

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE SÜREKLİ ÖFKE,
ÖFKE İFADE TARZLARI VE ŞİDDETE YÖNELİK TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mehmet ÇETİNKAYA

**KONYA
OCAK, 2016**

**MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE SÜREKLİ ÖFKE,
ÖFKE İFADE TARZLARI VE ŞİDDETE YÖNELİK TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Mehmet ÇETİNKAYA

**Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek lisans
tezidir.**

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL**

**KONYA
Ocak, 2016**

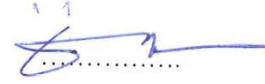
Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 03/02/2016

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL



Üye : Prof. Dr. Ömer ÜRE



Üye : Yrd. Doç. Dr. Devlet ALAKOÇ PİRİR



Onay


Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.


Prof. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atf yapıldığını, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.


Mehmet ÇETİNKAYA

15 / 01 / 2016

İÇİNDEKİLER

Önsöz	v
Özet	vi
Abstract	viii
Tablolar Listesi	x
Kısaltmalar Listesi	xi

1.Bölüm

1.Giriş	1
1.1. Araştırmanın Amacı	1
1.2. Problem Durumu	1
1.3. Araştırmanın Önemi ve Alana Katkısı	6
1.4. Araştırma ile İlgili Varsayım ve Sınırlılıklar.....	7
1.5. Araştırmaya Özgü Tanımlar	7

2. Bölüm

2. İlgili Literatür	8
2.1. Ergenlik	8
2.2. Baş Çıkma.....	10
2.3. Öfke	12
2.4. Şiddete Yönelik Tutum.....	16
2.5. İlgili Araştırmalar	17
2.5.1. İlgili Yurt İçi Araştırmalar.....	17
2.5.2. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar	22

3. Bölüm

3.Yöntem	24
3.1. Araştırmanın Modeli.....	24
3.2. Evren ve Örneklem/Katılımcılar	24

3.3. Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	26
3.3.2. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği.....	26
3.3.3. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği.....	27
3.3.4. Ergenler İçin Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği.....	27
3.4. Veri Toplama Süreci.....	27
3.5. Veri Analizi	28

4. Bölüm

4. Bulgular	29
4.1. Araştırma problemine ilişkin bulgular	29

5. Bölüm

5. Tartışma	33
5.1. Bulgulara ilişkin tartışma	33

6. Bölüm

6. Sonuç ve Öneriler	37
6.1. Sonuç	37
6.2. Öneriler.....	38
6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler.....	38
6.2.3. Araştırmacılara Öneriler	39

7. Bölüm

7. Kaynaklar	40
---------------------------	-----------

8. Bölüm

8. Ekler	48
-----------------------	-----------

9. Bölüm

9. Özgeçmiş.....	52
-------------------------	-----------

ÖNSÖZ

Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle başlayıp fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen dönemdir (Albayrak ve Kutlu, 2009). Ergenlik dönemi gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir evredir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçer (Yavuzer, 2000). Ergen çocukluk yıllarından gelen aile içi yetersiz ilişkiler, yetersiz çevre ilişkileri, sosyal çevresinden şiddet görmesi, akademik yetersizlik, başarısız kimlik gelişimi gibi etkenler ile sosyal beceride yetersizlikten (Çivilidağ, 2013) dolayı öfke ve şiddet içeren saldırgan davranışlar sergileyebilir ya da şiddetin mağduru olabilir. Bu dönemde ergenlerde, kişiler arası sorunların sağlıklı çözülebilmesi, şiddete yönelik tutumların anlaşılması, yoğun öfke duygularının ve bunu izleyen saldırgan davranışların önlenmesi için oldukça önemlidir (Bedel, 2011). Araştırmada, yukarıda ifade edilen açıklamalar göz önünde bulundurularak, ergenlerin başa çıkma becerileri ile öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın gerçekleşmesinde, bilimsel öneri ve katkılarıyla beni yönlendiren, yüreklendiren, değerli zamanını, yakın ilgisini, bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen danışmanım, değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL'e içtenlikle teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

İhtiyaç duyduğum her aşamada yardımlarını esirgemeyen çok değerli arkadaşlarım İsmail KÜÇÜKKÖSE, Kemal AVARA ve Fatih AYDIN'a çok teşekkür ederim.

Ölçek uygulamalarına gönüllü olarak katılan öğrencilere ve destek olan öğretmen arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Bu çalışma süresince, özveri ve sabırla sergilemiş olduğu desteğini üzerimde hissettiğim eşim Hatice ve tebessümleriyle beni motive eden kızım Ayşe Nevval'e sevgilerimi sunuyorum.

Tüm hayatım boyunca maddi-manevi desteklerini, sevgilerini ve ilgilerini benden esirgemeyen, dualarıyla yanımda olmaya çalışan anneme ve babama çok teşekkür ederim

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın yöntemi, genel tarama modeli ile tasarlanmıştır. Araştırmanın evreni Konya merkezinde bulunan lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilen 515 lise öğrencisine Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği (Özer, 1994) ve Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği (Çetin, 2011) uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, başa çıkma envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik tutum arasında orta düzeyde negatif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu, kaçınan başa çıkma boyutu ile öfke kontrol ve şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Olumsuz başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik tutum arasında orta düzeyde pozitif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ayrıca, sürekli öfkenin en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma olduğu, bunu aktif başa çıkma yaklaşımının ve kaçınan başa çıkma yaklaşımının izlediği görülmüştür. Öfke içenin en güçlü yordayıcısının kaçınan başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışanın en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışa'nın kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Öfke kontrolün en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Öfke kontrolünün kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür. Şiddete yönelik tutumun en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Şiddete yönelik tutumun kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür.

Bu bilgiler ışığında, ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzlarında, şiddete yönelik tutumlarında yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Okul psikolojik danışmanlarının problem çözme becerilerine yönelik

yapacakları çalışmaların, öğrencilerin öfke kontrol ve şiddete yönelik tutumlarının olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: başa çıkma becerileri, sürekli öfke, öfke ifade tarzları, ergenlik, şiddet, tutum.

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relation between coping strategies of adolescence with their trait anger, anger expression styles and attitudes towards violence. The method of the research was designed by survey method. The universe of the research consists of high school students located in Konya city center. Coping scale for adolescence (Bedel, Işık&Hamarta, 2014), trait anger and anger expression styles scale (Özer, 1994) and attitude towards violence scale (Çetin, 2011) was applied to 515 high school students. In the statistical analyses of the research Pearson moment coefficient and regression analysis technique was used.

According to study results, medium level negative relation was determined between active coping dimension of coping inventory and trait anger, anger in, anger out and attitude towards violence while medium level positive relation was determined between active coping dimension of coping inventory and anger control. It was observed that medium level positive relation was determined between and trait anger, anger in, anger out while no significant relation was determined between avoider coping dimension and anger management and attitude towards violence. It was observed that medium level positive relation was determined between negative coping dimension and trait anger, anger in, anger out and attitude towards violence while medium level negative relation was determined between negative coping dimension and anger control.

Besides it was observed that negative coping is the strongest predictor of trait anger which is followed by active coping approach and avoider coping approach. It was observed that strongest predictor of anger in is avoider coping approach which is followed by negative coping and active coping variable. It was observed that strongest predictor of anger out is negative coping approach which is followed by active coping variable. Anger out is observed to have been significantly predicted by avoider coping. It was observed that strongest predictor of anger control is active coping which is followed by negative coping variable. Anger control was observed not to be significantly predicted by avoider coping approach. It was observed that strongest predictor of attitude towards violence is negative coping approach which is followed by active coping approach. Attitude towards violence was observed not to be significantly predicted by avoider coping approach.

In light of this information, the importance of active coping skill, which is constructive and functional problem solving skill in adolescence' trait anger, anger expression styles and

attitudes towards violence, appears. The studies to be performed by school psychological counselors related with problem solving skills are assumed to contribute to positive development of students' anger management and attitudes towards violence.

Key Words: Coping strategies, trait anger, anger expression styles, adolescence, violence, attitude

TABLolar LİSTESİ

No	Tablo Adı	Sayfa No
Tablo 1	Ergenlerin Gelişim Alanları ve Görevleri.....	10
Tablo 2	Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri	25
Tablo 3	Başa Çıkma Envanteri, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutum Ölçeğine ilişkin Korelasyonlar.....	29
Tablo 4	Sürekli Öfkenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 5	Öfke İçenin Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 6	Öfke Dışının Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 7	Öfke Kontrolün Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	31
Tablo 8	Şiddete Yönelik Tutumun Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	32

KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltma	Anlamı
WHO:World Health Organization
BM:Birleşmiş Milletler
TDK:Türk Dil Kurumu
MEB:Milli Eğitim Bakanlığı
KBF:Kişisel Bilgiler Formu
EBÇÖ:Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği
SÖÖTÖ:Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği
EŞYTÖ:Ergenler İçin Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği

ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE SÜREKLİ ÖFKE, ÖFKE İFADE TARZLARI VE ŞİDDETE YÖNELİK TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

1.BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde sırasıyla araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıtlıları, sınırlılıkları ve araştırmanın temelini oluşturan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada “ Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasında ilişki var mıdır?” ve “Ergenlerin başa çıkma stratejileri, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumlarını yordamakta mıdır?” problemlerine ve bu genel problemlere bağlı olarak aşağıdaki alt problemlere cevap aranması amaçlanmaktadır.

1. Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol, şiddete yönelik tutumları arasında ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin başa çıkma stratejileri sürekli öfke puanlarını yordamakta mıdır?
3. Ergenlerin başa çıkma stratejileri öfke içe puanlarını yordamakta mıdır?
4. Ergenlerin başa çıkma stratejileri öfke dışa puanlarını yordamakta mıdır?
5. Ergenlerin başa çıkma stratejileri öfke kontrol puanlarını yordamakta mıdır?
6. Ergenlerin başa çıkma stratejileri şiddete yönelik tutum puanlarını yordamakta mıdır?

1.2. Problem Durumu

İnsan gelişimi çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir ve birey gelişim süreçlerinin etkisini hayatı boyunca taşır (Cüceloğlu, 1994:331). Bu gelişim süreçlerinden biriside ergenliktir. Çocukluk ile erişkinlik arasında bir geçiş dönemi olarak tanımlanan ergenlik, “adolescence”

kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır. Adolescence (ergenlik) büyüme, olgunluğa erişme anlamına gelmektedir (Aydın, 2005:173). Ergenlik dönemi gelişmekte olan çocuk için yaşanılması zor bir evredir. Oldukça uzun ve dengeli bir davranış döneminden sonra çocuk, ansızın dengesiz ve düzensiz bir evre olan ergenlik dönemine geçer (Yavuzer, 2000). Genellikle duygularını ifade edemeyen ergen hırçın, öfkeli, (kaşları çatık) eleştirici hiçbir şeyden memnun olmayan ya da her şey de bir kusur arayan, eleştirici gerginlik hali içindedir. Bu dönemde ergenlerdeki duygusal gelişim ve değişim konusunda en dikkat çekici nokta duyguların yoğunluğu ve istikrarsızlığıdır. Ergen kendisini ifade etmek, ispat etmek, istek ve ihtiyaçlarını tatmin etmek için akranları ile bir araya gelerek müzik, spor ve buna benzer çeşitli faaliyetlerde bulunma gereği duyar. Bu sosyal paylaşımlar ergenin sosyal yönden gelişmesi, kişiliğini oluşturabilmesi açısından yararlıdır (Çivilidağ, 2013).

Ergen kendisi için zorlu ve karmaşık bir dönemin içinden geçerken günlük yaşamın getirdiği yeni sorunlarla da karşılaşmaktadır, bunların yanında bu kritik dönemin kendine özgü biyopikososyal problemleri ile karşı karşıya kalan ergenin bu sorunların üstesinden gelebilmesi için problemlerini etkili bir şekilde çözebilmesi bunun içinde kuvvetli bir problem çözme becerisine sahip olması gerekmektedir (Andrews, Ainley ve Frydenberg, 2004).

Yeterli düzeyde kişiler arası problem çözme becerisine sahip olan bir ergen, bu yeteneğinin gelişmesi ile aile hayatının yanı sıra, okul hayatında arkadaşlık ilişkileri başlatma bu ilişkileri sağlıklı bir şekilde sürdürme, karşılaşılabileceği baskı ve zorluklara direnme, gibi konularda başarılı olarak mutlu bir yaşam sürdürebilir (Bedel 2011, Çetinkaya, 2013).

Ergenin yeni ortaya çıkan durumlarla başa etme becerilerini geliştirememiş olmasının bu dönemin problemlili olmasına, öfkeli tutum ve davranışların sergilenmesine neden olabildiği görülmüştür. Bu dönemde zorlu durumlar karşısında bocalayan ergene yapılabilecek en önemli yardımın; başa çıkma stratejisi geliştirmesinde ona destek olmak olduğu söylenebilir (Aydın, 2005).

Araştırmacılar tarafından farklı tanımları ortaya konulmuş olan problem çözme kavramı, Heppner ve Petersen (1982), tarafından başa çıkma ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Öğülmüş (2006:10), sorun çözmeyi, mevcut durumla, erişilmek istenen amaç arasındaki boşluğun (olanla olması gereken durum arasındaki farkın) algılandığı ve bunun yol açtığı gerginliği ortadan kaldırmaya yönelik çabaları içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak ifade etmiştir. Korkut (2004:16) ise problem çözmeyi, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni

çözüm yolları bulabilme olarak tanımlamıştır. Problem çözme ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, bireylerin probleme yaklaşım, problem çözme stil ve becerileri açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kişilerarası ilişkilerde daha girişken, daha olumlu benlik algısına sahip, akademik yönden daha uygun çalışma yöntemleri ve durumları sergiledikleri saptanan kişilerin kendisini problem çözmeye yeterli olarak algıladıkları görülmüştür (Şahin, Şahin, Heppner, 1993). Problem çözme konusunda başarılı olan öğrenciler kendilerini problem çözmeye karşı güdülenmiş ve problem çözmeye daha kararlı, dikkatli, sezgili, tutarlı ve sistematik algılayarak hareket etmektedirler (Heppner, Cook, Strozier, Heppner, 1991). Problem çözme konusunda başarılı olmadığını düşünen kişilerin, daha çok iç çatışma yaşadığı, çevresi ile ilişkilerinde aşırı hassas, depresif ve obsesif davranışlara sahip oldukları, düşmanca ve olumsuz davranışlar gösterdikleri tespit edilmiştir (Dixon, Heppner ve Anderson, 1991).

Ergen problem çözme konusunda başarılı olduğunda istek ve gereksinmelerini karşılayabildiği için mutlu olur, problemlerin üstesinden gelmeye çalışarak doyum sağlamaya çalışır, Ryan ve Deci (2000), problem çözme konusunda başarısız olduğunda gereksinmelerinin karşılanamaması yeterince doyum sağlayamamasına, endişelenmesine ve doğal duygusal tepkilerinden birisi olan öfkeyi sergilemesine neden olur (Soykan, 2003).

Öfke, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi; kızgınlık, hıssım, şiddet olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2015).

Robins ve Novaco (1999), öfkenin bilişsel süreçlerle ortaya çıktığını, dış etkenlerle direkt bir ilişkisinin olmadığını ifade etmektedir. Öfke ile ilgili çalışmalara bakıldığında birçoğunda öfkenin doğal ve kaçınılmaz bir duygu olduğu görülmektedir.

Literatürde, öfke duyusal, bilişsel ve davranışsal öğeleri olan çok boyutlu bir kavram olup bu boyutlar birbirleri ile etkileşim halindedir, öfkenin duyusal boyutu, öfkeye yol açan durumlara yönelik duygusal tepkilerin şiddeti ile ilişkilidir, Bilişsel boyut, olumsuz inançları ya da düşmanlığı yansıtır. Bireyin dünyaya özellikle de diğer kişi ya da yerlere yönelik sahip olduğu olumsuz yüklemelere ilişkindir. Davranışsal boyut, öfkenin ifadesinde kullanılan olumlu ya da yıkıcı başa çıkma mekanizmalarını içermektedir (Çivitçi, 2007).

Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılıklar göstermektedir; Bu ifade tarzları öfke içte, öfke dışta ve kontrol edilen öfke değişkenleri tarafından ölçülmektedir. Bunlardan içe yöneltilen öfke, öfkeye neden olan duygu ve düşünceleri bastırma eğilimini; dışa yöneltilen

öfke, çevredeki insanlara veya objelere saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell ve Chang, 1997, Özer, 1994).

Yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde son derece sağlıklı bir duygu olan öfke, uygun olmayan şekilde ifade edildiğinde ya da uygun yollarla açığa çıkarılmadığında (Cenkseven, 2003), ergende zihinsel, duygusal, yasal (Öz ve Aysan, 2012), fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere sebep olabilir (Starnes ve Peters, 2004) ve hayatını zorlaştırabilir, Bu yüzden günlük hayatta yaşanan sorunlar karşısında sergilenen öfkenin ifade biçimi önemlidir, bazı kişiler karşılaştığı herhangi bir sorun karşısında ilk aklına gelen “sert” tepki gösterme eğilimi içerisine girerler ve anlaşmazlığa düştükleri kişilerle aralarında bir sorun çıktığı zaman güç kullanma yoluna başvururlar. Karşı tarafı tehdit ederek, bağırıp çağırarak, vurarak kendi çözüm önerilerini dayatırlar. Bazı kişiler de sorunlar karşısında “yumuşak” bir tepki gösterme eğilimindedirler. Bu kişiler daha ciddi bir tatsızlığın ortaya çıkmaması için geri çekilirler, sorunlar karşısında kolayca pes ederler ve kendi isteklerinden vazgeçerler. Bazı kişiler ise yaşadığı kişiler arası sorunlarda “ilkeli” bir tutum sergilerler. Bu kişiler için önemli olan, sorunlara her iki tarafın da tatmin olacağı adil bir çözüm bulmaktır (Öğülmüş, 2006:18). Ergenin kendisini olumlu bir şekilde ifade edebilmesi, iletişimde olduğu kişileri iyi anlayabilmesi ve olumlu olarak algılanan bir birey olabilmesi için yeterli bir sosyal beceriye sahip olmasının ve bu konuda başarılı olabilmesinin önemli olduğu görülmektedir.

Ergen bu dönemde ya da çocukluk yıllarından gelen aile içi yetersiz ilişkiler, yetersiz çevre ilişkileri, sosyal çevresinden şiddet görmesi, akademik yetersizlik, başarısız kimlik gelişimi gibi etkenler sonucunda öfkelenebilir, şiddet içeren saldırgan davranışlar sergileyebilir, ya da şiddetin mağduru olabilir. Bu dönemde ergenlerde, kişiler arası sorunların sağlıklı çözülebilmesi, şiddete yönelik tutumların anlaşılması, yoğun öfke duygularının ve bunu izleyen saldırgan davranışların önlenmesi için oldukça önemlidir (Bedel, 2011).

Çünkü problemin çözümüne yönelik karar verme süreçlerinde yanlılığa sebep olabilecek olan tutumlarımız (Ülgen, 1995) davranışlarımızın oluşmasına neden olan etkenlerden birisidir Kağıtçıbaşı (1999). Smith ve Mackie’de (1995), aralarında karşılıklı bir ilişkinin varlığından söz edilen tutum ve davranış hakkında, araştırmacıların tutum ve davranışların karşılıklı olarak birbirlerini etkileyebildiği yönünde görüşler ortaya koyduğunu ifade ederken (Çetin, 2011:71), Fishbein ve Ajzen (1975), Ajzen (1988, 1993), ise tutum kavramını, insanlar, kuruluşlar, olaylar v.b tutum nesnelere karşı gösterilen; öğrenilmiş,

tutarlı, olumlu ya da olumsuz tepkide bulunma eğilimi olarak ifade etmektedirler (Çetin, 2004:38). Funk, Eliot, Bechtoldt, Pasold ve Tsavoussis (2003), tarafından şiddete yönelik tutumun, düşmanca duyguların saldırgan davranışlara dönebileceği aracı davranış olarak görülmesi ve bunun önemli bulunması, tutumun şiddeti yordayıcı öğelerden biri olarak kabul edilmesi yönündeki görüşleri destekleyici niteliktedir. (Çetin, 2004:37).

‘Şiddet’in tanımı onu tanımlayan kişiler ve bu kişilerin amaçları doğrultusunda farklılıklar gösterse de Dünya Sağlık Örgütüne göre şiddetin tanımı şu şekilde yapılmaktadır: “ Fiziksel güç ya da kuvvetin, amaçlı bir şekilde kendine, başkasına, bir gruba ya da topluluğa karşı fiziksel zarara ya da fiziksel zararlarla sonuçlanma ihtimalini artırmasına, psikolojik zarara, ölüme, gelişim sorunlarına ya da yoksunluğa neden olacak şekilde tehdit edici biçimde ya da gerçekten kullanılmasıdır” (WHO, 2016). Daha genel bir tanım yapmak gerekirse şiddet bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfkelenmesine veya duygusal baskı altına alınmasına yol açan davranış veya yaklaşımdır (Page ve İnce, 2008). Bu durum insanlar için bir sorun teşkil etmektedir.

Bu sorunun çözülmesi için toplumsal ve bireysel özelliklerinin ayrıntılı biçimde değerlendirilmesi ve nedenlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Ergenlik döneminde şiddet davranışının daha sıklıkla ortaya çıktığı bir dönemdir. Farklı bilişsel-duygusal yapıları ile ergenlik dönemindeki bireyler bağımsız olma ve kimliklerini bulmak için çaba harcarlar. Bu karmaşa içerisinde ön plana çıkan şiddet davranışı bireylerin yaşantılarını olumsuz etkileyebilmekte, telafisi zor durumlara neden olabilmektedir. İnsan davranışlarında şiddete yönelik eğiliminin varlığı ve ortaya çıkma nedenlerine ilişkin pek çok etmeden bahsedilmektedir. İnsanın çevresindekiler ile kurduğu sağlıklı ilişki, kendini yanlış ifade etme, yanlış anlama, kendi arzu ve ihtiyaçlarını ötekine zarar vererek karşılama gibi pek çok değişik sebeplerden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Gençoğlu, Kumcağız ve Ersanlı, 2014). Bu etmenlere kişiler arası sorun çözme becerilerinin eksikliğini ve yetersizliğini de ekleyebiliriz.

Gellman ve Waack Delucia’da (2006), ergenlerin şiddete yönelik tutumları ile şiddet kullanımını arasında olumlu bir bağ olduğunu açıklamışlardır. Ergenlerin şiddete yönelik tutum ve inançlarının sağlıklı bir şekilde yapılandırılmasının önemli olduğu görülmektedir. Kişiler arası sorunların sağlıklı olarak çözülebilmesi yoğun öfke duygularının ortaya çıkmasının ve bunu izleyen saldırgan davranışların önlenmesinde önemlidir (Bedel, 2011). Öfkenin kontrol altında tutulamaması iletişimi sekteye uğratarak bireyin problem çözme becerisini olumsuz

yönde etkilemektedir, ergenin bu konuda yaşadığı yetersizlik öfke duygusunda artışa neden olmaktadır. Problem çözme becerileri ile öfke kontrol edebilme becerileri birbirini çift taraflı etkileyen bir yapıya sahip olup, bu becerilerin gelişimi ergenin yaşamında önemli bir yer teşkil etmektedir. Çünkü ergenlik döneminde bireyde görülen birçok fiziksel ve psikolojik sorunun, uygun olmayan yöntemlerle ifade edilen öfke ve problem çözme becerilerinden kaynaklandığı belirlenmiştir (Danışık, 2005). Bu nedenle ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi ve Alana Katkısı

İnsanlar toplumsal bir varlık olarak hayatın her alanında diğer insanlarla etkileşim içindedir, gün boyunca farklı kişilerle, farklı ortamlarda ve farklı sürelerle iletişime girerler. Etkileşimde bulunan kişilerin, ihtiyaçlarının birbirinden farklı oluşu ve imkânların kısıtlı olması nedeniyle o anda aralarında cereyan eden etkileşimin niteliğinden memnun olabilirler ya da memnun olmayabilirler ve kişiler arası sorunlar yaşayabilir (Öğülmüş, 2006:9). Bu sorunlardan kaçınmamız da mümkün değildir. Bu noktada bu sorunların üstesinden gelmek, çözümler üretebilmek önem arz etmektedir (Öğülmüş, 2006). Birey çözümler üretmediğinde kişiler arası sorunlarla yüz yüze kalırlar ve bu durum kişide yoğun öfke duygusuna devamında şiddete yönelik davranışlar sergilemesine neden olabilir (Bedel, 2011). Ergenlerin saldırganlık ve şiddet davranışları toplumu geniş ve derin bir biçimde etkilemektedir. Ergenlik döneminde artan şiddet, sorunlar ile başa çıkmada, adliyeler, eğitim kurumları, psikiyatrik, sosyal hizmet sunan kurumların diğer kuruluşlar ile işbirliği yaparak birlikte hareket etmelerini ve ortak çözümler üretme talebini artırmaktadır (Loeber ve Stouthamer-Loeber, 1998).

Günümüzde okullarda görev yapan eğitimciler ve psikolojik danışmanlar da, sık sık okulda öfke duygusu yaşayan ve öfke sonucu bazen saldırgan davranışlar sergileyen öğrencilerle karşı karşıya kalmaktadırlar. Son yıllarda Milli Eğitim Bakanlığı'na aktarılan bilgilerden, görsel ve yazılı medyada yer alan haberlerden özellikle okullarda şiddet, saldırganlık, zorbalık gibi olayların arttığı anlaşılmaktadır. Bu durum koruyucu ve önleyici çalışmaların önemini artırmaktadır (MEB, 2006).

Günümüzde birçok alanda bireyi ve toplumu ilgilendiren problemlerin, daha ortaya çıkmadan önlenmesinin, müdahaleye dönük yapılan çalışmalardan daha akılcı ve ekonomik olduğunun fark edilmesiyle birlikte gençlerin gelecekte kendini yönetebilme becerileri kazanmış olmalarının, toplumların geleceği açısından bakıldığında, oldukça önemli olduğu

görülmektedir (Cenkseven, 2003). Ulaşılabilen alan yazını taraması sonucunda ergenlik döneminde problem çözme becerileri, başa çıkma becerileri ile öfke ifade biçimleri üzerine yapılan araştırmalar görülmüş; fakat ergenlerin başa çıkma stratejileri, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırma ile elde edilecek sonuçların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırma ile İlgili Varsayım ve Sınırlılıklar

Üzerinde araştırmanın gerçekleştirildiği lise öğrencilerinin, araştırmada kullanılan, başa çıkma stratejileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, şiddete yönelik tutum ölçeklerini içten cevapladıkları; tercih edilen araştırma modelinin, bu araştırma için en uygun model olma özelliği taşıdığı varsayımlarından hareket edilmiştir.

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

1. Araştırmanın bulguları, araştırmada kullanılan başa çıkma stratejileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, şiddete yönelik tutum ölçeklerinin sırasıyla ölçtükleri; başa çıkma stratejileri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, şiddete yönelik tutum ile sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, lise 9. ve 10. sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

1.5. Araştırmaya Özgü Tanımlar

Ergenlik: Ergenlik, bireyin gelişim süreci içerisinde çocukluk döneminin bitişiyle başlayıp fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşıncaya kadar geçen dönemdir (Albayrak ve Kutlu, 2009).

Baş etme: Belli bir hedefe ulaşmak için karşılaşılan engelleri ortadan kaldırmaya dönük bir dizi gayret gerektiren ve karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulma süreci olarak tanımlamaktadır (Bingham, 1998).

Öfke: Doyum sağlanamayan isteklere, arzu edilmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı gösterilen son derece doğal, insani bir duygusal tepkidir (Soykan, 2003).

Şiddet: Bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfkelenmesine veya duygusal baskı altına alınmasına yol açan davranış veya yaklaşımdır (Page ve İnce, 2008).

Tutum: Bireylerin belirli bir objeyi, kişiyi, grup ya da düşünceyi kabul ya da reddetme şeklinde gözlenen, duygusal bir hazır oluş durumu veya eğilimidir (Özgüven, 1998).

2. BÖLÜM

İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Ergenlik

Ergenler üzerinde yapılan gözlemler ve değerlendirmeye yönelik yaklaşımlar sadece günümüze özgü değildir. Mısır medeniyetinde ve daha sonraki dönemlerde, dönemin düşünürleri tarafından kaydedilen ergenlerin genel davranış özellikleri ile gelişimine yönelik hiyeroglif ve yazılara rastlamak mümkündür. Bunlardan birisi olan ve fikirleri ve değerlendirmeleri günümüze kadar ulaşan Aristo'da ergenlik hakkında önemli düşünceler ortaya koymuştur. Aristo Ergenlik döneminin, seçimde bulunabilme becerisinin geliştiği bir aşama olduğunu ifade ederek, gençlerin dengeli, kontrollü ve sabırlı olma konusunda yetersiz kişilik özelliklerine sahip olduğunu ileri sürmüştür. İç salgı bezlerinin etkisi ile fiziksel, psikolojik ve duygusal yönden değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Hormonların faaliyetleri boy ve kilonun artmasına, bedensel değişiklikler meydana gelmesine bu durum da ergenin cinsel olgunluğa ulaşmasını sağlar. Yaşanan biyolojik değişimlerin yanında, iletişim ve etkileşim içinde olduğu çevrenin kendisine karşı sergilediği tutum ve davranışlar ve edindiği izlenim bu dönemin en belirgin özelliği olan fırtınalı ve stresli bir görüntü sergilemesine neden olarak bu süreci zorlu kılmaktadır (Aydın, 2005).

Ergenlik çocukluktan yetişkinliğe geçişte yaşanan bir evre olup, çocuksu tutum ve davranışlarımızın yerini, yetişkince tutum ve davranışlara bıraktığı bir dönemdir, hızlı bir biyolojik değişimle ergen için önemli sorunlardan birisi olan bedensel özelliklerde değişim yaşanır. Davranışlarında aşırılık ve dengesizlik gösterir, örneğin, ergen ağlarken bir anda kahkaha atmaya başlayabilir, bunun sebebi biyopikososyal değişimlerle mücadele eden ergenin kendisi ile yetişkinlerin kendisine karşı güvensizliğe ve şaşırmasına sebep olan davranışlar sergilemesidir (Temel-Aksoy, 2010).

Tarihsel süreçler içerisinde, çocuğun yetişkinliğe adım attığı bir evre olarak görülen ergenlik hakkında yakın zamanda oluşan yaygın kanaat gelişimsel bir dönem olduğu ve kendine has bir takım özellikler taşıdığıdır. Ergenlik, biyolojik, psikolojik, sosyal yönden çok fazla değişimin gerçekleştiği ve bu değişimlerden önemli derecede etkilenen bireyin; sevinç, mutluluk, hüznün ve acı gibi duyguları hayatının diğer dönemlerine nazaran daha yoğun yaşadığı bir evredir (Compas, Hinden ve Gerhardt, 1995).

Ergenlik, bireyin çocukluk dönemini tamamlayıp, toplumda bir kişilik sahibi olarak kendi cinsiyetine uygun tutum ve davranışları sergilediği, hayatının en hassas ve önemli evrelerinden biri olarak görülmektedir, çocukluktan yetişkinliğe uzanan bu süreçte, bireyin gelişimini her yönüyle önemli oranda tamamladığı ve sürdürmeye devam ettiği görülmektedir. Ergenlik ya da toplumda buluş çağı olarak ifade edilen dönem bireyin yuva kurma konusunda olgunluğa ulaştığı evre olarak da tanımlanmaktadır. Kızlarda ve erkeklerde bedende bir takım değişikliklerle kendini göstermeye başlar, kızlarda menstürel akıntı, göğüs bölgesinde büyüme, erkeklerde ise sakal ve bıyıkların çıkmaya başlaması ve ses tonunun kalınlaşmasıyla kendini gösterir. Bu dönem bireyin kişilik ve kimliğinin tam olgunlaşmadığı, bunları anlamaya çalıştığı bir dönemdir. Fizyolojik değişimin etkisinde kalan ergenin, duygu, düşünce ve davranışlarında hızlı değişimler gözlenir, cinsel dürtü artışı yaşanır, karşı cinse yaklaşma, tanımaya yönelik tutum ve davranışlar sergiler, fakat bu süreçte karmaşa yaşarlar. Bahsedilen bu etkenlere ilave olarak ergenin toplumsal statüsünün netleşmemesi, ailesinin desteğine olan ihtiyacının devam etmesi gibi sorunlar bu dönemi ergen ve yakın çevresi için zorlaştırmaktadır. Ergenin arkadaş ilişkileri, aile üyeleri ile olan ilişkilerinin önüne geçebilir, Ev içinde kendi kurallarını belirleyerek, ebeveynlerinin belirlemiş olduğu kuralları çiğneme davranışı gösterirler, ebeveynlerine kurallarla denetlenme ve yönlendirilmekten rahatsızlık duyduklarını asi ve öfkeli davranışlar sergileyerek gösterebilirler (Çivilidağ, 2013).

Ergenlik (Adölesan) dönemi, Dünya Sağlık Örgütüne göre; bireyin 10-19 yaşları arasında gerçekleşen, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerle çocukluktan yetişkinliğe geçiş periyodu olarak bildirilmektedir (WHO, 2016). Ergenlik (puberte), bireyin yetişkinliğe adım attığı ilk evredir, tutum ve davranışların çocuksu şeklinden uzaklaşarak yetişkin şekli kazandığı, cinsiyet yetilerinin oluştuğu, psikolojik ve bedensel olarak erişkin rolüne hazırlandığı dönemdir. Çocukluk döneminde bireyde (süper ego) kural ve değerler bütünlüğü içinde insana yön veren bölüm gelişmemişken, ergenlik dönemine giren gençlerde çevresi tarafından kabullenilme, bir grubun üyesi olma (süper ego ve ego) kavramları gelişir. Cinsiyet ile ilgili olan östrojen veya androjen hormonlarının üretimi en üst düzeyde artış gösterdiğinden ergenliğe girmek üzere olan bireyin psikolojisi sebepsiz değişimler gösterir. Ergenlik dönemi insan hayatındaki beş dönemden biridir. Ancak BM ve bilim adamlarının görüşü ergenlik dönemine giren çocukların yavaş yavaş yetişkinlik kazandıklarından dolayı, ergenliğe girenlerinde hâlâ çocuk olduğunu kabul etme yönündedir (Wikipedia, 2016).

Thompson (1992), ergenlik çağının, gelişimin bazı yönleri açısından en etkili dönem olduğunu, diğer dönemlere nazaran üzerinde daha fazla durulduğunu vurgulamıştır. Aşağıdaki

tablo, farklı uzmanların ergenlik (Adolescence) döneminde vurguladıkları gelişim alanları ve gelişim görevlerini göstermektedir (Yeşilyaprak, 2012).

Tablo 1: Ergenlerin gelişim alanları ve görevleri (Yeşilyaprak, 2012).

Kaynak Kişi	Gelişim Alanı	Gelişim Görevi
Freud	Psikoseksüel	Seksüel enerjinin sosyal yönden onaylanan etkinliklere sarfedilmesi (yöneltmesi)
Erikson	Psikososyal	Kimlik kazanma, kendini tek bir birey olarak algılama/kabul etme
Piaget	Bilişsel/ Zihinsel	Formal işlemler, soyut düşüncelerle ilgilenme, kuramsal durumlar üzerine düşünme.
Maslow	İnsan ihtiyaçları	Ego, saygı ihtiyaçları, güven duygusunun gelişimi, olumlu kendine saygı, (özsaygı), kendine değer verme, kendini geliştirme.
Super	Mesleki gelişim (Mesleksel)	Mesleki önceliklerin kristalleşmesi, geçici seçimler yapma, uygun meslek alanlarının belirlenmesi, genelleştirilmiş, seçimlerden özele doğru değişim.
Sullivan	Kişilerarası ilişkiler	Kendi cinsi ve karşı cinsle doyum verici ilişkiler kurma ve sürdürme.

2.2. Başa Çıkma

Bireyin yaklaşık olarak on iki ile yirmi iki yaşları arasına denk gelen ergenlik aşamasında; birey bedensel değişikliklerini kabullenme, toplumun beklentilerine uygun bir rol edinme, akranları ile yeterli düzeyde seviyeli bir ilişki kurabilme, evliliğe ekonomik ve duygusal bakımdan hazır olabilme gibi gelişim görevlerini göğüsleyerek gelecekte uyumlu ve başarılı bir yetişkin olma mücadelesi verir. Ergenler, geleceği varsayımlar doğrultusunda görmelerine ve gerçek ya da olası sorunlara seçenek çözümler üretmelerine olanak veren yeteneklerini bu dönemde kazanırlar (Onur, 1995).

Fizyolojik değişimlerin etkisi ile ergenlik birey için zorlu ve karmaşık bir yaşam sürecidir. Çünkü bu değişimin sebep olduğu zorluklarla başa çıkmaya çalışırken bir yandan ebeveynleri ve akranları ile sağlıklı ilişkiler kurmaları, ebeveyninden bağımsız hareket

edebilmeleri, geleceğe yönelik planlamalar yaparak meslek seçiminde bulunmaları, yeterli düzeyde akademik başarı göstermeleri ve yaşam tecrübelerini bilişsel kapasiteleri ile bütünleştirmeleri beklenir. Psikososyal becerilerin önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilen başa çıkma becerisi, bu süreçte gelişim görevlerinin dengeli bir şekilde ilerlemesi, amaçlanan ve istenen noktaya ulaşması açısından son derece önemlidir. Konopka'ya (1980) göre ergen, yaşamında ciddi sonuçları olabilecek olay ve durumlar karşısında enerjisinin yüksek olması ancak hayat tecrübesinin az oluşuna bağlı olarak kendini tehlikeye sokacak tepkiler sergileyebilir; ergenin hayatının bu evresinde beliren baş etme, biyolojik, duygusal ve sosyal yönden çatışan isteklere uyum sağlama aracıdır (Öngen, 2002).

Folkman (1984), Folkman ve Lazarus (1986), başa çıkmayı, stres yaratan bir sorunun, olayın çözümü ya da sebep olduğu gerginliği ortadan kaldırma, kişi üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirme ya da bu duruma karşı direnç gösterme amacıyla başvurulan bilişsel, davranışsal ve duygusal çabaların bütünü olarak açıklamaktadır. Lazarus (1976), Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı, kişinin ruh sağlığı açısından kendisini iyi hissetmesini sağlayan yararlı davranışsal yaklaşımları ya da kendisini kötü hissetmesini engelleyen kaçınımları içerdiğini, kişinin kaynaklarını tüketici veya gereğinden fazla zorlayıcı olarak değerlendirdiği talepleri idare etme süreci olarak tanımlarlar (Eryılmaz, 2009). Temel bir psikolojik süreç olan baş etme, bireyin hayatta karşılaştığı sorun ve sıkıntı yaratan olayları nasıl karşıladığı, nasıl ilgilendiği ve onlarla ne yaptığı ile alakalı olup amaç yönelimli bir davranış olarak da tanımlanır. Sahip olunan davranışsal beceriler, bilişsel esneklik, genel yeterlik duygusu, kontrol duygusu, sosyal destek ve benzeri duygu ve davranışlar kişinin baş etme kaynaklarını oluşturmaktadır (Eskin, 2011).

Baş etmenin tanımındaki zorluklardan yola çıkan Krohne'ye göre (1986) değişik baş etme tanımlarındaki ortak özellikler şunlardır:

- Baş etme bir süreç olup amaç değildir, birey, davranışsal, duygusal ve bilişsel bir dizi süreci başlatır ve karşısına çıkan zorlu yaşam olayı ile başarılı bir şekilde baş etmeye çalışır.
- Baş etme süreci bir dizi karmaşık bilişsel yeti ve beceri ile davranışsal yetinin ile eş zamanlı kullanıldığı bir süreçtir.
- Zorluk derecesine sahip bir olay ya da durum baş etmeyi gerektirir.
- Baş etmenin amacı sahip olunan kaynaklar ile sıkıntı yaratan zorluğu aşmak için gereken kaynaklar arasındaki dengesizliği ortadan kaldırmaya yöneliktir.

- Sorun yaratan durumları ve olayları çözmeye çalışırken sergileyeceğimiz baş etme yöntem ve stratejileri kişisel özelliklerimizle uyumludur ve bu durum baş etme yöntemlerini kullanırken tercih edeceğimiz stratejilerin ve kişilik özelliklerimizin farklı olabileceğini vurgular (Eskin, 2011).

Folkman ve Lazarus'un (1985) yapmış olduğu sınıflamaya göre; başa çıkma stratejileri iki türdür, bunlardan ilki, duygu odaklı olup, içinde, uzaklaşma, olumlu düşünme, yeme, içme, ilaç ya da madde kullanımı, bedensel aktivitelerde bulunarak rahatlamaya çalışma, kendini suçlama, dışlama ile sosyal destek gibi yaklaşımları barındırır. Lazarus (1976) ikincisi problem odaklı yaklaşım olup, karşılaşılan tehdit ya da kavga gibi tehlikeli durumlara karşı hazırlık yapma, saldırganca davranışlar gösterme, karşılık vermeme, ya da kaçma gibi eylemlerle şartları lehine çevirmeye yönelik yaklaşımları barındırır (Eryılmaz, 2009).

Spirito, Stark ve Williams (1988) tarafından başa çıkma stratejileri; üç alt boyutta ele alınmıştır, aktif başa çıkma, olumlu ve işlevseldir. Kaçınan başa çıkma stratejisi, problem çözmede fonksiyonel olmayan kaçınma davranışları içerir. Olumsuz başa çıkma stratejisinde ise, kişilerin yaşanan sorunun üstesinden gelemeyeceklerine yönelik düşüncelere sahip olması, sorunu bir tehdit olarak görme, kendini ve çevreyi suçlama, çevrede bulunanlara zarar verme davranışlarının bulunduğu görülmektedir (Bedel ve Ulubey, 2015).

Moos ve Billings'in (1982) yapmış olduğu sınıflandırmada, Değerlendirme odaklı yaklaşım süreci, tehdit kaynağının bulunması, kriz durumunun anlaşılması ve yeniden anlamlandırılmasını içerir. Problem odaklı yaklaşım sürecinde, yaşanan krizin neticelerinin değerlendirilerek kriz yaratan durumla yüzleşme ve mutlu olmaya dönük çabalar vardır. Duygu odaklı yaklaşım, duygusal dengenin korunması için kriz sonrasında duyguları yönetme yönünde gayreti içerir (Karatekin, 2013).

2.3. Öfke

Öfke; genellikle insanlara, kendileri için önemli olan bir şeyin, bir şekilde tehdit altında olduğunu ya da belirli bir amaca ulaşma isteklerinin engellendiğini söyler, olumlu özelliklerinden birisi azmi ve kararlılığı tetiklemesidir, tıpkı diğer duygular gibi normal ve beklenen bir duygu olup, düşman değildir. Öfke insanlarda güçlü bir hızlı hareket etme isteği oluşturur, yerinde, doğru kararlar verme yeteneğini genellikle engeller, bunun sebebi kişiyi hızlı ve saldırgan davranmaya iten büyük bir itici gücünün olmasıdır. Öfkeli hissettiğimizde, hareket etme yönünde güçlü bir eğilime yakın olmamıza rağmen sıklıkla yapabileceğimiz en

iyi şey durmak veya hareket etmemektir. Ek olarak koşu gibi fiziki etkinlikler ile konuşmak gibi ifade becerileri de öfkeyle başa çıkmanın çeşitli yollarındandır (Southam-Gerow, 2014). Duygularımız tehlike içeren durumlar, acı veren olaylar ve zorluk içeren yaşam koşulları altında bir amaca doğru ilerlerken yol gösterici bir rol oynar. Kişiyi belli bir yönde davranışta bulunmaya hazırlar, sosyal ilişkilerinde düzenli olmasına katkı sağlayarak, yaşanan problem ve güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olur. Genellikle olumsuz bir tarzda ifade edilmesi, olumsuz bir duygu olarak anılmasına neden olmaktadır (Bedel, 2011).

Öfke çözüm aranması ve kontrol edilmesi gereken bir duygudur, güvenlik, sağlık gibi hizmetlerden yeterince yararlanamama ve yetersiz ekonomik koşullar gibi zorlu yaşam şartları insanlarda çaresizlik ve engellenmeye bu durumda kişilerin kendisini daha gergin ve sıkıntılı hissetmesine neden olmaktadır. Kişi bu yaşadıklarının sonucunda uyarılmış ve gerilmiş olabilmektedir, burada önemli olan, karşılaşılan sorunlardan ziyade hissedilen öfkenin şiddeti ve ne kadar kontrol edilebildiğidir. Öfke duygusu ne şekilde ortaya çıkarsa çıksın, sahip olduğumuz diğer doğal duygular gibi kabullenilip, kontrollü olarak sağlıklı ifade edilebilirse, kişiler arası iletişimi düzenleyerek yapıcı bir işlev sergiler (Soykan, 2003).

Öfke insanın hayatının her döneminde sık sık karışılacağı bir duygudur ve öfkeye neden olan durum ve olaylar karşısında kontrollü bir şekilde sergilendiğinde uygun tutum ve davranışları sergilenmesine, rahatsızlık yaratan durum ve olaylardan kurtulmaya yardımcı olur. Sağlıksız bir şekilde ifade edildiğinde, kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilen öfke, sözlü ve fiziksel olarak saldırgan davranışlar sergilenmesine neden olmaktadır (Köknel, 1995).

Trower (1989), ise değerli bir hedefe ulaşmanın engellenmesi, ilişki ve davranışlarımıza yön veren ilkelerin yıkılması, bireyin kendi ile ilgili değerlendirmelerinin diğer insanların tehdidine maruz kalması gibi etkenlere bağlamıştır. Ergenin baskı ve haksızlığa maruz kalması, engellenme, hayal kırıklığı, incinme, korku, gibi yaşantılarla karşılaşması sevgi, korku, hoşlanma gibi son derece doğal, duygusal bir tepki olan öfkeyi sergilemesine neden olabilir (Kulaksızoğlu, 2001). Başka bir tanıma göre öfke, engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakılma, kısıtlanma gibi durumlarda hissedilen ve çoğu zaman bu ve benzer durumlara sebep olan şeye ya da kişiye yönelik olarak saldırgan davranışların gözlemlendiği oldukça yoğun olumsuz bir duygudur (Budak, 2000).

Öfke; bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ya da bir haksızlığa maruz kaldığında ve bir tehdit algıladığında yaşadığı bir duygudur. Suç ve şiddet ile ilgili olan öfke,

kendisini daha çok eziyet içeren aile içi yaşantılarda ve toplu şiddet vakalarında göstermektedir. Öfkenin kontrolü ve nasıl baş edileceği, öfkeyi sergileyen ve öfkenin yöneldiği kişi için önemli bir problemdir. Çünkü istenmeyen etkilerinin neden olduğu olumsuz yaşantı neticesinde, hem yöneldiği kişi, hem de kaynağı mutsuz olur ve birçok sorunun ortaya çıkmasına kaynaklık eder. Duygusal, fizyolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda yaşanan öfkenin kontrol edilememesi, bedensel ve psikolojik sağlık sorunları ile bireyin iletişim ve etkileşim halinde olduğu birçok kişi ve alanda sorunlara neden olabilmektedir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013).

Öfkenin hem insanlar hem de doğada yaşayan birçok canlı açısından, tehlike içeren durumlara maruz kalındığında, hayatta kalabilme ve sürdürebilme noktasında, uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici olumlu ve önemli işlevleri de vardır. Bazı kimselerin diğerlerine nazaran daha öfkeli olması, genetik, fizyolojik ve sosyokültürel sebeplere bağlı olabilir. Öfkenin içsel ve yıkıcı dürtülerin ergenlikte intihara yol açabileceği, yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişimi iyi olmayan dengesiz ailelerden gelen bireylerin çabuk öfkelendiği, araştırmacılar tarafından ifade edilmiştir (Tatlılıoğlu ve Karaca, 2013). Averill (1983) yaşanan ama ifade edilmesi engellenen öfke duygusunun, kişilerarası iletişimi ve ilişkileri olumsuz bir şekilde etkileyerek etkin olmayan sorun çözümüne neden olduğunu ifade etmiştir.

Öfkenin birbiri ile ilgili ve aynı anda harekete geçen 5 boyutu vardır, bu boyutlar,

Biliş: O an sahip olduğumuz düşünceleri, Duygu: Öfkenin neden olduğu fiziksel uyarılmayı, İletişim: Öfkenin kişinin çevresine yansıma biçimini, Etkileniş: Öfkeli iken yaşamı algılama şeklimizi, Davranış: Öfkeli iken sergilediğimiz davranışlarımızı ifade eder (Kökdemir, 2004).

Yaşadığımız diğer duygulara benzer şekilde fizyolojik ve biyolojik değişikliklerle hissedilen öfkenin fiziksel işaretleri şunlardır, stres ve gerginlik başlar, salgılanan adrenalin enerji artışına neden olur, nefes alıp verme sıklaşır, kalp atışı hızlanır, kan basıncı yükselir, beden (Kökdemir, 2004).

Öfke kontrolü ile hedeflenen amaç, kişinin saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kendisine ve çevresine zarar vermeyecek biçimde duygusunu ifade edebilme becerisini göstermesidir. Beş boyuttan oluşan öfke kontrol yöntemleri kendi içinde bir takım stratejilere sahiptir, kışkırtmanın tanımlanması, alternatif açıklamalar, öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma,

öfke kontrol yönergeleri, beklentilerin netleştirilmesi ve zihinsel tekrarlar bilişsel yöntem kapsamındaki öfke kontrol stratejileridir (Kökdemir, 2004).

Kışkırtmanın tanımlanması, kişinin kışkırtan durumla yüzleşmesini ve bunlardan kaçınmasını sağlar. Alternatif açıklamalar, kişinin farklı bakış açıları ile düşünmesinin kendisini kışkırtan olaylara karşı daha doğru davranmasını sağlayabileceğini belirtir. Öfkenin çarpıtmalarıyla savaşıma, düşünce biçiminin yeniden gözden geçirilmesi için öfkenin bir uyarıcı olarak kullanılmasıdır. “Öfkenin seni ele geçirmesine izin verme!, Derin bir nefes al!” gibi öfke kontrol yönergeleri, kişinin öfkesini kontrol altına alabilmesini sağlar. Beklentilerin netleştirilmesi, bireyin karşılaşılabileceği durumları önceden tahmin edebilmesini ve ona göre hareket etmesini sağlar. Zihinsel tekrarlar, bireyin olumlu örnek bir olay düşünerek, bu olaydan dersler çıkartmasına amaçlar (Kökdemir, 2004).

Biofeedback, alternatif uyarılma oluşturma ve uyarılmanın yönünü değiştirme duyuşsal yöntem kapsamındaki öfke kontrol stratejileridir. Biofeedback, vücudumuzun öfke durumunda nasıl tepkiler verdiğini keşfedip, fiziksel uyarılmanın azaltılmasını sağlayarak düşünce ve davranışların değişine yardımcı olur. Alternatif uyarılma oluşturma, öfke ya da fiziksel uyarılmanın yerine gevşeme ve espri gibi seçeneklerin konularak kullanılmaya çalışılmasıdır. Uyarılmanın yönünü değiştirme, öfkeyle beraber yaşanan fiziksel uyarılmanın ortaya çıkardığı enerjinin üretime dönüşebilecek önemli bir kaynak olarak kullanılabilmesidir (Kökdemir, 2004).

Atılganlık (kendini ifade etme), dinleme, tartışma, eleştiri, yansıtma ve övme iletişimsel kapsama giren öfke kontrol stratejileridir. Atılganlık, kişiye gereksinimlerini ve meşru haklarını kabul edilebilir yollarla ifade edebilme becerisini kazandırır. Dinleme, iletişim yollarının açık tutulmasını sağlar. Tartışma, iki kişi arasında fikir birliği yaparak çatışmayı çözme sürecidir. Eleştiri, yapıcı eleştiri yapabilme ve alabilme becerisidir. Yansıtma bireyin, davranışının kabul edilemez olduğunu algılama sorumluluğunu alma becerisidir. Dinleme, bireyin iletişim kanallarının açık bulunmasını sağlar. Övme, karşımızda olan kişinin savunmacı davranışlar sergilemesini kısıtlar (Kökdemir, 2004).

Duyguların farkında olma, duyguları ifade etme, olumlu etki yaratma, duygusal yöntemler kapsamındaki öfke kontrol stratejileridir. Duyguların tanınması ardından uygun ve olumlu ifade etme becerilerinin seçilerek, olumlu duygulanım sergileyerek çevrede olumlu etki bırakabilmedir (Kökdemir, 2004).

Kendi öfke davranışını öğrenme, verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma, davranış değiştirme ve öfkenin ABC'sini öğrenme davranışsal boyut kapsamındaki öfke kontrol stratejileridir. Kendi öfke davranışını öğrenme, kişinin öfkeliyken sergilediği davranışlarını belirlemesidir. Verimli (üretken) öfke davranışı oluşturma, bireyin kendisini kışkırtan ve yıkıcı davranışlar sergilemesine neden olan durumlardan uzak durarak kendisini öfkelenmekten korumasıdır. Davranış değiştirme, öfke anında ortaya konan olumsuz davranışların olumluları ile yer değiştirmesidir. Öfkenin ABC'sini öğrenme, kişinin öfkesine neden olan durumları, kişinin bu durumlara yönelik davranışlarını ve davranışlarının sonuçlarını gözden geçirerek, yeniden değerlendirmesine olanak tanır (Kökdemir, 2004).

2.4. Şiddete Yönelik Tutum

Şiddet bir bireyin, başka bir bireye yönelik yaralama, bedensel olarak zarar verme, ya da korkmasına neden olabilecek fiziksel güç içeren davranışlarda bulunmasıdır (Avcı, 2006). Bireyler arasındaki değer yargılarının farklı oluşu, şiddet içeren olaylara yönelik farklı bakış açıları geliştirmelerine sebep olmaktadır. Kimileri tarafından bir takım davranışlar şiddet içerikli olarak algılanırken kimileri tarafından normal olarak değerlendirilebilir ve bu farklılıklar kişilerin şiddete yönelik tutumlarını belirler (Zülal, 2001).

Tutumlar, bireyin içinde bulunan süreçlerden bir tanesidir. Tutumların kaynağı, davranışlara olan tesiri, ilerleyen zamana bağlı olarak uğradığı değişimler, araştırmacıların ilgisini üzerinde toplanmasına ve bu konuda çalışmalar yapılmasına neden olmuştur. Eğilim olarak da tanımlanan tutum, içerisinde inançlarımızı, heyecanlarımızı gözlenebilen davranışlarımızı barındırır. Tutum bilişsel, duygusal ve davranışsal özelliklere sahiptir. Bireyin göstermiş olduğu eğilimlere tutum denilebilmesi için bu eğilimlerinin çok uzun süre birey tarafından sergilenmiş olması gerekir. Kısa süreli eğilimler tutum olarak değerlendirilmez (Cüceloğlu, 1994).

Psikologlar, kişinin bir konu hakkında sahip olduğu tutumun nasıl değiştirileceği, bunu sağlayacak koşulların neler olabileceği gibi sorulara cevaplar aramışlardır. İkna edici sözlü iletişimin, belli koşulları gerçekleştirme durumunda etkili olabildiğini ifade etmişlerdir. Bu koşullardan ilki, iletişimin kaynağı olan konuşan kişinin, aktardığı konuda uzman olarak görülmesi, bu konu ile ilgili bir menfaatinin olmaması ve hoş bir görünüme sahip olmasıdır, ikincisi ifade edilen konunun içeriğidir. Tartışılan konunun, konuyu dinleyen kişinin sahip olduğu tutumundan biraz farklı, hem lehte hem de aleyhte bir içeriğe sahip olması gerekmekte ve dinleyeni heyecandırarak, istek uyandırarak davranışa itmesi gerekir. Burada konunun

dinleyene detaylı bir şekilde aktarılması ve tekrarlanması da önemlidir. Üçüncü koşul, dinleyicinin merak ettiği konuda iyi bir hazırlık ve sunumun eşliğinde, etkili ve tutarlı bir konuşma yapabilmektir. Bu koşulların istenilen düzeyde gerçekleşmemesi durumunda dinleyicinin tutumunda tam tersi yönde bir değişim olur (Cüceloğlu, 1994).

Festinger'in (1957) bilişsel çelişki ya da bilişsel tutarsızlık adı verilen kuramında, duygu, düşünce ve davranış arasında oluşan dengesizliğin çelişki oluşturarak kişiyi rahatsız ettiği vurgulanır. Tutumun davranışsal yönü gönüllü olarak, bir ortam ve süreçte değiştirilirse zamanla bilişsel yönünde de davranışa uygun değişimler gözlenir. Aksi olduğunda yani zorunlu olarak bulunulan faaliyetlerde değişim dış etkenlere yüklenir, birey kendisini sorumlu tutmaz, bunun sonucunda tutumunda herhangi bir değişim gözlenmez (Cüceloğlu, 1994).

Miller (1994), bireyin yaşam becerilerindeki eksikliklere ilave olarak okulun öğrenci mevcudunun fazla olması, esnek olmayan kurallar, katı disiplin, okul personeli ve öğrenciler arasında iletişimin yetersizliği, özgürlüklerinin kısıtlanması ve adaletsiz uygulamaların öğrencilerin saldırgan davranışlarını artıran risk faktörlerinin içinde olabileceğini, okullarda saldırganlık ve şiddeti artırdığını ifade etmektedir (Yavuzer ve Üre, 2010).

Borum (2000) şiddet taraftarı tutumların, ileride ortaya çıkabilecek şiddeti daha iyi yordadığını belirtmiştir; Önceki eğitim yıllarından gelen akademik başarısızlık, belirli tutumlar, bazı sosyal ve bilişsel yetersizlikler, akranlar tarafından kabul edilmeme, suçlu akranlar ile bağlılık kurma gibi hususların şiddet davranışları için risk etkeni olduğunu belirterek, akran kabulüne önem veren anti sosyal ve saldırgan çocukların kendilerine daha çok benzeyen diğer gruplara yönelmesinin, daha sonraki yıllarda şiddet davranışları ve suç içerikli davranışlarda bulunma olasılığını artırdığını ifade etmiştir (Çetin, 2004).

2.5. İlgili Araştırmalar

2.5.1. İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Bedel (2011) tarafından yapılan bu araştırmanın amacı, kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin kişiler arası problem çözme becerilerine, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemektir. Araştırmada, kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin, deneme grubunda yer alan deneklerin probleme olumsuz yaklaşma, kendine güvensizlik, sorumluluk almama puanlarının azalmasında, diğer yandan yapıcı problem çözme ve ısrarcı sebatkâr yaklaşım puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on

hafta sonra da devam ettiği sonucu elde edilmiştir. Kişiler arası sorun çözüme beceri eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin sürekli öfke, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucu elde edilmiştir. Buna karşın, öfke içe puanlarına anlamlı düzeyde etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Korkut (2002) araştırmasını, lise düzeyindeki öğrencilerin problem çözüme becerilerinin düzeylerini ortaya koymak amacı ile gerçeleştirilmiştir. Araştırmada okul türü, yaş, cinsiyet, annenin eğitimi ve işi, babanın eğitimi ve işi, sosyal destek kaynakları olarak sıkıntılarını konuşabildiği, sıkıntılarını anlayan kişiler değişkenleri incelenmiştir. Elde edilen başlıca bulgulara göre cinsiyet, okul türü, yaş, babanın işi, bireylerin sorunlarını konuştukları ve anlaşıldıkları kişilerin kimler olduğu değişkenleri problem çözüme becerilerini algılamada fark yaratmaktadır. Öğrencilerin annelerinin işi, anne ve babalarının eğitimi değişkenlerinin ise problem çözüme becerilerini değerlendirmelerinde fark yaratmadığı elde edilen diğer sonuçlardır. Araştırmada elde edilen bulgulardan birisi, arkadaşlarının yanı sıra ana babalarının kendilerini daha iyi anladığını düşünene gençlerin problem çözüme becerilerinin daha iyi olduğu biçimindedir.

Çelikkaleli ve Gündüz (2010) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin problem çözüme becerileri ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki incelenerek, yetkinlik inançları ve problem çözüme becerilerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bulgulara göre, ergenlerin akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları ile problem çözüme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, akademik ve duygusal yetkinlik inançlarının problem çözüme becerilerini anlamlı olarak yordadığı görölmüştür. Diğer taraftan, cinsiyete göre ergenlerin problem çözüme becerileri ve duygusal yetkinlik inançları anlamlı bir biçimde farklılaşmaktadır. Son olarak, cinsiyetin problem çözüme ve duygusal yetkinlik inancı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görölmüştür.

Çetinkaya (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, problem çözüme beceri eğitiminin lise öğrencilerinin problem çözüme, öfkeyle ilişkili davranışlar ve düşünceler ile kişilerarası ilişkiler üzerine etkisi deneysel olarak sınanmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerine uygulanan problem çözüme eğitimi grup programının öğrencilerin problem çözüme becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu, öfke kontrolünü sağlamada ve kişilerarası ilişkilerinin olumlu yönde gelişimi ve bu etkinin uzun süreli artarak devam ettiği görölmüştür.

Danışık (2005) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre, öfke kontrolü ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki anlamlı olup, öfkelerini kontrol edebilen bireylerin problem çözme becerileri daha yüksek bulunmuştur. Duygularını tanıyan, rahatlıkla ifade edebilen, gerektiğinde kontrol edebilen bireylerin problemler karşısında daha sağlıklı düşünebilecekleri, daha etkili çözüm yolları bulabilecekleri ve daha etkili karar verebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Duran (2004) araştırmada, 15-18 yaş arası ergenlerin öfke düzeylerini kontrol edebilmeleri ve uygun başa çıkabilme stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmelerini amaçlayan bir öfke kontrol programı uygulanmıştır. Araştırmada uygulanan öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenlerin “sürekli öfke düzeyleri”, “ie yönelik” ve dışa yönelik öfke düzeylerinin azalmasında, öfkelerini kontrol edebilme düzeylerinin ise olumlu şekilde artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla fke kontrol programı yoluyla 15-18 yaş arası ergenlerin bilişsel-davranışsal yaklaşımla hazırlanmış uygulamalı eğitim programları ile öfkeyle baş etmeyi öğrenebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2004) tarafından yapılan deneysel araştırma sonucunda, öfke ile başa çıkma eğitimi verilen ve grupla psikolojik danışma yapılan deney grubu ile hiçbir müdahale yapılmayan kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney gruplarında yürütülen çalışmaların ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde ve öfke denetimleri üzerinde etkili olduğu sürekli öfke düzeylerinin azalmasında, anlamlı etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (2006) tarafından yapılan araştırmada, çatışma anında yaşanan öfke duygusunun çatışma çözme davranışı açısından araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda yaşadıkları çatışmaları saldırganlık yoluyla çözen bireylerin sürekli öfkelerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Yine atışma çözümünde saldırganlığı tercih eden bireylerin öfkelerini ya ie atarak bastırdıkları veya dışa vurarak saldırganca davrandıkları sonucuna varılmıştır. fkelerini kontrol eden bireylerin ise saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu ve çatışma çözme yöntemi olarak problem çözme yi kullandıkları görülmüştür.

Çalıkoğlu (2010) tarafından yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında yaşayan lise ğrencilerinin çatışma çözme davranışı tarzları (saldırganlık veya problem çözme) ile öfke ifade stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada, çatışma çözme davranışının belirlenmesinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının (fke ie, öfke dışa ve öfke kontrol) nemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar

öğrencilerin saldırganlık puanı ile sürekli öfkeleri arasında orta düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Saldırganlık ile öfke ifade tarzları arasından incelendiğinde ise; öfke içe düşük düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki, öfke dışı puanıyla da orta düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmuştur. Saldırganlık ile öfke kontrol puanı ile orta düzeyde anlamlı fakat ters yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç saldırganlık arttıkça öfke kontrol puanının azaldığını göstermektedir. Öfke kontrol puanı arttıkça saldırganlık azalmaktadır. Problem çözme ve öfke ifade tarzları açısından incelendiğinde ise, problem çözme öfke kontrol arasında düşük düzeyde anlamlı ve doğrusal bir ilişki görülmüştür. Bu sonuca göre problem çözme arttıkça öfke kontrol puanı da artış göstermektedir.

Erem (2008)'in "Çatışma Çözme Eğitimi Programının" şiddet yönelimli olan öğrencilerin velilerinin davranışları hakkında farkındalık kazanmalarını ve kişiler arası çatışmaları yapıcı, barışçıl ve onarıcı bir biçimde çözmelerine yönelik bilinç oluşturmak ve bu programın çatışma eğilimleri, öfke yönetim düzeyleri ve aile içi ilişkilerinin niteliği üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan kişilerin kontrol grubunda yer alan kişilere oranla çatışma eğilimlerinde düşme olduğu, aile değerlendirme ölçeğine bağlı olarak problem çözme, iletişim, duygusal tepki verebilme, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü, genel işlev konusunda deney grubu lehine anlamlı gelişme saptanmıştır. Bunun yanında öfke kontrol düzeylerinde artış olduğu görülmüştür

Öz (2008) tarafından, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisinin incelendiği bir araştırma yapılmıştır, Araştırmada, öfke yönetimi eğitimi sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışı yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır.

Karataş (2008) lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık üzerine yaptığı araştırmada, öğrencilerin fiziksel saldırganlık düzeylerinde cinsiyetleri açısından, öfke düzeylerinde istedikleri okula gidip gitmemeleri açısından, saldırganlık ve öfke düzeylerinde, sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulmuştur. Dolaylı saldırganlık düzeylerinde ise, alan türü açısından anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca öfke ve saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yorgun (2007) yapmış olduğu araştırmada, Şiddetle Başetme Eğitiminin lise öğrencilerinin şiddet davranışları ve öfke kontrollerine etkisini incelemiştir. Bu araştırmada,

bir deney ve kontrol grubu ile öntest-sontestten oluşan deneysel desen kullanılmıştır. Deney grubu öğrencilerine On altı oturum Şiddetle Başetme Eğitimi, uygulanmıştır. Araştırma bulguları, şiddetle baş etme eğitiminin, lise öğrencilerinin şiddet davranışlarını azaltmada ve öfke kontrollerini arttırmada etkili bir yöntem olmadığını göstermiştir.

Ünalınış (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin zorba ve kurban davranışları, sosyal beceri düzeyleri ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkiye yönelik bulgular incelendiğinde; öğrencilerin zorba puanları ve kurban puanları ile şiddete yönelik tutumları arasında düşük düzey, pozitif yönlü; öğrencilerin zorba puanları ve kurban puanları ile Sosyal Beceri Envanteri alt boyutlarından “sosyal kontrol” alt boyutu ile arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Özgür, Yörükoğlu, Baysan-Arabacı (2011)’nın lise öğrencilerinin şiddetle karşılaşma ve şiddeti algılama durumlarını, şiddet eğilim düzeylerini ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yapmış oldukları bir araştırmada, öğrencilerin şiddet deneyimlerinin az olmasına karşın, şiddet eğilimlerinin orta düzeyde olduğu, şiddet yaşama konusunda risk grubu oluşturduğu, cinsiyetin, sınıfın, babanın işsiz olmasının yanı sıra ekonomik durumun şiddet eğiliminde etkili faktörler olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Yavuz (2009) tarafından yapılan araştırmada, ilköğretim 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin şiddet eğilimleri çok yönlü olarak incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, şiddete yönelik tutumların cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterdiği ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre şiddeti daha çok onayladıkları bulunmuştur. Bu bulgu literatürdeki açıklamalar ve yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca şiddet davranışına yönelen bazı öğrencilerin, aileye ilişkin olarak bir takım sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Bunun yanında şiddet davranışlarına okul ortamının ve öğrencilerin televizyon izleme sürelerinin de etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Avcı (2009) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerde şiddet eğiliminin görülme sıklığı ve yüksek şiddet eğilimi olan ergenlerin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yüksek şiddet eğilimi olan ergenlerin aile, arkadaş ve öğretmen desteklerinin düşük düzeyde olduğu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Sağlam (2009) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları, öğrencilerin maruz kaldığı şiddet eylemlerinin okul türü, cinsiyet ve sınıf düzeyi bazında belirgin bir biçimde değişkenlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunun yanında öğrencilerin akademik başarı düzeyleri

özellikle ebeveynlerin eğitim düzeyi başta olmak üzere, gelir seviyesine ve okul türlerine göre önemli oranda farklılaşmaktadır. Öğrencinin sınıf kademeleriyle okul kurallarını algılama biçimlerinin ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı şekilde algılanan şiddet olayları ile öğrencinin okuduğu program (alan) türü arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öğrencilerin öfke düzeyleri, okul türüne ve cinsiyet özelliklerine göre fazla değişmemesine karşın şiddet olaylarında ve akademik başarı durumuna göre önemli oranda değişkenlik gösterdiği, bir diğer araştırma sonucudur.

Bozkurt (2010) tarafından yapılan araştırma sonucunda, İlköğretim ikinci kademedeki erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre, 14-15 yaş grubundaki öğrencilerin 12-13 yaş grubunda olanlara göre şiddete yönelik daha destekleyici tutumlara sahip oldukları, aynı şekilde akademik başarısı, okula ait olma duygusu ve baba eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerin de şiddete yönelik daha destekleyici tutumlara sahip oldukları görülmüştür.

2.5.2. İlgili Yurt Dışı Araştırmalar

Guerra ve Slaby (1990) problem çözme becerileri eğitiminin, saldırganlık davranışları üzerinde etkisini araştırmışlardır. Bilişsel eğitim uygulama programına katılan kişilerin, problem çözme becerilerinde artış görülürken, saldırganlık içeren davranışlarında azalma olduğunu sonucuna ulaşmışlardır.

Chang, D'Zurilla ve Sanna (2003) 205 üniversite öğrencisi üzerinde, saldırganlık davranışı ile problem çözme ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, sosyal problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasında ve sosyal problem çözme ile benlik saygısının saldırganlık davranışı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bununla birlikte düşük benlik saygısına sahip bireylerin probleme daha az olumlu yaklaştıkları, probleme dikkatsiz ve dürtüsel yaklaşım gösterdikleri ve problemden kaçınma davranışını daha çok sergiledikleri bu araştırmanın diğer sonuçları arasındadır.

Boman (2003)'ın lise 1. sınıf seviyesindeki 55 erkek ve 47 kız öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmanın bulguları, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin duyuşsal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerin daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanlık duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanında kız öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yollarını kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle

başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Bulgular, öfkenin bilişsel boyutları ile davranış ve duygu arasında ilişki olduğunu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri destekler niteliktedir.

Frey, Hirschstein ve Guzzo (2000) tarafından yapılan çalışmada, anasınıfından 9. Sınıf düzeyine kadar öğrencilere uygulamalı olarak, sosyal öğrenme teorisi temelli, öfke ve saldırganlık duyguları ile başa çıkma becerisi kazandırılmaya çalışılmıştır. Araştırma öğrenci ve öğretmen eğitimi ile aile rehberliği şeklinde haftada iki ders olarak bir yıl boyunca devam ettirilmiştir. Araştırmanın neticesinde deney grubuna katılan öğrenciler ile kontrol grubuna dahil edilen öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeyi arasında, deney grupları lehinde olumlu değişiklikler olduğu tespit edilmiştir.

Hazaleus ve Deffenbacher (1986) öfke düzeyinin düşürülmesi amacı ile 60 üniversite öğrencisini katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bilişsel gevşeme ve başa çıkma yöntemleri ile ilgili eğitim verilen gruplarla, kontrol grupları karşılaştırmışlardır. Ortaya çıkan sonuç, deney gruplarının öfke düzeylerinin kontrol gruplarına göre anlamlı düzeyde azaldığı, bu etkinin sonuçların bir süre daha takip edildiği süreçte de devam ettiği gözlenmiştir.

Feindler, Ecton, Kingsley, Dubey (1986)'in yaptığı çalışmada, 13 ila 21 yaş aralığında, 110 öğrenciyi gruplara ayrılmış, öfkenin bilişsel ve davranışsal yönü ile ilgili eğitim verilerek, ergenlerde yeni beceriler ve stratejiler geliştirerek öfke kontrolünü sağlamaya, şiddeti en alt düzeye çekmeye yoğunlaşmıştır. Çalışmanın neticesinde öğrencilerin öfkelerini kontrol becerilerini öğrendikleri gözlenmiştir.

Bird ve Harris (1990) tarafından yapılan çalışmada, kızların yaşanan gerilimlerle başa çıkmada çevrelerindeki sosyal destek açısından yararlanarak, barışçıl ve daha az şiddet içeren, yöntemleri tercih ettikleri görülürken, erkeklerin saldırganca davranışlar sergilediği kızgınlıklarını çevrelerinde bulunan kişilere yönelttikleri görülmüştür.

Lochman (1992) tarafından yapılan çalışmada, saldırgan ve yıkıcı davranışlar gösterdikleri ifade edilen erkek çocuklarla, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı, öfkeyle baş edebilme ve sosyal problem çözme becerileri kazandırılmaya çalışılmış. Araştırma sonunda eğitim çalışmasına katılan öğrencilerin özsaygı seviyeleri ve problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlenmiştir.

Freyderberg ve Lewis (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, başa çıkma konusunda yetersiz olan ergenlerin başa çıkma stratejileri belirlenmeye çalışılmış, elde edilen analiz

sonuçları, başa çıkma konusunda yetersiz olan ergenlerin sıklıkla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları tespit edilmiştir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araç ve teknikleri ile verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada, genel tarama modeline uygun olarak yürütülmüştür. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Genel tarama modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir. Çoğu araştırmalarda hem tekil hem de ilişkisel taramalara olanak verecek düzenlemelere gidilir. Değişkenlerin, tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma modellerine tekil tarama modelleri denir (Karasar, 2013).

İlişkisel tarama modeli ise, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değer verme, ölçme) ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek şekilde yapılmak zorundadır (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem / Katılımcılar

Araştırma; 2014-2015 eğitim öğretim yılında İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra Konya ili; Selçuklu ilçesinde, iki ayrı ortaöğretim kurumunda öğrenim gören, toplam 530 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırma kapsamında kişisel bilgiler ve ölçeklerin yer aldığı toplam 60 sorudan oluşan form 530 öğrenciye uygulanmıştır. Yapılan incelemede yönergeye uygun şekilde doldurulmadığı düşünülen 15 adet form değerlendirme dışı bırakılarak istenilen şekilde tamamlanmış toplam 515 form analize dahil edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 15.3 (Ss=1,29)' dur. Diğer demografik özellikler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Değişkenler		Frekans (f)	Yüzde (%)
Yaş	14	33	6.4
	15	288	56
	16	171	33.2
	17	23	4.4
	Toplam	515	100
Cinsiyet	Kız	262	51
	Erkek	253	49
	Toplam	515	100
Okul Türü	Anadolu Lisesi	515	100
	Toplam	515	100
Sınıf	9.Sınıf	337	65
	10. sınıf	178	35
	Toplam	515	100
Eğitim Anne	İlkokul	256	49.7
	Ortaokul	137	26.6
	Lise	92	17.9
	Üniversite ve Üzeri	30	5.8
	Toplam	515	100
Eğitim Baba	İlkokul	160	31
	Ortaokul	91	17.7
	Lise	165	32
	Üniversite	99	19.2
	Toplam	515	100

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin % 6.4'ünün (n=33) 14 yaşında, % 56'sının (n=288) 15 yaşında, % 33.2'sinin (n=171) 16 yaşında ve % 4.4'ünün (n=23) 17 yaşında oldukları; % 51'nin kız (n=262) ve % 49'nun (n=253) erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 2'ye, okul türü ve sınıf düzeyi açısından bakıldığında; öğrencilerin % 100'nün (n=515) Anadolu Lisesi, öğrencisi olduğu; % 65'inin (n=337) 9. sınıf, % 35'inin (n=178) 10. sınıf, öğrencisi olduğu görülmektedir.

Anne ve baba eğitim durumlarına bakıldığında; araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin % 49.7'sinin (n=256) ilkokul, % 26.6'sının (n=137) ortaokul, % 17.9'nun (n=92) lise ve % 5.8'inin (n=30) üniversite mezunu oldukları görülmektedir. Babalarının ise %

31'inin (n=160) ilkokul, % 17.7'sinin (n=91) ortaokul, % 32'sinin (n=165) lise ve % 19.2'sinin (n=99) üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak aşağıda hakkında bilgi verilen veri toplama araçları kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırma gurubu ile ilgili demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan ve içerisinde “cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi” ile ilgili bilgilerin sorulduğu formdur. Araştırmacı tarafından hazırlanan ve 4 sorudan oluşan bu form, ölçek sorularının başına eklenerek çalışma gurubuna uygulanmıştır.

3.3.2 Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBCÖ)

(EBCÖ; Spirito, Stark ve Williams, 1988): Ergenlerin başa çıkma stratejilerini ölçmek için, Spirito ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ve Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından uyarlama çalışması yapılan EBCÖ kullanıldı. Aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olmak üzere üç alt boyutta ve toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirmeler Hiçbir Zaman'dan (0) Her Zaman'a (3) dördü bir ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten iki örnek madde şunlardır: “Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım” ve “Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.” Ölçekten alınabilecek puanlar Aktif ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa Çıkma içinse 0-9 arasında değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik EBCÖ' nün alt boyutları ile sürekli kaygı arasında orta düzeyde korelasyonlarla desteklenmiştir. EBCÖ' nün iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile değerlendirilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Aktif Başa Çıkma için $r = .66$, Kaçınan Başa Çıkma için $r = .61$ ve Olumsuz Başa Çıkma için $r = .76$ olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar üç faktörlü EBCÖ' nün Türkçe formununun 6-11. sınıf öğrencilerin başa çıkma yaklaşımlarının değerlendirilmesi amacıyla kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖİTÖ)

Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), öğrencilerin öfke ifade tarzlarının belirlenmesi amacıyla Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiş olup ergen ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçek, 34 madde olup dördümlü likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) olarak değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan ilk 10 madde sürekli öfkeyi ölçmektedir, diğer 24 madde ise öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne düzeyde öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu alt ölçeği (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. Maddelerinden oluşmakta), öfke dışı vurumu alt ölçeği (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. Maddelerinden oluşmakta) ve öfke kontrolü alt ölçeği (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. Maddelerinden oluşmakta) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en yüksek puan 32, en düşük puan 8'dir. Orjinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77 ile .88 arasındadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Özer (1994) tarafından yapılmış olup cronbach alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışı vurumu" boyutu için .78 ve "öfke içe vurumu" boyutu için .62 olarak bulunmuştur (Özer, 1994).

3.3.4 Ergenler için Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği (EŞYTÖ)

Ölçek, Çetin (2011), tarafından ortaöğretim ve üniversite düzeyinde eğitim-öğretim gören ergenlerin fiziksel şiddete yönelik tutumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek tek boyuttan ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir. Toplam puan veren ölçekte, tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Yükselen puanlar şiddet eğiliminin yüksek olduğuna işaret etmektedir. 5'li Likert (1 Hiç katılmıyorum – 5 Tamamen katılıyorum) tipi bir ölçektir. Tek faktörün ölçeğe ilişkin açıkladığı varyans %43,826'dır. Ölçeğin 10 madde için cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Sperman Brown katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır (Çetin, 2011; Akın, 2012).

3.4. Veri Toplama Süreci

Verilerin toplanması amacıyla, ekte verilen "Kişisel Bilgi Formu (Ek-1)", "Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EK- 2)", "Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (Ek-3)", "Ergenler için Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği (EK-4)" tek bir formda toplanmıştır.

2014-2015 eğitim öğretim yılında araştırma uygulaması ile ilgili İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındıktan sonra Konya ili Selçuklu, ilçesinde bulunan iki Anadolu Lisesi, uygulama yapılacak okul olarak belirlenmiştir.

Kişisel bilgiler ve ölçeklerin yer aldığı toplam 60 sorudan oluşan form tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen sınıflardan 9. ve 10. sınıfta okuyan 530 öğrenciye, bir ders saati içerisinde, ölçeği uygulamaya gönüllü olan öğrencilere gerekli yönergeler verilerek uygulanmıştır.

3.5. Veri Analizi

Çalışmanın değişkenleri olan başa çıkma stratejileri, sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutum arasındaki potansiyel ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni açıklama oranlarını belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi kullanılmış, göreceli açıklama düzeyleri standardize edilmiş Beta değerleri (β) ile karşılaştırılmıştır (Büyüköztürk, 2003). Araştırmanın genel amacı çerçevesinde istatistiksel analizler için “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (SPSS 17.0)” paket program kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. Araştırma Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan Başa Çıkma Envanteri, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutum Ölçeğine ilişkin korelasyonlar tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3.Baş Çıkma Envanteri, Sürekli Öfke, Öfke İfade Tarzları ve Şiddete Yönelik Tutum Ölçeğine ilişkin Korelasyonlar

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
1. Aktif başa çıkma	-						
2. Kaçınan başa çıkma	.079	-					
3. Olumsuz başa çıkma	-.230**	.184**	-				
4. Sürekli Öfke	-.320**	.145**	.534**	-			
5. Öfke İçer	-.122**	.351**	.318**	.395**	-		
6. Öfke Dışa	-.238**	.127**	.537**	.741**	.395**	-	
7. Öfke Kontrol	.355**	.041	-.319**	-.496**	-.116**	-.592**	-
8. Şiddete Yönelik Tutum	-.242**	.032	.397**	.600**	.180**	.582**	-.394**

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

Tablo 3 incelendiğinde, Başa Çıkma Envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile sürekli öfke ($r = -.320$, $p < 0.01$), öfke içe ($r = -.122$, $p < 0.01$), öfke dışa ($r = -.238$, $p < 0.01$) ve şiddete yönelik tutum ($r = -.242$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde negatif, öfke kontrol ($r = .355$, $p < 0.01$) ile arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke ($r = .145$, $p < 0.01$), öfke içe ($r = .351$, $p < 0.01$) ve öfke dışa ($r = .127$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaçınan başa çıkma ile öfke kontrol ve şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Olumsuz başa çıkma boyutu ile sürekli öfke ($r = .534$, $p < 0.01$), öfke içe ($r = .318$, $p < 0.01$), öfke dışa ($r = .537$, $p < 0.01$) ve şiddete yönelik tutum ($r = .397$, $p < 0.01$) arasında orta

düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Olumsuz başa çıkma ile öfke kontrol ($r = -.319$, $p < 0.01$) arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Başa çıkma değişkenlerinin sürekli öfkeyi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4.Sürekli Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>P</i>
Aktif başa çıkma	-.558	.096	-.217	-5.790	.000
Kaçınan başa çıkma	.216	.105	.076	2.048	.041
Olumsuz başa çıkma	1.810	.147	.470	12.345	.000

$R = .575R^2 = .331$
 $F_{(3, 510)} = 84.126p = .000$

Tablo 4 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin sürekli öfkeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve sürekli öfkedeki varyansın yaklaşık %33’ünü açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, sürekli öfkenin en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma ($\beta = .470$) olduğu, bunu aktif başa çıkma yaklaşımının ($\beta = -.217$) ve kaçınan başa çıkma yaklaşımının ($\beta = .076$) izlediği görülmektedir.

Başa çıkma değişkenlerinin öfke içeyi yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5.Öfke İçenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>P</i>
Aktif başa çıkma	-.147	.066	-.092	-2.228	.026
Kaçınan başa çıkma	.557	.072	.314	7.725	.000
Olumsuz başa çıkma	.577	.100	.240	5.750	.000

$R = .445R^2 = .198$
 $F_{(3, 510)} = 41.900p = .000$

Tablo 5 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte öfke içeyi anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve öfke içedeki varyansın yaklaşık % 20’sini

açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, öfke içenin en güçlü yordayıcısının kaçınan başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .314$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ($\beta = .240$) ve aktif başa çıkma ($\beta = -.092$) değişkeninin izlediği görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin öfke dışayı yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.Öfke Dışanın Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
Aktif başa çıkma	-.281	.085	-.126	-3.306	.001
Kaçınan başa çıkma	.113	.093	.046	1.218	.224
Olumsuz başa çıkma	1.662	.129	.500	12.875	.000

$R = .552R^2 = .304$
 $F_{(3, 510)} = 74.355p = .000$

Tablo 6 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte öfke dışayı anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve öfke dışadaki varyansın yaklaşık % 30’unu açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, öfke dışanın en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .500$) olduğu, aktif başa çıkma ($\beta = -.126$) değişkeninin izlediği görülmektedir. Kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir.

Başta çıkma değişkenlerinin öfke kontrolü yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Öfke Kontrolün Yordanmasına ilişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
Aktif başa çıkma	.631	.090	.289	7.007	.000
Kaçınan başa çıkma	.162	.099	.067	1.648	.100
Olumsuz başa çıkma	-.866	.137	-.265	-6.319	.000

$R = .436R^2 = .190$
 $F_{(3, 510)} = 39.858p = .000$

Tablo 7 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte öfke kontrolü anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve öfke kontroldeki varyansın yaklaşık % 19'unu açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, öfke kontrolün en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .289$) olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ($\beta = -.265$) değişkeninin izlediği görülmektedir. Kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir.

Başa çıkma değişkenlerinin şiddete yönelik tutumu yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Şiddete Yönelik Tutumun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>T</i>	<i>p</i>
Aktif başa çıkma	-.606	.162	-.155	-3.739	.000
Kaçınan başa çıkma	-.092	.177	-.021	-.519	.604
Olumsuz başa çıkma	2.141	.246	.366	8.689	.000

$R = .427 R^2 = .182$
 $F_{(3, 510)} = 37.800 p = .000$

Tablo 8 incelendiğinde, yordayıcı değişken olarak belirlenen tüm değişkenlerin birlikte şiddete yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadığı ($p < .001$) ve şiddete yönelik tutumdaki varyansın yaklaşık % 18'ini açıkladığı gözlenmektedir. İlgili Beta değerleri incelendiğinde ise, şiddete yönelik tutumun en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı ($\beta = .366$) olduğu, bunu aktif başa çıkma ($\beta = -.155$) değişkeninin izlediği görülmektedir. Kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

5.1. Bulgulara İlişkin Tartışma

Çalışmanın sonuçlarına göre, başa çıkma envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde negatif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu, kaçınan başa çıkma boyutu ile öfke kontrol ve şiddete yönelik eğilim arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Olumsuz başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde pozitif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ayrıca, sürekli öfkenin en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma olduğu, bunu aktif başa çıkma yaklaşımının ve kaçınan başa çıkma yaklaşımının izlediği görülmüştür. Öfke içenin en güçlü yordayıcısının kaçınan başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışa'nın en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışa'nın kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Öfke kontrolün en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Öfke kontrolünün kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür. Şiddete yönelik eğilimin en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Şiddete yönelik eğilimin kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür.

Çelikkaleli ve Gündüz (2010) tarafından ergenlerin problem çözme becerileri ile sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasında tespit edilen pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler, araştırmanın aktif başa çıkma değişkeni ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde negatif, buna karşın aktif başa çıkma değişkeni ile öfke kontrol arasında orta düzeyde pozitif ilişki olduğu şeklindeki araştırma bulguları ile tutarlık göstermektedir. Çünkü aktif başa çıkma, problem çözme becerisinin ana boyutlarından birini teşkil etmekte; sosyal ve duygusal yetkinlik inancının bir sonucu olma niteliği taşımaktadır (Çetinkaya, 2013). Problem çözme becerisinin öfkeyle ilişkili davranış, düşünce ve

kişilerarası ilişkiler üzerindeki olumlu etkilerini Çetinkaya'nın (2013) araştırmasında görmek mümkündür. Çetinkaya (2013); ergenlere, problem çözme beceri eğitimi aracılığıyla öfkeyle ilişkili davranış, düşünce ve kişilerarası ilişkiler konusunda, sosyal ve duygusal yetkinlik kazandırmak amacıyla deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde, problem çözme eğitimi grup programının öğrencilerin öfke kontrolünü sağlamalarında ve kişilerarası ilişkilerde gelişim göstermelerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Çalıkoğlu (2010); problem çözme ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, problem çözme ve öfke kontrol arasında anlamlı ve pozitif; buna karşın problem çözme ile öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları arasında anlamlı ve negatif ilişkiler saptamıştır. Benzer bir başka deneysel çalışma, Yılmaz (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Deneysel araştırma sonucunda, öfke ile başa çıkma eğitimi ve grupla psikolojik danışmanın deney grubunun sürekli öfke düzeyinin azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir.

Olumsuz başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde pozitif, buna karşın söz konusu başa çıkma boyutu ile öfke kontrol arasında orta düzeyde ve negatif şekilde tespit edilen araştırma bulgusu, Korkut (2002) tarafından lise öğrencilerinin problem çözme becerilerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen araştırma bulgusu ile tutarlık göstermektedir. Söz konusu araştırmanın bulgularına göre, arkadaşlarının yanı sıra anababalarının da kendilerini daha iyi anladığını düşünen gençler, problem çözme becerilerinde yetkindirler. Bu gençler, problemlerine ilişkin arkadaş ve ebeveynlerin çabalarını, “kendilerinin anlaşılmaya çalışıldığı” şeklinde algılamaktadırlar. Burada arkadaş ve ebeveynlerin çabalarına olumlu anlamlar yüklenmekte ve buna dayalı olarak problem çözme becerilerinde yetkin olmaya çalışmaktadırlar. Problem çözme becerilerindeki yetkinliğin olumlu sonuçları, Bedel (2011) tarafından, kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılan deneysel çalışmayla ortaya konulmuştur. Bu araştırmanın bulgularına göre kişiler arası sorun çözme beceri eğitimi, sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkiler taşımaktadır.

Boman'ın (2003); öfkenin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla lise 1. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları da söz konusu bulgularla örtüşmektedir. Araştırma neticesinde öfkenin bilişsel boyutu ile davranış ve duygu boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği tespit edilmiştir. Öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilemesi, olumsuz başa çıkma ile sürekli öfke, öfke

içe, öfke dışı ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde ve pozitif yönde gözlenen ilişkilerin bilişsel yönüne vurgu yapmaktadır. Olumsuz başa çıkmanın negatif bilişsel yönü dikkate alındığında, olumsuz başa çıkma ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı ve şiddete yönelik eğilim arasında orta düzeyde pozitif, buna karşın olumsuz başa çıkma ile öfke kontrol arasında orta düzeyde ve negatif şeklinde tespit edilen araştırma bulguları, beklenir birer bulgu olma özelliği taşır.

Olumsuz başa çıkmanın negatif bilişsel yönüne vurgu yapan bir diğer araştırma, Özer (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarını ortaya koyma amacına dönüktür. 225 kişiden oluşan araştırma örneğine nevroitik bireyler, yöneticiler, lise ve üniversite öğrencileri alınmıştır. Araştırmada öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin altında yatan ortak düşünce yapısının “başka insanların mutluluklarını engellediği” ve “ilişkilerin planladığı gibi yürümesi gerektiği” şeklindeki inançlardan oluştuğu gözlenmiştir. Ayrıca öfke duygusunun temelinde yer alan dikkat çekici düşünce, “başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerektiği” şeklindedir.

Kişilerarası sorunlar karşısında sergilenen kaçınma davranışlarının altında, sorunla baş etme konusunda bireyin soruna, kendisine ve sorun yaşadığı kişilere ilişkin bilişsel çarpıtmaları yer almaktadır (Eskin, 2011). Bu nedenle Guerra ve Slaby (1990); bilişsel terapi odaklı problem çözme becerileri eğitiminin saldırganlık davranışları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla deneysel bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde, uygulanan bilişsel eğitim programının, problem çözme becerilerinin kazanılmasında ve saldırganlık içeren davranışların azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu şeklindeki araştırma bulgusu ile tutarlık göstermektedir. Ancak kaçınan başa çıkma boyutu ile öfke kontrol ve şiddete yönelik eğilim arasında beklenenin aksine anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Bu sonuç ergenin içinde bulunduğu gelişimsel döneminden kaynaklanmış olabilir. Çünkü ergenler, içinde buldukları gelişim döneminin belirsizlikleri nedeniyle kendilerini ifade etmekte zorlanmaktadırlar (Çivilidağ, 2013).

Bireyin kendisine ilişkin bilişsel çarpıtmalarının bir yansıması da kendilerini kabul düzeylerinde gözlenmektedir. Bilişsel çarpıtmalar, öznel olma nitelikleri nedeniyle bireyin kendisine ilişkin değerlendirmelerine öznel bir nitelik katmaktadır. Bu nedenle kendilerini tamamen reddetmekte veya kabul etmektedirler. Kendilerine ilişkin kabulleri, özgüvenlerini

arttırırken aksi bir durum onları pasifize etmektedir (Eskin, 2011). Gfcüyeter (2003);ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendilerini kabul düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma neticesinde, ergenlerin kendilerini kabul düzeyleri arttıķça problem çözme stratejilerini kullandıkları buna karşın kendilerini kabul düzeyleri azaldıkça kaçınma stratejisini kullandıkları belirlenmiştir. Özer (2001); ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile benlik imajları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu alışma ile olumsuz benlik imgesi sergileyen ergenlerin kaçınma stratejisini kullandıkları sonucuna varmıştır. Alkan (2004); bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma arasındaki ilişkileri incelemeye dönük araştırmasında, ergenlerin kullanmış oldukları başa çıkma yöntemlerinin algılanan kontrol, kendini kabul, beden imajı gibi kişi içi psikolojik yapılarla ilişkisi bulunduğunu tespit etmiştir. Okman (1999); ergenlerin öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi ile ilişkisini incelediği araştırmada normal devlet ve anadolu liselerine devam eden, 15-16 yaş arasındaki 428 ergenle çalışmıştır. Sonuçta, olumlu kendilik imgesi sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfke denetimlerini denetleme becerilerinin daha güçlü olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 6

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma, ergenlerin başa çıkma stratejileri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve şiddete yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan Konya merkezinde bulunan 515 lise öğrencisine üzerinde yürütülen genel tarama modelinde bir çalışmadır. Bu amaçla tesadüfi küme yöntemiyle seçilen örneklem grubuna, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (Bedel, Işık ve Hamarta, 2014), Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği (Özer, 1994) ve Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği (Çetin, 2011) uygulanarak araştırmanın istatistiksel analizlerinde, pearson momentler çarpım korelasyonu ve regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre, başa çıkma envanterinin aktif başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik tutum arasında orta düzeyde negatif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaçınan başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa arasında orta düzeyde pozitif ilişkinin olduğu, kaçınan başa çıkma boyutu ile öfke kontrol ve şiddete yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Olumsuz başa çıkma boyutu ile sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve şiddete yönelik tutum arasında orta düzeyde pozitif, öfke kontrol ile arasında orta düzeyde negatif ilişkinin olduğu görülmüştür.

Ayrıca, sürekli öfkenin en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma olduğu, bunu aktif başa çıkma yaklaşımının ve kaçınan başa çıkma yaklaşımının izlediği görülmüştür. Öfke içenin en güçlü yordayıcısının kaçınan başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma ve aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışa'nın en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmüştür. Öfke dışa'nın kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmektedir. Öfke kontrolün en güçlü yordayıcısının aktif başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu olumsuz başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Öfke kontrolünün kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür. Şiddete yönelik tutumun en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma yaklaşımı olduğu, bunu aktif başa çıkma değişkeninin izlediği görülmektedir. Şiddete yönelik tutumun kaçınan başa çıkma yaklaşımı tarafından anlamlı düzeyde yordanmadığı görülmüştür.

Orta öğretim dönemi ergenlerin, sosyal çevresiyle ilişkilerinin arttığı, yakın arkadaşlık ilişkilerinin ön plana çıktığı, bireyin kendisi ve ilişki halinde olduğu insanlar hakkında daha etkili değerlendirmeler yaptığı bir dönemdir. Bireyin, sosyal hayatında sağlıklı bir insan olarak gelişimini sürdürebilmesi beden ve ruh sağlığını koruması, karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmesine bağlıdır, bu yüzden bireyin yeterli düzeyde etkili problem çözme ve öfke kontrol becerilerine sahip olması ve bunların gelişiminin sağlanması, bireyin gelişen ve değişen dünyaya uyum sağlaması açısından oldukça önemlidir. Bu bilgiler ışığında araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzlarında, şiddete yönelik tutumlarında yapıcı ve işlevsel sorun çözme becerisi olan aktif başa çıkma becerisinin önemi ortaya çıkmaktadır. Aktif başa çıkma becerisine sahip bireyler, problemler karşısında pes etmeyerek, problemlerin çözümünde alternatifler üreterek, problemleri baş edilebilir algılayarak öfkelerini daha iyi kontrol etmektedirler. Olumsuz başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stratejisini pek tercih etmemektedirler. Ergenlerin yaşadıkları kişiler arası sorunlar karşısında olumsuz başa çıkma stratejilerini çok sık kullanmaları, problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Aşağıda elde edilen bulgulardan yola çıkarak alanda çalışan psikolojik danışmanlara ve diğer uzmanlara yardımcı olabilecek ve ileride yapılacak çalışmalara ışık tutabilecek önerilere yer verilmiştir.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Öneriler

1.Okul psikolojik danışmanları önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri kapsamında ergenlerin öfke kontrol becerilerini artırmalarına dönük aktif başa çıkma stratejilerini geliştirme odaklı eğitim programları düzenlemelidir.

2. Psikolojik danışmanların, ergenlerde şiddeti önleme ile ilgili yapacakları çalışmalarda olumsuz başa çıkma stratejisine başvurmanın doğası hakkında farkındalık kazandırmaya yönelik bireysel ve grup rehberliği etkinliklerine yer vermelerinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

3. Okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında öğretmen, okul idarecisi ve ebeveynlere, “Ergenlere problemle aktif başetme becerisi kazandırmak için nasıl rehberlik yapılmalı?” konusunda seminer düzenlenebilir.

6.2.2. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırmanın, çalışma evreninin Konya il merkezinden, çalışma grubunun ise sadece örgün eğitime devam eden Anadolu lisesi öğrencilerinden oluşması şeklinde sınırlılıkları vardır. Bu nedenle elde edilen bulguların ebeveyn, öğretmen vb. farklı örneklemeler üzerinde yürütülecek araştırmalarla sınılanması, genelleştirilebilmeleri açısından önem taşımaktadır.

2. Aktif baş etme stratejisi ile öfke kontrol arasında gözlenen pozitif yönde ilişki dikkate alındığında aktif baş etme stratejisini kullanabilme becerisini artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması önemlidir.

3. Olumsuz baş etme stratejisinin şiddet eğilimi, sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı ifade tarzları üzerindeki pozitif etkilerin, olumsuz baş etme stratejisini kullanmaya iten nedenler üzerinde nitel araştırmalar yapılmasını zorunlu kıldığı düşünülmektedir.

7.BÖLÜM

KAYNAKLAR

Akın, A. (2012). *Psikoloji ve eğitimde kullanılan güncel ölçme araçları*. Ankara: Nobel Yayın.

Alkan, N. (2004). *Cognitive appraisal, emotion, and coping: A structural equation analysis of the interactional model of stress and coping*. Yayınlanmamış doktora tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.

Albayrak, B., ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.

Andrews, M., Ainley, M. ve Frydenberg, E. (2004). *Adolescent Engagement with Problem Solving Tasks: The Role of Coping Style, Self-Efficacy and Emotions*. Paper Presented at the 2004 AARE International Conference. Melbourne, Australia.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist*, 38(11), 1145-1160.

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

Avcı, H. (2009), *Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayın.

Bakanlığı, M. E. (2006). Okullarda şiddetin önlenmesi. *Konulu Genelge*.

Bedel, A. (2011). *Kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bedel, A., Işık, E., ve Hamarta, E. (2014). Psychometric Properties of the Kıdcope in Turkish Adolescents. *Education&Science*, 39(176), 227-235.

Bedel, A. Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.

Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (A. F. Oğuzkan, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Bird, G. W., ve Harris, R. L. (1990). A comparison of role strain and coping strategies by gender and family structure among early adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 10(2), 141-158.

Bozkurt, H. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin şiddete yönelik tutumlarının, bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Bridewell, W. B., ve Chang, E. C. (1997). Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and anger control. *Personal Individual Differences*, 22(4), 587-590.

Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: PegemA Yayıncılık.

Boman, P. (2003). Gender differences in school anger. *International Education Journal*. 4(2), 71-77.

Budak S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2(4), 153-167.

Compas, B. E., Hinden, B. R., ve Gerhardt, C. A. (1995). Adolescent development: Pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 46(1), 265-293.

Cüceloğlu, D. (1994) *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çalikoğlu, T. (2010). *Lisede öğrenimine devam eden ailesinin yanında yaşayan öğrencilerle, yetiştirme yurdunda yaşayan öğrencilerin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade*

stillerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çivilidağ, A. (2013). *Gelişim süreci odağında ergenlik psikolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Çelikkaleli, Ö., Gündüz, B., (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361 – 377.

Çetin, H. (2004). *Öğrenci ergenlerin şiddete yönelik tutumları: Yaş ve cinsiyete göre bir inceleme*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çetin, H. (2011). Ergenler için şiddete yönelik tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *İlköğretim Online*, 10(1), 68-79.

Çetinkaya, Ş. (2013). *Lise öğrencisi erkek ergenlerde problem çözme eğitiminin; problem çözme becerisi, kişilerarası ilişki tarzı ve öfke kontrolü üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

Çivitçi, N. (2007). Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 99-109.

Demirci-Danışık, N.(2005). *Ergenlerin sürekli öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

Dixon, W. A., Heppner, P. P., ve Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *Journal of Counseling Psychology*, 38(1), 51-56.

Duran, Ö. (2004). *Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

D'zurilla, T. J., Chang, E. C., ve Sanna, L. J. (2003). Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(4), 424-440.

Erem, F. (2008). "Çatışma Çözme Eğitiminin" Şiddet yönelimli öğrencilerin velilerinin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik döneminde stres ve başa çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.

Eskin, M. (2011). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: HYB Yayıncılık.

Feindler, E. L., Ecton, R. B., Kingsley, D., ve Dubey, D. R. (1986). Group anger-control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Therapy*, 17(2), 109-123.

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 839-852.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.

Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107-113.

Frey, K. S., Hirschstein, M. K., ve Guzzo, B. A. (2000). Second step preventing aggression by promoting social competence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 8(2), 102-112.

Guerra, N. G., ve Slaby, R. G. (1990). Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: II. Intervention. *Developmental Psychology*, 26(2), 269-277.

Gellman, R. A., ve Delucia-Waack, J. L. (2006). Predicting school violence: A comparison of violent and nonviolent male students on attitudes toward violence, exposure level to violence, and PTSD symptomatology. *Psychology in the Schools*, 43(5), 591-598.

Gençoğlu, C., Kumcağız, H., ve Ersanlı, K. (2014). Ergenlerin şiddet eğilimine etki eden ailevi faktörler. *Electronic Turkish Studies*, 9(2), 639-652.

Gücüyeter, N. (2003). *Lise öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Hazaleus, S. L., ve Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(2), 222-226.

Heppner, P. P., ve Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.

Heppner, P. P., Cook, S. W., Strozier, A. L., ve Heppner, M. J. (1991). An investigation of coping styles and gender differences with farmers in career transition. *Journal of Counseling Psychology*, 38(2), 167-174.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.

Karasar, N. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın.

Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.

Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184

Korkut, F. (2004) *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.

Köknel, Ö. (1995). *Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Lewis, R., ve Frydenberg, E. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25-37.

Lochman, J. E. (1992). Cognitive behavioral intervention with aggressive boys: three-year follow-up and preventive effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 60(3), 426-432.

Loeber, R., ve Stouthamer-Loeber, M. (1998). Development of juvenile aggression and violence: some common misconceptions and controversies. *American Psychologist*, 53(2), 242-259.

Okman, S. (1999). *Ergenlik dönemindeki öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Onur, B. (1995). *Çocuk ve ergen gelişimi*. Ankara: İmge Kitabevi.

Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası sorun çözme becerileri ve eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Öngen, D. (2002). Ergenlerde sorunlarla başa çıkma davranışları. *Eğitim ve Bilim*, 27(125), 54-61

Öz, S. F. (2008). *Öfke yönetimi eğitiminin ergenlerde öfke ile başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öz, F. S., ve Aysan, F. (2012). Öfke yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarında öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 52-69.

Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeklerinin ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 26-35.

Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özgür, G., Yörükoğlu, G., ve Baysan-Arabacı, L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 53-60.

Özguven, İ.E. (1998). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.

Page, A. Z., ve İnce, M. (2008). Aile içi şiddet konusunda bir derleme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 11(22), 81-94.

Robins, S., ve Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 325-337.

Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sağlam, Ö. (2009). *Orta öğretim kurumlarında yaşanan şiddet olgusu: Ankara Sincan örneğinde öğrencilerin eğitim önceliklerinin şiddet eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Smith, E.R., ve Mackie, D.M. (1995). *Social psychology*. New York: Worth Publishers.

Soykan, Ç. (2003) Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27

Southam-Gerow, M.A. (2014). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (M. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Starner, T. M., ve Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.

Şahin, N., Şahin, N. H., ve Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.

Tatlılıoğlu, K. ve Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *International Journal of Social Science*, 6(6), 1101-1123.

Temel, F. ve Aksoy, A. (2010). *Ergen ve gelişimi yetişkinliğe ilk adım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Trower, P., A. Casey ve W. Dryden (1989). *Cognitive-behavioural counselling in action*. London: Sage Publications.

Kurumu, T. D. (2015). Büyük Türkçe Sözlük. <http://tdk.gov.tr>. (Kasım17, 2015).

Ülgen, G. (1995). *Eğitim psikolojisi, birey ve öğrenme*. Ankara: Bilim Yayınları.

Ünalmiş, M. (2010). *Lise 1. sınıf öğrencilerinin zorba/kurban davranışları ile sosyal beceri ve şiddete yönelik tutumları*. Yüksek lisans tezi, Gaziosman Paşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Yavuz, N. (2009). *İlköğretim 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuzer, Y., ve Üre, Ö. (2010). Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 389-405.

Yavuzer, H. (2000). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yeşilyaprak, B. (2012). *Eğitimde Rehberlik Hizmetleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Yıldırım, E. (2006). *Yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında kalan ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, N. (2004) *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yorgun, A. (2007). *Şiddetle başetme eğitiminin lise öğrencilerinin şiddet davranışları ve öfke kontrollerine etkisi*. Yüksek lisans tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zülal, A. (2001). Şiddet. *Bilim ve Teknik Dergisi*. 399, 34-39.

Wikipedia. (2016). Ergenlik. https://tr.wikipedia.org/wiki/Ergenlik_dönemi (Ocak 01, 2016).

WHO. (2016). Ergenlik. http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/(Ocak 01, 2016).

WHO. (2016). Şiddet. <http://www.who.int/topics/violence/en/>(Ocak 01, 2016).

8. BÖLÜM

EKLER

Ek-1:Kişisel Bilgiler Formu (KBF)

Cinsiyeti: K () E () Yaşı: Sınıf Düzeyi: 9.Sınıf () 10.Sınıf ()

Anne Eğitim Durumu: İlkokul() Ortaokul () Lise() Üniversite()

Baba Eğitim Durumu: İlkokul() Ortaokul () Lise() Üniversite()

Ek-2:Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EİBÇÖ)

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejilerden hangilerini ne sıklıkla yaptığınızı işaretleyiniz.</i>	Hiçbir Zaman	Ara Sıra	Çoğu Zaman	Her zaman
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
3. *	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3
7*	0	1	2	3
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3
9. Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	0	1	2	3
10. Arkadaşlarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	0	1	2	3
11. *	0	1	2	3

* Ölçekler, yazarının bilgisi ve izni dışında kullanımı engellemek amacıyla bazı maddeleri (3-7-11) çıkartılarak paylaşılmıştır.

Ek-3:Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği

Aşağıda kişilerin kendilerini ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki **hiç uygun değil, biraz uygun, oldukça uygun, tamamen uygun** seçenekleri arasından sizi en iyi tanımlayanı seçerek işaretleyin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	<i>İfade size ne kadar uygun?</i>			
	Hiç değil	Biraz	Oldukça	Tamamen
1-Çabuk parlam (öfkelenirim)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2-Kızgın mizaçlıyım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3-Öfkesi burnunda bir insanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4-Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5-Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6-Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-Öfkelendiğimde ağızma geleni söylerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8-Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9-Engellendiğimde (yapmak istediğim şeyler engellendiğinde) içimden birilerine vurmaya gelir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10-Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde, çılına dönerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyar. Ancak, kişilerin öfkelendiklerinde verdikleri tepkiler farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğumuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan ifadeyi işaretleyin. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

İfade sizin tepkilerinize ne kadar uygun?

11- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, öfkemi kontrol ederim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
12- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kızgınlığımı gösteririm.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
13- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, öfkemi içime atarım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
14- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, başkalarına karşı sabırlıyım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
15- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, somurtur ya da surat asarım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
16- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, insanlardan uzak dururum.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
17- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, başkalarına ilgili sözler söylerim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
18- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, soğukkanlılığımı korurum.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
19- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kapılan çarpmak gibi şeyler yaparım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
20- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, için için küpürürüm ama göstermem.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
21- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, davranışlarımı kontrol ederim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
22- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, başkalarıyla tartışırım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()

23- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, içimde kimseye söyleyemediğim kınlar beslerim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
24- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, beni çileden çıkaran şey her neyse saklarım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
25- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, öfkenimden kontrolümden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
26- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, gizli den gizliye insanları epeyce eleştiririm.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
27- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
28- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
29- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kötü şeyler söylerim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
30- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
31- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, içimden insanları fark ettiğimden daha fazla sinirlenirim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
32- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, sinirlerime hakim olamazım.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
33- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, beni sinirlendiren kişiye ne hissettiğimi söylerim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()
34- Öfkelendiğimde ya da kızdığımda, kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	Hiç değil ()	Biraz ()	Oldukça ()	Tamamen ()

Ek-4:Ergenler İçin Şiddete Yönelik Tutum Ölçeği (EİŞYTÖ)

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Kaba kuvvet kullanmak insanı duygusal olarak güçlü kılar.					
2*					
3. Gerektiğinde kaba kuvvet kullanırım.					
4. İnsanların fiziksel gücümden dolayı benden korkmaları hoşuma gider.					
5.*					
6. Biri bana vurduğunda be de ona vururum.					
7. Biri beni kızdırdığında onunla kavga ederim.					
8. Birinin hakkımda olumsuz şeyler konuştuğunu duyarsam onunla kavga ederim.					
9. Birilerine sinirlendiğimde ona vurmak beni rahatlatır.					
10.*					

* Ölçekler, yazarının bilgisi ve izni dışında kullanımı engellemek amacıyla bazı maddeleri (2-5-10) çıkartılarak paylaşılmıştır.

9. BÖLÜM

Özgeçmiş

Genel Bilgi

Adı Soyadı:Mehmet ÇETİNKAYA

Doğum Yeri:ANKARA **Doğum Tarihi:**22.07.1979 **Medeni Durum:** Evli

Adres: Sancak Mahallesi, Veysel Karani Caddesi, Veka Sitesi C Blok No:14/3
Selçuklu/KONYA **Tel:** 0505 253 56 09 **E-mail:** m.cetinkaya68@gmail.com

Eğitim İle İlgili Bilgiler

Y. Lisans: 2013-2016, Mevlana Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü,

Başa Çıkma Becerileri

Lisans :1997-2001 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık.

Lise :1993-1996İncirli Endüstri MeslekLisesi, Keçiören/ANKARA.

İş deneyimi

2001 – 2005 Rehber Öğretmen, Aksaray Rehberlik ve Araştırma Merkezi Merkez/AKSARAY

2005 – 2007 Rehber Öğretmen, Derbent İlköğretim Okulu Derbent/KONYA

2007 – 2015 Rehber Öğretmen, Özel İdare 100. Yıl İlkokulu Selçuklu/KONYA

2015 – 2016 Rehber Öğretmen, Ayşe Kemal İnanç Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Selçuklu/KONYA

Sunumlar, Katıldığı Konferanslar/Seminerler

Üye Olunan Bilimsel Kuruluşlar

Konuşulan Diller

Başlangıç Düzeyde İngilizce

Bilişim Teknolojilerine Dair Beceriler

Microsoft Office Orta Düzey

İlgi Alanları

Sosyal Bilimler