşacak Birşeyim Olduğunda Beni Dinler*” ifadesine öğrencilerin, %5,0'ı (n=25) bana hiç uygun değil, %8,4'ü (n=42) bana uygun değil, %29,6'sı (n=148) bana uygun, %57,0'ı (n=285) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailem paylaşacak birşeyim olduğunda beni dinler” ifadesine ($3,390 \pm 0,840$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ailem Sorunlarım Olduğunda Bunu Fark eder*” ifadesine öğrencilerin, %7,0'ı (n=35) bana hiç uygun değil, %12,6'sı (n=63) bana uygun değil, %30,2'si (n=151) bana uygun, %50,2'si (n=251) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder” ifadesine ($3,240 \pm 0,924$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Ailemin Yanında Bulunmaktan Mutluluk Duyarım*” ifadesine öğrencilerin, %4,6'sı (n=23) bana hiç uygun değil, %5,8'i (n=29) bana uygun değil, %22,2'si (n=111)

bana uygun, %67,4'ü (n=337) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım” ifadesine ($3,520 \pm 0,802$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



5.2.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Akran Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Akran desteği” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 3’de görülmektedir.

Tablo 3: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Akran Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Yokluğumu Farkedecek Arkadaşlarım Vardır.	32	6,4	34	6,8	103	20,6	331	66,2	3,470	0,878
Sorunlarımı Anlatabileceğim Arkadaşlarım Vardır.	28	5,6	54	10,8	101	20,2	317	63,4	3,410	0,892
Zor Zamanlarımda Kendisine Güvenilebileceğim Arkadaşlarım Vardır.	26	5,2	38	7,6	115	23,0	321	64,2	3,460	0,845
Zor Durumda Kaldığımda Arkadaşlarım Bana Yardım Ederler.	17	3,4	34	6,8	131	26,2	318	63,6	3,500	0,769
Güzel Zaman Geçirdiğim Arkadaşlarım Vardır.	15	3,0	17	3,4	111	22,2	357	71,4	3,620	0,696

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Akran desteği” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Yokluğumu Fark edecek Arkadaşlarım Vardır.” ifadesine öğrencilerin, %6,4’ü (n=32) bana hiç uygun değil, %6,8’i (n=34) bana uygun değil, %20,6’sı (n=103) bana uygun, %66,2’si (n=331) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.” ifadesine (3,470 ± 0,878) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



“*Sorunlarımı Anlatabileceğim Arkadaşlarım Vardır.*” ifadesine öğrencilerin, %5,6'sı (n=28) bana hiç uygun değil, %10,8'i (n=54) bana uygun değil, %20,2'si (n=101) bana uygun, %63,4'ü (n=317) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.” ifadesine ($3,410 \pm 0,892$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Zor Zamanlarımda Kendisine Güvenebileceğim Arkadaşlarım Vardır.*” ifadesine öğrencilerin, %5,2'si (n=26) bana hiç uygun değil, %7,6'sı (n=38) bana uygun değil, %23,0'ı (n=115) bana uygun, %64,2'si (n=321) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır.” ifadesine ($3,460 \pm 0,845$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Zor Durumda Kaldığımda Arkadaşlarım Bana Yardım Ederler.*” ifadesine öğrencilerin, %3,4'ü (n=17) bana hiç uygun değil, %6,8'i (n=34) bana uygun değil, %26,2'si (n=131) bana uygun, %63,6'sı (n=318) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler.” ifadesine ($3,500 \pm 0,769$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Güzel Zaman Geçirdiğim Arkadaşlarım Vardır.*” ifadesine öğrencilerin, %3,0'ı (n=15) bana hiç uygun değil, %3,4'ü (n=17) bana uygun değil, %22,2'si (n=111) bana uygun, %71,4'ü (n=357) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır.” ifadesine ($3,620 \pm 0,696$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.2.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Okul Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Okul desteği” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 4’de görülmektedir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Okul Desteği” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun			
	f	%	f	%	f	%	f	%	Ort	Ss
Öğretmenlerimden Gerçekten Benimle İlgilenen Kimse Yok	203	40,6	126	25,2	104	20,8	67	13,4	2,070	1,071
Öğretmenlerimin İçinde Yaptığımı Taktir Eden Kimse Yok	175	35,0	123	24,6	112	22,4	90	18,0	2,230	1,114
Öğretmenlerim Arasında Beni Dinleyecek Kimse Yok	188	37,6	129	25,8	94	18,8	89	17,8	2,170	1,118
Okulda Olmasam Hiçbir Öğretmenim Bunu Farketmez	166	33,2	141	28,2	93	18,6	100	20,0	2,250	1,121
Okulda Güzel Birşey Yaptığımda Bunu Kimse Farketmez	147	29,4	155	31,0	112	22,4	86	17,2	2,270	1,065

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Okul desteği” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Öğretmenlerimden Gerçekten Benimle İlgilenen Kimse Yok” ifadesine öğrencilerin, %40,6’sı (n=203) bana hiç uygun değil, %25,2’si (n=126) bana uygun değil, %20,8’i (n=104) bana uygun, %13,4’ü (n=67) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öğretmenlerimden gerçekten benimle ilgilenen kimse yok” ifadesine (2,070 ± 1,071) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Öğretmenlerimin İçinde Yaptığımı Taktir Eden Kimse Yok” ifadesine öğrencilerin, %35,0'ı (n=175) bana hiç uygun değil, %24,6'sı (n=123) bana uygun değil, %22,4'ü (n=112) bana uygun, %18,0'ı (n=90) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öğretmenlerimin içinde yaptığımı taktir eden kimse yok” ifadesine ($2,230 \pm 1,114$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Öğretmenlerim Arasında Beni Dinleyecek Kimse Yok” ifadesine öğrencilerin, %37,6'sı (n=188) bana hiç uygun değil, %25,8'i (n=129) bana uygun değil, %18,8'i (n=94) bana uygun, %17,8'i (n=89) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok” ifadesine ($2,170 \pm 1,118$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Okulda Olmasam Hiçbir Öğretmenim Bunu Farketmez” ifadesine öğrencilerin, %33,2'si (n=166) bana hiç uygun değil, %28,2'si (n=141) bana uygun değil, %18,6'sı (n=93) bana uygun, %20,0'ı (n=100) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu farketmez” ifadesine ($2,250 \pm 1,121$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Okulda Güzel Birşey Yaptığımda Bunu Kimse Farketmez” ifadesine öğrencilerin, %29,4'ü (n=147) bana hiç uygun değil, %31,0'ı (n=155) bana uygun değil, %22,4'ü (n=112) bana uygun, %17,2'si (n=86) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “okulda güzel birşey yaptığımda bunu kimse farketmez” ifadesine ($2,270 \pm 1,065$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



5.2.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Uyum” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Uyum” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 5’de görülmektedir.

Tablo 5: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Uyum” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun			
	f	%	f	%	f	%	f	%	Ort	Ss
Yaşam Zorluklarına Karşı Dayanıklıyım	22	4,4	40	8,0	193	38,6	245	49,0	3,320	0,802
Zor Şartlarda Dahı Serinkanlı Davranabilirim	34	6,8	81	16,2	198	39,6	187	37,4	3,080	0,897
Genelde Olaylara Kötümser Bakarım	160	32,0	168	33,6	94	18,8	78	15,6	2,180	1,050
Şartlar Değiştiğinde Ne Yapmam Gerektiğini Çabucak Anlarım	24	4,8	44	8,8	189	37,8	243	48,6	3,300	0,822

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Uyum” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Yaşam Zorluklarına Karşı Dayanıklıyım” ifadesine öğrencilerin, %4,4’ü (n=22) bana hiç uygun değil, %8,0’ı (n=40) bana uygun değil, %38,6’sı (n=193) bana uygun, %49,0’ı (n=245) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım” ifadesine (3,320 ± 0,802) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Zor Şartlarda Dahı Serinkanlı Davranabilirim” ifadesine öğrencilerin, %6,8’i (n=34) bana hiç uygun değil, %16,2’si (n=81) bana uygun değil, %39,6’sı (n=198) bana uygun, %37,4’ü (n=187) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “zor şartlarda dahı serinkanlı davranabilirim” ifadesine (3,080 ± 0,897) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Genelde Olaylara Kötümser Bakarım*” ifadesine öğrencilerin, %32,0'ı (n=160) bana hiç uygun değil, %33,6'sı (n=168) bana uygun değil, %18,8'i (n=94) bana uygun, %15,6'sı (n=78) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “genelde olaylara kötümser bakarım” ifadesine ($2,180 \pm 1,050$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Şartlar Değiştiğinde Ne Yapmam Gerektiğini Çabucak Anlarım*” ifadesine öğrencilerin, %4,8'i (n=24) bana hiç uygun değil, %8,8'i (n=44) bana uygun değil, %37,8'i (n=189) bana uygun, %48,6'sı (n=243) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım” ifadesine ($3,300 \pm 0,822$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



5.2.5. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Mücadele Azmı” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Mücadele azmı” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 6’da görülmektedir.

Tablo 6: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Mücadele Azmı” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kendimde Hedeflerime Ulaşacak Kararlılığı Göremiyorum	170	34,0	139	27,8	90	18,0	101	20,2	2,240	1,127
Sorumluluk Almak Bana Zor Geliyor	165	33,0	128	25,6	120	24,0	87	17,4	2,260	1,096
Hayat Bana Pek Yaşanılası Gelmiyor	142	28,4	123	24,6	94	18,8	141	28,2	2,470	1,176
Hayal Ettiğim Geleceğe Ulaşabileceğime İnanıyorum	33	6,6	49	9,8	150	30,0	268	53,6	3,310	0,898
Yaşamımın Alacağı Yön üzerinde Yeterince Kontrolümün Olmadığını Hissediyorum.	93	18,6	140	28,0	139	27,8	128	25,6	2,600	1,061

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Mücadele azmı” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Kendimde Hedeflerime Ulaşacak Kararlılığı Göremiyorum” ifadesine öğrencilerin, %34,0’ı (n=170) bana hiç uygun değil, %27,8’i (n=139) bana uygun değil, %18,0’ı (n=90) bana uygun, %20,2’si (n=101) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum” ifadesine (2,240 ± 1,127) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Sorumluluk Almak Bana Zor Geliyor” ifadesine öğrencilerin, %33,0'ı (n=165) bana hiç uygun değil, %25,6'sı (n=128) bana uygun değil, %24,0'ı (n=120) bana uygun, %17,4'ü (n=87) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “sorumluluk almak bana zor geliyor” ifadesine ($2,260 \pm 1,096$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Hayat Bana Pek Yaşanılası Gelmiyor” ifadesine öğrencilerin, %28,4'ü (n=142) bana hiç uygun değil, %24,6'sı (n=123) bana uygun değil, %18,8'i (n=94) bana uygun, %28,2'si (n=141) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “hayat bana pek yaşanılası gelmiyor” ifadesine ($2,470 \pm 1,176$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Hayal Ettiğim Geleceğe Ulaşabileceğime İnanıyorum” ifadesine öğrencilerin, %6,6'sı (n=33) bana hiç uygun değil, %9,8'i (n=49) bana uygun değil, %30,0'ı (n=150) bana uygun, %53,6'sı (n=268) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum” ifadesine ($3,310 \pm 0,898$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Yaşamımın Alacağı Yön üzerinde Yeterince Kontrolümün Olmadığını Hissediyorum.” ifadesine öğrencilerin, %18,6'sı (n=93) bana hiç uygun değil, %28,0'ı (n=140) bana uygun değil, %27,8'i (n=139) bana uygun, %25,6'sı (n=128) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.” ifadesine ($2,600 \pm 1,061$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.2.6. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Empati” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Empati” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Empati” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Bana Hiç Uygun Değil		Bana Uygun Değil		Bana Uygun		Bana Çok Uygun			
	f	%	f	%	f	%	f	%	Ort	Ss
Bir Kişinin Bir Olay Ya Da Durum Karşısında Nasıl Hissedeceğini Anlamakta İyiyimdir	17	3,4	36	7,2	163	32,6	284	56,8	3,430	0,771
Diğer İnsanlara İlgi Göstermekten Hoşlanırım	30	6,0	55	11,0	181	36,2	234	46,8	3,240	0,873
Karşımdaki Kişinin O Anda Neler Hissettiğini Anlayabilirim	20	4,0	58	11,6	178	35,6	244	48,8	3,290	0,825

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Empati” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Bir Kişinin Bir Olay Ya Da Durum Karşısında Nasıl Hissedeceğini Anlamakta İyiyimdir” ifadesine öğrencilerin, %3,4’ü (n=17) bana hiç uygun değil, %7,2’si (n=36) bana uygun değil, %32,6’sı (n=163) bana uygun, %56,8’i (n=284) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir” ifadesine (3,430 ± 0,771) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Diğer İnsanlara İlgi Göstermekten Hoşlanırım” ifadesine öğrencilerin, %6,0’ı (n=30) bana hiç uygun değil, %11,0’ı (n=55) bana uygun değil, %36,2’si (n=181) bana uygun, %46,8’i (n=234) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım” ifadesine (3,240 ± 0,873) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Karşımdaki Kişinin O Anda Neler Hissettiğini Anlayabilirim” ifadesine öğrencilerin, %4,0'ı (n=20) bana hiç uygun değil, %11,6'sı (n=58) bana uygun değil, %35,6'sı (n=178) bana uygun, %48,8'i (n=244) bana çok uygun yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim” ifadesine (3,290 $\pm$ 0,825) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



5.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

5.3.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Sürekli Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Sürekli öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 8’de görülmektedir.

Tablo 8: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Sürekli Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç		Biraz		Oldukça		Tümüyle			
	f	%	f	%	f	%	f	%	Ort	Ss
Çabuk Parlarım.	73	14,6	20	41,5	10	20,4	11	23,8	2,530	1,007
Kızgın Mizaçlıyım.	14	28,0	19	38,4	94	18,8	72	14,4	2,200	1,004
Öfkesi Burnunda Bir İnsanım.	20	40,2	14	29,9	81	16,2	68	13,6	2,030	1,054
Başkalarının Hataları Yaptığım İşleri Yavaşlatınca Kızarım.	71	14,2	15	31,9	12	24,4	14	29,6	2,690	1,041
Yaptığım İyi Bir İşten Sonra Takdir Edilmemek Canımı Sıkartır.	12	25,5	15	30,0	98	19,6	12	25,7	2,450	1,122
Öfkelenince Kontrolümü Kaybederim.	10	21,6	14	29,9	93	18,6	15	30,2	2,580	1,130
Öfkelenildiğimde Ağzıma Geleni Söylerim.	10	21,7	15	31,7	92	18,4	14	28,4	2,550	1,120
Başkalarının Önünde Eleştirilmek Beni Çok Hiddetlendirir.	79	15,8	12	24,2	11	23,5	18	36,4	2,810	1,100
Engellendiğimde İçimden Birilerini Vurmak Gelir.	17	34,1	13	26,4	77	15,4	11	23,8	2,280	1,167
Yaptığım İyi Bir İş Kötü Değerlendirildiğinde Çılgına Dönerim.	96	19,2	16	33,7	10	20,2	13	27,5	2,550	1,083

Araştırmaya katılan öğrencilerin “*Sürekli öfke*” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“*Çabuk Parlarım.*” ifadesine öğrencilerin, %14,6'sı (n=73) hiç, %41,0'ı (n=205) biraz, %20,8'i (n=104) oldukça, %23,6'sı (n=118) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*çabuk parlarım.*” ifadesine (2,530 ± 1,007) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Kızgın Mizaçlıyım.*” ifadesine öğrencilerin, %28,0'ı (n=140) hiç, %38,8'i (n=194) biraz, %18,8'i (n=94) oldukça, %14,4'ü (n=72) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*kızgın mizaçlıyım.*” ifadesine (2,200 ± 1,004) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Öfkesi Burnunda Bir İnsanım.*” ifadesine öğrencilerin, %40,4'ü (n=202) hiç, %29,8'i (n=149) biraz, %16,2'si (n=81) oldukça, %13,6'sı (n=68) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*öfkesi burnunda bir insanım.*” ifadesine (2,030 ± 1,054) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Başkalarının Hataları Yaptığım İşleri Yavaşlatınca Kızarım.*” ifadesine öğrencilerin, %14,2'si (n=71) hiç, %31,8'i (n=159) biraz, %24,8'i (n=124) oldukça, %29,2'si (n=146) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*başkalarının hataları yaptığım işleri yavaşlatınca kızarım.*” ifadesine (2,690 ± 1,041) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Yaptığım İyi Bir İşten Sonra Takdir Edilmemek Canımı Sıkartır.*” ifadesine öğrencilerin, %25,0'ı (n=125) hiç, %30,0'ı (n=150) biraz, %19,6'sı (n=98) oldukça, %25,4'ü (n=127) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkartır.*” ifadesine (2,450 ± 1,122) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Öfkelenince Kontrolümü Kaybederim.*” ifadesine öğrencilerin, %21,2'si (n=106) hiç, %29,8'i (n=149) biraz, %18,6'sı (n=93) oldukça, %30,4'ü (n=152) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “*öfkelenince kontrolümü kaybederim.*” ifadesine (2,580 ± 1,130) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Öfkelandiğimde Ağzıma Geleni Söylerim.” ifadesine öğrencilerin, %21,4'ü (n=107) hiç, %31,4'ü (n=157) biraz, %18,4'ü (n=92) oldukça, %28,8'i (n=144) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öfkelandiğimde ağzıma geleni söylerim.” ifadesine (2,550 ± 1,120) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Başkalarının Önünde Eleştirilmek Beni Çok Hiddetlendirir.” ifadesine öğrencilerin, %15,8'i (n=79) hiç, %24,4'ü (n=122) biraz, %23,0'ı (n=115) oldukça, %36,8'i (n=184) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.” ifadesine (2,810 ± 1,100) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Engellendiğimde İçimden Birilerini Vurmak Gelir.” ifadesine öğrencilerin, %34,2'si (n=171) hiç, %26,8'i (n=134) biraz, %15,4'ü (n=77) oldukça, %23,6'sı (n=118) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “engellendiğimde içimden birilerini vurmak gelir.” ifadesine (2,280 ± 1,167) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Yaptığım İyi Bir İş Kötü Değerlendirildiğinde Çılgına Dönerim.” ifadesine öğrencilerin, %19,2'si (n=96) hiç, %33,4'ü (n=167) biraz, %20,4'ü (n=102) oldukça, %27,0'ı (n=135) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.” ifadesine (2,550 ± 1,083) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Kontrol Altına Alınmış Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kontrol altına alınmış öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 9’da görülmektedir.

Tablo 9: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Kontrol Altına Alınmış Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç		Biraz		Oldukça		Tümüyle		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Öfkemi Kontrol Ederim.	91	18,2	193	38,6	118	23,6	98	19,6	2,450	1,003
Başkalarına Karşı Sabırlıyım.	83	16,6	177	35,4	124	24,8	116	23,2	2,550	1,023
Soğukkanlılığımı Korurum.	124	24,8	154	30,8	98	19,6	124	24,8	2,440	1,114
Davranışlarımı Kontrol Ederim	102	20,4	180	36,0	104	20,8	114	22,8	2,460	1,056
Öfkem Kontrolden Çıkmadan Kendimi Durdurabilirim.	130	26,0	180	36,0	97	19,4	93	18,6	2,310	1,052
Çoğu Kimseye Kıyasla Daha Çabuk Sakinleşirim.	134	26,8	156	31,2	102	20,4	108	21,6	2,370	1,097
Hoşgörülü Ve Anlayışlı Olmaya Çalışırım.	101	20,2	143	28,6	107	21,4	149	29,8	2,610	1,114
Kızgınlık Duygularımı Kontrol Ederim	125	25,0	183	36,6	89	17,8	103	20,6	2,340	1,067

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kontrol altına alınmış öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Öfkemi Kontrol Ederim.” ifadesine öğrencilerin, %18,2’si (n=91) hiç, %38,6’sı (n=193) biraz, %23,6’sı (n=118) oldukça, %19,6’sı (n=98) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öfkemi kontrol ederim.” ifadesine (2,450 ± 1,003) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Başkalarına Karşı Sabırlıyım*.” ifadesine öğrencilerin, %16,6'sı (n=83) hiç, %35,4'ü (n=177) biraz, %24,8'i (n=124) oldukça, %23,2'si (n=116) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “başkalarına karşı sabırlıyım.” ifadesine ($2,550 \pm 1,023$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Soğukkanlılığımı Korurum*.” ifadesine öğrencilerin, %24,8'i (n=124) hiç, %30,8'i (n=154) biraz, %19,6'sı (n=98) oldukça, %24,8'i (n=124) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “soğukkanlılığımı korurum.” ifadesine ($2,440 \pm 1,114$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Davranışlarımı Kontrol Ederim*” ifadesine öğrencilerin, %20,4'ü (n=102) hiç, %36,0'ı (n=180) biraz, %20,8'i (n=104) oldukça, %22,8'i (n=114) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “davranışlarımı kontrol ederim” ifadesine ($2,460 \pm 1,056$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Öfkem Kontrolden Çıkmadan Kendimi Durdurabilirim*.” ifadesine öğrencilerin, %26,0'ı (n=130) hiç, %36,0'ı (n=180) biraz, %19,4'ü (n=97) oldukça, %18,6'sı (n=93) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.” ifadesine ($2,310 \pm 1,052$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Çoğu Kimseye Kıyasla Daha Çabuk Sakinleşirim*.” ifadesine öğrencilerin, %26,8'i (n=134) hiç, %31,2'si (n=156) biraz, %20,4'ü (n=102) oldukça, %21,6'sı (n=108) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.” ifadesine ($2,370 \pm 1,097$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Hoşgörülü Ve Anlayışlı Olmaya Çalışırım*.” ifadesine öğrencilerin, %20,2'si (n=101) hiç, %28,6'sı (n=143) biraz, %21,4'ü (n=107) oldukça, %29,8'i (n=149) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.” ifadesine ($2,610 \pm 1,114$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Kızgınlık Duygularımı Kontrol Ederim*” ifadesine öğrencilerin, %25,0'ı (n=125) hiç, %36,6'sı (n=183) biraz, %17,8'i (n=89) oldukça, %20,6'sı (n=103) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “kızgınlık duygularımı kontrol ederim” ifadesine ($2,340 \pm 1,067$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.3.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Dışa Vurulan Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Dışa Vurulan öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “Dışa Vurulan Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç		Biraz		Oldukça		Tümüyle		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Kızgınlığımı Gösteririm.	46	9,2	157	31,4	145	29,0	152	30,4	2,810	0,975
Başkalarına İğneli Sözler Söylerim.	162	32,4	157	31,4	83	16,6	98	19,6	2,230	1,105
Kapıları Çarpmak Gibi Şeyler Yaparım.	194	38,8	134	26,8	63	12,6	109	21,8	2,170	1,166
Başkalarıyla Tartışırım.	135	27,0	172	34,4	97	19,4	96	19,2	2,310	1,067
Beni Çileden Çıkaran Her Neyse Saldırırım.	186	37,2	140	28,0	80	16,0	94	18,8	2,160	1,122
Kötü Şeyler Söylerim.	157	31,4	176	35,2	75	15,0	92	18,4	2,200	1,077
Sinirlerime Hakim Olamam.	130	26,0	182	36,4	81	16,2	107	21,4	2,330	1,082
Beni Sinirlendirene Ne Hissettiğimi Söylerim.	102	20,4	160	32,0	93	18,6	145	29,0	2,560	1,112

Araştırmaya katılan öğrencilerin “Dışa Vurulan öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Kızgınlığımı Gösteririm.” ifadesine öğrencilerin, %9,2’si (n=46) hiç, %31,4’ü (n=157) biraz, %29,0’ı (n=145) oldukça, %30,4’ü (n=152) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “kızgınlığımı gösteririm.” ifadesine (2,810 ± 0,975) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Başkalarına İğneli Sözler Söylerim.*” ifadesine öğrencilerin, %32,4’ü (n=162) hiç, %31,4’ü (n=157) biraz, %16,6’sı (n=83) oldukça, %19,6’sı (n=98) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “başkalarına iğneli sözler söylerim.” ifadesine ($2,230 \pm 1,105$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Kapıları Çarpmak Gibi Şeyler Yaparım.*” ifadesine öğrencilerin, %38,8’i (n=194) hiç, %26,8’i (n=134) biraz, %12,6’sı (n=63) oldukça, %21,8’i (n=109) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.” ifadesine ($2,170 \pm 1,166$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Başkalarıyla Tartışırım.*” ifadesine öğrencilerin, %27,0’ı (n=135) hiç, %34,4’ü (n=172) biraz, %19,4’ü (n=97) oldukça, %19,2’si (n=96) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “başkalarıyla tartışırım.” ifadesine ($2,310 \pm 1,067$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Beni Çileden Çıkaran Her Neyse Saldırırım.*” ifadesine öğrencilerin, %37,2’si (n=186) hiç, %28,0’ı (n=140) biraz, %16,0’ı (n=80) oldukça, %18,8’i (n=94) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.” ifadesine ($2,160 \pm 1,122$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Kötü Şeyler Söylerim.*” ifadesine öğrencilerin, %31,4’ü (n=157) hiç, %35,2’si (n=176) biraz, %15,0’ı (n=75) oldukça, %18,4’ü (n=92) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “kötü şeyler söylerim.” ifadesine ($2,200 \pm 1,077$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Sinirlerime Hakim Olamam.*” ifadesine öğrencilerin, %26,0’ı (n=130) hiç, %36,4’ü (n=182) biraz, %16,2’si (n=81) oldukça, %21,4’ü (n=107) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “sinirlerime hakim olamam.” ifadesine ($2,330 \pm 1,082$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Beni Sinirlendirene Ne Hissettiğimi Söylerim.*” ifadesine öğrencilerin, %20,4’ü (n=102) hiç, %32,0’ı (n=160) biraz, %18,6’sı (n=93) oldukça, %29,0’ı (n=145) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.” ifadesine ($2,560 \pm 1,112$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.3.4. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “İçte Tutulan Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan öğrencilerin “İçte tutulan öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 11’de görülmektedir.

Tablo 11: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin “İçte Tutulan Öfke” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Hiç		Biraz		Oldukça		Tümüyle		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Öfkemi İçime Atarım.	189	37,8	174	34,8	70	14,0	67	13,4	2,030	1,027
Somurtur Ya Da Surat Asarım.	172	34,4	148	29,6	78	15,6	102	20,4	2,220	1,127
İnsanlardan Uzak Dururum.	174	34,8	171	34,2	63	12,6	92	18,4	2,150	1,091
İçin İçin Köpürürüm Ama Gösteremem.	196	39,2	152	30,4	76	15,2	76	15,2	2,060	1,072
İçimde Kimseye Söylemediğim Kinler Beslerim.	217	43,4	132	26,4	67	13,4	84	16,8	2,040	1,114
Gizliden Gizliye İnsanları Epeyce Eleştiririm.	236	47,2	154	30,8	46	9,2	64	12,8	1,880	1,031
Belli Ettiğimden Daha Öfkeliyimdir.	120	24,0	161	32,2	88	17,6	131	26,2	2,460	1,120
İçimden İnsanların Farkettiğinden Daha Fazla Sinirlenirim.	112	22,4	168	33,6	77	15,4	143	28,6	2,500	1,128

Araştırmaya katılan öğrencilerin “İçte tutulan öfke” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

“Öfkemi İçime Atarım.” ifadesine öğrencilerin, %37,8’i (n=189) hiç, %34,8’i (n=174) biraz, %14,0’ı (n=70) oldukça, %13,4’ü (n=67) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “öfkemi içime atarım.” ifadesine (2,030 ± 1,027) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Somurtur Ya Da Surat Asarım.*” ifadesine öğrencilerin, %34,4'ü (n=172) hiç, %29,6'sı (n=148) biraz, %15,6'sı (n=78) oldukça, %20,4'ü (n=102) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “somurtur ya da surat asarım.” ifadesine ($2,220 \pm 1,127$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*İnsanlardan Uzak Dururum.*” ifadesine öğrencilerin, %34,8'i (n=174) hiç, %34,2'si (n=171) biraz, %12,6'sı (n=63) oldukça, %18,4'ü (n=92) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “insanlardan uzak dururum.” ifadesine ($2,150 \pm 1,091$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*İçin İçin Köpürürüm Ama Gösteremem.*” ifadesine öğrencilerin, %39,2'si (n=196) hiç, %30,4'ü (n=152) biraz, %15,2'si (n=76) oldukça, %15,2'si (n=76) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “için için köpürürüm ama gösteremem.” ifadesine ($2,060 \pm 1,072$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*İçimde Kimseye Söylemediğim Kinler Beslerim.*” ifadesine öğrencilerin, %43,4'ü (n=217) hiç, %26,4'ü (n=132) biraz, %13,4'ü (n=67) oldukça, %16,8'i (n=84) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “içimde kimseye söylemediğim kinler beslerim.” ifadesine ($2,040 \pm 1,114$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Gizliden Gizliye İnsanları Epeyce Eleştiririm.*” ifadesine öğrencilerin, %47,2'si (n=236) hiç, %30,8'i (n=154) biraz, %9,2'si (n=46) oldukça, %12,8'i (n=64) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.” ifadesine ($1,880 \pm 1,031$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Belli Ettiğimden Daha Öfkeliyimdir.*” ifadesine öğrencilerin, %24,0'ı (n=120) hiç, %32,2'si (n=161) biraz, %17,6'sı (n=88) oldukça, %26,2'si (n=131) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.” ifadesine ($2,460 \pm 1,120$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*İçimden İnsanların Farkettiğinden Daha Fazla Sinirlenirim.*” ifadesine öğrencilerin, %22,4'ü (n=112) hiç, %33,6'sı (n=168) biraz, %15,4'ü (n=77) oldukça, %28,6'sı (n=143) tümüyle yanıtını vermiştir. Öğrencilerin “içimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim.” ifadesine ($2,500 \pm 1,128$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

5.4. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 12: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Aile Desteği	500	23,594	3,970	7,000	28,000
Akran Desteği	500	17,462	3,019	5,000	20,000
Okul Desteği	500	14,000	4,051	5,000	20,000
Uyum	500	12,520	2,171	4,000	16,000
Mücadele Azmi	500	13,732	3,324	5,000	20,000
Empati	500	9,958	1,792	3,000	12,000
Genel Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	500	91,266	10,774	62,000	115,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılığı düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “aile desteği” düzeyi ortalamasının ($23,594 \pm 3,970$); “akran desteği” düzeyi ortalamasının ($17,462 \pm 3,019$); “okul desteği” düzeyi ortalamasının ($14,000 \pm 4,051$); “uyum” düzeyi ortalamasının ($12,520 \pm 2,171$); “mücadele azmi” düzeyi ortalamasının ($13,732 \pm 3,324$); “empati” düzeyi ortalamasının ($9,958 \pm 1,792$); “genel ergen psikolojik dayanıklılığı” düzeyi ortalamasının ($91,266 \pm 10,774$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 13: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Ortalamaları

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Sürekli Öfke	500	24,676	6,643	10,000	40,000
Kontrol Altına Alınmış Öfke	500	19,518	4,833	8,000	32,000
Dışa vurulan Öfke	500	18,782	5,378	8,000	32,000
İçte Tutulan Öfke	500	17,334	4,421	8,000	32,000

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “sürekli öfke ” düzeyi ortalamasının ($24,676 \pm 6,643$); “kontrol altına alınmış öfke ” düzeyi ortalamasının ($19,518 \pm 4,833$); “dışa vurulan öfke” düzeyi ortalamasının ($18,782 \pm 5,378$); “içte tutulan öfke” düzeyi ortalamasının ($17,334 \pm 4,421$) düzeyde olduğu görülmektedir.

5.4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Aile Desteği	Kız	249	23,872	3,908	1,559	0,120
	Erkek	251	23,319	4,020		
Akran Desteği	Kız	249	17,976	2,730	3,843	0,000
	Erkek	251	16,952	3,206		
Okul Desteği	Kız	249	14,880	3,778	4,947	0,000
	Erkek	251	13,128	4,131		
Uyum	Kız	249	12,329	2,308	-	0,049
	Erkek	251	12,709	2,014		
Mücadele Azmi	Kız	249	14,201	3,404	3,169	0,002
	Erkek	251	13,267	3,182		
Empati	Kız	249	10,229	1,644	3,403	0,001
	Erkek	251	9,689	1,893		
Genel Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	Kız	249	93,486	10,860	4,684	0,000
	Erkek	251	89,064	10,242		

Araştırmaya katılan öğrencilerin akran desteği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=3.843$; $p=0.000<0,05$). Kız öğrencilerin akran desteği puanları ($x=17,976$), erkek öğrencilerin akran desteği puanlarından ($x=16,952$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul desteği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=4.947$; $p=0.000<0,05$). Kız öğrencilerin okul desteği puanları ($x=14,880$), erkek öğrencilerin okul desteği puanlarından ($x=13,128$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin uyum puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-1.961$; $p=0.049<0,05$). Erkek öğrencilerin uyum puanları ($x=12,709$), Kız öğrencilerin uyum puanlarından ($x=12,329$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin mücadele azmi puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=3.169$; $p=0.002<0,05$). Kız öğrencilerin mücadele azmi puanları ($x=14,201$), erkek öğrencilerin mücadele azmi puanlarından ($x=13,267$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin empati puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=3.403$; $p=0.001<0,05$). Kız öğrencilerin empati puanları ($x=10,229$), erkek öğrencilerin empati puanlarından ($x=9,689$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=4.684$; $p=0.000<0,05$). Kız öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanları ($x=93,486$), erkek öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarından ($x=89,064$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile desteği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 15: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Annesinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Aile Desteği	Hiç Eğitim Almamış	31	22,323	4,799	6,705	0,000	3 > 1 4 > 1 3 > 2 4 > 2
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	23,023	4,116			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	24,348	3,551			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	24,833	3,226			
Akran Desteği	Hiç Eğitim Almamış	31	16,419	3,384	2,689	0,046	3 > 1 3 > 2
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	17,327	3,137			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	17,924	2,722			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	17,352	2,915			
Okul Desteği	Hiç Eğitim Almamış	31	13,581	4,129	1,090	0,353	
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	13,837	3,925			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	14,051	4,277			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	14,870	3,910			
Uyum	Hiç Eğitim Almamış	31	12,548	2,063	0,093	0,964	
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	12,471	2,179			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	12,570	2,172			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	12,593	2,245			
Mücadele Azmi	Hiç Eğitim Almamış	31	13,839	3,056	2,319	0,075	
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	14,090	3,286			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	13,260	3,559			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	13,352	2,762			
Empati	Hiç Eğitim Almamış	31	9,936	1,750	1,160	0,325	
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	9,821	1,854			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	10,108	1,783			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	10,185	1,506			
Genel Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	Hiç Eğitim Almamış	31	88,645	11,212	2,002	0,113	
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	90,568	11,031			
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	92,260	10,712			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	93,185	8,997			

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile desteği puanlarının annesinin eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=6,705$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Annesinin eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanları ($24,348 \pm 3,551$), annesinin eğitim düzeyi hiç eğitim almamış olan öğrencilerin aile desteği puanlarından ($22,323 \pm 4,799$) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim düzeyi 12 yıl ve üstü eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanları ($24,833 \pm 3,226$), annesinin eğitim düzeyi hiç eğitim almamış olan öğrencilerin aile desteği puanlarından ($22,323 \pm 4,799$) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanları ($24,348 \pm 3,551$), annesinin eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanlarından ($23,023 \pm 4,116$) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim düzeyi 12 yıl ve üstü eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanları ($24,833 \pm 3,226$), annesinin eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin aile desteği puanlarından ($23,023 \pm 4,116$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin akran desteği puanlarının annesinin eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=2,689$; $p=0,046<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Annesinin eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin akran desteği puanları ($17,924 \pm 2,722$), annesinin eğitim düzeyi hiç eğitim almamış olan öğrencilerin akran desteği puanlarından ($16,419 \pm 3,384$) yüksek bulunmuştur. Annesinin eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin akran desteği puanları ($17,924 \pm 2,722$), annesinin eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin akran desteği puanlarından ($17,327 \pm 3,137$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati, genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarının annesinin eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Babasının Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P	Fark
Aile Desteği	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	23,142	3,923	2,419	0,090	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	23,900	4,079			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	23,989	3,767			
Akran Desteği	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	17,255	3,254	0,867	0,421	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	17,618	2,835			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	17,607	2,835			
Okul Desteği	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	13,368	4,021	4,933	0,008	2 > 1 3 > 1
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	14,327	4,122			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	14,775	3,777			
Uyum	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	12,293	2,124	2,038	0,131	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	12,699	2,298			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	12,663	1,954			
Mücadele Azmi	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	13,637	3,301	0,433	0,649	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	13,704	3,500			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	14,023	2,977			
Empati	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	9,807	1,831	2,127	0,120	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	9,980	1,842			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	10,270	1,543			
Genel Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	89,500	10,710	5,357	0,005	2 > 1 3 > 1
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	92,226	11,238			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	93,326	9,225			

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul desteği puanlarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,933$; $p=0,008<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Babasının eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin okul desteği puanları ($14,327 \pm 4,122$), babasının eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin okul desteği puanlarından ($13,368 \pm 4,021$) yüksek bulunmuştur. Babasının eğitim düzeyi 12 yıl ve üstü eğitim almış olan öğrencilerin okul desteği puanları ($14,775 \pm 3,777$), babasının eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin okul desteği puanlarından ($13,368 \pm 4,021$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=5,357$; $p=0,005<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Babasının eğitim düzeyi 6-11 yıl eğitim almış olan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanları ($92,226 \pm 11,238$), babasının eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarından ($89,500 \pm 10,710$) yüksek bulunmuştur. Babasının eğitim düzeyi 12 yıl ve üstü eğitim almış olan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanları ($93,326 \pm 9,225$), babasının eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin genel ergen psikolojik dayanıklılığı puanlarından ($89,500 \pm 10,710$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile desteği, akran desteği, uyum, mücadele azmi, empati puanlarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

5.4.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 17: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Sürekli Öfke	Kız	249	24,562	6,844	-	0,703
	Erkek	251	24,789	6,448	0,381	
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Kız	249	18,984	4,898	-	0,014
	Erkek	251	20,048	4,718	2,474	
Dışavurulan Öfke	Kız	249	18,992	5,628	0,869	0,385
	Erkek	251	18,574	5,121		
İçte Tutulan Öfke	Kız	249	17,129	4,178	-	0,301
	Erkek	251	17,538	4,648	1,035	

Araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-2.474$; $p=0.014<0,05$). Erkek öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanları ($x=20,048$), Kız öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanlarından ($x=18,984$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke, dışavurulan öfke, içte tutulan öfke puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Annesinin Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Sürekli Öfke	Hiç Eğitim Almamış	31	22,839	6,773	1,543	0,203
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	24,747	6,327		
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	25,241	7,186		
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	23,741	6,271		
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Hiç Eğitim Almamış	31	19,839	3,377	2,235	0,083
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	18,996	4,636		
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	20,228	5,326		
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	19,741	4,763		
Dışavurulan Öfke	Hiç Eğitim Almamış	31	19,323	5,281	0,183	0,908
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	18,642	5,169		
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	18,861	5,708		
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	18,907	5,540		
İçte Tutulan Öfke	Hiç Eğitim Almamış	31	16,774	4,341	0,272	0,846
	1-5 Yıl Eğitim Almış	257	17,405	4,409		
	6-11 Yıl Eğitim Almış	158	17,241	4,386		
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	54	17,593	4,705		

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışavurulan öfke, içte tutulan öfke puanlarının annesinin eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 19: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Babasının Eğitim Düzeyine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Sürekli Öfke	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	24,910	6,636	0,235	0,791	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	24,533	6,606			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	24,438	6,796			
Kontrol Altına Alınmış Öfke	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	18,873	4,484	4,499	0,012	3 > 1
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	19,704	4,868			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	20,640	5,348			
Dışavurulan Öfke	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	18,844	5,362	0,037	0,964	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	18,769	5,497			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	18,663	5,203			
İçte Tutulan Öfke	1-5 Yıl Eğitim Almış	212	17,476	4,300	0,530	0,589	
	6-11 Yıl Eğitim Almış	199	17,085	4,483			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	17,551	4,585			
	12 Yıl Ve üstü Eğitim Almış	89	17,551	4,585			

Araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanlarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,499$; $p=0,012<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Babasının eğitim düzeyi 12 yıl ve üstü eğitim almış olan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanları ($20,640 \pm 5,348$), babasının eğitim düzeyi 1-5 yıl eğitim almış olan öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanlarından ($18,873 \pm 4,484$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke, dışavurulan öfke, içte tutulan öfke puanlarının babasının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

5.4.3. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 20: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı ile Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Düzeylerinin Aralarındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		Sürekli Öfke	Kontrol Altına Alınmış Öfke	Dışa vurulan Öfke	İçte Tutulan Öfke
Aile Desteği	r	-0,104*	0,082	-0,167**	-0,175**
	p	0,019	0,067	0,000	0,000
Akran Desteği	r	0,065	-0,032	0,054	-0,138**
	p	0,146	0,478	0,225	0,002
Okul Desteği	r	-0,147**	0,131**	-0,113*	-0,114*
	p	0,001	0,003	0,012	0,011
Uyum	r	-0,138**	0,236**	-0,112*	-0,073
	p	0,002	0,000	0,012	0,105
Mücadele Azmi	r	-0,248**	0,167**	-0,226**	-0,217**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000
Empati	r	0,006	0,158**	-0,044	0,019
	p	0,901	0,000	0,328	0,672
Genel Ergen Psikolojik Dayanıklılığı	r	-0,179**	0,196**	-0,188**	-0,225**
	p	0,000	0,000	0,000	0,000

Aile desteği ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.104$; $p=0,019<0.05$). Buna göre aile desteği arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.

Aile desteği ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Aile desteği ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.167$; $p=0,000<0.05$). Buna göre aile desteği arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.

Aile desteği ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.175$; $p=0,000<0.05$). Buna göre aile desteği arttıkça içte tutulan öfke azalmaktadır.

Akran desteği ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Akran desteği ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Akran desteği ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Akran desteği ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.138$; $p=0,002<0.05$). Buna göre akran desteği arttıkça içte tutulan öfke azalmaktadır.

Okul desteği ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.147$; $p=0,001<0.05$). Buna göre okul desteği arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.

Okul desteği ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.131$; $p=0,003<0.05$). Buna göre okul desteği arttıkça kontrol altına alınmış öfke artmaktadır.

Okul desteği ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.113$; $p=0,012<0.05$). Buna göre okul desteği arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.

Okul desteği ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.114$; $p=0,011<0.05$). Buna göre okul desteği arttıkça içte tutulan öfke azalmaktadır.

Uyum ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.138$; $p=0,002<0.05$). Buna göre uyum arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.

Uyum ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.236$; $p=0,000<0.05$). Buna göre uyum arttıkça kontrol altına alınmış öfke artmaktadır.

Uyum ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.112$; $p=0,012<0.05$). Buna göre uyum arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.

Uyum ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Mücadele azmi ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.248$; $p=0,000<0.05$). Buna göre mücadele azmi arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.

Mücadele azmi ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.167$; $p=0,000<0.05$). Buna göre mücadele azmi arttıkça kontrol altına alınmış öfke artmaktadır.

Mücadele azmi ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.226$; $p=0,000<0.05$). Buna göre mücadele azmi arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.

Mücadele azmi ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.217$; $p=0,000<0.05$). Buna göre mücadele azmi arttıkça içte tutulan öfke azalmaktadır.

Empati ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Empati ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.158$; $p=0,000<0.05$). Buna göre empati arttıkça kontrol altına alınmış öfke artmaktadır.

Empati ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Empati ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile sürekli öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.179$; $p=0,000<0.05$). Buna göre genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.

Genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile kontrol altına alınmış öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.196$; $p=0,000<0.05$). Buna göre genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça kontrol altına alınmış öfke artmaktadır.

Genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile dışa vurulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.188$; $p=0,000<0.05$). Buna göre genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.

Genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile içte tutulan öfke arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0.225$; $p=0,000<0.05$). Buna göre genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça içte tutulan öfke azalmaktadır.

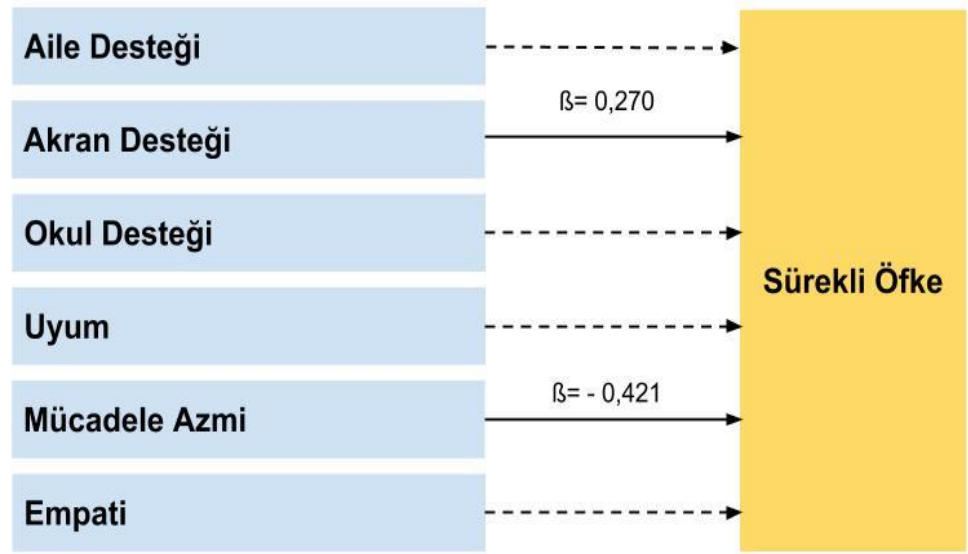


5.4.4. Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 21: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sürekli Öfke	Sabit	31,871	12,007	0,000	7,789	0,000	0,075
	Aile Desteği	-0,136	-1,764	0,078			
	Akran Desteği	0,270	2,636	0,009			
	Okul Desteği	-0,072	-0,905	0,366			
	Uyum	-0,249	-1,761	0,079			
	Mücadele Azmi	-0,421	-4,182	0,000			
	Empati	0,122	0,700	0,484			

Aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati ile sürekli öfke arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=7,789$; $p=0,000<0.05$). Sürekli öfke düzeyinin belirleyicisi olarak aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati değişkeninin toplam değişimi açıklama oranının zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,075$).



Şekil 1: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Sürekli Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Öğrencilerin aile desteği düzeyi sürekli öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.078>0.05$). Öğrencilerin akran desteği düzeyi sürekli öfke düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,270$). Öğrencilerin okul desteği düzeyi sürekli öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.366>0.05$). Öğrencilerin uyum düzeyi sürekli öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.079>0.05$). Öğrencilerin mücadele azmi düzeyi sürekli öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,421$). Öğrencilerin empati düzeyi sürekli öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.484>0.05$).

Tablo 22: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Kontrol Altına Alınmış Öfke Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R²
Kontrol Altına Alınmış Öfke	Sabit	10,750	5,577	0,000	8,161	0,000	0,079
	Aile Desteği	0,040	0,717	0,474			
	Akran Desteği	-0,185	- 2,483	0,013			
	Okul Desteği	0,076	1,321	0,187			
	Uyum	0,387	3,762	0,000			
	Mücadele Azmi	0,129	1,764	0,078			
	Empati	0,338	2,673	0,008			

Aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati ile kontrol altına alınmış öfke arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=8,161$; $p=0,000<0.05$). Kontrol altına alınmış öfke düzeyinin belirleyicisi olarak aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati değişkeninin toplam değişimi açıklama oranının zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,079$).



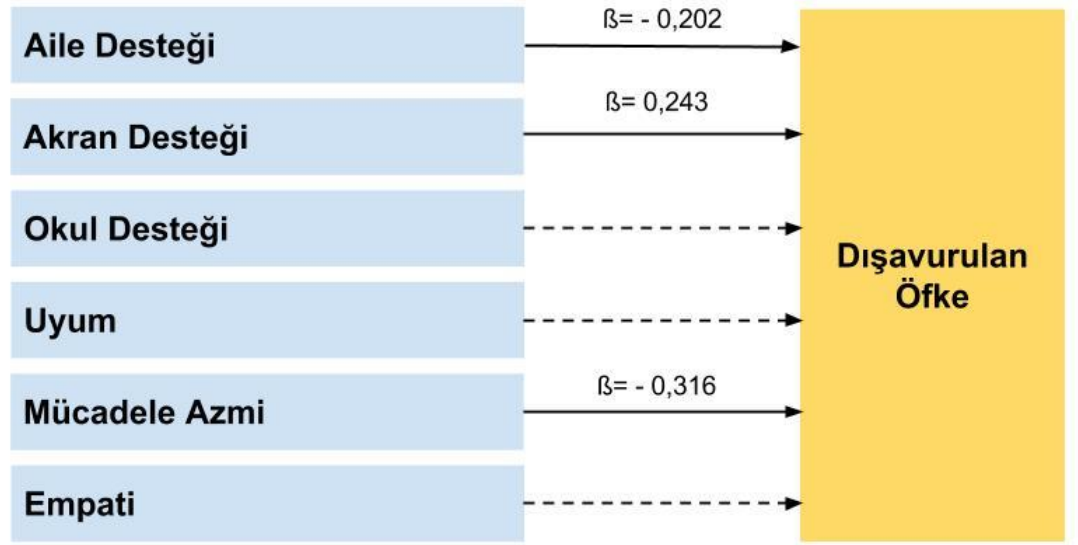
Şekil 2: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Kontrol Altına Alınmış Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Öğrencilerin aile desteği düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.474>0.05$). Öğrencilerin akran desteği düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,185$). Öğrencilerin okul desteği düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.187>0.05$). Öğrencilerin uyum düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,387$). Öğrencilerin mücadele azmi düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini etkilememektedir ($p=0.078>0.05$). Öğrencilerin empati düzeyi kontrol altına alınmış öfke düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,338$).

Tablo 23: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Dışa Vurulan Öfke Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R²
Dışa Vurulan Öfke	Sabit	25,780	11,975	0,000	7,474	0,000	0,072
	Aile Desteği	-0,202	-3,229	0,001			
	Akran Desteği	0,243	2,927	0,004			
	Okul Desteği	-0,017	-0,271	0,787			
	Uyum	-0,103	-0,898	0,370			
	Mücadele Azmi	-0,316	-3,869	0,000			
	Empati	-0,061	-0,433	0,666			

Aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati ile dışa vurulan öfke arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=7,474$; $p=0,000<0.05$). Dışa vurulan öfke düzeyinin belirleyicisi olarak aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati değişkeninin toplam değişimi açıklama oranının zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,072$).



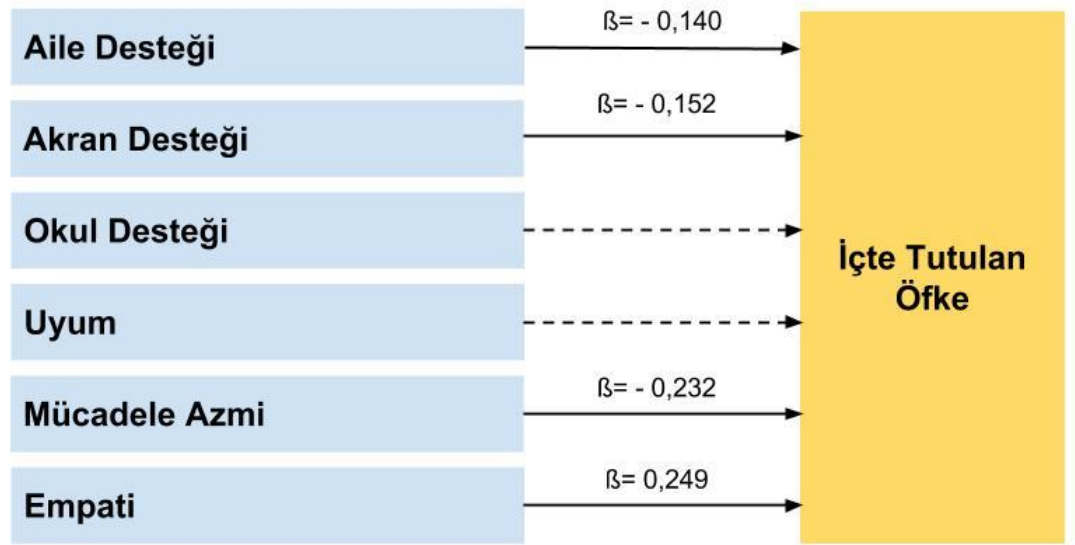
Şekil 3: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin Dışa vurulan Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Öğrencilerin aile desteği düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,202$). Öğrencilerin akran desteği düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini arttırmaktadır ($\beta = 0,243$). Öğrencilerin okul desteği düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini etkilememektedir ($p = 0,787 > 0,05$). Öğrencilerin uyum düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini etkilememektedir ($p = 0,370 > 0,05$). Öğrencilerin mücadele azmi düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,316$). Öğrencilerin empati düzeyi dışa vurulan öfke düzeyini etkilememektedir ($p = 0,666 > 0,05$).

Tablo 24: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin İçte Tutulan Öfke Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
İçte Tutulan Öfke	Sabit	24,702	13,925	0,000	7,030	0,000	0,068
	Aile Desteği	-0,140	-2,722	0,007			
	Akran Desteği	-0,152	-2,223	0,027			
	Okul Desteği	-0,009	-0,161	0,872			
	Uyum	-0,046	-0,487	0,626			
	Mücadele Azmi	-0,232	-3,454	0,001			
	Empati	0,249	2,143	0,033			

Aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati ile içte tutulan öfke arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=7,030$; $p=0,000<0.05$). İçte tutulan öfke düzeyinin belirleyicisi olarak aile desteği, akran desteği, okul desteği, uyum, mücadele azmi, empati değişkeninin toplam değişimi açıklama oranının zayıf olduğu görülmüştür ($R^2=0,068$).



Şekil 4: Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılığı Düzeylerinin İçte Tutulan Öfke Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

Öğrencilerin aile desteği düzeyi içte tutulan öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,140$). Öğrencilerin akran desteği düzeyi içte tutulan öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,152$). Öğrencilerin okul desteği düzeyi içte tutulan öfke düzeyini etkilememektedir ($p = 0,872 > 0,05$). Öğrencilerin uyum düzeyi içte tutulan öfke düzeyini etkilememektedir ($p = 0,626 > 0,05$). Öğrencilerin mücadele azmi düzeyi içte tutulan öfke düzeyini azaltmaktadır ($\beta = -0,232$). Öğrencilerin empati düzeyi içte tutulan öfke düzeyini arttırmaktadır ($\beta = 0,249$).

5.5. Bulguların Yorumlanması

Öğrencilerin Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ne verdiği cevaplara göre ölçeğin alt boyutlarına ilişkin tespitler aşağıdaki gibidir;

Araştırmaya katılan öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılığı alt boyutlarında, “aile desteği” düzeyi ortalamasının ($23,594 \pm 3,970$); “akran desteği” düzeyi ortalamasının ($17,462 \pm 3,019$); “okul desteği” düzeyi ortalamasının ($14,000 \pm 4,051$); “uyum” düzeyi ortalamasının ($12,520 \pm 2,171$); “mücadele azmi” düzeyi ortalamasının ($13,732 \pm 3,324$); “empati” düzeyi ortalamasının ($9,958 \pm 1,792$); “genel ergen psikolojik dayanıklılığı” düzeyi ortalamasının ($91,266 \pm 10,774$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Bu ortalamaları aşağıdaki şekilde yorumlamak mümkündür;

- ✓ Alt boyutlar içerisinde en yüksek puanları aile desteği alt boyutu almaktadır.
- ✓ Öğrencilerin aile desteği boyutuna yönelik sorulara verdiği cevaplara bakıldığında zaman genel olarak aile desteği sorunu yaşamadıkları görülmektedir. Bu da katılımcı öğrencilerin psikolojik dayanıklılık için önemli bir unsur olan aile desteği konusunda eksikliklerinin olmadığını göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin akran desteği boyutuna yönelik sorulara verdiği cevaplara bakıldığında zaman akranlarından önemli ölçüde destek aldıkları görülmektedir. Öğrencilerin akran desteği boyutu ile ilgili verdikleri cevapların ortalamaları aile desteği ile ilgili verdikleri cevapların ortalamalarından daha yüksektir. Bu da öğrencilerin aldığı akran desteğinin aileden gelen destekten daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin okul desteği boyutuna yönelik sorulara verdikleri cevapların hepsinin ortalaması düşük seviyededir. Öğrenciler okul desteği boyutunu oluşturan sorulara büyük ölçüde olumsuz cevap vermiş durumdadırlar. Bu da okul desteği boyutunun yetersiz olduğunu göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin uyum boyutu ile ilgili sorulara verdiği cevapların ortalaması, öğrencilerin uyum sorunu yaşamadığına işaret etmektedir. Öğrenciler; yaşam zorluklarına karşı dayanıklı olduğunu düşünürken olaylara kötümser bakmamaktadır. Bunun yanında öğrencilerin değişen şartlara uyum sorunu yaşamazken zor şartlara serinkanlı yaklaşabildikleri de görülmektedir.

- ✓ Öğrencilerin mücadele azmi boyutu ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar, mücadelecı bir yapıda olduklarını ortaya koymaktadır. Bu alt boyutun olumsuz içerikli sorularına katılım seviyesi düşük iken olumlu içerikli sorulara katılım yüksek düzeydedir. Bu da öğrencilerin genel olarak kendilerini mücadelecı bir yapıda tanımladığını göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin empati boyutu ile ilgili sorulara verdikleri cevapların ortalamaları, empatik bir yapıya sahip olduklarını başkalarının sorunlarına ilgi gösterirken başkalarını anlamakta zorlanmadıklarını göstermektedir.

Öğrencilerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'ne verdiği cevaplara göre ölçeğin alt boyutları ile ilgili tespitler aşağıdaki şekildedir;

Araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerinin ortalamaları incelendiğinde, “sürekli öfke” düzeyi ortalamasının ($24,676 \pm 6,643$); “kontrol altına alınmış öfke” düzeyi ortalamasının ($19,518 \pm 4,833$); “dışa vurulan öfke” düzeyi ortalamasının ($18,782 \pm 5,378$); “içte tutulan öfke” düzeyi ortalamasının ($17,334 \pm 4,421$) düzeyde olduğu görülmektedir.

Elde edilen ortalamaları aşağıdaki şekilde yorumlamak mümkündür;

- ✓ Alt boyutlar içerisinde en yüksek puanı sürekli öfke alt boyutunun aldığı görülmektedir.
- ✓ Öğrencilerin sürekli öfke alt boyutu ile ilgili verdiği cevaplar, öğrencilerin orta düzeyde sürekli öfke durumu içinde olduklarını göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke alt boyutu ile ilgili verdiği cevaplar, öğrencilerin öfkelerini orta düzeyde kontrol edebildiklerini göstermektedir.
- ✓ Öğrencilerin dışa vurulan öfke alt boyutu ile ilgili verdiği cevaplar, öğrencilerin orta düzeyde hatta orta düzeyin biraz altında öfkelerini dışa vurduklarını göstermektedir. Öğrencilerin öfkenin dışavurum puanları sürekli öfke puanlarının altındadır. Bu da öğrencilerin öfkeli olsalar bile öfkelerini aynı seviyede dışa vurmadığını ortaya koymaktadır.
- ✓ Öğrencilerin içte tutulan öfke alt boyutuna verdikleri cevaplar, öğrencilerin ortanın altında bir düzeyde öfkelerini içlerine attığını göstermektedir. Öğrencilerin bu alt boyutta aldıkları puanlar dışa vurulan öfke alt ölçeğinden aldığı puanlardan daha düşük düzeydedir.

Araştırmanın bulgularına göre, ergen psikolojik dayanıklılık puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır. Araştırmanın bulgularına göre kız öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılığı ölçeğinden aldıkları toplam puanlar erkeklerin aldığı puanlardan istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bunun uyum alt boyutu haricinde diğer alt boyutların hepsinde kız öğrencilerin aldığı puanlar, istatistiki olarak anlamlı düzeyde erkek öğrencilerin aldığı puanlardan daha yüksektir. Sadece uyum alt boyutunda erkek öğrencilerin puanları istatistiki olarak anlamlı düzeyde kız öğrencilerin puanlarından daha yüksektir.

Araştırmanın elde ettiği bulgulara göre ebeveynlerin eğitim durumu öğrencilerin ergen psikolojik dayanıklılığının alt boyutlardaki ve toplamdaki puanını etkilemektedir. Bulgulara göre öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi yükseldikçe ölçeğin tamamında aldıkları puan istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükselmektedir. Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin ölçeğin bütün alt boyutlarından aldıkları puanlar istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükselmektedir. Aynı şekilde öğrencilerin babalarının eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin ölçeğin tamamından aldıkları puanlar istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükselmektedir. Öğrencilerin babalarındaki eğitim seviyesinin yükselmesi, ölçeğin bütün alt boyutlarında alınan puanların istatistiki olarak anlamlı düzeyde yükselmesine yol açmaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre erkek öğrencilerle kız öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke düzeyleri istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklıdır. Bulgulara göre erkeklerin kontrol altına alınmış öfke alt boyutunda aldıkları puanlar kızların aldığı puanlardan istatistiki olarak anlamlı düzeyde yüksektir. Sürekli öfke, dışa vurulan öfke ve içe vurulan öfke alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılık yoktur.

Araştırmanın bulgularına göre annenin eğitim düzeyi öğrencilerin sürekli öfke, kontrol altına alınmış öfke, dışa vurulan öfke ve içe vurulan öfke alt boyutlarında aldıkları puanları istatistiki olarak anlamlı düzeyde etkilememektedir.

Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre kontrol altına alınmış öfke puanları istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Babası 12 yıl ve üzeri eğitim almış öğrencilerin kontrol altına alınmış öfke puanları babası 1-5 yıl eğitim almış öğrencilerin puanlarına göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde daha

yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlar açısından istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir farklılaşma tespit edilmemiştir.

Araştırmmanın bulgularına göre öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkiyi aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür;

Aile desteği alt boyutu ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki:

- ✓ Aile desteği arttıkça öğrencilerin sürekli öfke alt boyutundaki puanı istatistik olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.
- ✓ Aile desteği arttıkça öğrencilerin dışa vurulan öfke alt boyutundaki puanı istatistiki olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.
- ✓ Aile desteği arttıkça öğrencilerin iç vurulan öfke alt boyutundaki puanı istatistiki olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.
- ✓ Bunlara karşın aile desteği ile kontrol edilmiş öfke alt boyutu arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.

Akran desteği alt boyutu ile öfke alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki yoktur.

Okul desteği alt boyutu ile öfke alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişki aşağıdaki şekildedir;

- ✓ Okul desteği ile öfke alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde ilişki vardır.
- ✓ Okul desteği arttıkça sürekli öfke, dış vurulan öfke ve içe vurulan öfke puanları, istatistiki olarak anlamlı düzeyde azalmaktadır.
- ✓ Okul desteği arttıkça kontrol edilmiş öfke puanı istatistiki olarak anlamlı düzeyde artmaktadır.

Uyum alt boyutu ile öfke alt boyutları arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Bu ilişki aşağıdaki şekildedir;

- ✓ Uyum arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.
- ✓ Uyum arttıkça kontrol edilmiş öfke artmaktadır.
- ✓ Uyum arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.
- ✓ Uyum ile içe vurulan öfke arasında ise anlamlı bir ilişki yoktur.

Mücadele azmi alt boyutu ile öfke alt boyutları arasında istatiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Bu ilişki aşağıdaki şekildedir;

- ✓ Mücadele azmi arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.
- ✓ Mücadele azmi attıkça kontrol edilmiş öfke artmaktadır.
- ✓ Mücadele azmi arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.
- ✓ Mücadele azmi arttıkça içe vurulan öfke azalmaktadır.

Empati alt boyutu ile öfke alt boyutları arasındaki ilişki sınırlı olup sadece kontrol edilmiş öfke alt boyutu ile arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Empati boyutunun diğer öfke alt boyutları ile arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Bu araştırmanın hareket noktasını oluşturan genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından elde edilen bulgular, çalışmanın amaçlarına ulaştığını ortaya koyması bakımından önemlidir. Elde edilen bulgulara göre genel ergen psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu ilişkiyi aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür;

- ✓ Genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça sürekli öfke azalmaktadır.
- ✓ Genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça kontrol edilmiş öfke artmaktadır.
- ✓ Genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça dışa vurulan öfke azalmaktadır.
- ✓ Genel ergen psikolojik dayanıklılığı arttıkça içe vurulan öfke azalmaktadır.

Türkçe literatürde lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının öfke ve öfke alt boyutlarına etkisini inceleyen bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan bu araştırmanın elde ettiği bu son bulgular, özel bir öneme sahiptir. Diğer alt boyutların bulguları ile birlikte düşünüldüğü zaman öğrencilerdeki psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik çabalarda nelere dikkat edilmesi gerektiği ve bu çabalarla öfkenin hangi alt boyutlarında ne düzeyde hangi sonuçlara ulaşılabilceğini önceden kestirebilmek açısından bu bulgular büyük önem taşımaktadır.

BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuç

Bu araştırmanın amacı, Gaziosmanpaşa İlçesindeki lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Bu amaç çerçevesinde öğrencilerin psikolojik dayanıklılığının alt boyutları, bunlara etki eden bazı demografik faktörler, psikolojik dayanıklılığın alt boyutları ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler de incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular, geniş bir şekilde “5.5. Bulguların Yorumlanması” başlığı altında ele alınmış ve yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular, araştırmanın belirlediği temel hipotezleri doğrular niteliktedir. Bu açıdan araştırma, genel ve alt amaçlarına ulaşmış durumdadır. Bunun yanında araştırma, lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzlarını inceleyen ilk araştırmalardan birisi olma yönüyle tamamen özgün ve kaynak niteliğinde bir çalışmadır.

Araştırmada elde edilen bulgular, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgulara dayanarak H1 hipotezi kabul edilmiştir. Araştırmanın ikinci hipotezi doğrultusunda yapılan ölçümlerde öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin varlığı görülmüştür. Buna dayanarak H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Bu iki bulgudan hareketle öğrencilerin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi daha geniş kapsamlı olarak ele alan çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bunun yanında okullardaki öğrenci şiddetine çözüm arayışında öfke ve öfke ifade tarzına anlamlı düzeyde etki eden psikolojik dayanıklılık ile ilgili hususların göz önüne alınması önerilmektedir. Bu noktada öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına en fazla etki eden alt boyut olarak özellikle aile desteği alt boyutuna yönelik sistemli çalışmaların yapılması, öğrencilerdeki öfke ve öfke ifade tarzları konusunda olumlu sonuçlar elde edilmesine imkan verecektir.

Bu arada araştırmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını oluşturan alt boyutlardan okul desteği alt boyutu puanlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, okul yönetimlerinin öğrencilerle yeterli iletişim kuramadığına işaret etmektedir.

Okul desteği boyutu ile öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin diğer alt boyutlardan zayıf bir görüntü sergilemesi, eğitim sisteminin bir bütün olarak bu konuyu daha kapsamlı bir şekilde ele alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Okullarda denetleyici ve gözetleyici bir yapının öne çıktığı günümüzde öğrenci-okul iletişimi yeniden gözden geçirilmelidir.

Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin anne ve babalarının eğitim durumlarındaki farklılaşma ile öğrencilerin cinsiyetleri, psikolojik dayanıklılığa etki etmektedir. Buna dayanarak H3 hipotezi kabul edilmiştir. Bu bulguya dayanarak okul yönetimlerinin öğrencilerin demografik bilgilerinden hareketle öğrencilere yönelik proaktif çözümler üretmeleri ve aileden kaynaklanan eksiklikleri telafi edici önlemler alması gerekmektedir.

Araştırmanın elde ettiği bulgulara göre öğrencilerin anne ve babasının eğitim durumu ile cinsiyetleri, öfke ve öfke ifade tarzlarına etki etmektedir. Buna dayanarak H4 hipotezi kabul edilmiştir. Bu bulgular, okul yönetimlerinin öğrencilerdeki öfke ve şiddeti azaltmak için aile, cinsiyet gibi çeşitli demografik faktörleri göz önüne alarak çözüm aramaları gerektiğini göstermektedir. Sorunun kaynağına yönelik arayışların çözüme ulaşmada yardımcı olacağı açıktır.

Literatürde psikolojik dayanıklılık ve öfke birçok açıdan ele alınmıştır.

Çocuklarda ergenlik dönemi, öfkenin dışı vurumu ve kontrol edilmesi konusunda en sorunlu dönem olarak öne çıkmaktadır (Sütçü ve Aydın, 2008). Öğrencilerdeki öfke, bir yandan çevreyle olan ilişkilerini bozarken diğer yandan fiziksel yapının yeterliliği/yetersizliği gibi durumlara bağlı olarak kişilik yapısının değişmesine de yol açmaktadır (Atik ve Kemer, 2008). Öğrenciler artan öfkelerini kontrol etmekte zorlanarak çevrelerine yansıtmaktadır (Albayrak ve Kutlu, 2009). Çocuklarda ve öğrencilerde bir çok faktör yol açarken öfkenin dışı vurumu saldırganlık ve şiddet şeklinde gerçekleşebilmektedir. Öte yandan öfkenin düzeyine ve ifade edilme şekline yaş, cinsiyet, ailenin gelir durumu, aile içi ilişkiler gibi faktörler etki edebilmektedir (Gündoğdu, 2010). Bizim araştırmamızda da öğrencilerin öfke düzeylerinin farklı şekilde olduğu ve bu öfkenin ifade edilmesinde anne-baba, cinsiyet gibi değişkenlere bağlı olarak farklılaşmalar olduğu görülmektedir.

Çocuklarda ve öğrencilerde öfke gibi psikolojik dayanıklılık da birçok çalışmada ele alınmış bir konudur. Karşılaşılan ve yaşanan durumlara karşı bir direnç kaynağı olarak ele alınabilecek olan psikolojik dayanıklılık, insanların yaşadıkları sorunları alt etmesinde önemli bir psikolojik araç olarak görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yaşananlara karşın iç denge korunmakta ve korku, stres gibi durumların üstesinden gelinebilmektedir. Çünkü yaşananlar karşısında içsel koruyu kaynaklar harekete geçmekte ve bireyin mücadele etmesine imkan vermektedir (Yates vd., 2014; Güloğlu ve Kararımak).

Bireysel, ailevi ve çevresel risk faktörlerinin önemli bir konu haline getirdiği psikolojik dayanıklılık (Öz ve Yılmaz, 2009; Tümlü ve Recepoğlu, 2013); aileden, arkadaşlardan ve çevreden gelen desteklerle güçlü tutulabilmektedir. Çünkü çevreden gelen bu destekler, bireyin hayat ve gerçek dünyayla olan bağlantısını sürdürmesine imkan vermektedir (Terzi, 2008). Masten ve Reed (2003), Maddi (2002), Luthar ve Haase (2004) gibi araştırmacılar, dışarıdan sağlanacak desteğin psikolojik dayanıklılığı artırdığını ileri sürmektedirler. Özellikle aile desteği ve uyumu ile bireyin kişisel özellikleri bu konuda önem taşımaktadır (Çetin ve Basım, 2011). Kişisel değişken olarak bir çok çalışmada (Sezgin, 2013; Tümlü ve Recepoğlu, 2013; Çam vd., 2014; Güngörmüş vd., 2015), yaş, cinsiyet, ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin eğitimi gibi faktörler ön plana çıkarken Smith vd. (2008), sağlık koşullarının da önemli olduğunu dile getirmektedir. Connor ve Davidson (2003) ise psikolojik dayanıklılığı bir gelişim fırsatı olarak görürken yaş, cinsiyet, etnik durum, yaşanan zaman dilimi gibi faktörlerin etkisine işaret etmektedir.

Bu çalışmada demografik değişkenler olarak öğrencilerin cinsiyeti, anne ve babanın eğitim durumu değişkenleri kullanılmıştır. Literatürdeki cinsiyet ve anne baba eğitim durumunun psikolojik dayanıklılığa etkisine işaret eden araştırmaların bulguları ile bizim çalışmanın bulguları arasında paralellik vardır. Kız ve erkek öğrencilerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı düzeylerde çıkarken anne ve babaların eğitim durumunun da öğrencilerin psikolojik dayanıklılığına istatistiki olarak anlamlı seviyede etki ettiği görülmektedir.

Literatürde psikolojik dayanıklılık ile öfke ve öfke ifade tarzlarını ayrı ayrı inceleyen birçok çalışma olmasına karşın bu iki değişken arasındaki ilişkiyi sorgulayan Türkçe bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu konuda ulaşılabilmiş yabancı literatürdeki

çalışma olarak Anderson (2006)'nın araştırmasına göre ergen yaştaki öğrencilerde, psikolojik dayanıklılık ile öfke ve bağışlama davranışları arasında güçlü bir ilişki görülmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın seviyesi öfkenin ifade edilme biçimini de önemli ölçüde etkilemektedir. Psikolojik dayanıklılığı fazla olan öğrencilerin özellikle bağışlama davranışını tercih ettiği görülmektedir. Yazar, bu tercihi kendine güven ile açıklarken davranışsal ve bilişsel becerileri düşük olan öğrencilerin suçlayıcı ve intikamcı hareket ettiklerini dile getirmektedir.

Bizim araştırmamızda da lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığı ile öfke ve öfke ifade tarzları arasında ilişki bulunmuştur. Bu bakımdan iki araştırmanın bulguları birbirini destekler niteliktedir. Bunun yanında öğrencilerdeki psikolojik dayanıklılığın artması, öfkenin ifade edilme tarzını artırmakta, psikolojik dayanıklılık artarken öfke kontrol puanı yükselmekte ve öfkenin içe ve dışa vurum puanları düşmektedir.

6.2.Öneriler

Bu bölümde bir önceki bölümde ayrıntılı olarak tartışılıp yorumlanan bulgulardan ulaşılabilen araştırma sonuçlarından yola çıkılarak hem konuya taraf olacak uygulayıcılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

1. Liselerde öfke problemi yaşayan ergenler tespit edilerek psikolojik dayanıklılığı arttırıcı, başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri gibi psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.

2. Öfke problemi yaşayan ergenlere öfke kontrol düzeyini arttırıcı etkinliklere, grupla psikolojik danışma etkinliklerine ve psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.

3.Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine kültürel faktörler etki edebilmektedir. Bizim kültürümüzde de bu dayanıklılığa katkı sağlayabilecek kültürel dinamiklerin araştırılması yararlı olacaktır.

4. Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir ve arttırılabilir bir özellik(durum) olduğu için, ergenlerde psikolojik dayanıklılığı arttıracak programlar geliştirmek için deneysel çalışmalar yapılabilir.

5. Okullarda özellikle sosyal becerileri ve akademik başarıları iyi öğrenciler seçilerek psikolojik dayanıklılık eğitimi verilebilir. Bu öğrencilerden dayanıklılık düzeyi düşük öğrencilerin eğitilmelerinde, akran danışmanlığı marifetiyle yardım alınabilir.

6. Bu çalışmada ulaşılan örneklem sayısının daha fazlasına ulaşarak elde edilecek yeni bulgularla bu bulgular karşılaştırılarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.



KAYNAKLAR

Acar, S. Betül. (2015). Ön ergenlerde öfke ve öfke ifade tarzlarının yordayıcısı olarak anne baba tutumu ve örselenme yaşantılarının incelenmesi, İstanbul Bilim

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, <http://hdl.handle.net/11446/829>, İstanbul.

Albayrak, Banu; Kutlu, Yasemin. (2009). Ergenlerde Öfke İfade Tarzı Ve İlişkili Faktörler, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2(3), ss: 57-69.

American Psychological Association (APA), The Road to Resilience, <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>, Erişim: 01.11.2015.

Anderson, Maureen A. (2006). The Relationship Among Resilience, Forgiveness, and Anger Expression in Adolescents, A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of The Requirements For The Degree of Doctor of Education (In Counselor Education), The Graduate School The University Of Maine, USA.

Arslan, Gökmen (2015). Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, Ege Eğitim Dergisi, 16(1), ss: 1-12.

Ata, Emine Elvan; Akpınar, Şenay; Kelleci, Meral. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımı ile Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki, TAF Preventive Medicine Bulletin, 10(4), ss: 473-480.

Atik, Gökhan; Kemer, Gülşah. (2008). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencileri Arasındaki Zorbalığı Yordamada Problem Çözme Becerisi, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzları ve Fiziksel Özyeterliliğin Rolü, Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı: 23, ss: 198-206.

Avcı, Raşit; Güçray, Songül Sonay. (2010). Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Aile Bireylerine İlişkin Problemler, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10(1), Kış, ss: 45-76.

- Baltacı, Hülya Şahin; Demir, Kamile. (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Duygusal Zekaları ve Öfke İfade Tarzları, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 12(4), ss: 2413-2428.
- Bedel, Ahmet. (2011). Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi, Konya Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Konya.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma And Human Resilience: Have We Underestimated The Human Capacity To Thrive After Extremely Aversive Events?. American Psychologist, No: 59, pp: 20–28.
- Bonanno, G. A.; Rennie, C.; Dekel, S. (2005). Self-enhancement Among Highexposure Survivors of the September 11th Terrorist Attack: Resilience or Social Maladjustment?, Journal of Personality and Social Psychology, No: 88, pp: 984-998
- Bulut, S.; Doğan, U.; Altundağ, Y. (2013). Adolescent Psychological Resilience Scale: Validity and Reliability Study. Contemporary Psychology, Suvremena Psihologija, 16(1), ss: 21-32
- Can, Hafize Öztürk; Akmeşe, Zehra Baykal; Durmuş, Birsan. (2015). Sınıf Öğretmenlerinde Premenstruel Sendrom Görülme Durumu İle Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki, E-Journal of New World Sciences Academy, NWSA- Life Sciences, 10(1), ss: 1-13.
- Cenkseven, Fulya. (2013). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi, Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi, 2(4), ss: 153-167.
- Certel, Zehra; Bahadır, Ziya. (2012). Takım Spor Yapan Sporcularda Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarz İlişkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14(2), ss: 157-164.

- Connor, K. M.; Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, No: 18, pp: 76-82.
- Coutu, Diana L (2002), How Resilience Works, *Harvard Business Review*, 80, pp: 46-55.
- Çam, Mahire Olcay; Turgut, Emel Öztürk; Büyükbayram, Ayşe. (2014). Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(3), ss: 160-163.
- Çetin, Fatih; Basım, H. Nejat (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü, “İşGüç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 13(3), Temmuz, ss: 81-94.
- Çivitçi, Nazmiye. (2007). “Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(22), ss: 99-109.
- Doğan, Tayfun (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), ss: 93-102.
- Duran, Songül; Ünsal, Gül (2014). Çankırı İlindeki Şehit Aileleri ve Malul Gazilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Depresif Durumlarının Belirlenmesi, *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), Nisan, ss: 158-163.
- Erdur-Baker, Özgür; Özgülük, S. Burcu; Turan, Numan; Danışık, Nevim Demirci. (2009). Ergenlerde Görülen Psikolojik Belirtilerin Yordayıcıları Olarak Ruminasyon Ve Öfke/ Öfke İfade Tarzları, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), ss: 43-53.
- Eser, Demet Taşçı; Üstün, Besti. (2011). Psikiyatrik Bozukluğu Olan Ergen ve Ebeveynlerinin Öfke İfade Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(3), ss: 111-116.

- Fletcher, David; Sarkar, Mustafa (2013). Psychological Resilience A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory, *European Psychologist*, 18(1), pp: 12–23.
- Gizir, Cem Ali; Aydın, Gül (2006). Psikolojik Sağlamlık ve Ergen Gelişim Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), ss: 87-99.
- Güloğlu, Berna; Kararımak, Özlem (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık, *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), ss: 73–88.
- Gündoğdu, Rezzan. (2010). 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme, Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 19(3), ss: 257-276.
- Güngörmüş, Kübra; Okanlı, Ayşe; Kocabeyoğlu, Tuğçe (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), ss: 9-14.
- Hasta, Derya; Güler, Müzeyyen Eda (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Empati Açısından Bir İnceleme, *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), ss: 64-104.
- Irmak, Türkan Yılmaz (2008). Çocuk İstismarı Ve İhmalinin Yaygınlığı Ve Dayanıklılıkla İlişkili Faktörler, *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, İzmir.
- Karavardar, Gülşah. (2010). Psikolojik Yıldırma İle Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki, *E-Journal of New World Sciences Academy Social Sciences*, 5(3), ss: 212-233.
- Kaya, Nurten; Kaya, Hatice; Atar, Nurdan Yalçın; Turan, Nuray; Eskimez, Zehra; Palloş, Aylin; Aktaş, Aylin. (2012). Hemşirelik Ve Ebelik Öğrencilerinin Öfke Ve Yalnızlık Özellikleri, *Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi* 9(2), ss: 18-26.

- Keskin, Gülseren; Gümüş, Aysun Babacan; Engin, Esra. (2011). “Bir Grup Sağlık Çalışanında Öfke ve Mizaç Özellikleri: İlişkisel Bir İnceleme”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, Sayı: 24, ss: 199-208.
- Lee, H. H.; Cranford, J. A (2008). Does Resilience Moderate The Associations Between Parental Problem Drinking And Adolescents’ Internalizing And Externalizing Behaviours? A Study Of Korean Adolescents. *Drug And Alcohol Dependence*, No: 96, pp: 213–221.
- Leipold, B.; Greve, W (2009). Resilience: A Conceptual Bridge Between Coping And Development. *European Psychologist*, No: 14, pp: 40–50.
- Luthar, S. S.; Cicchetti, D (2000). The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies. *Development and Psychopathology*, No: 12, pp: 857-885.
- Maddi, S. R (2002). The Story Of Hardiness: Twenty Years Of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal*, No: 54, pp: 173–185.
- Masten, A. S (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, No: 56, pp: 227–238.
- Masten, A. S., Best, K. M.; Garmezy, M (1990). Resilience And Development: Contributions From The Study Of Children Who Overcome Adversity. *Development And Psychopathology*, No: 2, pp: 425–444.
- Oğuz, Mustafa. (Tarihsiz). Dosya: Okullarda Şiddet Nasıl Önlenir?, Sivil Toplum Akademisi,
http://www.siviltoplumakademisi.org.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=193:okul-siddet&catid=60:aile-ve-egitim&Itemid=127, Erişim: 01.11.2015.
- Önder, Alev; Gülay, Hülya (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 23, ss: 192-197.

- Ören, Nihal; Türkoğlu, Hayriye. (2011). Öğretmen Adaylarının Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Eğitimde Kuram Ve Uygulama Dergisi, 7(1), ss: 160-170.
- Öz, Fatma; Yılmaz, Emel Bahadır (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi, 16(3), ss: 82-89.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçekleri ön çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, 9(31), ss: 26–35.
- Özkamalı, Eyyüp; Buğa, Ahmet. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), Aralık, ss: 50-59.
- Özyeşil, Zümra. (2012). Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Yordayıcısı Olarak Beş Faktör Kişilik Özelliği, Eğitim ve Bilim Dergisi, 37(163), ss: 322-332.
- Paul, Happy; Garg, Pooja (2014). Healing HRM Through Positive Psychology: An Outlook, Procedia - Social and Behavioral Sciences, No: 133, pp: 141 – 150.
- Psikolojistambul, Okulda Şiddet ve Çocuğunuz, <http://www.psikolojistambul.com/portfolio/okulda-siddet-ve-cocugunuz/>, Erişim: 01.11.2015.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms, American Journal Of Orthopsychiatry, No: 57, pp: 316–331.
- Savaşır, I. ve Şahin N. H. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sezgin, Feridun (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi, Kastamonu Eğitim Dergisi 20(2), Mayıs, ss: 489-502.
- Smith, Bruce W; Dalen, Jeanne; Wiggins, Kathryn; Tooley, Erin; Cristopher, Paulette; Bernard, Jennifer (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back, International Journal of Behavioral Medicine, No: 15, pp: 194–200.

- Southwick, Steven M.; Bonanno, George A.; Masten, Ann S.; Panter-Brick, Catherine; Yehuda, Rachel (2014). Resilience Definitions, Theory, And Challenges: Interdisciplinary Perspectives, European Journal of Psychotraumatology, Volume: 5, pp: 114.
- Soykan, Çiğdem. (1992). Öfke ve Öfke Yönetimi, Kriz Dergisi, 11(2), ss: 19-27.
- Sütçü, Serap Tekinsay; Aydın, Arzu (2008). İki Farklı Öfke Ölçeğinin Çocuk ve Ergenler İçin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Ege Eğitim Dergisi, 9(2), ss: 93-108.
- Terzi, Şerife (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 3(29), ss: 1-11.
- Tetik, Semra; Ökmen, Mustafa; Bal, Vedat. (2014). Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Öfke Düzeyleri Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Elektronik Mesleki Gelişim Ve Araştırma Dergisi (Ejoir), 2(1), Mayıs, ss: 1-29.
- Tümlü, Gamze Ülker; Receptoğlu, Ergün (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3), Aralık, ss: 205-213.
- Yates, Tuppett M.; Tyrell, Fanita; Masten, Ann S (2014). Resilience Theory and The Practice of Positive Psychology From Individuals to Societies, in Public Policy and Systems for Resilience And Social Planning Chapter: 44, pp: 773-788.
- VanBreda, Adrian DuPlessis (2001). Resilience Theory: A Literature Review, South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development, Pretoria, South Africa
- Wald, Jaye; Taylor, Steven; Asmundson, Gordon J. G.; Lang, L. Jang; Stapleton, Jennifer (2006). Literature Review of Concepts Psychological Resiliency, Final Report, Defence R&D Canada – Toronto.

Yöndem, Zeynep Deniz; Bıçak, Bayram. (2008). Öğretmen Adaylarının Öfke Düzeyi Ve Öfke Tarzları, Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 5(2), ss: 1-15.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER:

Adı Soyadı: Ümüt DÜNDAR

Doğum Yeri: MALATYA

Doğum Tarihi: 19.06.1989

Uyruğu: T.C.

Medeni Durumu: BEKAR

EĞİTİM YAŞAMI: Lisans: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe (2011)

MESLEKİ DENEYİM:

2015 Ağustos – Devam Ediyor: İstanbul – Özel Beykent Okyanus Anadolu Lisesi, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2014 Eylül – 2015 Ağustos: İstanbul – Özel Kavram Anadolu Lisesi, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2013 Eylül -2014 Eylül: İstanbul- Özel Orkunoğlu Anadolu Lisesi, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2012 Eylül-2013 Eylül: İstanbul- Özel Başer Anadolu Sağlık Meslek Lisesi, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

2012 Mart- 2012 Eylül: İstanbul- Özel Orkonuğlu Anadolu Lisesi, Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen ve Felsefe Grubu Öğretmeni

2011 Eylül-2012 Şubat: İstanbul- Osmangazi Lisesi, Felsefe Grubu Öğretmeni

EKLER

EK1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenci,

Lise Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki konulu bir araştırmada kullanılmak üzere aşağıdaki soruları samimiyetle cevaplamanız istenmektedir. Çalışma kapsamında elde edilecek bilgiler sadece araştırma için kullanılacaktır. Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.

Ümüt DÜNDAR

NIŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS

1. Okulunuzun adı:.....
2. Sınıfınız:.....
3. Cinsiyetiniz () kız () erkek
4. Yaşınız () yıl () ay () gün
5. Annenizin eğitim düzeyi
() Hiç eğitim almamış
() 1-5 yıl eğitim almış
() 6-11 yıl eğitim almış
() 12 yıl ve üzeri eğitim almış
6. Babanızın eğitim düzeyi
() Hiç eğitim almamış
() 1-5 yıl eğitim almış
() 6-11 yıl eğitim almış
() 12 yıl ve üzeri eğitim almış

EK 2: SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

	Hiç		Tümüyle
1. Çabuk parlarım.	(1)	(2)	(3) (4)
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3) (4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2)	(3) (4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3) (4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	(1)	(2)	(3) (4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3) (4)
7. Öfkeli olduğimde ağızma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3) (4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3) (4)
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir.	(1)	(2)	(3) (4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3) (4)

II. BÖLÜM:

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Öfkemi içime atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Somurtur ya da surat asarım.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç			Tümüyle
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)

- | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 29. Kötü şeyler söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. | (1) | (2) | (3) | (4) |

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

- | | Hiç | | | Tümüyle |
|--|-----|-----|-----|---------|
| 31. İçimden insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 32. Sinirlerime hakim olamam. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. | (1) | (2) | (3) | (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | (1) | (2) | (3) | (4) |

EK 3: ERGEN PSİKOLOJİK DAYANIKLIK ÖLÇEĞİ (EPDÖ)

Sevgili Öğrenciler:

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Vereceğiniz cevapların doğru ya da yanlışı yoktur. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan hepsini işaretlemeye çalışınız. Samimi olarak cevap vereceğinize inanıyor ve katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

		Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1	Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2	Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3	Ailemle eğlenceli zaman geçiririm				
4	Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır				
5	Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6	Zor şartlarda dahi serin kanlı davranabilirim.				
7	Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8	Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9	Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10	Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11	Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok				
12	Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13	Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım				
14	Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum				
15	Sorumluluk almak bana zor geliyor				
16	Hayat, bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				
17	Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok				
18	Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19	Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir				
20	Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım				
21	Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim				
22	Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23	Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez				
24	Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25	Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				

26	Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum				
27	Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır				
28	Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler				
29	Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır				

