

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÖZEL SEKTÖRDE ÇALIŞAN BİREYLERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK İLE ÖFKE DENETİMİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Burçak ÇAĞLAR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL – 2019

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Burçak ÇAĞLAR

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Yetişkin Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık İle Öfke Denetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 27.05.2019

SAYFA SAYISI : 66

TEZ DANIŞMANLARI : 1. Prof.Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

DİZİN TERİMLERİ : Öfke, Psikolojik Dayanıklılık, Yetişkin

TÜRKÇE ÖZET : Yetişkinlikte bireylerin ortaya çıkan olumsuz durumlarla baş edebilmelerinde öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin önemli rolü vardır. Bu araştırmadaki amaç, yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve öfke denetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bunun yanı sıra öfkenin boyutları, olumlu ve olumsuz yönleri, öfkeyi kontrol etme biçimleri, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve insan ilişkilerindeki önemi ve rolü incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılığın öfke denetimi ile arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının araştırılmasıdır. Tez çalışmasının 1. Bölümünde öfke konusu detaylı biçimde yer almaktadır. Bu bölümde öfkenin boyutları (fizyolojik, bilişsel-duygusal, davranışsal), öfkenin olumlu ve olumsuz yönleri,

özellik ve işlevleri yanı sıra öfkenin sonuçları, öfke kontrolü ve bunun yöntemleri de bulunmaktadır. Tez çalışmasının 2. Bölümünde Psikolojik Dayanıklılık konusu incelenmiştir. Bu bölümde Psikolojik dayanıklılığın riskleri ve koruyucu faktörleri, davranışlar ve insan ilişkilerinde almış olduğu rol, önemi ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Çalışmanın 3. bölümünde ise, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analiz edilme süreci sunulmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, bu bölümdeki yer alan ölçeklerdir. Ayrıca hem psikolojik dayanıklılık hem de öfke denetimi değişkenlerinin sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

DAĞITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Burçak ÇAĞLAR

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÖZEL SEKTÖRDE ÇALIŞAN BİREYLERDE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK İLE ÖFKE DENETİMİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Burçak ÇAĞLAR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN

İSTANBUL – 2019

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin/projenin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez/proje olarak sunulmadığını beyan ederim.

Burçak ÇAĞLAR
.../.../2019



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Burçak ÇAĞLAR'ın “Özel Sektörde Çalışan Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık ile Öfke Denetimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2019

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yetişkinlikte bireylerin ortaya çıkan olumsuz durumlarla baş edebilmelerinde öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin önemli rolü vardır. Bu araştırmadaki amaç, yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve öfke denetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bunun yanı sıra öfkenin boyutları, olumlu ve olumsuz yönleri, öfkeyi kontrol etme biçimleri, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve insan ilişkilerindeki önemi ve rolü incelenmiştir. Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılığın öfke denetimi ile arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının araştırılmasıdır. Tez çalışmasının 1. Bölümünde öfke konusu detaylı biçimde yer almaktadır. Bu bölümde öfkenin boyutları (fizyolojik, bilişsel-duygusal, davranışsal), öfkenin olumlu ve olumsuz yönleri, özellik ve işlevleri yanı sıra öfkenin sonuçları, öfke kontrolü ve bunun yöntemleri de bulunmaktadır. Tez çalışmasının 2. Bölümünde Psikolojik Dayanıklılık konusu incelenmiştir. Bu bölümde Psikolojik dayanıklılığın riskleri ve koruyucu faktörleri, davranışlar ve insan ilişkilerinde almış olduğu rol, önemi ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan çalışmalar yer almaktadır. Çalışmanın 3. bölümünde ise, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve analiz edilme süreci sunulmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, bu bölümdeki yer alan ölçeklerdir. Ayrıca hem psikolojik dayanıklılık hem de öfke denetimi değişkenlerinin sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Anahtar kelimeler: öfke, psikolojik dayanıklılık, yetişkin

SUMMARY

The levels of anger control and psychological resilience play an important role in adulthood individuals to cope with emerging negative situations. The aim of this study is to determine the relationship between psychological resilience and anger control in adult individuals. In addition, the dimensions, positive and negative aspects of anger, ways of controlling anger, development of psychological resilience and its role and role in human relations were examined. The aim of this study was to investigate whether there is a significant relationship between anger control and psychological resilience in adult individuals. In Chapter 1 of the thesis study, the issue of anger takes place in detail. In this section, there are dimensions of anger (physiological, cognitive-emotional, behavioral), positive and negative aspects of anger, characteristics and functions, as well as anger control and its methods. In the second part of the thesis, Psychological Resilience is examined. In this section, the risks, protective factors, behaviors and the role, importance and psychological resilience of human resistance are examined. In the third part of the study, model, universe and sample of the research, data collection tools, collection and analysis process of the data are presented. The trait anger and anger expression scale and the psychological endurance scale for adults are the scales in this section. In addition, it is aimed to examine both psychological resilience and anger control variables in terms of socio-demographic characteristics. According to the results of the study, there was no strong and significant relationship between anger control and psychological resilience.

Key words: anger, psychological endurance, adult

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	V
TABLolar LİSTESİ	VI
ÖNSÖZ	VII
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	2
1.1 Araştırmanın Problemi	2
1.2. Hipotezler.....	4
1.3. Önem.....	4
1.4. Sayılılar (Varsayımlar).....	5
1.6 Sınırlılıklar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ	6
2.1. Öfkenin Tanımı	6
2.2. Öfkenin Boyutları	8
2.2.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu	8
2.2.2. Öfkenin Bilişsel – Duygusal Boyutu	10
2.2.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu	11
2.3. Öfke Duygusuna Kuramsal Yaklaşımlar	13
2.4.1. Öfkenin Olumsuz Yönleri.....	14
2.4.2. Öfkenin Olumlu Yönleri	16
2.5. Öfkenin Özellikleri Ve İşlevleri.....	18
2.6. Öfkenin Sonuçları	21
2.7. Öfke Kontrolü Nedir?.....	22
2.8. Öfke İle Baş Etme Basamakları	23
2.9. Öfke Kontrol Yöntemleri	25
2.9.1. Öfkenin Nedenleri	27
2.9.2. Nefes Egzersizi	28
2.9.3. Kasların Gevşetilmesi Egzersizi	30
2.10. Öfke Denetleme Konusunda Öneriler.....	31
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	33
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BOYUTLARI	33
3.1. Psikolojik Dayanıklılık.....	33
3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları.....	35

3.2.1. Kontrol Etme	36
3.2.2. Bağlanma.....	37
3.2.3. Mücadeleci Kişilik.....	37
3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Risk Ve Koruyucu Faktörleri.....	39
3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi	42
3.5. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi Ve Rolü	43
3.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	47
YÖNTEM	47
4.1. Araştırmanın Modeli	47
4.2. Evren ve Örneklem	47
4.3. Veri Toplama Araçları	47
4.4. Verilerin Analizi	47
4.5. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	47
4.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	48
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	50
BULGULAR	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA.....	62

KISALTMALAR LİSTESİ

C : Cilt

Çev : Çeviren

DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
(The Diagnostic and Statistical of Mental Disorders)

No : Numara

S : Sayfa

S : Sayı

Vb : Ve Benzeri

Vd : Ve Diğerleri

TABLÖLAR LİSTESİ

	SAYFA
Tablo 1. Kişisel Bilgiler.....	51
Tablo 2. Sağlık Durumu.....	52
Tablo 3. Ölçeğin Boyutları ve Boyutları Ölçen Maddeler.....	53
Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke Kontrol Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri.....	54
Tablo 5. Psikolojik Dayanıklılık ile Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki.....	54



ÖNSÖZ

Yüksek Lisans eğitimimin başlangıcından itibaren yardımlarını esirgemeyen, her konuda yanımda olan, bilgisini ve deneyimlerini benimle paylaşan, içten ve samimi yaklaşımıyla beni cesaretlendiren motive edici desteğini hep hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Mehmet Gökşin KARAMAN' a teşekkür ederim.



GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına, hipotezlerine, önemine, sayıltılarına (varsayımlarına) ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

Yaşamış olduğumuz yüzyıl, üstesinden gelmek konusunda çaba gösterdiğimiz öfkenin, travmanın, başa çıkmaya çalıştığımız diğer çoğu dışsal ve içsel faktörlerin çözülmesini istediğimiz bir yüzyıldır. Özellikle de endüstrileşme ve şehirleşmenin getirmiş olduğu trafik ve insan kalabalığı probleminin yarattığı stres, insanlar arasındaki ilişkilerin teknolojik gelişmelerin de etkilemesiyle başka bir boyuta taşınması ve ekonomik baskılarla iç içe yaşamak çoğu yetişkinin gelecek planlarına ve günlük hayatına yansıyan, başa çıkmaya çabaladığı sorunlardır. Her şeyin büyük bir hızla belirsizliğe doğru sürüklendiği ve temel ikililerin (doğru-yanlış, güzel-çirkin, iyi-kötü gibi) ters yüz olduğu bir çağda yaşayan modern insanların mutluluğu araması kendilerinden yüzyıllar önce yaşamış olan diğerleri gibi her şeye rağmen devam etmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Araştırmanın Problemi

Kişilerin öfke ve kızgınlık duygularının temelinde bulunan nedenlere bakıldığında sıklıkla engellenmeyi görürüz. Engellenme sonucunda yaşanan bu öfke duygusu normal bir duygudur. Öfkeyi her ne kadar insani bir his olarak nitelendirsek de çok da istenilen bir duygu değildir. Kişiler çoğunlukla öfke duygusundan kaçmaktadırlar. Bireyin öfkesini kontrol altına alamadığında ortaya çıkan davranışlar ilişkilere zarar vermektedir. Öfkenin stabil olmayan gelip geçici bir his olduğu düşünülür ve öfke duygusunu oldukça sık biçimde yaşayan kişileri tanımlayabilmek amacıyla sürekli öfke kavramı ortaya çıkmıştır. Bireyler öfkeyi ifade etme şekillerine göre de ayrılır. Bunlar; öfkenin dışa yönlendirilmesi, öfkenin içe atılması ve öfke kontrolüdür.

Son yıllarda sağlıklı bireye olan ilginin arttığı ve insanın ruh sağlığının olumsuz taraflarından ziyade pozitif yönlerinin araştırıldığı ve bu artışta Seligman ve Csikszentmihalyi'nin "Pozitif Psikoloji" isimli makalelerinin önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu makalede psikopatolojiye dair araştırma sıklığının sebebinin, kişilerin yaşadıkları olumsuz hislerin, olumlu olanlara kıyasla daha önce kavrama eğiliminde olduklarına ve bunun sonucunda negatif olanlara müdahale etme ve sağlıklı hale gelme isteklerinin ortaya çıktığına işaret edilmektedir. Bu yaklaşım, uzun süre boyunca iyileştirme amacıyla psikolojinin, unutmuş olan "insanların yaşamlarını daha iyi ve verimli hale getirmek ve potansiyellerini açığa çıkarmak" misyonunu canlandırmıştır. Son yıllarda psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık kavramları, araştırmalarda büyük önem kazanmaya başlamıştır.

Araştırmacıların pozitif psikoloji alanında yaptıkları çalışmalar sonucunda, insanların negatif duygular yerine pozitif duyguları deneyimlediğinde, güçlü yönlerini ve yeteneklerini daha iyi tanıma fırsatı bulduğu, kendini daha iyi hissettiği, yaşamdan daha fazla tatmin olduğu, yaptıkları işe daha çok bağlandığı, yaşamın anlam ve amacı olduğunun daha kolay farkına vardığı ve hayatın anlamını daha kolay kabul ettiği kanaatine varılmıştır.

Günümüzde teknoloji, küreselleşme ve bilgiye kolay ulaşılabilir olmanın oluşturduğu etkiyle bireylerin yaşadığı psikolojik süreçleri çok yönlü ilişkiler

kapsamında ele almak bir gereklilik haline gelmiştir. Bu arayışta pozitif psikolojinin önermiş olduğu stresli yaşamsal durumlar karşısında direnç kaynağı olarak devreye giren kişilik özelliği olarak bildiğimiz psikolojik dayanıklılık kavramı koruyucu ve önleyici çalışmalar kapsamında etkin bir rol oynamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel kişilik özelliklerine yansımaktadır ve psikolojik dayanıklılığın sadece bireysel düzeyde yapılan araştırmalarla sınırlandırılmaması gerekir. Bu kavramla ilgili çalışmalarda karşımıza çıkan anahtar noktalardan biri de kültürdür. Aynı zamanda dayanıklılık ve ilişkili faktörlerinin zaman, durum ve bağlam açısından değişkenlik gösterebilir.

Bireylerin sosyal-duygusal gelişimi açısından önemli olan psikolojik dayanıklılık, zorluklarla ve kayıplarla mücadele edebilme ve olumsuz duruma uyum sağlama becerisi, kötü durumlarda psikolojik sağlıklarını korumalarına yardımcı olan kişilik özellikleri gibi koruyucu faktörleri içinde barındıran bir olgudur.

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşamsal olaylarla karşı karşıya kalındığında bir direnç kaynağı olarak devreye giren kişilik özelliği şeklinde tanımlanır ve yaşanan hem ani hem de olumsuz durumlarda rol alan ve bu zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ortaya koyan bir özelliği ifade eder.

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık kapsamında yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu çocukluk-ergenlik üzerine yoğunlaşmıştır ve yetişkinlik dönemi ise hayatın çoğu alanında sorumluluğun oldukça arttığı bir dönemdir. Yetişkinlik döneminde hem toplumun hem de ailenin beklentileri, okuldan ayrılıp bir işe başlamaya veya iş hayatında ortaya çıkan kariyer hedefleriyle gelen sorumluluk, aile kurmak ve çocuk sahibi olmak gibi yaşamı yönlendiren temel yaşam olayları, kişinin beklenmedik stresörlerle karşı karşıya gelmesini kaçınılmaz kılmaktadır. İnsanın neler yapabileceği, değer yargıları, inançları, kim olduğu ve amaçlarını sorgulayarak kendine dair görüşleri ve kendini algılama şekli olan benliğini tanımalarının mümkün olduğu düşünüldüğünde hayata dair önemli durumlardaki stresörlerde baş etmede benliğin rolü daha iyi anlaşılacaktır. Bütün bu faktörler çerçevesinde öfke kontrolü ve psikolojik dayanıklılık ele alındığında araştırmanın problem durumunu yetişkin bireylerde psikolojik dayanıklılık ve öfke denetimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi oluşturmaktadır.

1.3 Hipotezler

1. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendilik algısı ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından gelecek algısı ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından yapısal stil ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal yeterlilik ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından aile uyumu ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal kaynaklar ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4 Önem

Günümüzde teknoloji, küreselleşme ve bilgiye kolay ulaşabilir olmanın oluşturduğu etkiyle bireylerin yaşadığı psikolojik süreçleri çok yönlü ilişkiler kapsamında ele almak bir gereklilik haline gelmiştir. Bu arayışta pozitif psikolojinin önermiş olduğu stresli yaşamsal durumlar karşısında direnç kaynağı olarak devreye giren kişilik özelliği olarak bildiğimiz psikolojik dayanıklılık kavramı koruyucu ve önleyici çalışmalar kapsamında etkin bir rol oynamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık stresli yaşamsal olaylarla karşı karşıya kalındığında bir direnç kaynağı olarak devreye giren kişilik özelliği şeklinde tanımlanır ve yaşanan hem ani hem de olumsuz durumlarda rol alan ve bu zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ortaya koyan bir özelliği ifade eder.

Türkiye’de psikolojik dayanıklılık kapsamında yapılan çalışmaların büyük çoğunluğu çocukluk-ergenlik üzerine yoğunlaşmıştır ve yetişkinlik dönemi ise hayatın çoğu alanında sorumluluğun oldukça arttığı bir dönemdir. Yetişkinlik döneminde hem toplumun hem de ailenin beklentileri, okuldan ayrılıp bir işe başlamayla veya iş hayatında ortaya çıkan kariyer hedefleriyle gelen sorumluluk, aile kurmak ve çocuk sahibi olmak gibi yaşamı yönlendiren temel yaşam olayları, kişinin beklenmedik stresörlerle karşı karşıya gelmesini kaçınılmaz kılmaktadır.

Yapılan alan yazını incelemesi sonucunda yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık ve öfke denetimi arasındaki ilişkinin incelenmesi konusunda gerçekleştirilen çalışmaların sınırlı ve yetersiz olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık ve öfke denetimi arasındaki ilişkisi, öfkenin boyutları, olumlu ve olumsuz yönleri, öfkeyi kontrol etme biçimleri, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi ve insan ilişkilerindeki önemi ve rolünün incelenmesi konusunda bilgi verilmektedir.

Söz konusu araştırmanın alandaki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Ayrıca elde edilen verilere ilgili alan yazınına katkı sağlaması ve ileride konu ile ilgili yapılacak araştırmalara ışık tutması beklenilmektedir.

1.5 Sayıtlılar (Varsayımlar)

Bu araştırmada, İstanbul İlinde yaşamını sürdüren yetişkin bireylerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ve “Sürekli Öfke Ölçeği” veri toplama araçlarına samimi ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6 Sınırlılıklar

1. Araştırmada incelenen öfke ve öfke kontrolü düzeyi, “Sürekli Öfke Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

2. Araştırmada incelenen psikolojik dayanıklılık düzeyi, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırmada 115 yetişkin birey üzerinden yürütülmek istenmiştir. Ancak 15 kişiye ulaşılamadığı için 100 kişi ile sınırlandırılmıştır.

4. Araştırma 2019 yılında toplanan verilerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ

2.1. Öfkenin Tanımı

Öfke; kişinin istek ve ihtiyaçları, planları sorunlarla karşılaştığında, kendisine karşı yapılan haksızlık ve benliğine yönelik tehdidi algıladığında, kendini müdafaa etme ve karşısında bulunan kişiyi ikaz etmek amaçlı ortaya çıkan, farklı duygusal durumların olduğu temel bir duygulanım şeklidir.

Öfke; kişinin dünyaya gelirken getirdiği ve hayatının ilk yıllarında geliştirdiği, günlük hayatta sıkça var olan, gerçekleşmeyen isteklere, istemediğimiz sonuçlara ve beklemediğimiz aksiliklere karşı gösterilen tamamen normal, evrensel, içinde şiddetin bulunmadığı, hayatımızı daha da zenginleştiren ve yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli duygusal bir tepkidir.

Ayrıca bu kavramı farklı şekillerde açıklayan bir çok araştırmacı vardır. Örneğin; Spielberg ve arkadaşları (1983) öfkeyi, kıvamı hafif tedirginlikten şiddete kadar uzanıp değişkenlik gösteren duygusal bir olgu olarak tanımlar¹

Öfke evrensel bir duygudur. Günlük yaşamda her yaş grubundaki kişiler mutlaka bir sebepten öfkelenmektedir. Bunun yanı sıra, küçük, büyük herkesin bu duygusunu ele alıp düzeltme ve ifade etme biçimi evresel değildir. Hissedilen öfke engellenemez. Günlük yaşama hem olumlu hem olumsuz etki eden duygulardan biridir. Öfke, bize engel olduğunda ve korktuğumuz zaman ortaya çıkmakta olan, önümüzdeki problemi aşabilme, istenmeyen durumlardan kurtulma imkanı veren bir duygudur. Bu duygunun arkasındaki sebeplerden en başta gelen ve en mühim olanı hedeflediğimiz faaliyetlere karşı gelinmesi ve engellenmemizdir. Aynı zamanda yetişkinlikte rekabet koşulları, sorumluluklar bireyin öfkelenmesine neden olur.

Kontrol edilemeyen bu öfkenin, kişinin hem kendisi hem de topluluğa olan etkisi muhakkak çok fazladır. Öfke, çoğunlukla şiddet ve suça yönelen hareketlerle

¹ Zeynep İrem Tanış, Yetişkinlerde Bağlanma stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 2014, İstanbul, s. 23 (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*)

ilgili olarak, aile içi taciz örneklerinde, toplu şiddet kavramlarında da ortaya çıkmaktadır.²

Berkowitz, öfkenin bir hedef olmasından çok, aksileşmiş hisler, beklenmeyen tepkiler, anımsamanın mutlu etmediği anın yaşandığı anda, akılda canlanan düşünceler gibi iç dünyada yaşanan reaksiyonların bir sonucu olan kötü bir duygu durumundan kaynaklandığını savunmuştur. Öfkeyi, bütün bu karmaşık verilerin bir düzenlemesinin deneyimlenmesi ve dışa vurumu olarak tanımlar.

Öfke, simgeleştirme, sosyal hayat ve bireysel farkındalık sistemi ile ilgisi olan bir arbede duygusudur. Kişinin içinde olduğu hisleri fark etmesi ve belli simgelerle bunu özdeşleştirmesi, sosyal yaşamını hedef gösterme ve bunu bir sebep olarak belirtmesi şeklinde değerlendirilir.³

“Öfke ne değildir” konusunu da ele almak gerekirse, maddeler halinde şöyle tanımlanmıştır:

- Bir problem çözme aracı ve başkalarını suçlama biçimi değildir
- Bir intikam yolu ve şiddet göstermeye ya da suç işlemek için neden değildir
- Başkalarını kontrol etme ve haklı olma yolu değildir.

Novaco (1975)⁴ öfkenin dört bileşene ayrıldığından bahsetmiştir. Bunlar; fizyolojik, bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutlarıdır. Fizyolojik boyutu, kişilerin çevresindeki olaylara gösterdiği negatif nitelikleri gösterir. Davranışsal bileşen, baş etme mekanizması olarak tanımlanır, negatif ve pozitif bileşendir. Bilişsel boyutu ise, kişilerin içinde buldukları evrene olan olumsuz inanışlarını ve öfkelerini yansıtan bileşendir.

² John A. Romas and Manoj Sharma, *Practical Stress Management*, Allyn&Bacon, 2000, Massachusetts, p. 56

³ James R. Averill, *Anger and aggression; an essay on emotion*, Springer, New York, 1982, p. 35.

⁴ Raymond W. Novaco, Anger control. Canada. D.C: *Health and Company*, 1975, s.27

2.2. Öfkenin Boyutları

Öfkenin gerçekleşmesine sebebiyet veren, ortaya çıkmasını sağlayan ve ifade edilmesinde etki eden bu boyutlar aşağıda incelenmiştir.

2.2.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Eğer kendimizi dinlemeyi öğrenebilmişsek, vücudumuz öfkenin varlığıyla alakalı sinyal verir. Farklı yoğunluklardaki öfke, hafif dışa vurumdan şiddete kadar uzanır. Diğer hislerde olduğu gibi öfke de fiziksel sembollerle ifade edilebilir.⁵

Sempatik sinir sistemi, enerjimizin boşalması için organizmayı hazırlar. Bedenimizdeki gerekli hareket sistemi için kişiyi hazır eden otonom sinir sisteminde olan, sempatik sinir sisteminin canlanması sonucunda, hislerin oluşturduğu heyecanın canlanması anında oluşan fizyolojik değişimler, öfkenin ortaya çıktığı anda gerçekleşir. Vücudun içinde olduğu bu süreç, hipotalamus ve limbik sistem ismiyle bilinen, otonom sinir sisteminde olan alt başlıklardır. İnsan bedeninin çoğu parçası, öfkenin algılandığı anda, mühim olan değişimlerin bulunduğu bir durum içine girer.

Öfkeye neden olan etken duygu aktif olduğunda;

- Stres ve gerginlik baş gösterir,
- Adrenalin hormonu salgılanır,
- Sık nefes alış veriş gerçekleşir,
- Kalp atışları hızlanır,
- Kan basıncı artış gösterir,
- Fiziksel ve biyolojik tepkiler beyinde “savaş ya da kaç” terimini oluşturur.

⁵ Kökdemir, **Öfke ve öfke kontrolü**, Pivolka Yayınları, Ankara, 2004, s.7

Yapılan araştırmalar sonucunda, öfkeye sebep olan durumlarda kişilerde meydana gelen, yüzün aniden kızarması ve rengin birden soluklaşması gibi tepkilerin, bireyin yaşadığı ani duygu değişimleri ile ilgili ipucu olduğu görünmektedir.

Limbik sistemin, heyecanlar ve hislerle alakalı hareketler üzerinde bir etkisi bulunur. Saldırganlıkla ilgili olan amigdalar, hislerin kontrol edilmesinden sorumlu olan beyin bölümleridir ve limbik sistemin parçasıdır. Hipotalamusla yakın bir bağı olan bu sistemin, hipotalamus ile beyin sistemi tarafından düzenle sokulan içgüdüsel hareketler üzerinde ek denetimler sağladığı görülmüştür. Maymunlar üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda, limbik sistemin bir takım kısımları zarara uğramış olanlarda, en ufak bir olumsuzluğa şiddetli öfke ile yanıt vermeleri sonucu, hasar gören kısmın ket vurucu etkisi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Limbik sistemleri diğer kısımları hasar görürken, maymunlar ise saldırıya uğramış olsalar dahi saldırganca hareket etmez ve düşmanca davranmazlar; saldıran kişiyi görmezden gelip, hiçbir şey olmamış gibi davranırlar.⁶

Biyolojik yaklaşıma uzanan teoriler, endokrin sisteminin ve merkezi sinir sisteminin saldırganca hareketlere neden olduğu üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Beynin bir bölümünde elektriksel uyarının net bir biçimde şiddete neden olmasına rağmen, diğer bölümlerin uyarımının daha az ve sakin hareketler sağladığı, maymun ve diğer hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Testosteron'un (erkeklik hormonu) memeli canlılarda agresif tepkilere sebep olduğu uzun yıllardır bilinmektedir. Agresifliğe sebep olan bazı durumların sinir prosesleri ve beyin kısımları dolayısıyla saptanmasının ardından, kandaki seviyesi artan erkeklik hormonu, saldırgan hareketleri uyarmakta ve şiddetini belirlemektedir.⁷

⁶ Rita L. Atkinson, **Psikolojiye Giriş**, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1999, s.51

⁷ Şalibe Korkut, *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2012, s. 36 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

2.2.2. Öfkenin Bilişsel – Duygusal Boyutu

Bilişsel yaklaşım; duygu ve fikirlerin arasındaki ilişkiye odaklanır ve bu kuram bireylerin bilişlerinin, hareket ve duygularına etki etmesi temeline dayanır.

Öfkenin bilişsel alt yapısının araştırılması sonucunda, hatalara karşı fazla duyarlılık, ceza olgusu ile alakalı yanlış, doğru hükmü ve devamlı aranan haklı haksız kutuplaşmasının olduğu gözlenmiştir. Öfke hissi daha fazla olan bireylerin en çok üç ana düşünceyi içinde barındırdığı ortaya çıkmıştır. Bu düşünceler aşağıda sıralanmaktadır.

- Yapılan hatalara karşı aşırı hassasiyet ve tahammül eksikliği
- Dışarıda var olduğuna inanılan kişilik değerini kaybetmeme çabası
- Negatif durumlara karşı katı tavırların oluşturacağı olumsuz kişilik izleniminden uzak durmak için, daha esnek görüldüğüne inanılan kişisel olarak oluşturulan bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.

Öfkeyi psikolojik bir reaksiyon olarak ele aldığımızda, dönüşümleri tahmin edilenden zıt yönde olabilir. Bu demektir ki öfke kimi zaman, beklenmeyen ölçüde kibarca tepkiler ve narin olma şeklinde ters bir görünüm oluşturabilir. Kimi zaman da aşırı yön değiştirme sebebi ile ruh sağlığını kötü etkileyebilir. Öfke had safhadayken kontrol edilemediği zaman, tiklere ve felce sebep olabildiği görülmüştür. Ülser, gastrit, astım, baş ağrısı ve tansiyon yükselmesi gibi psikosomatik rahatsızlıkların en temelinde öfke vardır. Bazen öfke dışı vurulduğu zaman takdir edilmeyen asılsız konuşmalar, komplo ve dedikodu gibi bazı hareketler ortaya çıkabilir.⁸

Fikir ve inanışlarımız, hislerimiz ve hareketlerimizin dışı vurulmasında belirleyici rol oynar. Öfkeyle alakalı inançları örneklendirmemiz gerekirse, “ Benimle aynı soydan olmayan kişiler tehlikelidir” ve “Bana saygı göstermeyen biri varsa onu dövmeliyim ”i gösterebiliriz. Esasen öfkelenmemize sebep olan, durumlardan ziyade onlara yüklediğimiz mana, onlarla alakalı fikir, inanç ve hislerimizdir. Mesela, beklediğimiz otobüs yavaşlamayıp önümüzden geçip gittiğinde çaresiz hissedebilir ve “Beni görmezden gelip durmadı” diye düşünüp kızabiliriz fakat otobüste ayakta duracak yer bile olmadığını gördüğümüz zaman kızgınlığımız geçebilir. Burada

⁸ Aydın Ankar, *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*, Turhan Kitabevi, Ankara, 1992, s.36

öfkelenmeye neden olan şoförün tamamen keyfi olarak bizi görmezden gelmiş olduğuna dair yapılan yorumlamadır.

Hislerimiz ilk olarak ailede oluşmaktadır. Hem kendimize hem de diğerlerine karşı nasıl duygusal tepki göstereceğimizi, bu hislerle alakalı fikirlerimizi ve bunları nasıl dışa vuracağımızı aile içinde öğreniriz. Duyguları öğrendiğimiz bu ortamda çocuklara düşünce ve duygularını nasıl gösterecekleri, nasıl fikir üretecekleri ve nasıl davranacakları doğrudan öğretilmez. Daha çok anne baba arasındaki duygusal tepkiler buna model oluşturur. Yetişkin bireylerin kendi çocuklarına göstermedikleri hisler, hareketler, çocukların duygusal hayatlarının bir çerçevesini oluşturmaktadır.

Hislerimizin akılcılığını yapmak, bilişsel yaklaşıma göre mümkündür. Hisler asıl duruma uygun olmadığında ya da tamamen mantık dışı olsa dahi, bu uygunsuzluğun sebebi kişinin durumla alakalı taraf tutan ya da mantıksız inançlara sahip biri olmasıdır. Dolayısıyla olaylar tersine döner, mantıksızlıkla suçlanması gereken hisler değil düşüncelerdir. Bu yargıya göre, bir konuda öfkelenmemizin yegane sebebi o konuyla ilgili fikirlerimizdir ve bilişsel yaklaşıma göre öfke, biliş ve hareketlerin karşılıklı etki gören, bilişsel kökenli duygusal kavram olduğunu öne sürer. Bu duygusal tepkime ve buna gösterilen reaksiyonlar, bireyin durumu bilişsel olarak düzenlemesine bağlıdır.

2.2.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfkenin çevresel uyarıcılara gösterilen öğrenilmiş bir reaksiyon olduğunu belirten davranışçı yaklaşımlara göre, öfkeyi oluşturan engelleyici kalıplar ve nesnelere yeteri kadar yinelenirse, birey olumsuzluk durumunda öfke barındıran bir koşullanmış tepki kazanır. Davranışçı kuram, kişinin hayata geldiğinde yumuşak başlı olduğunu savunur ve şayet birey kötü bir harekette bulunmasının sebebi, bu kişinin kötü eğitilmesi ve kötü örneklemeler almasıdır. İnsanlığın gelişmesindeki baş problemlerden biri olan saldırganlık ve öfke olduğu zaman, bu durum özellikle doğrudur. Bu konuyla ilgilenen düşünürlere göre, iyi toplum iyi insan yaratır ve net bir şekilde ifade etmek gerekirse, insanın kendi içinde sahip olduğu iyiliğin dışa vurmasını iyi toplum sağlar. Diğer bütün hareketlerde olduğu gibi öfke de bireyin kişisel çıkarına uygun olan şekilde davranması temelinde öğrenilir.

Öfke her bireyde kendini değişik şekillerde gösterir. Öfkenin davranışsal belirtileri şunlardır:

- Alkolizm
- Sigara tiryakiliği
- Huzursuzluk
- Acelecilik
- İlaç kullanımı
- Aşırı yemek yeme

Davranışsal kuramcılar, bilhassa değişik hislerle dışa vurulan hareketlerle ilgilenirler. Bu doğrultuda Darwin'e göre hislerimiz ya hareketlerimizin sebebidir, ya da Dewey ve Ryle'a göre yalnızca davranış şekillerimizden oluşan bir olgu olarak belirtilebilir. Davranışçı yaklaşım, öfkelenme olgusunun yalnızca davranışlarla tanımlanabileceğini savunur. Bireyin kendisine ya da diğer insanlara yönelttiği tüm zihinsel durum ve olaylar, karakteristik şekillerde hareket etmeyle açıklanabilir. Davranışçı dşnrlere göre hislerimiz, davranma yönelimi doğrultusuyla oluşur.⁹

Çocuklar, aile içerisinde oluşan öfke ve saldırganca hareketlerle ya direkt karşı karşıya gelir ya da aile içerisinde dışa vuran şiddete şahit olurlar. Genellikle bu aile içi şiddette başrol oynayan bireyler, ya zamanında doğrudan şiddete maruz kalan çocuklar arasından ya da ebeveynlerin kendi aralarında oluşan şiddete şahit olan çocuklardan çıkar. Çocukken şiddet içeren hareketlere maruz kalan kişilerin yetişkin olduklarında çok ciddi boyutta davranış bozuklukları yaşadığı da grlmektedir. Aynı zamanda bu kişilerin kendi evlatlarına da genellikle öfkeli ve saldırganca hareketler gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Ebeveynler birbirlerine karşı saldırganca ve öfkeli şekilde davranıyor ve çocukları etraflarındaki problemlerin aynı yolla çözüldüğünü görüyorsa, saldırganca hareketleri problem çözücü davranış olarak öğrenirler ve bu hareketlerin yaşamın bir bölümü olduğuna inandıkları için kendi hayatlarında da bunu uygulamaya başlarlar.

⁹ şahin, a.g.e., s.4

Bundan dolayı yetişkinlerin bir harekette bulunurken, her an bir çocuğa rol modeli olabilecekleri bilinciyle davranmaları gerekir.¹⁰

2.3. Öfke Duygusuna Kuramsal Yaklaşımlar

Öfkeyi anlamak için önce “Duygu nedir?” sorusunun cevaplanması gerekmektedir. Bu soruyu 2500 yıl önce, Platon ve Aristo da kendilerine sormuş ve duyguların ortaya çıkış sebebini anlayabilmek için düşünmüş ve tartışmışlardır. Aristo, Konuşma Sanatı adlı eserinde, en modern eleştirilere karşı bile hala günümüzde ayakta durabilen modern bir duygu kuramı geliştirmiştir. Bir asır önce, Amerikalı filozofu ve psikolog William James de öfke duygusunun ne olduğunu sorgulayarak açıklamalar getirmeye çalışmıştır. James’in görüşlerini özetlemek gerekirse, duygu ve özellikle onun duygulara ilişkin bilindik elikçisi olan “hissetme”, durumunun fiziksel bir tepki olduğu anlaşılmaktadır. Aristo’ya göre ise, duygu belirli bir durumun bir tutkuya bağlı olarak (örn: öfke, intikam arzusu) daha çok veya daha az zekice algılanma biçimidir. Modern zaman tartışmaları bu iki kuram arasında, hem zaman hem de yapı açısından büyük farklılıklarla, süregelmektedir. Calhoun ve Solomon’a göre (1984), duygunun ne olduğu konusundaki pek çok açıklama olmakla birlikte fiziksel, duygusal, davranışsal, değerlendirici ve bilişsel olmak üzere beş önemli duygu analizi yaklaşımından söz edilmektedir.¹¹

Etnolojist Konrad, günümüzden yaklaşık olarak 40 yıl önce hayvan davranışları üzerine bir çalışma yapmıştır. Buna dayalı olarak Lorenz, Darwin ve Freud’un teorilerini bir araya getirmiş saldırganlık ve öfke kavramlarını içeren dürtüleri ön planda tutan bir teori ortaya atmıştır. Çalışmanın ilk zamanlarında saldırganlığı dış uyarıcılardan bağımsız içgüdüsel bir hareket olarak tanımlamaktadır. Her an, her türlü durumda öfkenin “açığa çıkabilecek” biyolojik bir dürtü olduğunu savunmaktadır.

Cannon-Bard Kuramı olarak bilinen kuramsal yaklaşıma göre, duygular ve fizyolojik tepkiler, birbirinden bağımsız olarak ortaya çıkmazlar. Uyarıcının algılanması durumu gerçekleştiğinde duygular ve fizyolojik tepkiler aynı anda ortaya çıkmaktadırlar. Örnek verecek olursak; (korku ya da öfke yaratan) bir uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkış olan duyguya verilen tepki, davranış ve duygu durumuyla aynı anda gerçekleşmektedir. Uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan

¹⁰ Özmen, a.g.e., s.30-35

¹¹ Şahin, a.g.e., s.3

duygu ve davranış arasında herhangi bir öncelik sıralaması söz konusu olmamaktadır, çünkü her iki durumda aynı zamanda ortaya çıkmaktadır.

James-Lang ve Canon-Bard kuramları incelendiğinde, her iki kuramın da davranış-duygu ilişkisi üzerinde yoğunlaştıkları görülmektedir. Öfke duygusuna bu kuramlar açısından bakıldığı zaman ise, öfke duygusunu içeren davranışların anlaşılmasıyla ilgili olarak, günümüzde bu kuramların ileri sürmüş oldukları görüşlere denk açıklamaların ve uygulamaların olduğu görülmektedir.

Öfke ve saldırganlığı içgüdüsel olarak açıklayan yaklaşımlardan farklı olarak, öğrenme süreçlerini ön plana çıkararak açıklayan yaklaşımlar da bulunmaktadır. Bu yaklaşımların arasında sosyal öğrenme kuramı önemli bir yer tutmaktadır. Bu kurama göre, davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlemiş olduğu davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılmaktadır. Öğrenilmiş olan saldırganlık, agresiflik ve öfke içeren bir davranışın ortaya konulmasını ise bireysel ve çevresel faktörlerin etkilediği savunulmaktadır. Gözlemlenmiş olan saldırganlık ve öfke içerikli davranışın ya da öğrenilmiş olan bir davranışın ortaya çıkarılmasında, bireyin kendi benliğini algılayış şekli, karşı karşıya kaldığı durum ve diğer çevresel etmenler oldukça önemlidir.

2.4.1. Öfkenin Olumsuz Yönleri

Öfkenin diğer duygular gibi baskı altında fazlalaşma eğiliminde olduğunu, tıpkı bir çaydanlıktan çıkan buhar gibi basınç altında genleştiğini öne sürmektedir. Bu sebeple, bastırılmış olan öfke duygusuna baskıdan kurtulabileceği bir boşluk verilmezse, kişinin kendisine zarar verme riski aldığını belirtmektedir. Söz konusu olan riskler mide kanseri ve yüksek tansiyon gibi psikosomatik rahatsızlıklar olabilmektedir. Hidrolik açıklamaya göre öfkeyi doğru ve dürüstçe dile getirmekten kaçınmak ve öfkenin içerde sıkışıp kalmasına izin vermek öfkenin dozunu azaltmaya yardımcı olmamaktadır. Öfke bir yere çıkamadığı için, tam tersine muhtemelen bireyin kendini daha da kötü hissetmesine yol açabilmektedir.¹²

İnsan hayatını kontrol eden ve davranışları yönlendiren öfkenin bilinen en olumsuz yönü sağlıklı düşünme yeteneğini ortadan kaldırmasıdır. Saldırganlık durumunun baş göstermesiyle birlikte bu durum çok tehlikeli bir şekil alabilir. Birey

¹² Şahin, a.g.e., s.10

bunun sonucunda pişmanlığını gizleyemez. Bir atasözünde de denildiği gibi “Öfkeyle kalkan zararlar oturur”.

Kontrollü olarak dile getirilemeyen öfke duygusunun yansıması birden fazla negatif düzeyli olaya sebebiyet verebilmektedir. İlişkilere, çevredekilere, zarar vermeye başlayan öfke kontrol dışı gerçekleştiği için sağlıklı bir duygu halini almış anlamına gelmektedir. Saldırgan bir hal alan öfke; yıkıcı ve zararlıdır. Öfkenin içinde zarar verme, kırıp dökme ve devamı gelen saldırganlık olduğundan dolayı, kontrol altına alınamadığı süre içerisinde kötüye kullanımı diğer duygulardan daha kolay bir hal almaktadır.

Kişinin çaresizlik durumu öfke duygusunun boyutlarının ve gideceği yönünün belirsizliğini daha net bir biçimde ortaya koymaktadır. Eğer birey öfkesini kontrol altına alamıyor ve öfke insanı kontrol ediyor duruma gelmişse; öfke tehlikelidir.

Öfke kontrolünü sağlayamayan bireylerde;

- Şiddetli ve bir anda gelişen nedensiz öfke patlamaları
- Üstünlük sağlayabilmek için öfkeyi kullanma
- Öfkeye sebep olan durumlar yüzünden madde kullanımı
- Tenkit edilme ve kabul görülmemeye durumlarında zamansız çıkışlar yaşama
- Hatalarının sonuçlarının sorumluluğunu başkalarına yükleme gibi bazı davranışlar gözlenmektedir.

Öfkenin olumsuz işlevleri; çoğunluklu olarak yaşanmasına karşın ifade edilmeyen öfke hem bireyin enerjisini tüketir hem de davranışlarını kontrol altına almasını güçleştirmektedir. Yaşanan sinir hali, alınma duyguları ise iletişimi negatif yönde etkileyerek kişiler arası ilişkilerde hasara, etkin olmayan problem çözümüne ve sosyal geri çekilmeye neden olmaktadır. Bastırılarak içe atılmış olan öfke duygusu, hipertansiyon, mide ülseri, migren gibi psikosomatik rahatsızlıklara ve depresyona sebep olurken; yaşanan yoğun öfke duygusu uygunluk göstermeyen

pasif - agresif davranışlar ve bireyin kendisine veya çevresine yönelik saldırgan davranışları ile ifade edilmektedir.¹³

2.4.2. Öfkenin Olumlu Yönleri

Öfke sanıldığıının aksine her zaman olumsuzluk içeren bir duygu değildir. Kimi zaman kişiyi uyaran, canlandıran, hatta harekete geçiren bir duygu olabilmektedir tıpkı, Martin Luther King'in "Öfkelendiğimde bütün mizacım canlanır, anlayışım keskinleşir" sözünde ifade ettiği gibi olabilmektedir.

Öfke çoğunlukla deneyimlenmekten kaçınan bir ruhsal durum olarak görülmektedir. Buna rağmen öfkenin kendisini muhafaza etmek, gayeye ulaşmak ya da engelleri aşmak için bireyi motive etmek şeklinde işlevleri olduğu için, bazı zamanlarda bireyin uyum göstermesini sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilmektedir. Aynı şekilde yapılan birçok çalışmada öfkenin bireylerin hayatlarında pozitif işlevleri olduğunu bulgulanmıştır. Pozitif durumlar; bireyin dayanıklılığını arttırması, duygu durumundaki yükselmeye sebep olan, olumsuzluk gösteren davranışların önüne geçilmesi, kişinin yaşamındaki insanlara karşı beslemiş olduğu negatif duyguların gösterilmesini basitleştirmesi, kişinin endişesinin başka olumsuzluklara aktarılması sonucunda egonun hasara uğramaması için bir savunma mekanizması oluşturması, bireyin saldırganlık karşısında içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak zıtlığı başlatmasına ön ayak olma, aynı zamanda bireyin olayları tahrik edici olarak tanımlamasını ve fark etmesini sağlamaktır.¹⁴

Olumlu anlamda öfke Wolski için "yapıcı öfke" olarak nitelendirilmektedir. Wolski'ye göre yapıcı öfke, tutkular sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bir problem ya da haksız olarak algılanan bir durum söz konusu olduğu zaman yapıcı öfke ortaya çıkmaktadır. Sivil haklar için yapılan mücadeleler incelendiği zaman bireylerin durumlarını değiştirebilmek için öfke yolu ile nasıl motivasyon sağladıkları gözlenebilmektedir. İnsanların öfkelenmesi; toplumsal adaletsizlik, yoksulluk, ırksal ve diğer eşitsizlikleri alışlagelmiş bir durum olarak görmek yerine, bu yanlışlıkları değiştirmek için çalışması, haklarını araması, birçok adaletsizliğin ve ötekileştirmelerin yok olmasını sağlamaktadır.

¹³ Ömer Sülün, *Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2013, s.16 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁴ Zeynep İrem Tanış, *Yetişkinlerde Bağlanma stilleri ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 2014, İstanbul, s. 24 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

Öfkenin bireye birtakım faydaları olduğunu belirtmekte ve bu faydalarında dolayı bireylerin öfkelerinden kolay kolay kurtulamadıklarını ifade etmektedir. Kontrol ve güç, sorumluluktan kurtulmak, etkili ve güçlü bir iletişimden kaçmak, baka duygular ve insanlardan kaçma, huy edinmiş olma, canlılık hissetme, öfke seline kapılarak heyecan duyma, öfkenin beraberinde getirdiği faydalar olarak betimlenmektedir. Schuerger' a (1979) göre öfke; her zaman bireye karşı savunmadır. Öfke, kişi istediğini elde edemediği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Öfkelenmenin daima haklılık payı vardır, çünkü bireysel haklar ihlal edilmektedir.¹⁵

Sağlıklı olarak nitelendirilen öfke, doğru olduğu düşünülen zamanda, doğru kişiye, doğru nedenlerle, kontrollü bir biçimde aktarılabilen öfkedir. Ne yazık ki öfke duygusu genel manada herkes için negatif bir duygu olarak algılanmış ve öğrenilmiştir. Aslında öfke doğru nitelendirilip yönlendirilebildiği takdirde; bireyi problemlili ve tehlikeli olaylara karşı hazırlıklı olmaya yönlendiren ve olaylardan korunması için hazırlanma fırsatı tanıyan bir nitelik taşımaktadır. Öfke aslında içinde bulunmuş olduğumuz durumda bazı olguların değişkenlik göstermesi gerektiğini bize hatırlatarak, içinde bulunduğumuz ilişkilerin veya davranışların tekrar değerlendirilmesine imkan sağlayarak, mevcut durumun daha sağlıklı ve pozitif hale dönüştürülmesine yardımcı olmaktadır. Kişinin toplum içinde bir birey olduğunu hatırlamasına olanak sağlayarak kendi değer ve ilkelerini sahip çıkması gerektiğini hatırlatmaktadır. Haklarımızın yok sayıldığı, gereksinim ve isteklerimizin gerçekleşmediği, engellendiğimiz, işlerin olması gerektiği şekilde gerçekleşmediği, kabul etmemizin mümkün olmadığı konu ve durumlarda, inisiyatifimiz dışında gelişen olaylarda var olan terslikleri ve negatifikleri görmemizi sağlayan öfke duygusudur. Sonuç olarak öfke duygusunun birey üzerindeki en önemli görevi beklenen ya da beklenmeyen her türlü negatifik zamanında savunma düzeneğinin aktif ve çalışır hale gelmesi konusunda uyarılar vererek bireyin kendisini korumasına yardımcı olmaktır. Vücudumuzda ki güç ve enerji miktarı öfke duygusunun verdiği uyarılar ile artış göstermekte ve vücut savunma konumuna geçmektedir.

¹⁵ Şahin, a.g.e., s.12

2.5. Öfkenin Özellikleri Ve İşlevleri

Çoğunlukla, bireyin ulaşmak isteyip de ulaşamadığı şeylerin olması, engellenmesi ve farklı bir kişiden dolayı yollarla tehlike algılaması ya da saldırganca bir hareketle karşılaşılmasından ötürü öfke ortaya çıkar. kişisel sebepler üzerine kurulan öfke, her kişi için değişiklik göstereceğinden, kişilerin ne zaman öfkelenecekleri konusunda net yargılarla bulunmak mümkün değildir.

Bilindiği üzere, öfke de diğer duygular kadar olağan bir duygudur, bu literatürce ortaya konmuştur. Bu duygunun yaygın olarak negatifliği çağrıştırmasıyla beraber, öfke duygusu içindeki insanların hayatını kolaylaştıran bazı işlevleri olduğu da bilinmektedir. Novaco (1975), öfkenin işlevlerini şöyle özetlemektedir.¹⁶

1. Öfke kişiye enerji verir.
2. Öfke, bireyin hislerini kabartan, rahatsızlık verici içtepisel davranışları önler.
3. Öfke, negatif duyguların diğer bireylere karşı dışa vurulmasını kolay hale getirir.
4. Öfke, kaygının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda, bireyin egosunun zarara uğrama ihtimaline karşı bir savunma oluşturur.
5. Öfke, bireyin istek ve ihtiyaçlarını elde etme konusunda daha atılgan bir hale getirir.
6. Öfke, bireyin tahrik edildiğine ilişkin uyarı verir.

Karşılammamış ihtiyaçların işaretlerinden biri de öfkedir. Bir işaret olarak öfkenin ilettiği mesaj "istediğimi elde edemiyorum" şeklinde olabilir ve bu mesaj verilirken bireyler farklı tepkiler gösterir. Gerçekleşme ihtimali çok az olan istekler, gururu kıran davranışlar, öfkelenmeye neden olur. Kimi zaman kişisel eksikliklerimizi

¹⁶ J. M. Shuerger Understanding vd., (eds.), *Helping Clients with Special Concerns*, London: Houghton Mifflin Company, 1979, p.87

gizleyerek, diğer kişileri suçladığımız zaman öfke duygusunu kullanırız. Hissettiğimiz diğer duyguları gizlemek ya da yok etmek için de bu duygudan faydalanırız.¹⁷

Öfkeyi hissetmiş kişiler, bu duyguyu farklı biçimlerde ifade ederek değişik tepkiler gösterebilirler ve bu ifade biçimleri kişiden kişiye farklılık gösterir. Bu ifade tarzları öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrol gibi üç gruba ayrılabilir. Öfke dışta, öfkeyi hissetmekten dolayı kişilere veya eşyalara şiddet göstermeye eğilimli olmak, öfke içte, bu duyguya sebep olan hisleri bastırmak, öfke kontrolü ise kişinin öfke duyduğunun farkında olmasıdır.

Öfke duygunun diğer önemli özelliği ise başka insanlarda görülmesini istemiyor oluşumuzdur. Bu durumda öfke tekrar engelleme yoluyla karşımıza çıkar ve kişi karşısındaki insana öfkelenildiği zaman, kendisini baskılanmış hisseder, dolayısıyla kendine de öfke duyduğu ortaya çıkar. Çoğunlukla, karşımızdakinin öfkelenmemesini isteriz. Bunun için de devamlı karşımızdaki kişinin öfkesini bastırma eğiliminde oluruz ama unutulmamalıdır ki bastırdığımız hisler kaybolmaz ve çok daha kötü sonuçlara sebep olabilir. Öfke geçici olarak dışa vurulması ve boşaltılması gereken bir histir.

Kişinin fazla kontrolcü kişiliğe sahip olması ve hep en iyi olması gerektiği gibi düşüncelerinin hakim olduğu zamanlarda, öfkenin daha fazla belirginleştiği görülmüştür. Mükemmeliyetçi kişiler çoğunlukla, yaptıkları şeylerin kabullenilmesini, onaylanmasını ve diğer insanlar için daha değerli olmayı isterler. Bu doğrultuda kişiler kendini ispat etmeyi amaçlar. Bu düşünce şekli öfkenin temellerini oluşturur.¹⁸

Oldukça doğal bir his olan öfkenin, kimi zaman sınırları korumak ve yapılan haksızlıkları düzeltmek için harekete geçiren, öz koruma işlevine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Aynı zamanda sorumluluktan kaçınma, iletişim becerilerinin zayıf olması, güç ve kontrol etme arzusu, diğer duygulara karşı savunma aracı olarak kullanma ve huy haline getirme, öfkenin sayabileceğimiz diğer işlevlerindedir. Bu işlevlerin dışında Schuergger (1979) öfkenin, bireylerin adalet ve haklılık duygularını korumasına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Organizmaya saldırıldığı zaman öfke, kendini savunup savaşmasına yardım etmesi için fizyolojik, davranışsal ve duygusal tepkilerin oluşmasını sağlar. Bu sebeple, belli seviyedeki öfke hissi, var olmak için

¹⁷ Çağlar Önem, *Üniversite Öğrencilerinin Öfke Ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010, s.28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁸ Özer Ak, a.g.e., s.13-14

gerekli görülmektedir. Fakat, belirli bir uygarlık düzeyinde yaşamayı seçmiş kişiler için, kendilerini kızdıran her şeye fiziksel saldırıda bulunmak işlevsel değildir.¹⁹

Bireylerde zamanla biriken ve beklenmeyen biçimde dışa vuran öfke, durumsal öfkedir. Genellikle ikincil bir his olarak değerlendirilir ama aslında dışarıdan öfke şeklinde ifade edilmesine rağmen bu hissin dayanağı, can yakan anılar, hayal kırıklığı, karşılanamayan arzular, kırılma vb. durumlar bulunmaktadır. Sonuç itibarıyla durumsal öfke insanın geçmişinde yaşamış olduğu kötü duygu ve anların aniden patlamasıdır.

Navaro (2000)²⁰ öfkenin bir enerjiye sahip olduğunu ve bu enerjinin değişimleri güdümlenen, insan ilişkilerine ivme kazandıran, harekete geçiren ve düşündürülen önemli bir enerji olduğunu söylemiştir. Aral (2000)'a göre öfke, çocuğun istediği şeyleri elde etmesine fayda sağlayacaktır. Çocuk öfkelendiği andan itibaren dikkat çekeceğini ve istediği şeye sahip olacağını bilir. Kimi zaman yetişkinlerde de bu durum gözlenmiştir.

Diğer insanlardan uzaklaşma ve onlarla işbirliği yapmayı kabul etmeme, unutkan olma, sessiz kalma, psikosomatik rahatsızlıklar, suçluluk duygusu ve depresyon, aşırı alttan alma ve çekingen davranma, ağlama ve yoğun rahatsızlık, stres altında olma hissi, mutsuzluk, gerginlik, ruhsal acı çekiyor olma gibi duygu ve durumların varlığı gibi belirtiler, öfkenin dolaylı ifadesini içeren işaretlerdir.²¹

Novaco (1975), öfkenin işlevlerini altı maddede özetlemiş, sonraki yapılan çalışmalarda destekleyici sonuçlar ortaya çıkmıştır. Bununla ilgili maddeler aşağıdaki gibi ele alınmıştır;

a. Öfke, bireyde öfkeyi oluşturan durumu ya da engeli aşmak için gereken enerjiyi vermekle birlikte, kişi nahoş durumdan kurtulması için o duruma uygun harekette bulunmakta, bu da kişinin benlik olgusunun gelişimine olumlu katkı sağlamaktadır.

b. Öfke, kişinin kırılıp incindiği, engellendiği ya da bir şeylerin yolunda gitmediğine dair gönderilen bir işaret olarak değerlendirilmelidir.

c. Öfke, süre gelen davranışı ortadan kaldırır ya da engeller.

¹⁹ Şahin, a.g.e., s.12

²⁰ Leyla Navaro, **Bir Cadı Masalı**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000, s.36

²¹ Çiğdem Soykan, a.g.e., s.23

d. Öfke, başka bireylere karşı negatif hislerin dışa vurulmasını kolay hale getirir.

e. Öfkede; endişenin dışsal çatışmalara yönelmesi egonun hasar alma ihtimaline karşı yapılan bir savunmadır.

f. Öfke bir haklılık algısıdır.

Aynı zamanda yapılan çalışmalar göstermiştir ki, öfkeye hedef olan kişiler, diğer kişilerin öfke duyması sayesinde yaptıkları hataların farkına varmıştır. İlişkisel anlamda öfke hisseden ve hissedilen kişi arasındaki ilişkinin zayıflaması beklenirken tam tersi şekilde öfke hisseden kişiye olan saygıyı kaybetmemek yerine, saygı duyduklarını, ilişkilerinin de güçlendiğini belirtmişlerdir. Aynı zamanda, açık ve doğrudan ifade edilen öfkenin ilişkilerin daha anlamlı ve sağlıklı olmasına fayda sağladığı vurgulanmıştır.

2.6. Öfkenin Sonuçları

Öfke duygusunun ortaya çıkması durumunda, bazı bireyler tepkilerini fiziksel ya da sözlü saldırıda bulunarak ortaya koymaktadırlar. Bazı bireyler ise, öfkelenedikleri zamanlarda pasif ve dolaylı saldırganlık şeklini tercih ederler ya da geri çekilme davranışı gösterebilmektedirler. Bu durum "Öfke duygusunun her zaman saldırgan davranışa yol açacağı" biçimindeki yargının doğru olmadığını ortaya koymaktadır. Öfke yaşantılarının sonucunda saldırganlığın ortaya çıkması beklenebilir durum olsa da, saldırgan davranış tek seçenek değildir, diğer davranış olasılıkları da bulunmaktadır. Kişinin öfkelenildiği zaman nasıl hareket edeceği nasıl bir tepki vereceği; bireyin o anda içinde bulunmuş olduğu konumu, konumla ilgili genel durum, kültürel normlar, öfkenin şiddeti, benzer durumlarla ilgili daha önce geçirilen yaşantılar, öfke öncesi bireyin içinde bulunmuş olduğu durum gibi pek çok etkene bağlı olarak farklılık göstermektedir.²²

Boxer ve Tisak'a göre öfkenin sonuçlarından birisi olan saldırganlık olgusu "Diğer bir canlı ya da eşyaya yönelik incitici ve rahatsız edici davranışlar" olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlığın ne olduğu konusunda herkesin bir fikri veya bilgisi olduğu düşünülebilirse de "Hangi davranışlar saldırgan olarak değerlendirilmelidir?" sorusunun yanıtı üzerinde bir anlaşmaya varılmış olduğunu söylemek pek mümkün olmamaktadır. Davranışçı ya da sosyal öğrenme yaklaşımlarının da tercih ettiği en

²² Özmen, a.g.e., s.29

yalın tanım “Saldırganlık başkalarını inciten ya da incitebilecek her türlü davranıştır” biçiminde yapılabilmektedir. Ancak bu tanımlama eylemde bulunan bireyin niyetinin ne olduğunu göz önünde bulundurmamaktadır. Bu nedenle “Saldırganlık başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış ya da eylemdir” şeklinde tanımlanabilmektedir.

Mckay ve Dinkmeyer (1998)²³, öfkenin basit kızgınlık derecesinden başlayan, öfkeden köpürmeye kadar artarak devam eden dereceleri olduğunu belirtmektedirler. İnsanlar öfkelendikleri durumlar karşısında zorbalık, önyargı, şiddet ve saygısızlık gibi diğerlerinde görmekten nefret etmekte oldukları olumsuz davranışları sergilemektedirler.

2.7. Öfke Kontrolü Nedir?

Öfke, işlevsel olabilen bir duygu olmasına karşın belirgin, geri dönülemeyen ve ceza gerektiren davranışların kökeninde yer alan bir duygu olması da mümkün görünmektedir. Bu nedenle yıkıcı öfkenin kontrol altına alınabilmesi gerekmektedir.²⁴

Öfke kontrolünün amacı, öfkenin neden olduğu hem duygusal hem de davranışsal canlanmayı azaltmadır. Kişiyi öfkelendiren olay ya da bireylerden tamamen kaçılmayabilir ya da onları değiştirmek mümkün olmayabilir, fakat tepkiler kontrol edilebilmektedir.

Türk Psikoloji Bülteni (1999)’nde ise öfke yönetimi tekniklerinin amacı; “saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindeki insanlara zararı dokunmayacak şekilde duygularını ifade etme becerisini kazanmasıdır” şeklinde tanımlanmaktadır .

Öfke kontrolünü öğrenmek, gelişimsel bir beceri şeklindedir. Yetişkinler, ergen bireyler ve çocuklar üzerinde öfke yönetimi becerisini kazandırmaya yönelik pek çok çalışma yapılmıştır ve bunun sonucunda öfke yönetiminin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğu anlaşılmıştır. Öfke yönetimi üzerinde yapılan çalışmalara bakıldığında, öfke kontrolsüzlüğünün pek çok sebebe dayandırıldığı ve bu bakış

²³ Gary D. McKay vd., **Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı**, (Çev. Aye Güran), HYB Yayıncılık, Ankara, 1998, s. 55

²⁴ Soykan, a.g.e., s.23

açılarına yönelik olarak değişik şekillerde müdahale yaklaşımları kullanıldığı görülmektedir.

2.8. Öfke İle Baş Etme Basamakları

Öfkeyle baş edebilmek için en önemli adım, neden baş etmemiz gerektiği konusunda bilgi sahibi olmaktır. Bu sebepler şöyle sıralanmıştır;

- Öfke uygun bir biçimde ifade edildi zaman son derece sağlıklı bir duygu olmaktadır. Ancak karşıt durumlarda yıkıcı etkilere yol açabilmektedir.
- Öfke çocuk istismarı aile içi şiddet fiziksel ve sözsöz taciz gibi sorunlar karşısında baş gösterebileceği gibi birçok sosyal ve kişisel problemin ortaya çıkışında da rol oynamaktadır.
- Öfke kişiler arası ilişkilerde sorun yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve bireylerin iş ve aile yaşantılarına ilişkin olarak ciddi problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.
- Öfke ile aktif bir biçimde baş edememe ve kısıtlı problem çözme becerileri sebebiyle birey sosyal ilişkilerden kaçınır.
- Öfke ile etkin bir biçimde baş edememe sonucunda kişilerde sigara kullanma madde bağımlılığı yeme bozuklukları depresyon gibi sorunlar açığa çıkabilmektedir.
- Öfkeyi kontrol altına alma ile ilgili sorunları olan bireyler çoğunlukla diğer duygularını da uygun bir şekilde ortaya koyma gücünü çekerler ve bu bireylerde gerginlik stres gibi ruh sağlığını tehdit eden kronikleşmiş problemler ortaya çıkabilmektedir.
- Uygun yollarla ifade bulamayan öfke saldırganlık ve düşmanlık duyguları kişilerde ciddi sağlık problemleri ortaya çıkarabilir. Özellikle kalp damar hastalıkları mide bağırsak sistemi hastalıkları riskleri artar.

Ellis (1977) ile Alberti ve Emmons (1990), alandaki uzmanların birçoğunun öfkeyle mücadele etme konusunda iki seçenek sunduğunu belirtmişlerdir. Bu seçeneklerden biri ; “öfkeyi hisset fakat bastır, sustur, inkar et.”, diğeri ise “öfkeyi

hisset ve özgürce ifade et. ” biçiminde ifade edilmiştir. Ellis, (1977), öfkeyi bastırmanın kişiyi pek ilerletmeyeceğini ve ifade edilmemiş öfkenin de özgürce ifade edilmiş olanlara göre çok daha fazla zarar vereceğini belirtmektedir.^{25 26}

Bir insan doğduğu vakit, istediğine ancak öfkelenerek ya da ağlayarak ulaşmaktadır. Bildiği tek iletişim yolunu bu şekilde kullanır. İnsan büyüdükçe, zaman ilerledikçe etkili bir iletişim geliştirmektedir. Öfke kontrolü bu iletişim için son derece önemli bir hal almaktadır. Öfke kontrolü için en önemlisi ise, öfkeli olduğu zaman bu duygunun kabullenilmesi ve farkındalık geliştirilmesidir. Tipik öfke tepkisi farkındalık geliştirildiğinde önceden sezilebilir ve durdurulabilmektedir. Farkındalık geliştirmenin en iyi şekli bireyin kendisini izlemesi, kendini tanıması ve kendi öfkesini ve öfkenin çeşitli bileşenlerini gözleyip kaydetmesidir. Birey bu şekilde öfkeye sonucunda ortaya çıkan belirtileri, yaşadığı öfke ve diğer duygularını, fizyolojik uyarılmayı ve bedensel değişiklikleri, provokasyona verdiği zihinsel ve davranışsal tepkileri ve hem çözümlenmiş hem de çözümlenmemiş çatışmaların sonuçlarını tanıyıp değerlendirmiş olmaktadır.²⁷

Öfkeyle baş edebilmek ve onu kontrol edebilmek için takip edilmesi gereken adımlardan biri de, öfkeye sebep olan gerçek kaynağın bulunmasıdır. Çok önceden yaşanan kırgınlıklar, üzücü olaylar, kin ve düşmanlıklar ya da çözümlenmemiş çatışmalar her ne kadar geçmiş zamanda kalmış olsa da çoğu zaman öfke nedeni olarak ortaya çıkmaktadır. Bugün yaşanan ve öfkeye sebebiyet veren olay, geçmişte yaşanmış ve bastırılmış öfkeye neden olan herhangi başka bir olay ile benzeşiyorsa, öfke çok daha güçlü ve yoğun yaşanacaktır. Dolayısıyla öfkenin asıl sebebi da hedef değiştirecektir.

Öfkenin ortaya çıkış şekli ve aslında durumu tetikleyen sebebin ne olduğu en hızlı bir şekilde sorgulanmalıdır. Hissettiğimizin dahi farkında olmadığımız duygular, istekler ve beklentiler olabilmektedir. Bu gibi duyguları ortaya çıkarabilmek için bireyin kendisini tanıması ve iç gözlem yapması gerekmektedir. Kendi içimizde yönelteceğimiz ‘Öfkelenmem gerçekten gerekli mi, bana nasıl bir faydası var, durum tekrarlanırsa neler yapmalıyım, böyle devam edersem, sonunda ne olur?’ gibi sorular mantığı devreye sokarak duyguları gözden geçirmemizi sağlamaktadır.

²⁵ Şahin, a.g.e., s.11

²⁶ Soykan, a.g.e., s.24

²⁷ Eva Feindler, Adolescent anger control; review and critique, *Progress in Behavior Modification*, Academic Press, U.S.A., 1990, 26, s.13

Hayatımız içerisinde yer alan ve kaçınılmaz olan problemlerle yüzleşmek zorunda olmak beraberinde öfke duygusunu getirmektedir. Son derece doğal karşılanan bu duygu ile başa çıkabilmek için yapılabilecek en faydalı tutum; önce durumu değiştirip değiştiremeyeceğimizi araştırmaktır. Müdahale edilebilir ve önüne geçilebilir bir durumsa en uygun çözüm yolu araştırılıp uygulanmaktadır. Ancak müdahale edilemeyecek ve kontrol edilemeyecek bir durumsa, çözüm elde edebilmek için çaresizce uğraşmak yerine, yapılabilecek en sağlıklı tutum sorunun kendisiyle yüzleşerek onun varlığını kabul etmektir.

2.9. Öfke Kontrol Yöntemleri

Öfkeyi kontrol etmek demek, her daim öfkeyi bastırmak ya da bireyin öfkelendiği an tepki göstermemesi durumu değildir. Öfke kontrol edildiğinde kişi, öfkelendiği zaman daha mantıklı ve sakinçe düşünebilir, öfkenin olumsuz taraflarıyla baş edebilmek için zaman kazanır, ayrıca sorunların üstesinden gelebilir ve iletişim becerileri sayesinde olayların gidişatında kontrol sahibi olur²⁸

Öfke yönetim tekniklerinin amaçlarından en önemlisi, öfke hissinin sebep olduğu fazla duygusal ivmeleri ve bedensel tepkileri en aza indirgeyebilmektir. Bizi kızdırmış olan kişiler veya olayları ortadan kaldıramayız ya da onlar hiç olmamış gibi hayatımıza devam edemeyiz. Fakat bu gibi durumlarda ortaya çıkardığımız içsel ve dışsal tepkilerimizi, belli bir seviyede kontrol altında tutabilir ve çok daha yapıcı tepkiler vermek için kendimizi yönlendirebiliriz.

Bireylerin kişisel öfkelerini tanımlamalarının ve altındaki bazı sebepleri fark etmemelerinin de öfkeyi kontrol etmede önemli olduğu düşünülmektedir. Bu tür yöntemlerde, insanların bilinçaltındaki arzu ve hislerine ait iç görü kazanmaları, yetersizlik, değersizlik, suçluluk gibi duygularının, önyargı gibi tutum ve hareketlerinin farkında olmaları ve değiştirmeleri için çalışılır.

Öfkeli olduğumuz zaman verdiğimiz tepkileri belirlemek gerekir. Kendimizi kışkırtan ve yıkıcı hareketlerden uzakta tutup öfkelenmekten korunmalıyız. Öfkelendiğimiz zaman sergilediğimiz negatif davranışları, daha pozitif olanlarla değiştirmeliyiz. Mantık her zaman öfkeyi yener, bu sebeple öfkeyi hissettiğimiz anda mantığımıza sığınmalıyız. Sinirlendiğimizde herhangi bir tepki vermeden önce 5

²⁸ Seval İmamoğlu, *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2003, s. 39(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

kere nefes alıp vermeli, içimizden 10a kadar saymalıyız. Bu esnada olaya olumlu bakabilme konusunda kendimizi uyarmalıyız. Bu şekilde hem karşımızdaki kişiyi ya da kişileri incitmemiş oluruz hem de kendimizi öfkenin zararlı etkilerinden koruruz.

- Etkili iletişim kurma: öfkeli olduğumuz an yargılayıcı ve kırıncı olmamak için bir an geri çekilip durumu gözden geçirmeliyiz. Hakikaten “ne istiyoruz” u değerlendirmeli ve gerçek duygularımızı yapıcı bir şekilde ifade etmeliyiz. Karşımızda bulunan kişiyi dinleyip empati kurmalıyız çünkü empati kurmak öfke yönetiminde çok önemli bir yerdedir.
- Çevre değişikliği: Kimi zaman, sinirli hissettiğimizde bizi kızdıran alandan uzağa gitmek, öfkemizi dindirip akılcı şekilde düşünmemizi sağlayabilir. Gün içinde strese girdiğimiz zamanlara dikkat etmeli ve bu zamanlarda kendimize iyi gelecek ufak bir mola vermeliyiz. Bu, o stresli anı çok daha kolay atlatmamızı ve daha anlayışlı şekilde karşılamamızı sağlayacaktır.
- Problem çözme: Öfke yaratan olayın, değiştirilip değiştirilemeyeceğine bakmalıyız. Eğer değiştirilemeyen bir durumsa çözümünü düşünmektense, yaşadığımız problemlerle yüzleşmeliyiz. Kısa zamanda problemlere cevap bulunamıyorsa kendimize yüklenmemeli, zamana yaymalı, gerekirse bir uzmandan yardım almalıyız. Çünkü problemin sebebini bulunmadıkça engellenme hissi yaşayacak, bu da tekrar öfkeye sebep olacaktır.

Öfkenin dışı vurulmasında yaşanan bozukluklara yönelik hazırlanan tedavi ve önleme programlarına ve bu programların etki derecesini araştıran çok fazla çalışma vardır. Pek çok tedavi yöntemi bulunsa bile öfke ve saldırganlığın önlenmesi ya da azaltılmasında genellikle davranışçı ve bilişsel davranışçı temellere dayanan programların kullanılmış olduğu görülür. Bazı tedavi yöntemleri, öfkenin tek bir bileşenine odaklanmışken (örneğin, sadece düşmanca atıf eğilimini ve ya fizyolojik uyarımı azaltma vb.) bazı programlarda birçok öfke bileşenini (örneğin, hem fizyolojik uyarı, düşmanca atıf eğilimini aynı zamanda da saldırganca hareketleri vb.) hedef almıştır.

2.9.1. Öfkenin Nedenleri

Dryden (1990) öfkenin seviyesinin, çoğunlukla bireyin benlik saygısıyla doğru orantılı olduğunu, düşük olan benlik saygısına sahip bireylerin, yüksek benlik saygısı olanlara göre daha çabuk öfkelenme eğilimine sahip olduklarını savunmuştur.

Özmen (2006)²⁹ öfkenin sebeplerini, dışsal ve içsel sebepler olarak iki gruba ayırıp incelemiştir. Bir dış uyarıcıdan kişinin hedefine ve amacına ulaşabilmesinin engellenmesi, trafik yoğunluğu dolayısıyla gidilecek yere gecikme, bir iş yaparken bilgisayarın pilinin bitmesi, herhangi bir dış etkenden ötürü yapılan fiziksel saldırı, tacize ve ya haksızlığa uğramak gibi öfke sebepleri, öfkenin dışsal sebeplerine örnek verilebilir. Öfkeyi meydana getiren içsel sebeplerin temelinde ise bazı ana duygular yatmaktadır. Kişide merak etme, küçümsenmek, haksızlık, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi duyguların olması ve bunların dayanılamayacak kadar çoğalmasıyla beraber kişide öfke duygusu oluşabilmektedir.

Öfkenin sık rastlanan sebeplerinden biri ise ölümlle ilişkili yaşananlardır. Yas sürecinin ikinci evresinde insanlar depresyon ve öfke evresini yaşamaktadır ve bu evrede çocuklar, ölen kişiye karşı hayattayken duydukları kızgınlık ve öfkeden dolayı o kişinin öldüğünü düşünebilir ve suçluluk duygusu hissederler. Yetişkinler ise ölen kişiye neden öldü diye kızabilir, kendine acımak gibi karmaşık hislere sahip olabilir ve yaşananlara öfkelenebilirler.

Averill (1983)'e göre hangi insanlara karşı öfkeli olacağımız, tamamen "hoşlanmama" ile alakalıdır. İnsanlar hoşlanmadıkları kişilere karşı daha fazla saldırganlık ve öfkeli hareketler sergileyebilir. Bu durum kişilerin dışında, toplumsal yapıyı da muhakkak etkilemektedir. Bireylerin yüksek seviyede öfke duymaları, bu duyguyu yaşamaları ise doğrudan stres ve algılanan sosyal destek, aynı zamanda düşük psikolojik iyilik haliyle alakalı olabilmektedir.³⁰

Averill, öfkeyi oluşturan unsurlardan en önemlisinin kışkırtma olduğunu söylemiştir. Genellikle kışkırtma, karşıdaki bireyi ikaz eden ve onu bir harekette bulunmaya yönelik yönlendiren uyarılar içerir. Bilişsel kuramcılarda biri olan Beck'e göre tehdit ve kışkırtma, öfkenin ana sebeplerinin başında gelir. Öfkeden dolayı

²⁹ Özmen, a.g.e., s. 37

³⁰ Siew Maan Diong, George D. Bishop, Hwee Chong Enkelmann, Eddie M.W. Tong, Yong Peng Why, Jansen C.H. Ang, Majeet Khader, Anger, stress, coping, social support and health: Modelling the relationships. *Psychology and Health*, 2005, 20, p:467–495

verilen tepkinin gücünü, benlik saygısı, beklenti ve istekler, değer yargıları gibi farklı bilişsel etkenler belirlemektedir

Izard (1991)'a göre öfke, çoğunlukla istemediğimiz ve bizim açımızdan olabildiğince kaçınılması olan duygulardan biridir. İnsanlar genellikle öfkelenirken sonra huzursuzluk hissetmekte ve bu durum çoğunlukla kişinin kontrolden çıkıp, öfkesini net olarak dışa vurduğu zaman yaşanmaktadır. Power ve Dalgleish (1997), öfkenin genelde sıkıntı veren bir his olduğunu belirtmekle birlikte, kimi zaman da kontrolü sağlanamayan saldırganlık ve şiddetle de birleştiğini söylemektedir. Gentry (1999) ise, öfkenin dışa vurulmasında, kişilere ait temel prensipler, istenilen amaca ulaşılmasında engellenmesi, bireyin kişiliğine ya da benliğine yönelik saygısızlık, küçük düşürülme ve çaresiz hissetme gibi duyguların başrol oynadığını belirtmiştir.³¹

Stearns'in (1972) Anastasia ve diğerlerinin yaptığı araştırmalarda, öfkeye sebep olan şeylerin başında engellenmiş planlamaların (% 52) oranda olduğunu görmüşlerdir. Bununla birlikte % 20.9 oranı ile prestij kaybetme ve aşağılık duyma, % 12.7 ile de aile içinde karşılaşılan zorluklar ve problemler izlemiştir.

2.9.2. Nefes Egzersizi

Nefes alıp vermek, bilinç dışı olarak beden otomatik şekilde gerçekleştirdiği bir faaliyet olsa bile, aslında içinde olduğumuz ruh hali, nefes alıp verme şeklimizi tamamen etkiler. Sakin olduğumuz zaman, yavaş; stresli ve ya heyecanlıysen ise sık nefes alırız. Nefes alışverişi, ruhsal durumumuzu şekillendirmektedir. Gevşeme alıştırmalarıyla öncelikle ruhsal durum nefes alışverişini etkilerken, bu sefer nefes almak ruhsal duruma etki etmeye başlamıştır. Esasen nefes alımını yavaşlatarak vücuda sakinlik getirilebilmektedir. Nefes almanın yavaş olması beden ve ruhen sakin olmayı beraberinde getirir.³²

Nefes egzersizleri, mevcut çalışmada depresyon skorlarını önemli ölçüde azaltmıştır. Diğer psikolojik ölçümler (stres ve anksiyete) solunum egzersizlerinden dolayı olumlu yönde etkilenmiştir. Çalışmalar, kısıtlanmış solunumun pozitif veya negatif duygu durumlarla ilişkili olduğunu göstermiştir.

³¹ Emine Yıldırım, Yetiştirme yurtlarında ve ailelerinin yanında kalan ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin çatışma çözme davranışı ile öfke ifade stillerinin incelenmesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2006 (**Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

³² Adnan Kulaksızoğlu, **Kişisel gelişim uygulamalar**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2003, s. 127

Kontrollü nefes alma sayesinde, insanlar artan bir farkındalık ile mevcut anın ayrıntılarına odaklanırlar. Yapılan araştırmalar, kontrollü solunumdaki bu artan farkındalığın, depresif semptomları azaltmada ve depresyonun nüksetmesini önlemede etkili olduğunu göstermiştir.

Öfkeyi kontrol etmek için gevşeme ve nefes egzersizlerinin işe yaradığını artık biliyoruz. Bununla ilgili yapılması gerekenler aşağıda sıralanmıştır:

- Diyaframdan derin nefes alınız, göğsünüzün üst kısmıyla nefes almanız sizi rahatlatmaz.
- Nefes alıp verdiğinizde göğsünüz değil karnınız şişmelidir.
- Derin nefes alırken kendi kendinize tekrar gevşeyiniz ve sakin olmak için telkinde bulununuz. Kendinizi gevşetecek bir yer ya da ortamda düşününüz ve gözünüzün önüne getirmeye çalışınız.
- Kendinizi zorlamayacağınız, yavaşça yapılan yoga türü egzersizlerle kaslarınızı gevşetmeye çalışınız. Bu teknikleri, her gün uygulayarak ezberleyip karşılaşacağınız gergin ortamlarda uygulayınız.

Bensafi vd.(2005)³³ derin nefes almanın hafıza toplanmasını tetiklediğini ve duygu seviyesinin de arttığını belirtmiştir.. Ayrıca, hoş hatırlamalar ve hisler vererek kışkırtılan yavaş nefes alma ile ilgili bilinçdışı bir öğeye eşlik ederek, bilinçli ve yavaş nefes alma da bir duyguyu güçlendirmeye yardımcı olabilir. Benzer şekilde, bu çalışmanın sonuçları, flashbulb bellek seviyesi düştüğünde, depresif katılımcıların hafıza seviyelerinin ayrıntılarının ve bütünlüğünün arttığını göstermektedir.

Watkins ve Teasdale (2001) depresif insanların, mantıklı ve yansıtıcı bir kişisel dikkat alımının devam etmesini sağlayan genel hafızayı azaltan analitik olmayan, ampirik bir kişisel dikkat alımına sahip olduğunu bulmuştur.

Nefes egzersizlerinin ruh hali üzerindeki etkileri tartışılırken, birkaç hafta içinde genel hafızayı azaltmada etkisinin de olduğunu not etmek şaşırtıcıdır.³⁴

³³ Moustafa Bensafi , Sandra Pouliot, and Noam Sobel, Odorant-specific patterns of sniffing during imagery distinguish 'bad' and 'good' olfactory imagers. *Chem Senses*, 2005, 30, p:521–529.

³⁴ J.Mark vd., Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients, *Journal of Abnormal Psychology*, 2000, 109, p.150–155.

Yapılan çalışmada, denekler stresörün önünde meditasyon yaparken gözlemlendi ve gevşeme yöntemlerinin stres sırasında meydana gelen bilişsel değişiklikler üzerindeki potansiyel etkilerini vurguladı. Sadece stresin etkileri azalmakla kalmadı ve hafıza önemli ölçüde arttırılmış olsa da kortizol seviyeleri de azaldı. Bu çalışmada, stresin olumsuz etkileri azalmış olsa da, pozitif olanları (daha iyi bellek sonuçları) bozulmadan kalmıştır

2.9.3. Kasların Gevşetilmesi Egzersizi

Gevşeme teknikleri hayata geçirilerek, zihnin ve kasların gevşemesi, beynin oksijen alması sağlanır ve problemi çözmek için tamamen sağlıklı düşünce sağlanmış olur. Merkezi sinir sistemi aktivitesini yavaşlatarak, metabolizmanın da hızlı çalışmamasını, nefes alışverişinin rahatlamasını sağlarken aynı zamanda kan basıncının yükselmesi de önlenmiş olur ve kaslarla beraber zihin de gevşeyip rahatlar. Uygulamaya başlamadan evvel, dik konumda oturmak ve sonrasında çeneyi göğüs üzerine düşürüp, gevşek biçimde kaldırmak, başı iki yana yatırıp kaldırmak, baş ile daire çizmek ve bu hareketleri birkaç kez tekrar ederken herhangi bir nesneye ya da nefes saymaya odaklanmak, kasların gevşemesine yardımcı olan teknikler arasındadır.

Otonom sinir sistemi, direkt gerilim tepkileri oluşturup, beynimizden bağımsız olarak çalışan bir sistemdir ve gergin olduğumuzda bedenimizi yönetir. Vücudun hissettiği gerilim, kaslarda gerginliğe sebep olur, en basit vücut hareketleri yapmak bile belli kas gruplarında kolayca gevşeme sağlar. Öfkelenildiği anda, sinirleri gerilmiş olan bireyde en fazla yüz; (çene, yanaklar, alın) kasları, sırt, boyun, omuz ve mide kaslarıyla bacak kaslarında gerginlik oluşur. Bu tip gerilmeler de, belli bir zamandan sonra kasların ağrmasına ve gerilme süresinin uzamasına sebep olur. Eğer kaslarımızı daha derinlemesine gevşetip kalıcı rahatlık sağlamak istiyorsak, bunun için 10-15 dakika kolayca yapılabilecek beden hareketleri yeterli olacaktır.³⁵

Kasların gevşemesinde en çok işe yarayan yöntemlerden biri de yogadır. Yoga, kökeni Hindistan'a dayanan, temel hedefi aklın ve vücudun kontrolünü sağlamak olan bir rahatlama aracıdır. Çok çeşitli yoga teknikleri vardır, örneğin enerji yogası gebelikte ve doğumda dahi kullanılmaktadır. Enerji yogasında özel nefes alma teknikleri kullanılarak bilinç yükseltme ve rahatlama oluşmaktadır. Bu teknik doğrultusunda kaslar gevşer ve kan dolaşımı da desteklenir.

³⁵ Kulaksızoğlu, a.g.e., s.123

Yapılan randomize kontrollü çalışmalardaki masajın ağrıya daha az reaksiyon verildiği, anksiyete, stres ve ağrıyı azalttığı, belirlenmiştir.

Masajın organizmaya olan pozitif etkileri, fizyolojik, psikolojik ve fiziksel etkilerin bir bileşeni olarak değerlendirilir. Lokal kan akışını artıran masaj uygulaması, aynı zamanda endorfin salınımını da artırmaktadır. Bütün bunlar sempatik sinir sisteminin uyarılıp, kas ve iskeletlerin gevşemesini sağlamaktadır. Kasların gevşemesi, lenf sistemi sayesinde toksinlerin atılması ve ağrının azalması bu şekilde mümkün olmuştur.

2.10. Öfke Denetleme Konusunda Öneriler

Öfke kontrolünün tarihçesine baktığımız zaman, öfkenin ne şekilde dizginlenebileceğiyle ilgili ilk fikirlerin antik çağlara dayandığını görebiliriz. Öfke denetimi hakkındaki tüm inanışların kökenleri felsefe ile beraber doğmuştur ancak günümüzde bu inanışlar sosyal yaşam içerisinde yaşarken dikkat edilmesi gereken mühim dersler olarak kalmıştır. Toplumun bir parçası olup, öfke oluşturacak durumlarda verdiği tepkileri kontrol edemeyen kişiler, agresif hareketlerde bulunmakta ve kendilerini mahkemede ve ya hapisanede bulabilmektedir.

Öfke ve öfke kontrolüyle ilgili ortaya çıkan araştırma sonuçlarına bakıldığında, öfkenin doğal bir duygu olduğu fakat asıl problemin öfkeyi ifade etme şekli olduğu görölmektedir. Bu durumda öfkeyi kontrol altına almak mümkündür. Öfke kontrolü; kışkırtma ve buna verilen fiziksel tepkiye, aynı zamanda da öfkenin doğru şekilde ifade edilmesi konusuna odaklanmaktadır.

En etkili öfke kontrol yöntemleri şu şekilde sıralanmıştır;

- Kendi öfkeli olmanızı sağlayan durumları ve öfkenizin şeklini tanımlayın
- Kendi kendinizi sakinleştirmeye yarayacak olan egzersizleri düzenli bir şekilde yapın
- Derin bir nefes alıp, nabız atışlarınızı ve nefesinizi kontrol edin
- Kendinize, sizi sakinleştirebilecek cümleler kurun

- Kendinizi kontrol altına alma konusunda kararlı olun ve şiddete yönelik hareketleri asla kabul edilebilir çözümler olarak değerlendirmeyin
- Öfke duygusuna evet fakat bu duyguyla hareket etmeye hayır, bağırmayın, vurmayın
- Çevrenizdeki kişilere, öfkelendiğiniz zaman söyleyin
- Kendinize zaman tanıyın ve eğer mümkün oluyorsa, kendinizi öfkeli olduğunuz ortamdaki derhal uzaklaştırın ve problemlerle yalnız kontrolünüzü yeniden kazandığınızda uğraşın
- Sorunu açıklığa kavuşturmaya çalışın ve çözüm aramaya odaklanın
- Bol bol gülün ve espri yeteneğinizi kullanın. Olaya yeni bakış açıları ve yeni bir çerçeve kazandırın
- Kişisel saldırılara cevap vermeyin, kişiselleştirmekten her daim kaçının.³⁶

İnsan öfkelendiği zaman bağırıp çağırdığında, öfkenin ifade edilmesine ve düşmanlığın dışa atılmasına katkıda bulunmamaktadır. Tavis (1982), öfkenin dışa vurulmasını şöyle değerlendirmiştir: “ eğer ifade ettiğiniz öfkeniz karşınızdaki kişinin size vurmasına sebep oluyor ise, sağlıklı damarlarla ölmeniz pek bir işe yaramaz.” Bu görüşe göre sinirlendiğimiz zaman bir şeye zarar vermek, fırlatmak, vurmak, kırmak gibi hareketlerin en büyük zararı aslında sorunları azaltmak yerine sadece gürültüyü çoğaltmaktır. Öfkesini boşaltmaya en çok eğilimli olanlar, aslında yatışmak yerine daha fazla sinirlenmektedirler.³⁷

Bireylerin farklı kişilikleri olması, onların her olaya farklı bir bakış açısıyla bakmalarını sağlar. Dolayısıyla yapılan eleştirilere sinirlenmektense, daha yapıcı şekilde değerlendirmeli, yanlış anlaşılan bir durum varsa da bunu düzeltmek, yoksa uygun olacak şekilde açıklama yapmak gerekir. Yapılan yorumlar, keşfedilmeyen yönleri keşfetmek için ele alınan ipucu olarak görülür. Bu tür suçlamaları değerlendirip, akılcı bir sonuç çıkarmaya özen gösterilmeli ve her adım yapıcı olarak algılanmalıdır.

³⁶ Soykan, a.g.e., s.24

³⁷ Şahin, a.g.e., s.15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BOYUTLARI

3.1. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığı, yaşanan sorunlardan, hastalıklardan, stresli durumlardan kısa zamanda kurtulabilme, kendini toparlayıp uyum sağlama gücü olarak tanımlayabiliriz. Yani psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı kötü olayların üstesinden kolay bir şekilde gelebilmesi ve hızlıca adapte olabilmesi olarak tanımlanabilir. Latince “resiliens” sözcüğünden türeyen bu kavram, bir maddenin esnekliğini ve daha evvelki haline kolayca dönüşebilmesini ifade eder. Latince den bilimimize; kendini toplama gücü, yılmazlık ve psikolojik sağlamlık olarak çevrilmiştir.

Arslan’a (2015) göre psikolojik dayanıklılık, kişinin yaşadığı negatif durumlar karşısında bireysel, sosyal ve ailesel başa çıkma kaynaklarını kullanarak, önceki hayatına dönebilmesi için gereken uyumu sağlayıp, sürdürebilme yeteneğidir. Aynı zamanda bu kavram, risk ve koruyucu faktörlerle başa çıkmayı içeren pozitif bir uyum biçiminde de tanımlanabilir.

Kişiler hayatları boyunca birçok kötü olay ve duruma karşı karşıya kalabilirler, bu olaylar ve zorlu hayat olayları genellikle sarsıcı ve örseleyici etkidedir. Bu olumsuz durumlara maruz kalan kişilerin bu sürece gösterdikleri tepki ve olaylarla baş edebilme stratejileri farklılık gösterir. Konusu geçen negatif hayatları deneyimlemiş olan kişiler, sonuç olarak depresyon, stres gibi sıkıntılar yaşayıp, içinde buldukları negatif ruh halinden çok uzun süre kurtulamamaktadırlar. Söz konusu kötü olaylara maruz kalan kimi insanlar ise stresli olay ve durumların yaşattığı ruh halinden daha kısa zamanda kurtulup normal hayatlarına dönebilmektedirler. Bireylerin kısa zamanda normale dönüp kendilerini toplayabilmelerine psikolojik dayanıklılık adı verilir.

Genetik yatkınlıkları inceleyen bazı çalışmalar, kimi bireylerin dayanıklı olarak doğduklarını iddia etmektedir.

Ancak yapılan araştırmalar göstermiştir ki, psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilecek karakter özelliklerinden biridir. İnsanın kıymet verdiği birini kaybetmesi, ciddi sağlık problemleri yaşaması, işten çıkarılması ya da terör saldırısı gibi sarsıcı olaylardan geçmesi, kişinin hayat tecrübesi edinmesini sağlar. Her insan

bu gibi durumlarla karşılaştığında çeşitli duygular yaşar ve farklı tepkiler verebilir. İlk başta yüksek dozda negatif hisler yaşatan bu olaylara, stres yaratan durumlara kişiler zaman içinde genelde uyum sağlayabilir. Uyum sağlamasındaki en baş etken, psikolojik dayanıklılık kavramıdır. Kişilerin istek duymasını destekleyip bazı adımlar atmasını beklemek, zamana ihtiyaç duyacağını anlatıp, bu sürecin devamlı olan bir süreç olduğunu göstermek bu kavramın parçalarındandır.

Psikolojik dayanıklılık, alan yazındaki tanımlamalardan diğerlerine göre; stresle, yaşla ve zorlu olaylarla mücadelede bulunma becerisi³⁸, kolay olmayan koşullara maruz kalındığında gösterilen dışsal, içsel uyum, istenmeyen olayları ve ya psikolojik olarak stresle baş edebilme ve bu negatifiğe uyum gösterme yeteneği olarak tanımlanmıştır.

Alan yazında yapılmış psikolojik dayanıklılık tanımlarından diğerlerini incelediğimizde, ortak olan özelliklerin üç başlıkta ele alındığını görürüz. Psikolojik dayanıklılık olgusunun en temel özelliği olan zor koşullara rağmen içinde olunan problemlerden kolay sıyrılabilen ve mevcut olan bu zor durumlarda beklenilenden çok daha iyi ilerleme kaydedilmesine yardım eden özellik ya da yeteneğe sahip olunması inancına ilişkindir. Bu özellik, kötü, zor ve negatif olan olayları deneyimlemesine rağmen başarılı ve ünlü olabilmiş kişilerle alakalıdır. Diğer temel özellik ise kişinin aile içindeki problem ve boşanmalar gibi kaygı veren yaşam olaylarıyla karşı karşıya geldiği zaman, bu durumlara uyum sağlayabilme yeteneği ile ilişkilidir. Yakın kaybı, kaza geçirme, doğal afete maruz kalma gibi travma yaratabilecek olaylarla baş edebilmek de psikolojik dayanıklılığın üçüncü temel özelliğidir. Bu özelliğe ilişkin araştırmalar, travmatik yaşantıyı ve bunun etkilerini atlatmakta yardımcı olan kişisel özelliklere kanalize olmuştur.

Stewart vd.(1997)³⁹ tüm bu tanımlamaların yanı sıra psikolojik dayanıklılık tanımlarındaki ortak noktaları aşağıdaki şekilde sıralamışlardır;

- Gelişimseldir, yani kişi negatif tecrübelerle mücadele etme kabiliyetleri ile problemlerle olayların üstesinden geldikçe gelişim gösterir.

³⁸ Audrey L. Begun, Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model, *Journal of Social Work Education*, 1993, 29(1), p.26-31.

³⁹ Miriam Stewart vd., Fostering Children's Resilience, *Journal of Pediatric Nursing*, 1997, c.12.s.1, p:21-31.

- Stresli hayat tecrübeleri sonunda oluşmuş risk faktörlerini ve kişisel direnç eğilimlerini minimuma indirmek ve ya iyileştirmek için gereken koruyucu faktörleri ortaya çıkarır.
- Kişinin bireysel özellikleri ile yaşadığı ortamın oluşturduğu kompleks bir yapıdadır.
- Yaşam şartları ile birlikte değişir ve dinamik bir yapıya sahiptir.
- Bireyin problemlerle baş edebilme yeteneği ile stres faktörleri arasındaki dengeden oluşur.
- Gelişim dönemleri açısından önemli faktörlerdendir.

3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık olgusuna göre, devam etmekte olan olaylara katılma eğilimi olan bağlanma, anlamlılık, amaç duygusu ve kişinin kendisini anlamasını yansıtmaktadır. Böylelikle, problemlili olaylar ve durumlarla karşı karşıya kalan kişiler bunlar karşısında donakalıp tepki verememe ya da kaçma gibi hareketlerin aksine, aktif biçimde başa çıkarlar.

Kobasa, eğer psikolojik dayanıklılığı anlamak istiyorsak, ilk önce varoluşçu yaklaşımı anlamamız gerektiğini söylemiştir. Günlük hayatta karşılaşılan stresli durumlarla baş edebildikten sonra sağlıklı şekilde kalan kişilerin kendilerini hasta olan kişilerden ayıran inanç, tutum ve davranışsal eğilimler gösterildiğini kabul eden yaklaşıma varoluşçu yaklaşım denir.

Varoluşçu kişilik yaklaşımı, kötü durumlarla karşı karşıya kalındığında etkili bir başa çıkmada yardımcı olan psikolojik dayanıklılık kavramını, denetim, meydan okuma ve bağlanma olarak üç boyutta açıklamıştır;

Denetim, insanın yaşadığı süre boyunca gelişen tüm olayları etkileyebileceğine dair inanıştır. Bu inanış, stres yaratan olaylardan dolayı yılmak yerine bu olaylara dair öz denetim, bağımsız olarak karar verebilme, başarıya odaklı olma ve özgür biçimde seçimde bulunmayı sağlar. Bu olgu sanılanın tersi olarak gelişim üzerine olumlu ve yapıcıdır.

Meydan okuma, değişmeye dair inançtır. Hayatta zorluklarla karşı karşıya kalan kişiler, çok zor olaylarda dahi etkili olan bir değerlendirme kabiliyetine sahiptirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bu kişiler, türlü problemler karşısında sorun giderici, esnek, yapıcı ve zaman yönetmede yeteneklidirler. Psikolojik dayanıklılığın son boyutu olan bağlanma ise, yaşanan süre boyunca farklı alanlara duyulan ilgi olarak tanımlanmıştır.

Bireysel, çevresel, sosyal, yapısal ve kişisel gibi bir çok faktörden söz etmek, psikolojik dayanıklılık söz konusu olduğunda mümkündür. Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılık 3 boyuta ayrılır. Bunlar; bağlılık, mücadeleci kişilik ve kontrol etmedir. Bu yaklaşım literatürde en çok yararlanılan çalışmalardan olmuştur.⁴⁰

3.2.1. Kontrol Etme

Kontrolü eline alma, hayattaki zorluklarla karşı karşıya kalındığında bireyin kendini çaresiz hissetmesindense, durumun sonuçlarını ve insanları değiştirebileceğine dair inancıdır. Wallston (1989) ise yalnızca olayın kontrol boyutu ile sağlık arasındaki ilişkiye dair çalışmalar yürütmüş, bunun sonucunda kontrol ve insan sağlığıyla alakalı şu üç bağlantının var olduğunu söylemiştir:

- Kontrol eksikliği strese neden olan bir etkidir ve sağlığa direkt etkide bulunabilir.
- Kontrol etme duygusu, stres anında gergin olan birey ile stresin negatif etkileri arasında bir tampon görevi görebilir.
- Kontrol duygusu kişinin bir ya da birden çok sağlıklı hareket ile ilgilenmesini sağlayabilir.

Yüksek kontrole sahip bireyler, mevcut çevreleri üstünde etkili olduklarına inanır. Hayatta zorluklarla karşı karşıya geldiği zaman, çaresiz durumda kalakalmaktansa, olayların sonuçlarını etkileyebilme inancı olan kontrol, bireysel disiplinli, başarı odaklı olmayı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar verme yetisini, bireysel özgürlük ve seçim yapabilme yeteneğini içermektedir.

⁴⁰ Sonay Yıldız, *Eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, 2015. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.

Özetle kontrol etmek, problemler karşısında kontrolü eline aldığına inanma ve stresi oluşturan her olay ve durumun geçici olduğuna ve değişeceğine inancını kaybetmeme duygusudur.

3.2.2. Bağlanma

Yüksek bağlı olan bireyler, çevrelerini ve kendilerini uğraşmaya değer ve enteresan bulurlar.

Bundan dolayı her ne iş yapıyorlarsa, yaptıkları şeye oldukça anlam yüklerler ve bu işlere meraklılardır. Yaptıkları işler sayesinde neşeli ve zahmet duygusundan uzaklaşırlar. Tam anlamıyla bir sorumluluk duygusu içindelerdir, bununla beraber bireysel değerlendirme ve amaç duygusuna sahiptirler.

Bağlanma boyutu, kişilerin hayatına sahip çıkmak, hayatı olduğu gibi kabullenmek, içindeki güce her daim inanmak, hayata ilgi duymak, duygusal destek alıp vermeye istekli olmak, özetle kişinin kendi kıymetinin ve ne istediğinin bilincinde olmasıyla oluşmuş olan gerçekçi bir yaklaşımdır.

Bu gerçekçilik, ancak durumlar değiştiğinde bağlanma olgusunun tekrar değerlendirileceğine işaret eder. Bu durum da kişiyi mücadele etme boyutuna ulaştırır.

3.2.3. Mücadeleci Kişilik

Maddi ve Khoshaba'ya (1994) göre değişmezliğin yerine asıl değişim günlük yaşamın doğal bir parçasıdır. Değişimin, güvenliği tehdit ettiğini değil, gelişim için iyi bir işarettir. Başka bir anlatımla, yaşamda rahat ve güvende olmaktansa, insan sadece öğrenerek gelişeceğine inanmalıdır.

Crowley vd. (2003) ⁴¹mücadeleci kişilik boyutunu meydan okuma olarak nitelendirmiş ve meydan okumayı, değişim ve geliştirmek için sebepler yaratan hayatın doğal bir yanı olarak görmek olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda bu boyutun, yeniliklere açık olmayı ve kendine güvenip iyimser kalmayı içerdiğini de belirtmiştir. Bu özelliğe sahip bireyler değişime inanırlar, değişmenin kişiyi geliştirip

⁴¹ Barbara J. Crowley vd., a.g.e., p:245

hayatın çeşitli alanlarını keşfetmelerini sağlayacağını düşünürler ve yaşamı tekrar değerlendirirken oldukça pozitif yaklaşırlar.

Mücadeleci kişiliğe sahip bireyler, bu yeniden değerlendirmede stresli durumları ya da yaşanan hastalık gibi deneyimleri de gelişim için faydası olan bir fırsat olarak değerlendirir. Özetlemek gerekirse kontrol, kişi beklemediği bir olayla karşı karşıya gelse bile yeni durumun özelliklerine tamamen hakim olma ve hayatı kontrol altına alma çabasıdır ve bu çabanın, bireyin hayata olan bağlılığından dolayı gerçekleştiği söylenebilir.

Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılığın gerektirdiklerinden biri de hayata bağlı olmaktır. Bağlanma, hayatta yaşanan olaylara ve kişinin etrafındaki insanlara içtenlikle katılabilmesini ifade ederken aynı zamanda mücadeleci olmak, bu olaylardaki değişimler doğrultusunda vazgeçmeyerek bu değişimlerden olumlu bir çıkarımda bulunmayı ifade eder.

Psikolojik dayanıklılık, "yapısal stil", "kendilik algısı", "sosyal yeterlilik", "aile uyumu", "sosyal kaynaklar" ve "gelecek algısı" olmak üzere toplam altı faktöre ayrılan bir yapı olarak gruplandırılmıştır.

- Kendilik algısı; kişinin bireysel davranış, duygu ve düşüncelerini anlamasında kullandığı sistematik bir yapıdır. Kişinin kim olduğunu fark etmesine yönelik algıyı ifade eder.
- Gelecek algısı; kişinin geleceğe dair yatırımlarını ifade eder ve aynı zamanda ileride kendini nasıl gördüğüyle alakalı algısıdır. Yapısal stil kişinin özgüven, öz saygı ve öz disiplin gibi güçlü olan taraflarına ait kişisel özellikleridir.
- Sosyal yeterlilik; kişinin sosyal açıdan destek alıp almadığıyla ilgilidir. Diğer insanlar üzerinde pozitif etki bırakabilme kabiliyetine sahip sosyal açıdan yeterli bireyler, sağlıklı ilişkiler oluşturabilir ve bunu yürütebilirler. Bu kişiler sorumluluk sahibi, ilgili, esnek, empati sahibi, mizahi yönleri sahip ve iletişim becerileri kuvvetli olan kişilerdir.
- Aile uyumu; bireyin aile fertleriyle arasındaki uyumu göstermektedir.

- Sosyal kaynaklar ise kişinin diğer insanlarla arasındaki sosyal ilişkilerindeki (dil, motor, bilişsel, sosyal beceri) yeterliliği ve sosyal sorumluluk bilincini göstermektedir.

3.3. Psikolojik Dayanıklılığın Risk Ve Koruyucu Faktörleri

Büyük Türkçe sözlükte TDK, (23.04.2019) ‘zarara uğrama tehlikesi’ şeklinde tanımlanmış olan risk çoğunlukla bireyler yerine belli grupları tanımlamakta kullanılır.

Norman (2000) risk faktörlerinin, kişilerin dayanıklı olmamasını sağlayan negatif çevre koşulları ve kaygıya sebep olan hayat olayları olduğunu savunmuştur. Travma oluşturan tecrübeler, doğal ve insanlardan dolayı oluşan felaketler kişilerin psikolojik sağlıklarını tehdit eden risk faktörlerindedir. Kararımak (2006)’a göre bazı risk faktörleri şöyle sıralanmıştır; doğal afetler, savaş, fakirlik, fiziksel şiddet, boşanma, ebeveynlerin sahip olduğu psikopatoloji, cinsel taciz, terör olayları ve fiziksel bir engelle sahip olmak.

Alan yazında psikolojik dayanıklılık olgusunun en başındaki risk faktörleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır;

- Kişisel risk faktörleri: Cinsiyet, sağlık sorunları, düşük IQ, ırk, yetersiz sorun çözme yeteneği, düşük akademik başarı, duygusal problemler, yaşanan stresli olaylar.
- Ailesel risk faktörleri: Düşük sosyo-ekonomik seviye, duygusal veya fiziksel şiddet, sert, tutarsız ve ilgisiz ebeveyn tutumu, genetik olan psikiyatrik rahatsızlıklar.
- Okula dair risk faktörleri: Yetersiz okul aktivitesi, devamsızlık, sınırlı akran ilişkileri ve okuldan kaçma, yetersiz olan eğitim, tehlike ya da güvensiz okul muhiti.
- Toplumsal risk faktörleri: Yetersiz sosyal aktivite fırsatları, yüksek oranlı şiddet, suç ve fakirlik, , yetersiz iş fırsatları.

Gürkan (2006) ise literatürde bulunan bazı risk faktörlerini şu şekilde sıralamıştır;

- Erken doğum,
- Yaşanan olumsuz olaylar,

- Kronik hastalıklar, hastaneye yatma,
- Ebeveynlerin fiziksel ve ya psikolojik hastalıkları,
- Ebeveynlerin ayrı yaşaması, boşanması ve ya bir ebeveyn ile yaşama,
- Ergenlik döneminde anne olma,
- Okul başarısızlıkları ya da okulu bırakma,
- Uyuşturucu kullanımı
- Başarısız ilişkiler yaşama,
- Hafif/ağır suçlar işlemiş olma,
- İşsizlik,
- Hastalık,
- Ebeveynlerden birini ya da ikisini de erken kaybetme,
- Düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve fakirlik,
- Çocuk ihmali ve istismarı,
- Savaş ve doğal afet gibi toplumsal travmalar,
- Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler,
- Evsizlik,
- İlgisiz ebeveyn tutumu/Kötü çocuk yetiştirme biçimleri.

Risk faktörlerinin kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine olan kötü etkisi açıkça ortadadır. Yukarda adı geçen risk faktörlerinin en aza indirgenmesi,

kişilerdeki psikolojik dayanıklılığın gelişmesini sağlayacaktır. Masten (2001)⁴²'e göre koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisini hafifleten, azaltan ve ya tamamıyla yok eden; sağlıklı uyum ve bireyin yeterliklerini geliştiren faktörler demektir. Aynı zamanda koruyucu faktörler, risk faktörlerinin karşısında tampon görevi görürler. Romano ve Hage (2000) koruyucu faktörlerin sadece mevcut problemin etkisini minimuma indirgeyip, kişinin psikolojik ve fiziksel iyi oluşunu artırmakla yetinmeyip, aynı zamanda stres faktörü dışa vurmada önce onları engellemeyi ve sorunlu hareketlerin ortaya çıkmasını azalttığını vurgulamışlardır. Koruyucu faktörlerin bu en önemli iki görevi sayesinde kişiler problemlerle karşılaştıkları zaman onların karşısında sağlam kalır.

Bireylerin yaşanan kötü olaylar karşısında farklı oranda psikolojik dayanıklılık göstermelerini anlarken, aynı zamanda koruyucu faktörlerin kişisel ve çevresel özelliklerini anlamak da önemlidir. Bazı araştırmacılar, koruyucu faktörlerin üzerinde yoğunlaşmanın, risk faktörlerini azaltmaya çalışmaktan çok daha gerçekçi bir tutum olduğunu savunmaktadır.

Koruyucu faktörlerin daha iyi anlaşılmasını amaç edinen psikolojik dayanıklılık araştırmaları, bunun sayesinde önlem alma ve erken müdahalelerin etkisini artırmayı hedeflemiştir. Gürkan (2006),⁴³ kişinin yaşamında ne kadar çok koruyucu faktör bulunuyorsa, psikolojik dayanıklılığının da o kadar fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin etkisini aza indirmek gibi önemli bir etkisi daha vardır. Bu duruma göre koruyucu faktörler güçlendikçe, o ölçüde risk faktörlerinin etkilerini de azaltmış olurlar (Koç-Yıldırım, 2014).

Gizir (2007) nin yaptığı çalışmalarda, koruyucu faktörler kişisel, ailesel ve aile dışı olarak üçe ayrılmıştır:

- Kişisel koruyucu faktörler: Öz güven, benlik saygısı, olumlu mizaca sahip olma, problem çözme kabiliyeti, iyimserlik, mizah duygusuna sahip olma, zeka, kişisel farkındalık, fiziksel sağlık, akademik başarı sağlama, yaş, cinsiyet.

⁴² Ann S. Masten, " Ordinary Magic: Resilience Processes in Development", *American Psychologist*, 2001, 56. p. 233.

⁴³ Uğur Gürkan, *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, s. 56 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

- Ailesel koruyucu faktörler: Destekleyici ebeveyn tutumu, çocuğa dair gerçekçi olan beklentiler.
- Çevresel koruyucu faktörler: Yaşlıların desteği, etkin durumdaki toplumsal kaynaklar ve olumlu durumdaki insan ilişkileri.

Yapılan tüm sınıflandırmalara bakılırsa, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri temel olarak bireysel ve toplumsal olarak ikiye ayrılır. Psikolojik dayanıklılığın sağlıklı gelişime sahip olabilmesi için birbiriyle uyumlu olması gereken koruyucu faktörlerden herhangi birinde yaşanan aksama, diğer faktörleri de etkiler. Maalesef çoğu birey ve kurumun oluşturmuş olduğu toplumsal faktörler bireysel faktörler kadar kontrole açık durumda değildir. Gürgan (2006)⁴⁴ya göre psikolojik dayanıklılığın gelişebilmesi hem toplumsal hem de bireysel koruyucu faktörlerin birlikte etkin olması ile mümkündür.

3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Psikolojik sağlamlılığı varoluşçu yaklaşımın temel yapılarıyla bütünleştiren araştırmalardan birinde, çocuk bireylerde psikolojik sağlamlılığın gelişebilmesi için olumsuz durumlarla başa çıkabilmede ebeveynlerin tepkisi var oluşumuzun temel nedeni olan “yaşamı düzenleyici ilkeleri” geliştirmeye yardımcı olmaktır. Böylelikle anne-babalar çocuklarına kendi davranışlarının getirilerini alabilmeyi sorumluluklara hazır olabilmeyi göstermelidirler. Aileler stresli yaşam olayları karşısında çocukların kendi kararlarını verebilmesini teşvik etmeli ve çocuk bireyin fikirlerine ve kararlarına önem vererek seçim yapma noktasında müdahale etmemelidir.

Pozitif psikolojinin temel vazifesi "dayanıklı bireyleri" nitelendiren koruyucu ve geliştirici etkenleri belirlemek, risk ve zorluklara maruz kalmış bireylerin hayata uyumlarının devam edebilmesini sağlamak için gerekli destekleyici faktörleri tespit etmektir. Psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilen belli başlı etkenleri Alan Carr (2016), başa çıkma stratejileri (olumlu yeniden değerlendirme ve faydalı yönünü bulma becerisi, planlama becerisi vb.); empati becerisi; kişisel değerlendirme inançları (özsaygı, öz yeterlilik, iç kontrol odağı, iyimser açıklayıcı tarz vb.); ruhsal özellikler (yüksek yetenek seviyesi, kolay mizaç, istikrar, dışa dönüklük, vicdanlılık, vb.) ailesel

⁴⁴Uğur Gürkan, *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006, s. 55 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

etkenler (güvenli bağlanma, yetkin ebeveynlik, aile istikrarı vb.); topluluk faktörleri (kuvvetli sosyal destek ağı, pozitif eğitim deneyimi, yüksek sosyoekonomik statü vb.) olarak nitelendirmiştir. Masten ve Coatsworth, 1998'de yapmış oldukları dayanıklılık çalışmalarında, bireylerin sahip olmuş oldukları bazı yetkinlik yada iyi psikososyal fonksiyonların, kişinin yaşadığı zor tecrübeler esnasında veya bu tecrübelerin sonrasında, zorlukla ve travmayla baş etme yetenekleri arasında önemli, anlamlı ve tutarlı ilişkiler olduğunu tespit etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılıkta koruyucu faktörler, risk altındaki kişilerde destek görevi görür, zararı dokunan etkiyi en aza indirger ve koruyucu bir işlev görür. Bandura'ya göre benliğin nesne olduğu fikrinin getirmiş olduğu "öz saygı ve öz yeterlilik" inançları, bireyde kişisel güce ve psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunmaktadır. Birey kendini pozitif bir şekilde değerlendirdiği zaman yani öz saygı ve öz yeterlilik inançları kuvvetli olduğunda zaman yaşam zorluklarıyla başa çıkma yetenekleri kuvvetli, içsel psikik çatışmalarının önüne geçebilmek için kullandığı savunma mekanizmalı aktif, fiziksel ve ruhsal sağlığı pozitif yönde gelişir.

Bandura'nın modelinde, öz yeterlilik bilişsel, duygusal, davranışsal, motivasyonel ve seçimsel süreçler aracılığıyla inançların işleyişini ve yapısını düzenlemektedir. Bu modele göre bilişsel seviyede algılanan öz yeterliliği fazla olan kişilerin stratejik esneklik, bilişsel beceriklilik, çevresel hayat güçlüklerinin üstesinden gelme kapasitelerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Öz yeterlilik inançları, daha iyi bedensel sağlık, bağışıklık sisteminin işlevinde artış, stres durumu karşısında daha fazla kuvvetlilik, akıl sağlığı problemlerinde olumlu baş edebilme gücü, daha iyi psikolojik ve sosyal uyumu sağlar.⁴⁵

3.5. Psikolojik Dayanıklılığın İnsan Davranışı ve İlişkilerinde Önemi Ve Rolü

Stresle verimli şekilde başa çıkabilmeyi kolaylaştıran bir kişilik özelliği olarak psikolojik sağlamlılığın ruh sağlığı ve bedensel sağlık üzerinde olumlu etkisi ile ilgili çalışmalar literatürde bulunmaktadır. Örneğin, Foster ve Dion (2003) ruhsal sağlamlılık seviyesi yüksek olan kadın bireylerin özsaygı düzeylerinin yüksek olduğunu ve daha çok pozitif duygular hissettiklerini; Campell ve Demi (2000) psikolojik sağlamlılığın yas aşamasının sağlıklı ve başarılı şekilde başa çıkılmasında koruyucu bir etkisinin olduğunu ortaya koymaktadırlar. Feinauer vd. (1996) cinsel

⁴⁵ Alan Carr, a.g.e., p. 296

istismara maruz kalmış olan kadınların psikolojik sağlamlılık kişilik özelliğine sahip olmaları sebebiyle hayatlarını olumlu değerlendirdiklerini ve uyum gösterdiklerini; Feinauner vd. (2003) ise psikolojik dayanıklılığın cinsel istismarın negatif etkilerini yok etmede ve yakın ilişkilerde yaşanan utangaçlığın negatif etkilerini azaltmada etkili olduğunu bulmuşlardır. Hem Woodburn (1993) hem de Kim vd. (2009) alkol bağımlılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılmasını ruh sağlığını olumlu anlamda düzenleyici bir kaynak olarak değerlendirmektedirler. Durak (2002) psikolojik sağlamlılığın stres ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide arabulucu rolü olduğunu belirtirken; Sandvik vd. (2015) psikolojik dayanıklılığın sosyal olmayan kişilik bozukluğu ve stres, kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu bulgulamışlardır. Rowe (1998) Servellen vd. (1994) Simoni ve Paterson (1997) psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliğinin tükenmişlik, bitkinlik ve depresyon üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu; Azarian vd. (2016) psikolojik dayanıklılık ile depresyon, kaygı ve öfke durumu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir. Hanton vd. (2013) psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin daha az kaygı yaşadıklarını ve kendine güven duygularının daha yüksek olduğunu; Abdollahi vd. (2014) ise psikolojik dayanıklılık düzeyi fazla olan yetişkinlerin, iş ve özel hayatlarında mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.⁴⁶

Nash ve Fraser (1998) yapmış oldukları çalışmada, dayanıklı kişilerin belli özellikleri olduğunu belirtmiştir. Bu özellikler:

- Başa çıkma becerisi: Günlük yaşamın güçlükleriyle uygun ve yeterli bir şekilde başa çıkabilme,
- Başa çıkma için gerekli olan psikolojik kaynaklara sahip olma: Günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmek için gerekli olan içsel gücü elinde bulundurma,
- Strese yönelik kontrol seviyesi: Günlük yaşamın güçlükleri karşısında yaşanan strese yönelik yeterli derecede kontrol seviyesine sahip olma, stres yaşandığında kontrolü kaybetmeme,
- İnsanlara karşı ilgi: Bireyin çevresine karşı genel olarak pozitif bir bakış açısına sahip olma,
- Sosyal yanıtlayıcılık: Gelişim özelliklerine göre duygu aktarım sağlayabilme,
- Yüksek özsaygı: Kendilikle alakalı olumlu özellikler atfetme,
- Öz farkındalık: Kendini bilme, iç görüye sahip olma,

⁴⁶ Şerife Işık Terzi, a.g.e., p. 167

- İşbirliğine açık: İşbirliğine uyum sağlayabilme, yardımcı olmaya ve yardım almaya istekli davranma,
- Etkili örgütsel davranış: Problemlerin çözümüne yönelik uygun davranışı gösterme,
- Aktif problem yönelimli hareket etme: Sorunları çözmek için aktif olma,
- Düşünerek hareket etme: Eylemde bulunmadan önce duyguların etkisinde olmadan, o davranışın etkilerini hesaba katarak hareket etme,
- Gerçeği doğru biçimde değerlendirme: Yaşamın gerçeklerini değerlendirmede realist olma, güçlük yaşamama, bilişsel çarpıtmalara sahip olmama,
- Olumlu nesne ilişkiselliği: Bireyin çevresini psikolojik olarak otonom, devamlı ve kronik bir şekilde kavramasıdır.

3.6. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Werner ve Smith'in (1992) birlikte yürüttükleri çalışmada fakirlik, savaş gibi olumsuz olayların görüldüğü yerlerde yetişen ya da ebeveynlerin psikolojik sağlığının yerinde olmadığı, alkolik, istismarcı ya da suça meyilli olduğu ailelerde çocukların büyük bir kısmının bu zorlukları aşabildiğini ve hayatlarındaki bu riskleri "dayanıklılığa" dönüştürdüklerini belgelemiştir.

Terzi (2005)⁴⁷ tarafından 140 üniversite talebesi ile yürütülen çalışmada psikolojik sağlamlılık ile algılanan sosyal destek seviyeleri arasında olan bağlantı incelenmiştir. Çalışmada psikolojik sağlamlılık ile algılanan sosyal destek arasında mantıklı anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır.

Tümlü ve Receptoğlu (2013)⁴⁸ tarafından yapılan çalışmada üniversite akademik çalışanının psikolojik sağlamlılık ve hayat kaliteleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında üniversitede çalışma yılı 6-10 arası olan akademik çalışanların psikolojik sağlamlılık durumları 21 yıl ve üzeri olan çalışanlardan daha fazla çıkmıştır. Sonuç olarak üniversitede verilen çalışma yılı arttıkça psikolojik sağlamlılık düzeyinin negatif şekilde düştüğü anlaşılmaktadır. Aynı çalışma sonuçlarına göre akademik unvan bağlamında profesörlerin psikolojik

⁴⁷ Ş. Terzi, Öznele iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2005, s. 46 (**Yayımlanmamış doktora tezi**).

⁴⁸ Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Receptoğlu, a.g.e., s. 200

sağlamlılık düzeylerinin doçentlere göre daha düşük bir seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sakarya ve Güneş (2012)⁴⁹ tarafından yapılan çalışmada 2011 yılında Van depremini deneyimlemiş ve evi yaşanmayacak bir duruma gelen kişilerin travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik sağlamlılık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada psikolojik sağlamlılığı açıklamada kullanılan aile uyum düzeyi, kendilik ve gelecek algısı, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve sosyal yeterlilik gibi olguların travma sonrası yaşanan stres bozukluğu açısından koruyucu olduğu bulgulanmıştır. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılığın psikolojik hastalıklar ve travmalardan kaynaklanan stres bozukluklarına karşı koruyuculuğu ön görülmüştür.

Çetin vd. (2015) tarafından yapılmış olan araştırmada beş etken kişilik durumlarının ruhsal sağlamlılığı hangi ölçüde ölçtüğüne bakılmıştır. Elde edilen bulgu ve sonuçlara göre özyeterlilik, gelişime açıklık ve uyumluluk düzeyleri yüksek olup buna karşın nörotiklik seviyeleri daha az çıkan kişilerin psikolojik sağlamlılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kendilik algısı, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlilik alt boyutlarının ruhsal sağlamlılığı açıkladığı görülürken, dışa dönüklük ve özdisiplin boyutlarının da bireyin kişiliğini açıklamada öne çıktığı görülmektedir.

Güloğlu ve Kararımak (2010) tarafından yalnız olma, benlik algısı ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılmış olan araştırma da modernleşmiş şehirler ve yaşanan modern yaşamın getirmiş olduğu bireysel olma, aileden bağımsız yaşama, toplumsal bağların zedelenmesi ve yakın sosyal ilişkilerden uzaklaşmanın yalnızlığa sebep olduğu çeşitli araştırmalar referans gösterilerek desteklenmiştir. Yalnızlığın kişi üzerinde yoğunluk göstererek duygusal boşluk, terk edilmişlik, depresyon, umutsuzluk, psikolojik olarak kuvvetten düşme, cesaretsizlik, özsaygının düşmesi ve düşük yaşam doyumu gibi hem duygusal hem de bedensel yıkıcı etkiler yarattığı aktarılmıştır. Araştırma sonucunda ise benlik saygısı ve ruhsal sağlamlığın yalnızlık hissini oluşturduğu bulunmuştur.

⁴⁹ Direnç Sakarya ve Cengiz Güneş, Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 2012, 21 (1-2-3), 25-32.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma betimsel bir araştırmadır. Yapılan bu araştırmanın modeli, ilişkisel tarama modelidir. Bu modelin amacı, iki ve daha çok değişken arasında değişim varlığı ve derecesini belirlemektir.

4.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini İstanbul İlinde yaşamını sürdüren yetişkin bireyler oluşturacaktır. Araştırmamızın örneklemini İstanbul İlinde yaşayan ve gönüllük esasına bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilecek olan 100 yetişkin birey oluşturacaktır. Ankete katılım sağlayacak olan bireyleri 18 yaş üstü yetişkin kişiler oluşturacaktır. Katılımcıların eşit dağılım göstermesi için 50 tanesi erkek, 50 tanesi ise kadın olarak belirlenmiştir.

4.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Sürekli Öfke Ölçeği kullanılacaktır.

4.4. Verilerin Analizi

Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilecektir. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere bağlı olarak SPSS 20,0 programı kullanılarak tanımlayıcı istatistikler, korelasyon testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız t testinden yararlanılacaktır.

4.5. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Çalışmada, öfke ölçeğinin kontrol alt boyutu kullanılmıştır. Öfke duygusu ve ifadesini ölçen, bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Spielberger tarafından 1983 yılında geliştirilmiş, ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirliği Özer tarafından 1994 yılında yapılmıştır. Araştırmada kullanılan sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği; SI-Öfke ve Öfke-Tarz olmak üzere iki ana ölçekten oluşmaktadır. (SI-Öfke = Sürekli

Öfke). SI-Öfke alt ölçeğinin yönergesinde kişinin kendisini genelde nasıl hissettiğini; Öfke-Tarz alt ölçeğinde ise; ölçekte ifade edilen davranışı genelde ne sıklıkta gösterdiğini belirtmesi istenmektedir. Öfke-Tarz alt ölçeği aynı zamanda üç alt ölçeğe ayrılmaktadır. Bunlardan; 1; Öfkeyi dışa vurma alt ölçeği; kişinin öfkesini genelde dışa vurduğunu, 2; Öfkeyi içte tutma alt ölçeği; kişinin öfkesini bastırarak içte tuttuğunu ve 3; Öfkeyi kontrol etme alt ölçeği; bireyin ilişkilerinde genelde ne ölçüde öfkesini kontrol edebildiğini, ne ölçüde sabırlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını ölçmektedir. 67 Ölçek toplam 34 maddeden oluşmaktadır. SI-Öfke ve Öfke-Tarz ölçeklerindeki her madde düzdür. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareketle ölçüm yaparlar. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarında puanlama şekli: “Hemen hiçbir zaman” (1); “Bazen” (2); “Çoğu zaman”(3) ve “Hemen her zaman”(4) şeklindedir. İçe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32; sürekli öfke alt ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40’tır. Ölçeğin genel toplam puanı olmayıp, dört alt ölçeğin maddeleri o alt ölçeğin toplam puanını oluşturmaktadır. Sürekli öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu, öfke kontrol alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, dışa yönelik öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade edildiğini, içe yönelik öfke alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu gösterir. Ölçeğin ilk 10 sorusu sürekli öfke düzeyini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde öfke ifade tarzı ile ilgilidir. Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içe tutma ve 8 tanesi de öfke kontrol ile ilgilidir.

Öfkeyi içe tutma, ölçeğinin 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddeler tarafından, Öfkeyi dışa vurma ölçeğinin 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddeler tarafından, Öfkeyi kontrol etme ise ölçeğinin 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddeleri tarafından ölçülmektedir.

4.6. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ boyutları- nı içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ biçiminde ikiye

ayrıl- mış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3,9,15,21) ve 'gelecek algısı' (2,8,14,20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde, ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (ölçek ekte sunulmuştur). Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflar- da olduğu, yanıtlar için ise beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülme sinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

BULGULAR

Verilerin analizi SPSS 25.0 ile yapılmış ve sonuçlar %95 güven düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmada psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve öfke kontrol alt boyutunun normal dağılımı basıklık ve çarpıklık katsayısı ile incelenmiştir.

	n	Çarpıklık	Basıklık
Kendilik Algısı	100	-0,424	-0,960
Gelecek Algısı	100	0,120	-1,097
Yapısal Stil	100	0,163	-1,043
Sosyal Yeterlilik	100	-0,532	-0,617
Aile Uyumu	100	-0,283	-0,720
Sosyal Kaynaklar	100	-0,174	-0,520
Öfke Kontrol	100	-0,011	-0,168

Analiz sonucunda ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılıma uyduğu belirlenmiş ve çalışmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeklerden elde edilen basıklık ve çarpıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olması normal dağılım için yeterli görülmektedir. (Tabachnick ve Fidell, 2007). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alt boyutu olan kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar ile öfke ölçeğinin kontrol alt boyutu arasındaki ilişki korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

Tablo-1 Kişisel Bilgiler

	N	%
Cinsiyet	Kadın	50 50%
	Erkek	50 50%
Yaş	25-30	44 44%
	30-35	56 56%
Eğitim Durumu	Lise	11 11%
	Önlisans	24 24%
	Lisans	44 44%
	Yüksek Lisans/Doktora	21 21%
Medeni Durum	Bekar	52 52%
	Evli	48 48%
Kurumdaki Pozisyonu	Uzman / Personel / Çalışan	93 93%
	Şef / Müdür Yard.	5 05%
	Yönetici / Müdür	2 02%
Bu kurumda Çalışma Yılı	1 yıldan az	10 10%
	1-3yıl arası	20 20%
	4-6yıl arası	51 51%
	7-9yıl arası	16 16%
	10 yıl ve üzeri	3 03%

	1 yıldan az	8	08%
	1-3yıl arası	32	32%
Toplam Çalışma Yılı	4-6yıl arası	16	16%
	7-9yıl arası	15	15%
	10 yıl ve üzeri	29	29%

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan 100 kişinin 50'sinin (%50) kadın,50'sinin (%50) erkek olduğu, 44'ünün (%44) 25-30 yaş grubunda, 56'sının (%56) 30-35 yaş grubunda olduğu görülmektedir.Eğitim durumlarına bakıldığında, 11'inin (%11) lise mezunu, 24'ünün (%24) önlisans mezunu, 44'ünün (%44) lisans mezunu, 21'inin (%21) yüksek lisans veya doktora mezunu olduğu görülmektedir. Medeni durumlarına bakıldığında, 52'sinin (%52) bekar, 48'inin (%48) evli olduğu görülmektedir.Araştırmaya katılan 100 kişinin çalıştığı kurumdaki pozisyonuna bakıldığında, 93'ünün (%93) uzman, personel veya çalışan, 5'inin (%5) şef veya müdür yardımcısı, 2'sinin (%2) yönetici veya müdür olduğu görülmektedir. Bu kurumda çalışma yıllarına bakıldığında, 10'unun (%10) 1 yıldan az, 20'sinin (%20) 1-3 yıl arası, 51'inin (51) 4-6 yıl arası, 16'sının (%16) 7-9 yıl arası, 3'ünün (%3) 10 ve üzeri olduğu görülmektedir. Toplam çalışma yılına bakıldığında, 8'inin (%8) 1 yıldan az, 32'sinin (%32) 1-3 yıl arası, 16'sının (%16) 4-6 yıl arası, 15'inin (%15) 7-9 yıl arası, 29'unun (%29) 10 yıl ve üzeri olduğu görülmektedir.

Tablo-2 Sağlık Durumu

	n	%
Psikolojik Rahatsızlık		
Evet	9	09%
Hayır	91	91%
İlaç Kullanımı		
Evet	8	08%
Hayır	92	92%

	Evet	10	10%
Kronik Hastalık	Hayır	90	90%

Tablo 2. incelediğinde araştırmaya katılan 100 kişinin 9'unun (%9) psikolojik rahatsızlığı varken, 91'inin (%91) psikolojik rahatsızlığı yoktur. İlaç kullanımına bakıldığında, 8'inin (%8) ilaç kullandığı, 92'sinin (%92) ilaç kullanmadığı görölmektedir. Araştırmaya katılanların 10'unun (%10) kronik hastalığı varken, 90'unun (%90) kronik rahatsızlığı yoktur.

Güvenilirlik Analizi

Ankette kullanılan Psikolojik Dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile incelenmiş tüm ölçeğin alfa değerı 0,955 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin, Alt ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları Kendilik Algısı boyutu için 0,760; Gelecek Algısı boyutu 0,644; Yapısal Stil boyutu 0,768; Sosyal Yeterlilik boyutu 0,804; Aile Uyumunu boyutu 0,611; Sosyal Kaynaklar boyutu 0,843'dür. Elde edilen sonuçlar ölçeklerin güvenilir olduğunu göstermektedir. (Basım ve Çetin. 2011b). Ankette kullanılan Öfke Kontrol alt ölçeğinin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile incelenmiş ve 0,799 olarak hesaplanmıştır.

Tablo-3 Ölçeğin Boyutları ve Boyutları Ölçen Maddeler

Boyut Numarası	Boyut	Ölçekteki Madde Numarası
1	Kendilik Algısı	1,7,13,19,28,31
2	Gelecek Algısı	2,8,14,20
3	Yapısal Stil	3,9,15,21
4	Sosyal Yeterlilik	4,10,16,22,25,29
5	Aile Uyumunu	5,11,17,23,26,32
6	Sosyal Kaynaklar	6,12,18,24,27,30,33

Öfke Ölçeği

Boyut Numarası	Boyut	Ölçekteki Madde Numarası
1	Öfke Kontrol	1,2,3,4,5,6,7,8

Tablo-4 Psikolojik Dayanıklılık ve Öfke Kontrol Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	n	Ort.	ss	Minimum	Maximum
Kendilik Algısı	100	3,48	0,67	2,33	4,67
Gelecek Algısı	100	3,37	0,73	2,25	4,75
Yapısal Stil	100	3,35	0,83	2,00	5,00
Sosyal Yeterlilik	100	3,33	0,80	1,83	4,67
Aile Uyumu	100	3,46	0,57	2,50	4,67
Sosyal Kaynaklar	100	3,48	0,73	2,14	5,00
Öfke Kontrol	100	2,76	0,46	1,38	3,75

Kendilik Algısı ifadelerinin ortalaması 3,48; Gelecek Algısı3,37; Yapısal Stil3,35; Sosyal Yeterlilik3,33; Aile Uyumu3,46; Sosyal Kaynaklar3,48 ve Psikolojik Dayanıklılık Toplam ortalaması 3,42'dir. Katılımcıların Öfke Kontrol Ölçeği ifadelerinin ortalaması 2,76'dır.

Tablo-5 Psikolojik Dayanıklılık ile Öfke Kontrolü Arasındaki İlişki

		Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar	Öfke Kontrolü
	<i>r</i>	1	,855**	,842**	,843**	,772**	,865**	,067
Kendilik Algısı	<i>p</i>		,000	,000	,000	,000	,000	,507
	<i>n</i>	100	100	100	100	100	100	100
	<i>r</i>		1	,927**	,788**	,710**	,785**	,046
Gelecek Algısı	<i>p</i>			,000	,000	,000	,000	,647
	<i>n</i>		100	100	100	100	100	100
	<i>r</i>			1	,814**	,740**	,826**	-,005
Yapısal Stil	<i>p</i>				,000	,000	,000	,959
	<i>n</i>			100	100	100	100	100
	<i>r</i>				1	,911**	,912**	,079
Sosyal Yeterlilik	<i>p</i>					,000	,000	,436
	<i>n</i>				100	100	100	100
	<i>r</i>					1	,887**	,103
Aile Uyumu	<i>p</i>						,000	,309
	<i>n</i>					100	100	100
	<i>r</i>						1	,048
Sosyal Kaynaklar	<i>p</i>							,635
	<i>n</i>						100	100
	<i>r</i>							1
Öfke Kontrolü	<i>p</i>							

*.05 düzeyinde anlamlı ** .01 düzeyinde anlamlı

Psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları, kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar ile öfke ölçeği alt boyutu öfke kontrol arasında ilişkinin analiz edilmesi amacıyla yapılan korelasyon sonuçları verilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar ile öfke kontrolü arasındaki ilişkilerin incelendiği pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılık ile öfke kontrolü arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendilik algısı ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından gelecek algısı ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından yapısal stil ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal yeterlilik ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından aile uyumu ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından sosyal kaynaklar ile öfke kontrol ölçeği arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

SONUÇ

Öfke de tıpkı diğer duygular gibi baskı altında fazlalaşma eğiliminde olan bir duygudur ve örneklendirmek gerekirse, tıpkı bir çaydanlıktan çıkan buhar gibi basınç altında genleştiği öne sürülmektedir. Bu nedenle, bastırılan öfkeye baskıdan kurtulabileceği bir boşluk verilmediği zaman, bireyin kendisine zarar verme riski aldığını söyleyebiliriz. Bu riskler kimi zaman mide kanseri ve yüksek tansiyon gibi psikosomatik rahatsızlıklar olabilir. Hidrolik açıklamaya göre öfkeyi dürüst ve net biçimde dile getirmekten kaçınmak ve öfkenin sıkışıp kalmasına müsaade etmek öfkenin seviyesinin azaltılması konusunda yardımcı olmamaktadır.

Öfkenin bilişsel alt yapısının incelenmesi sonucunda, hatalara karşı oluşan ekstra duyarlılık, ceza olgusu ile ilgili yanlış, doğru hükmü ve sürekli olarak aranan haklı haksız kutuplaşmasının olduğu gözlenmiştir.

Öfkeyi psikolojik bir reaksiyon olarak incelediğimiz zaman, dönüşümleri tahmin edilenden tam tersi yönde olabilir. Bu da öfkenin bazen, beklenmeyen derecede kibarca tepkiler ve narin olma biçiminde ters bir görünüm oluşturabileceği anlamına gelmektedir. Bazen de aşırı yön değiştirmeden dolayı ruh sağlığı kötü etkilenebilir.

Öfkenin çevresel uyaranlara karşı gösterilmiş bir tepkime olduğunu ve öğrenilmiş bir tepki olarak belirtildiğini savunan davranışçı yaklaşımlara göre, öfkeyi meydana getiren engelleyici kalıplar ve objeler yeterince yinelenirse, kişiler engellere karşı öfke barındıran bir koşullanmış tepki kazanırlar. Kişi dünyaya yumuşak başlı olarak gelir ve bireyin kötü bir davranışta bulunmasının nedeni, bu kişinin kötü eğitilmesi ve aynı zamanda kötü örneklemeler almasıdır.

Kimi zaman sağlıklı bir duygu olarak nitelendirilen öfke, doğru olduğu düşünülen bir zamanda, kontrollü bir şekilde yansıtılabilen öfkedir. Fakat maalesef öfke duygusu genel olarak herkes için negatif bir duygu olarak öğrenilmiştir. Aslında öfke doğru biçimde yönlendirilebildiği zaman, kişinin kötü ve tehlikeli olan durumlara karşı hazırlıklı olmasını sağlayan bir nitelik taşımaktadır.

Öfke bilinenin tam tersine, her daim negatif bir duygu değildir hatta çoğunlukla insanı uyaran, canlandıran ve harekete geçiren bir duygu olabilir.

Öfkenin bir amaca hizmet etmek veya problemlerin üstesinden gelmek için kişiyi motive etmek gibi yaptırımları olduğundan dolayı, kimi zaman bireyin uyumlu olmasını sağlayan sağlıklı bir duygusal durum olarak da değerlendirilebilir. Bu şekilde yapılan çoğu çalışmada öfkenin insan hayatında pozitif işlevleri olduğu ortaya çıkmıştır. Bu işlevler; kişilere güç vermesi, duygularındaki yükselmeye sebep olan, negatif davranışları engellemesi, bireyin iletişim içinde olduğu kişilere karşı hissettiği olumsuz duyguların ifade biçimini kolaylaştırması, kişinin kaygısının dışsal çatışmalara yönelmesi sonucunda egonun zarara uğramaması için bir savunma mekanizması oluşturması olarak tanımlanabilir.

Stres, psikolojik dayanıklılığı harekete geçirmekte ve kaygının kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır. Şiddet de yaşam içinde oldukça strese yol açan bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişiler, herhangi bir sebepten dolayı karşı karşıya kaldıkları stres faktörleri tarafından baskı altında olduklarında, psikolojik ve bedensel dengeyi koruyabilirler.

Pozitif psikolojinin temel vazifesi olan "dayanıklı bireyleri" nitelendiren koruyucu ve geliştirici etkenleri tayin etmek, risk ve güçlülere maruz kalan kişilerin olaylara uyumlarının devamını sağlamak için gerekli destekleyici faktörleri belirtilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramına göre, devam eden olaylara katılma eğilimi olan bağlanma, amaç duygusu ve kişinin kendisini anlamasını yansıtır. Böylelikle, problemlerle olay ve durumlarla karşı karşıya kalan insanlar, bunlar karşısında tepkisiz kalma veya kaçma gibi hareketlerin tersine, aktif biçimde başa çıkarlar. Hayatta güçlülüklerle karşı karşıya kalan kişiler, çok zor olaylarda dahi etkili olan bir değerlendirme kabiliyetine sahiptirler. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bu kişiler, türlü problemler karşısında sorun giderici, esnek, yapıcı ve zaman yönetmede yeteneklidirler

Kobasa'ya göre psikolojik dayanıklılığın gerektirdiklerinden biri de hayata bağlı olmaktır. Bağlanma, hayatta yaşanan olaylara ve kişinin etrafındaki insanlara içtenlikle katılabilmesini ifade ederken aynı zamanda mücadeleci olmak, bu olaylardaki değişimler doğrultusunda vazgeçmeyerek bu değişimlerden olumlu bir çıkarımda bulunmayı ifade eder.

Koruyucu faktörlerin daha iyi anlaşılmasını amaç edinen psikolojik dayanıklılık araştırmaları, bunun sayesinde önlem alma ve erken müdahalelerin

etkisini artırmayı hedeflemiştir. Gürgan (2006), kişinin yaşamında ne kadar çok koruyucu faktör bulunuyorsa, psikolojik dayanıklılığının da o kadar fazla olduğunu belirtmiştir. Ayrıca koruyucu faktörlerin, risk faktörlerinin (ailesel, kişisel, toplumsal faktörler vb.) etkisini aza indirmek gibi önemli bir etkisi daha vardır. Bu duruma göre koruyucu faktörler gcledike, o ölçüde risk faktörlerinin etkilerini de azaltmış olurlar.

Yapılan tüm sınıflandırmalara bakılırsa, psikolojik dayanıklılığın koruyucu faktörleri temel olarak bireysel ve toplumsal olarak ikiye ayrılır. Psikolojik dayanıklılığın sağlıklı gelişime sahip olabilmesi için birbiriyle uyumlu olması gereken koruyucu faktörlerden herhangi birinde yaşanan aksama, diğer faktörleri de etkiler.

Stresle etkili şekilde başa çıkabilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığın ruh sağlığı ve bedensel sağlık üzerinde arabolucu etkisi ile ilgili çalışmalar literatürde geniş yer tutmaktadır.

Örneğin; Durak (2002) psikolojik dayanıklılığın stres ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide arabolucu rolü olduğunu belirtirken; Sandvik vd. (2015) psikolojik dayanıklılığın sosyal olmayan kişilik bozukluğu ve stres, kaygı arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu bulgulamışlardır. Rowe (1998), Servellen vd. (1994), Simoni ve Paterson (1997) psikolojik dayanıklılığın kişilik özelliğinin tükenmişlik, bitkinlik ve depresyon üzerinde koruyucu bir etkisi olduğunu; Azarian vd. (2016) psikolojik dayanıklılık ile depresyon, kaygı ve öfke durumu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmanın rneklemini İstanbul İlinde yaşayan ve gönüllük esasına bağlı biçimde, basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen 100 kişi oluşturmuştur ve bu ankete katılan bireyler 18 yaş üstü yetişkinlerdir. Katılımcıların eşit dağılım göstermesi için 50 tanesi erkek, 50 tanesi ise kadın olarak belirlenmiştir ve öfke leğinin kontrol alt boyutu kullanılmıştır, bu da öfke kavramını ve ifadesini ölçen bir kendini değerlendirme leğidir. Spielberger tarafından 1983'de geliştirilmiş ve ülkemiz için geçerlilik ve güvenilirliği zer tarafından 1994'de yapılmıştır.

Çalışmada yetişkinler için psikolojik dayanıklılık leğinin alt boyutları ile öfke leğinin kontrol alt boyutu arasındaki ilişki korelasyon testi ile analiz edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar ile öfke kontrolü arasındaki ilişkilerin incelenmiş olduğu pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; psikolojik dayanıklılık ile öfke kontrolü arasında istatistiksel açıdan bakıldığında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.



ÖNERİLER

Araştırmacılara Öneriler

1. İncelemeler, farklı çalışma grubu koşulları ve ölçme aracıyla ölçülen düzey sayısının daha fazla olduğu durumlar için tekrarlanabilir.
2. Buna benzer araştırma yapacak kişiler, öfke denetimini cinsiyet bazında inceleyebilir.
3. Buna benzer araştırma yapacak kişiler, psikolojik dayanıklılık düzeyini cinsiyet bazında inceleyebilir.
4. Buna benzer araştırma yapacak kişiler, öfke denetimini sosyo-ekonomik düzey bazında inceleyebilir.
5. Buna benzer araştırma yapacak kişiler, psikolojik dayanıklılık düzeyini sosyo-ekonomik düzey bazında inceleyebilir.

Uygulayıcılara Öneriler

1. Elde dilen bulgular sonucunda, sonuçların daha genellenebilir olması açısından örnekleme 250 ve daha fazla olan gruplarla alışmaları,
2. Uzman görüşü alıp yeni belirlemeler doğrultusunda analizlerini tekrar etmeleri önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

Aydın ANKAY, *Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları*, Turhan Kitabevi, Ankara, 1992.

James AVERİLL, *Anger and aggression; an essay on emotion*, Springer, New York, 1982.

BALTAŞ Zuhâl, *Stres ve başa çıkma yolları*, Remzi Kitabevi İstanbul, 2002.

BARON Robert.A., BRYNE Don.E., KANTOWİTZ Barry, *Psychology, understanding behavior*, Holt-Saunders Japan, Tokyo, 1977.

BERKOWİTZ Leonard, *Aggression: its causes, consequences and control*, Mc Graw- Hill, New York, 1962.

CÜCELOĞLU Doğan, *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1992.

GUPTA, M.K, *How To Control Anger; The Deadly Enemy (Ölümcül düşman öfke)*, Platform Dizisi Bilim Teknik Yayınevi, İstanbul, 2004 .

KASSİNOVE Howard. ve TAFRATE R.C., *Anger management*, Impact Publishers, United States of America, 2002.

KULAKSIZOĞLU Adnan, *Kişisel gelişim uygulamalar*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2014.

MCKAY, Gary ve DİNKMEYER Don, *Ne Hissettiğiniz Kendinize Bağlı*, (Çev. Aye Güran), HYB Yayıncılık, Ankara, 1998.

NAVARO Leyla, *Bir Cadı Masalı*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

NOVACO Raymond, *Anger control*, Health and Company, Canada, 1975

RITA L. ATKINSON *Psikolojiye Giriş*, Arkadaş Yayınları, Ankara, 1999.

YAVUZ Kudret, *0-12 yaş dönemi çocuklarda duygusal zeka gelişimi anne babalar ve öğretmenler için duygusal zeka rehberi*, Özel Ceceli Okulları Yayınları, Ankara, 2004.

YAYLACI Gaye, *Kariyer yaşamında duygusal zekâ ve iletişim yeteneği*, Hayat Yayınları, İstanbul, 2006.

DERGİLER

ARSLAN Gülşin, "Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki", *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006:4 36.

BEGUN A. L."Human behavior and the social environment: The vulnerability, risk, and resilience model" *Journal of Social Work Education*, 1990, 29(1).

BOSTANCI N., ÇOBAN S., TEKİN Z. ve ÖZEN A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 2006,14(3)

CONTRADA Rirhard, "Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular response to stress" *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989,57.

ÇAKAR Firdevs, KARATAŞ Zeynep, ÇAKIR Mehmet Ali."Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması". *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2014,32.

DOĞAN Süleyman,"Yaşlı Öğrencilerde Psikolojik Yardım: Yaş Danışmanlığı, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*",1999, 3.

DOĞAN Tayfun,"Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2015 3(1), 93-102.

GİZİR Cem Ali, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması.", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,2007, 3(28).

KORKUT Fidan, "Kızgınlık ve Kızgınlıkla Başa çıkabilme" *Dergimiz Çankaya RAM*, 2002, 1.

HAK-İŞ *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi* © Cilt: 7 Yıl: 7 Sayı:17 (2018/1).

ŞAHİN Hülya ,*Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*,2005, Cilt:6 Sayı:10

TAŞÇI Emel, SEVİL Ümran "Doğum ağrısına yönelik farmakolojik olmayan yaklaşımlar Genel Tıp Dergisi", 2007, 17.

TERZİ Şerife, "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, 3(29).

The Journal of Happiness & Well-Being, 2016, 4(2).

ÖZMEN Ahmet, "Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2006, 1, 45-51.

ÖZMEN Suna, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, yıl: 2004, cilt: 37, sayı: 2

SAKARYA Direnç & GÜNEŞ Cengiz, "Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi." *Kriz Dergisi*, 2012, 21, (1-2-3), 25-32.

TEZLER

CANBULDU Sevim, *Çok boyutlu öfke envanteri'nin uyarlama çalışması*, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2006. **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

CÖMERT Ece Havva, *Depresif Bozukluklarda Anksiyete Şiddetine Göre Sürekli Öfkenin ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2004. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

EMİNAĞAOĞLU Neslihan, *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık(sağlamlık)*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2006 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

Gürgan Uğur, *Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2006. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

HOŞGÖR T. Elmas, *Evlü Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 2013 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

İMAMOĞLU Seval, *Öğretmen Adaylarının Öfke ve Öfke İfade Tarzları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, İstanbul, 2013 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

KARADAL F., *Öfke yönetimi ve Niğde Üniversitesi'nde bir araştırma*, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Niğde Üniversitesi, Niğde, 2009 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

KORKUT Ş., *Lise Öğrencilerinde Çocukluk Örselenme Yaşantıları ve Öfke İfade Biçimleri İle Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2012. **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖNEM Ç., *Üniversite Öğrencilerinin Öfke Ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya, 2010 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

SÜLÜN Ö. . *Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri ile Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 2013 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

TERZİ Ş., *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2005, s. 46 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

