



Copyright © 2022 T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı
<http://genclikarastirmalari.gsb.gov.tr/>
 Gençlik Araştırmaları Dergisi • Ağustos 2022 • 10(27) • 39-55

ISSN 2791-8157
 Başvuru | 1 Kasım 2021
 Kabul | 6 Nisan 2022

Ergenlerde Öfke, Duygusal Zekâ ve Öz Duyarlılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

*Filiz Erişen**

*Fusun Gökkaya***

*Fatih Yurdalan****

Öz

Bu araştırmada yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade tarzları ile duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 339 kız ve 285 erkek öğrenci olmak üzere toplam 624 öğrenciden oluşmuştur. Araştırma Ege bölgesindeki bir büyük şehirde yer alan iki devlet okulunda yürütülmüştür. Veriler “Öfke İfade Tarzı Ölçeği”, “Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu” ve “Öz-Duyarlılık Ölçeği” ile toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi SPSS 21 paket programıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ergenlerin öz duyarlılık ve duygusal zekâ düzeyleri ile sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışa değişkenleri arasında negatif, öfke-kontrol puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Regresyon analizi sonucunda, ergenlerin sürekli öfke, öfke-içte ve öfke dışı değişkenlerinin ilk adımda öz duyarlılık, ikinci adımda duygusal zekâ tarafından negatif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Öfke-kontrol değişkeninin ise ilk adımda öz duyarlılık, ikinci adımda duygusal zekâ tarafından pozitif yönde yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, literatürde daha önce yapılan araştırma sonuçları ile karşılaştırılmış ve benzerlik ile farklılıkları tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ergenlik, Öfke, Duygusal Zekâ, Öz-Duyarlılık, Öfke Tarzları.

* Klinik Psikolog, İzmir FevziPaşa Ortaokulu, filizerisen@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6978-119X

** Doç. Dr., Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, fusungokkaya@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9392-0724

*** Araştırma Asistanı, İstanbul Okan Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, yurdalanfatih8@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0498-2342

Abstract

This study examines the relationships between seventh- and eighth-grade students' trait anger level and anger expression styles, on the one hand, and their emotional intelligence and self-compassion levels, on the other. The study sample consisted of 624 students, of which 339 were female and 285 were male. Research was carried out in two public schools located in a large metropole in the Aegean region of Turkey. Data were collected using the Anger Expression Style Scale, the Bar-On Emotional Intelligence Scale Child and Adolescent Form, and the Self-Compassion Scale and then analyzed using SPSS 21. We discovered a negative relationship between adolescents' self-compassion and emotional intelligence levels and their trait anger, anger-in and anger-out variables. Beyond this, we found a positive, significant relationship between anger-control mean scores.

The regression analysis conducted as part of our study revealed that self-compassion and emotional intelligence negatively predicted adolescents' trait anger, anger-in, and anger-out variables in the first and second steps, respectively. On the other hand, we discovered that self-compassion and emotional intelligence positively predicted anger control in the first and second steps, respectively. After comparing our findings with those of previous studies in the literature, we discussed the similarities and differences between them.

Keywords: Adolescence, Anger, Emotional Intelligence, Self-Compassion, Anger Styles

Giriş

Ergenlik, fizyolojik, ruhsal, bilişsel ve sosyal yönden gelişme ve olgunlaşmanın meydana geldiği çocukluk yaşamından erişkin yaşamına geçiş sürecidir (Memmott-Elison vd., 2020). Hemen hemen bütün toplumlarda fırtınalı geçen bu dönemde yaşanan bedensel, cinsel, duygusal, sosyal ve kişisel gelişimlerin ergende meydana getirdiği hızlı farklılaşmaya bağlı olarak birçok problem ve çatışma yaşanmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016). Ergen bu dönemde, yakın çevresinin bakış açısı ve yönlendirmeleri, öte yandan kendi yapmak istedikleri ve olmak istediği arasında geliş gidişler yaşadığı gibi bağımsızlığını kazanma ya da kazanamama arasında da kalmaktadır (Şahin ve Özçelik, 2016). Bedensel gelişme ve değişimle başlayan ergenlik dönemi, zaman içinde gittikçe yavaşlarken bu hızlı değişim ve gelişimin etkisi ile ergende birtakım ruhsal değişimler meydana gelmektedir. Meydana gelen bu ruhsal değişimler nedeniyle ergen, duygularını daha dengesiz yaşamaya başlamakta ve daha kaygılı, daha huzursuz bir duygu durumu içine girmektedir (Brodbeck vd., 2011; Sayeed vd., 2014). Ergenlik döneminde öfke sıklıkla karşı karşıya kalınan ve baş edilmesi gereken duygulardan biridir. Dönemin kendine has özelliklerinin de etkisiyle ergenlikte yaşanan öfke duygusu, onların yaşam kalitesinin şekillenmesinde de önemli bir rol oynar (Thomson vd., 2014; Walker ve Lewis-Jones, 2006). Öfke, yerine getirilmemiş istekler, istenmeyen sonuçlar, karşılanmayan beklentiler neticesinde ortaya çıkabilen doğal ve evrensel duygusal bir tepkidir (Taverner, 2021). Öte yandan, kontrolsüz haliyle duygusal tepkiler arasında kontrol edilmediğinde en yıkıcı olanlardan bir tanesi olduğu söylenebilir. Çünkü kontrolsüz öfke, bireyin çevre ile olan ilişkilerinde çatışma yaratıp, kendisini yalnızlaştırmasına yol açabilmektedir (Stern,

1999). Öfke iki bileşenden meydana gelmektedir. Bunlar; durumluk öfke ve sürekli öfkedir (Spielberger vd., 1991). Durumluk öfke bireyin belirli bir olaya yönelik geçici olarak yaşadığı, kaslarda meydana gelen gerilim ve otonom sinir sistemi üzerinde uyarılmışlık durumu meydana getiren subjektif bir öfke biçimidir (Eroğlu ve İrdem, 2016). Durumluk öfkenin yoğunluğu, bireyin yaşadığı engellenme ve haksızlığa uğramanın şiddetine bağlı olarak değişkenlik gösterir. Sürekli öfke ise, bireyin yaşadığı birçok durumun engelleyici ya da can sıkıcı olarak algılanması, sık sık durumluk öfkenin yaşanması ve bireyin süreğen bir şekilde öfke halinde olması ile tanımlanır (Özmen vd., 2016). Öfke üzerinde çalışma yapan araştırmacılar, farklı pek çok görüşe sahip olsalar da öfkenin ifade edilmesiyle ilgili olarak öfkenin içe yöneltilmesi, öfkenin dışa vurulması ve öfke kontrol süreçlerinin bulunduğu dair görüş birliğine varmışlardır (Balkaya, 2001; Spielberger vd., 1991; Starner ve Peters, 2004). İçe yöneltilen öfke, kişinin öfkesini içinde tutarak gizlemesi, bastırması, öfke oluşturan etmenlere karşı oluşturduğu, benliğini koruma amacıyla yapılan uyum sağlama mekanizmasıdır (Starner ve Peters, 2004). Öfkenin dışa yöneltilmesi yani öfke-dışa vurumu, öfke duygusunun çevredeki kişilere veya objelere karşı yöneltilmesi ile kendini göstermektedir (Spielberger vd., 1991). Bireyin çevresine karşı öfke duygusunu fiziksel ve sözel olarak dışarı yansıtması onun öfke duygusunun ortaya çıkardığı stresle başa çıkma mekanizmasıdır (Starner ve Peters, 2004). Öfkenin kontrol edilmesi ise bireyin diğer kişilere zarar vermeden öfkenin gösterilmesini ve kişinin gerçekleştirmek istediği hedefi engellemeyecek şekilde öfkenin ifade edilmesini sağlar. Öfke kontrolünde temel amaç; saldırganlıktan uzak, şiddet içermeyen, kişinin kendisine ve çevresindekilere zarar vermeyecek şekilde duygusunu ifade etme becerisini kazanması ve daha sağlıklı sosyal ilişkilerin kurulmasını sağlamaktır (Howells ve Day, 2003).

Ergenlik döneminde bireyleri etkileyen çeşitli yaşantılar, o döneme özgü sorunlarla bir araya gelince öfke duygusu daha yoğun ve sık yaşanabilir. Çevresi tarafından anlaşılamayan, kendi duygularını ifade edemeyen ergenlerin yaşadığı öfke, hissettiği diğer duygularla ve deneyimlerle birlikte içinden çıkılmaz hal aldığına saldırganlığa dönüşebilir (Pullen vd., 2015; Yarcheski vd., 2002; Ziaee vd., 2012). Ergen uyumsuz, saldırgan, geçimsiz davranabilir; hatta bu durum intihar girişimlerine neden olabilir (Bursztejn ve Apter, 2009; Miller ve Prinstein, 2019; Yılmaz, 2004). Ergen genellikle öfke duygusunu kendine, başkalarına ve yaşadığı çevreye karşı yönlendirmektedir (Avcı, 2006; Ledina ve Lice-Zikmane, 2020; Shao ve Wang, 2019). Öfke duygusunun ergenlik döneminde yaşanması, bu dönemde birtakım sorunlara neden olmakla birlikte, zaman içinde kalıcılık göstererek ilerleyen yıllarda anti sosyal davranışlara, saldırganlığa, suç işlemeye, intihar gibi olumsuz durumlara neden olabileceği bildirilmiştir (Björkenstam vd., 2018; Prätzlich vd., 2019; Sütcü vd., 2010).

Sonuç olarak ergenlikte yaşanan, ifade edilemeyen ve kontrolsüz öfkenin etkili bir şekilde ifade edilip kontrol edilmesi oldukça önemli gözükmektedir. Bu nedenle ergenlerin öfkesini anlamak ve yönetmek için yapılacak terapi ve danışmanlık çalışmalarına yol gösterici olması açısından, öfke ile ilişkili çeşitli faktörleri anlamakta yarar vardır. Sonuç olarak ergenlikte yaşanan, ifade edilemeyen ve kontrolsüz öfkenin etkili bir şekilde ifade edilip kontrol edilmesi oldukça önemli gözükmektedir. Bu nedenle ergenlerin öfkesini anlamak ve yönetmek için yapılacak terapi ve danışmanlık çalışmalarına yol gösterici olması açısından, öfke ile ilişkili çeşitli faktörleri anlamakta yarar vardır. Ergenlerin öfke durumu

veya saldırganlık davranışları ile ilişkili olan faktörler arasında farkındalık (Tao vd., 2021); bağlanma biçimleri, narsistik, antisosyal ve sınırda kişilik örüntüsü (Meeker, 2002); algılanan aile kontrolü (Coles vd., 2002), öz duyarlılık (Barry vd., 2015, Fresnics ve Borders, 2017; Neff ve Vonk, 2009); öz duyarlılığın alt boyutlarından bir tanesi olan bilinçlilik (Barcaccia vd., 2020); duygusal zekâ (Castillo vd., 2013; Johnston, 2003); duygusal okuryazarlık (Shaikh ve Shinde, 2018) bulunmaktadır. Ayrıca öz duyarlılık alt boyutlarından birisi olan farkındalık temelli terapi yöntemlerinin ya da eğitimlerin öfke düzeyi ve saldırganlık davranışlarını azaltmada etkili olduğu çeşitli etkililik çalışmaları ile ortaya konmuştur (Amutio vd., 2015; Momeni vd., 2016). Türk kültüründe de öfke/saldırganlığı azaltmaya yönelik çeşitli psiko-eğitim programlarının (Yavuzer ve Üre, 2010) veya bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının (Sütçü vd., 2010) etkili olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde öfke ile duygusal zekâ arasındaki etkileşimi gösteren birçok etkililik çalışması da mevcuttur (Garaigordobil ve Peña-Sarrionandia, 2015; Safari vd., 2014).

Görüldüğü gibi öfke yönetimi için başvurulacak önemli değişkenlerden biri duygusal zekâ diğeri öz duyarlılıktır. Özellikle ergenlik döneminde öfke problemlerinin bireyin yaşamında birçok olumsuzluğa yol açtığı bilinmektedir. Ulusal literatür incelendiğinde, araştırma değişkenlerinin diğer birçok değişkenle ilişkisinin olduğu görülmektedir. Mutluluk ile saldırganlık (Doğan ve Çütok, 2020), saldırganlık ile öznel iyi oluş ve algılanan sosyal destek (Gündoğan ve Sargın, 2018) veya duygusal zekâ ile saldırganlık (Cenkseven-Önder ve Yalnızca-Yıldırım, 2020) arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar, ulusal literatürde yapılan çalışmalara örnek olarak gösterilebilir. Bununla birlikte, ergen örneklem grubunda duygusal zekâ, öz duyarlılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle sözü geçen değişkenlerle ilişkileri inceleme üzerine planlanan araştırmanın bu kısmında öz duyarlılık ve duygusal zekâ kavramlarına açıklık getirilecektir. Kendini, duygularını anlayabilen ve iletişim içinde olduğu kişilerin duygularının farkında olan bireylerin sosyal ilişkileri güçlüdür. Kendi duygularına ilişkin farkındalığa sahip olma, bu duyguları değerlendirip gerektiğinde duygu durumunu değiştirebilme ve bunu davranışlarına yansıtabilme, sorunlarını çözebilme için duygusal bilgiyi kullanabilme becerilerinin tamamı “duygusal zekâ” olarak tanımlanmaktadır (Tadjuddin, 2020; Sandhu, 2017; Uysal-Irak, 2002). Salovey ve Grewal’a (2005) göre, duygusal zekâ, problem çözmede duygusal bilgiyi kullanma yeteneğidir ve birey duygusal bilgiyi kullanarak yaşadığı problemlerde, işlevsel olmayan çözümlerden kurtulup alternatif çözümler üretebilir.

Literatür incelendiğinde Goleman’ın Duygusal Zekâ Modeli, Mayer-Salovey Duygusal Zekâ Modeli ve Reuven Bar-On Modeli olmak üzere çeşitli duygusal zekâ modellerinin olduğu görülmektedir (Güler ve Marşap, 2019). Yapılan araştırmada Reuven Bar-On Duygusal Zekâ Modeli esas alınmıştır. Bu model beş bölümden meydana gelir. Bu bölümlerden ilki kişisel becerilerdir. Bu bölüm bireyin içsel farkındalığına vurgu yapar ve bireyin duygusal olarak herhangi birisine bağımlı olmaması ile ilişkilidir. İkinci bölüm ise kişilerarası boyuttur. Bu bölümde bireyin çevresiyle yaptığı empatiye ve kişilerarası ilişkilere vurgu yapılır ve bu bireyin sosyal ilişkilerinde ne kadar yapıcı olduğu ile ilgilidir. Üçüncü bölüm ise uyum sağlama olarak adlandırılmaktadır. Bu bölüm, bireyin etrafından gelen istekleri

ne kadar gerçekçi değerlendirdiği, bireyin içinde bulunduğu durumda ne kadar esnek olabildiği ve karşılaştığı problemleri etkili bir şekilde çözüp çözemediği ile ilgilidir. Modelin dördüncü bölümü stres yönetimidir. Bu bölüm bireyin içinde bulunduğu stres verici durumla ne kadar iyi baş edebildiği, bu durumu nasıl ve hangi düzeyde tolere edebildiği ile ilgilidir. Modelin son bölümü ise bireyin genel duygu durumudur. Bu bölüm bireyin duygusal olarak ne kadar olumlu olduğu, kendisine ve çevresine yönelik hangi düzeyde olumlu etki yapabildiği ile ilişkilidir (Lozano-Peña vd., 2021).

Duygusal zekâ düzeyi arttıkça; stres, depresyon, somatik şikâyetler, saldırganlık ve suç işlemeyi içeren davranış problemlerinin azaldığı ortaya çıkmıştır (Liau vd., 2003). Tüm bu araştırmalara bakıldığında duygusal zekânın öfke yönetimini sağladığı, bireylerin ilişkilerinde çatışma yaşamamasının önüne geçtiği ve saldırganlık davranışlarını azalttığı görülmektedir. Buna ek olarak, duygusal zekâ ile öz duyarlılık arasında bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Örneğin, Di Fabio ve Saklofske (2021) yaptığı araştırmada duygusal zekâ ve öz duyarlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamışlardır.

Neff'e (2003a) göre öz duyarlılık, bireylerin hata yaptıkları durumlarda veya acı veren duygu ve deneyimlerle karşılaştıklarında, kendilerine yönelik yargılayıcı tutumdan uzak durmaları ve acılarını hafifletmeye yönelik eylemlerde bulunmalarınıdır. Öz-duyarlılığa sahip olan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri de yüksektir ve bu bireylerin aynı zamanda daha huzurlu ve daha olumlu psikolojik yapıları vardır (Neff vd., 2007). Yarnel ve Neff'in (2013) yaptığı çalışmaya göre, öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan kişilerin problem çözme becerileri daha sağlıklıdır. Neff ve McGehee'nin (2010) çalışmasına göre ise öz duyarlılık düzeyi yüksek olan gençler, aile ve sosyal çevreleri ile daha uyumlu ilişkiler kurmakta ve ergenlik döneminde yaşanan sosyal ve duygusal sorunlarla daha iyi başa çıkmaktadır. Öz duyarlılık ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada bireylerin diğer kişilerle iletişiminde yaşadığı çatışmalar ve çatışma çözme davranışları incelenmiş, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaların çözümü, iyilik hali ve bunların öz duyarlılık arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda öz-duyarlılığı yüksek olan bireylerin çatışma durumunda uzlaşma, özgünlük ve ilişkisel iyilik hali yaşadıkları rapor edilmiştir (Yarnell ve Neff, 2013). Öz duyarlılık bireyin kendi yetersizliklerine, başarısızlıklarına karşı toleranslı olması ve kendisini sevmesi ile ilişkilidir. Aynı zamanda öfke duygusunun yetersizlik, başarısızlık ve sevgisizlik gibi durumlardan kaynaklandığı düşünüldüğünde öz duyarlılık ile öfke arasında bir ilişki olması araştırmacılar tarafından da beklenmektedir. Ergenlerde öz duyarlılık ile öfke ya da öfke tarzları arasındaki ilişki incelendiğinde yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmüştür (Başaran, 2008; Erişen, 2019). Yapılan bu araştırma ile bu sınırlılığın çözümlenmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak yapılan araştırma ile ergenlerin öfke yönetimini daha iyi sağlayabilmesi için öz duyarlılık ve duygusal zekâ değişkenleri ile olan ilişkisinin ortaya konması ve ilgili literatürün genişletilmesi hedeflenmektedir. Böylece araştırmadan elde edilen bulgularla ergenlik döneminde ortaya çıkan öfke sorunlarına yönelik ulusal bağlamda yapılacak psikolojik danışmanlık ve psikoterapi çalışmalarına katkı sağlanacağı ön görülmektedir. Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke-öfkeyi ifade etme tarzları ile öz duyarlılık ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan bu çalışmanın, araştırma problemlerinin şu şekilde olduğunu söylemek mümkündür:

P₁: Ergenlerin sürekli öfke toplam puanı, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt boyutları ve duygusal zekâ düzeyi arasında bir ilişki var mıdır?

P₂: Ergenlerin sürekli öfke toplam puanı, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol alt boyutları ve öz duyarlılık düzeyi arasında bir ilişki vardır mıdır?

P₃: Duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri sürekli öfke toplam puanını yordamakta mıdır?

P₄: Duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri sürekli öfke içte alt boyutunu yordamakta mıdır?

P₅: Duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri sürekli öfke dışta alt boyutunu yordamakta mıdır?

P₆: Duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri sürekli öfke kontrol alt boyutunu yordamakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Nicel verilerin kullanıldığı bu araştırma, kesitsel bir çalışma olup, ilişkisel çalışma modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ya da bu değişimin düzeyini belirlemeyi amaçlayan araştırmalarda kullanılır. Bu tür bir araştırmada aralarında ilişki aranacak değişkenler, ayrı ayrı toplanarak sembolleştirilir. Bununla birlikte, bu sembolleştirme ilişkisel bir çözümlenmeye olanak sağlayacak şekilde yapılır (Çokluk vd., 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırma, İzmir ili Karşıyaka ilçe Merkezinde bulunan 2 ortaokula devam eden 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile yürütülmüştür. Sadece 7. ve 8. sınıf öğrencileri ile çalışmasının nedeni bu öğrencilerin 5. ve 6. sınıfa devam eden öğrencilere göre daha fazla ortak özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir. Örneğin ergenlik döneminde sahip olunan bilişsel değerlendirmelerinin (örn: çevreyi daha olumsuz algılama), fizyolojik gelişimlerinin (örn: boy uzaması) ve yaşam deneyimlerinin (örn: liseye giriş sınavlarına hazırlanma) birbirine daha yakın olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenle 5. ve 6. sınıf öğrencileri araştırmaya dahil edilmemiştir (Doğan, 2017; Gökçaya, 2018; Pullen vd., 2015). Örneklem, 12-14 yaş aralığında olan 339 (%54.3) kız ve 285 (%45.7) erkek, toplam 624 ortaokul öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 355'i (%56.9) 7. sınıf, 269'u (%43.1) 8. sınıfta okumaktadır. Araştırma grubuna uygun örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır.

İşlem

Çalışmanın başlangıcında ölçek izinleri alınmıştır. Ardından Yakın Doğu Üniversitesi etik kurulu (11.06.2018 tarihli, YDU/BB/2018/192 numaralı etik kurul izni) ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Okul Müdürlüğü aracılığı ile 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinin velilerine çalışma amacının anlatıldığı bir onam formu yollanmıştır. Çalışmaya katılımı konusunda yazılı onam veren ailelerin çocuklarına ölçekler verilmiştir. Toplamda 853 veliye gönderilen onam formlarından 54'ü geri dönmemiştir. 175 veli çocuklarının çalışmaya katılımına izin vermemiştir. Araştırmaya dahil edilen çocukların ebeveynlerinden öncelikle yazılı bir şekilde onay alınmış ve ölçekler, ailesi çalışmaya katılım onayı veren öğrencilere araştırmanın birinci yazarı tarafından, sınıf ortamında uygulanmıştır. Öğrencilerden ölçeklerde kendileri için ayrılan bölüme cinsiyet, yaş ve sınıf düzeylerini yazmaları istenmiştir. Elde edilen bilgilerin araştırmacı tarafından saklanacağı ve bilimsel amaçlarla kullanılacağı

açıklanmıştır. Uygulamalar ders saatleri içinde okul müdürlerinin de uygun gördüğü zamanlarda yapılmıştır. Uygulamaya başlamadan önce araştırmanın birinci yazarı tarafından araştırmanın amacı öğrencilere açıklanmış ve gönüllülüğün esas olduğu özellikle belirtilmiştir. Ayrıca uygulama sırasında öğrencilerin sorduğu sorulara yanıtlar verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği-Çocuk Ergen Formu: Bar-On ve Parker (2000) tarafından geliştirilen bu ölçek, 7-18 yaşları arasındaki ergenlere yöneliktir ve ölçekte toplam 60 madde vardır. Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk Ergen Formu (Bar-On Emotional Quotient inventory Youth Version EQ-i:YV), Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli üzerine temellendirilmiştir. Bar-On Modeline göre, duygusal zekâ, zekânın kişisel, sosyal ve duygusal yönleri ile ilgilidir. Test likert tipinde 1-4 arasında puanlanan bir ölçektir. Testin uygulama süresi ortalama 20-25 dakika sürmektedir. Ölçek Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek, bireyiçi, bireylerarası, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu uyarlama çalışmasında geçerliğin sınanması için kapsam geçerliği uygulanmıştır. Buna göre, ölçeğin orijinal maddeleri ve önerilen Türkçe çevirileri ile birlikte, toplam 10 uzman görüşü alınmıştır. Uzmanların kabul ettikleri ve düzelttikleri maddeler öneriler doğrultusunda değiştirilmiş, maddeler bazında çoğunluk uzmanın ölçek için uygun buldukları ifadeler ölçeğe alınmıştır. Ayrıca yine bu çalışmada ölçeğin toplam puanı ve bireylerarası, bireyiçi, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki alt boyutları için sırasıyla; .91, .80, .62, .68, .85, .85 ve .62 Cronbach Alfa katsayı değerleri bulunmuştur. Ölçek toplamından ve alt boyutlarından elde edilen puanların düşük olması duygusal zekâ düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Yeniçeri vd., 2015). Yapılan bu çalışmada ise Bar On Duygusal Zekâ Ölçeği toplam puanı ve bireyiçi, bireylerarası, stres yönetimi, uyum, genel ruh hali ve olumlu etki alt boyut değişkenleri için sırasıyla; .92, .82, .78, .88, .78, .80 ve .70 Cronbach Alfa değerleri bulunmuştur. Bu sonuç, değişkenlerin güvenilir bir yapısının olduğunu göstermektedir.

Öfke İfade Tarzı Ölçeği: Öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla Spielberger ve diğerleri (1983) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Özer (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen bu ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 4'lü Likert tipine sahip bir ölçektir. Hiç (1 puan), biraz (2 puan), oldukça (3 puan) ve tümüyle (4 puan) şeklinde değerlendirilir. Ölçeğin, ilk 10 maddesi sürekli öfkeyi, sonraki 24 maddesi öfke ifade tarzlarını ölçmektedir. Sürekli öfke, kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan 40'tır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öfke içe vurumu (13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31. maddeleri), öfke dışı vurumu (12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33. maddeleri) ve öfke kontrolü (11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34. maddeleri) olmak üzere üç alt gruptan oluşmaktadır. Öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü alt ölçeklerinden alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar alt ölçekler göre şunları temsil etmektedir, sürekli öfke ölçeği açısından öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin Cronbach Alfa değeri .77 ile .88 arasındadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa değerleri "öfke kontrolü" boyutu için .84; "öfke dışı vurumu" boyutu için .78 ve "öfke

içe vurumu” boyutu için .62 olarak bulunmuştur (Özer, 1994). Ayrıca bu uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğini incelenmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Buna göre, üniversite öğrencilerinin örneklem olarak kullanıldığı bu çalışmada, öfke kontrol alt boyutuna ilişkin faktör yüklerinin .59 ile .81, öfke-dışa alt boyutuna ilişkin faktör yüklerinin .32 ile .71 ve öfke içe alt boyutuna yönelik faktör yüklerinin .45 ile .69 arasında değiştiği saptanmıştır. Ayrıca öfke kontrol, öfke dışa ve öfke içe alt boyutlarının değişime katkı yüzdeleri sırasıyla; %25,9, %13,4 ve %7,2 olarak saptanmıştır. Buna ek olarak, öfke kontrol, öfke dışa ve öfke içe alt boyutlarının Eigen değerlerinin sırasıyla; 6.22, 3.20 ve 1.72 olduğu bulunmuştur. Tüm bu sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde ölçeğin güvenilir ve geçerli bir yapısının olduğu görülmektedir.

Yapılan bu çalışmada ise sürekli öfke, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol değişkenleri için sırasıyla; .86, .65, .82 ve .84 Cronbach Alfa değerleri bulunmuştur.

Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ): Neff (2003a) tarafından geliştirilen bu ölçek, 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, (1) hiçbir zaman, (2) nadiren, (3) sık sık, (4) genellikle ve (5) her zaman şeklinde derecelendirilmiş 5’li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, öz-sevecenlik (2, 6, 13, 17, 21), öz-yargılama (4, 7, 15, 20, 26), paylaşımların bilincinde olma (1, 8, 12, 22), izolasyon (5, 11, 19, 25), bilinçlilik (9, 14, 18, 23) ve aşırı özdeşleşme (3, 10, 16, 24) alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Alt ölçeklerden edinilen yüksek puanlar, o alt ölçeklerin ölçtüğü niteliklere sahip olduğunu ifade eder. (Toksoy, 2018). Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 12-14 yaş grubu için yapılan geçerlik güvenirlik için çalışması ise Erişen, Gökkaya ve Yurdalan (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ergen grubu için yapılan bu çalışmada geçerliği test etmek için birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin geçerli bir yapısının olduğu ortaya konmuştur ($\chi^2/df=2.363$ ($p=.000$); RMSEA= .047; GFI= .922; AGFI= .904; CFI=.926; NFI= .879; SRMR= .0507). Ayrıca bu geçerlik güvenirlik çalışmasında toplam puan ve öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutları için sırasıyla; .89, .78, .77, .64, .74, .70 ve .71 Cronbach Alfa katsayı değerleri saptanmıştır.

Yapılan bu çalışmada ise Öz Duyarlılık Ölçeği toplam puanı ve öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyut değişkenleri için sırasıyla; .89, .78, .77, .64, .74, .70 ve .71 Cronbach Alfa değerleri bulunmuştur. Bu sonuç, değişkenlerin güvenilir bir yapısının olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada veri çözümlemesi işlemlerinin ilk basamağında, veriler, SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. Değişkenler arasında oto korelasyon olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla katsayı hesaplanmış, veri setinde oto korelasyon olmadığı ispatlanmıştır. Araştırma sürecinde normallik varsayımının değerlendirilmesi aşamasında çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş, Kurtosis ve Skewness değerlerinin -1 ile +1 aralığında değerler aldığı bulunmuştur. Bu sonuç, çalışmada kullanılan veri setinin normal bir dağılım gösterdiğine işaret etmektedir (Büyüköztürk vd., 2018). Bu nedenle çalışmada ele alınan değişkenlerin birbiri ile ilişkilerinin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın ana problemini oluşturan ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanlarının duygusal zekâ ve öz duyarlılık tarafından yordanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan veri çözümleme sürecinde aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve sonuçlar raporlandırılmıştır. Regresyon analizi yapılmadan önce çoklu bağlantı sorununun olup olmadığı kontrol edilmiştir. Araştırmada incelenen bağımsız değişkenler arasında yüksek korelasyon söz konusuysa ($\alpha = .90$ civarı) veya VIF değerleri (≥ 10) yüksekse çoklu bağlantı sorunundan söz edilebilir (Topal vd., 2010). Yapılan araştırmada değişkenler arasında çoklu bağlantı ve tekliğin incelenmesi amacıyla değişkenler arasında korelasyon katsayıları hesaplanmış ve anlamlı korelasyon katsayılarının .08 ile .69 arasında değiştiği ve VIF değerlerinin 10'dan düşük olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla yapılan araştırma kapsamında çoklu bağlantı sorununun olmadığı söylenebilir.

Bulgular

Ölçek Toplam Puanları ve Alt Boyutlarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Araştırma kapsamında toplanan verilere yönelik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Betimleyici İstatistikler

	Ortalama	SS	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Sürekli Öfke	21.91	47.16	10.00	40.00	.385	-.562
Öfke İçte	17.37	4.58	8.00	32.00	.477	-.233
Öfke Dışa	16.66	5.25	8.00	32.00	.647	-.110
Öfke Kontrolü	21.44	5.50	8.00	32.00	-.005	-.684
Bar On DZÖ (Toplam)	176.91	23.61	106.00	234.00	-.281	-.178
Bireyiçi	15.51	4.52	6.00	24.00	-.123	-.527
Bireylerarası	39.25	5.59	17.00	48.00	-.664	.239
Uyum	28.43	6.53	10.00	40.00	-.286	-.480
Stres Yönetimi	33.72	6.91	14.00	48.00	-.281	-.412
Genel Ruh Hali	43.95	7.90	14.00	56.00	-.676	-.033

Olumlu Etki	13.84	2.95	7.00	24.00	.193	.133
ÖDÖ (Toplam)	4.27	2.98	1.00	11.17	-.192	-.225
Öz Sevecenlik	15.69	4.86	5.00	25.00	-.057	-.630
PBO	11.55	3.61	4.00	20.00	.216	-.426
Bilinçlilik	12.92	3.69	4.00	20.00	-.107	-.596
Öz yargılama	5.71	4.87	1.00	19.00	-.617	-.271
İzolasyon	4.60	4.12	2.00	14.00	-.389	-.668
Aşırı Özdeşleşme	4.20	3.94	2.00	14.00	-.394	-.758

ÖDÖ: Öz Duyarlılık Ölçeği, DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği, PBO: Paylaşımların Bilincinde Olma

Tablo 1'e göre, araştırmada kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği, Öz Duyarlılık Ölçeği'nin toplam puan ve alt boyut puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri +1 ile -1 arasındadır. George ve Mallery'nin (2010) belirttiği sınırlar içerisinde (1 ile +1; 1.5 ile +1.5; 2.0 ile +2.0) çarpıklık ve basıklık değerlerine sahip olan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Bu nedenle araştırma kapsamında parametrik testler kullanılmıştır.

Öğrencilerin Öfke, Duygusal Zekâ ve Öz Duyarlılıkları Arasındaki İlişkiler

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri, öfke-içte, öfke-dışa ve öfke-kontrol puanları ile duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları N= (624)

	1	2	3	4	5	6
Sürekli Öfke	---					
Öfke İçte	.507**	---				
Öfke-Dışa	.765**	.454**	---			
Öfke-Kontrol	-.593**	-.209**	-.599**	---		

Duygusal Zekâ	-.448**	-.370**	-.377**	.543**	---	
Öz duyarlılık	-.532**	-.425*	-.486**	.545**	.667*	---

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

Tablo 2 incelendiğinde araştırmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan sürekli öfke ile duygusal zekâ ($r(624)=-.44$, $p<.001$) ve öz duyarlılık ($r(624)=-.53$, $p<.001$) değişkenleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Araştırmanın diğer bağımlı değişkenlerinden biri olan öfke-içte ile duygusal zekâ ($r(624)=-.37$, $p<.001$) ve öz duyarlılık ($r(624)=-.42$, $p<.001$) bağımsız değişkenleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde öfke-dışa ile duygusal zekâ ($r(624)=-.37$, $p<.001$) ve öz duyarlılık ($r(624)=-.48$, $p<.001$) düzeyleri arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin öfke-kontrolü düzeyleri ile duygusal zekâ ($r(624) = .54$, $p<.001$) ve öz duyarlılık ($r(624)=.54$, $p<.001$) bağımsız değişkenleri arasında ise pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu gözlenmektedir. Araştırmada ayrıca duygusal zekâ ile öz duyarlılık arasında ($r(624)=.66$, $p<.001$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sürekli Öfkenin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Ortaokul öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz duyarlılık tarafından yordama düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Sürekli Öfke Düzeyinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R ²	Uyarlanmış R ²	ΔR ²	Sig. F Change	SH	β	t
1	(Sabit)					5.786		
	ÖD	.285	.284	.285	.000		-.532	-15.653**
2	(Sabit)					5.726		
	ÖD						-.419	-9.282**
	DZ	.297	.294	.012	.001		-.169	-3.743**

**p<0.001, ÖD: Öz Duyarlılık, DZ: Duygusal Zekâ, SH: Standart Hata

Tablo 3 incelendiğinde ilk modelde, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerini öz duyarlılık değişkeni anlamlı şekilde yordamaktadır. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz duyarlılık değişkeni tek başına, katılımcıların sürekli öfke düzeylerindeki değişkenliğin %28'ini açıklamaktadır ($R^2=.28$). Regresyon katsayısı incelendiğinde, öz duyarlılık değişkeni sürekli öfke düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=-.532$, $p<.001$). Bu durum artan öz duyarlılığın öfke düzeyinde azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Katılımcıların sürekli öfke düzeylerini yordayan öz duyarlılık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz duyarlılık düzeyleri ile birlikte sürekli öfke puanlarındaki varyansın toplamda %29'unu açıklamaktadır ($R^2=.29$). Sürekli öfke puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekânın Beta katsayısı ve F değerinde değişimi gösteren anlamlılık katsayısı incelendiğinde, duygusal zekânın sürekli öfke düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir. ($\beta= -.169$, $p<.001$). Bu durumda ortaokul öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça sürekli öfke düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Öfke-İçte Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Ortaokul öğrencilerinin öfke-içte düzeylerinin, duygusal zekâ ve öz duyarlılık tarafından yordama düzeylerini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Öfke-İçte Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R^2	Uyarlanmış R^2	ΔR^2	Sig. F Change	SH	β	t
1	(Sabit)					4.096		
	ÖD	.183	.182	.183	.000		-.425	-11.713**
2	(Sabit)					4.066		
	ÖD						-.321	-6.642**
	DZ	.297	.294	.012	.001		-.156	-3.219*

* $p<0.05$, ** $p<0.001$, ÖD: Öz Duyarlılık, DZ: Duygusal Zekâ, SH: Standart Hata

Tablo 4 incelendiğinde ilk modelde, öğrencilerin sürekli öfke-içte düzeylerini öz duyarlılık değişkeni anlamlı şekilde yordamaktadır. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz duyarlılık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-içte puanlarındaki değişkenliğin %18'ini açıklamaktadır ($R^2=.18$). Regresyon katsayısı incelendiğinde, öz duyarlılık değişkeni öfke-içte alt boyutunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=-.425$, $p<.001$). Bu durum artan öz duyarlılığın içe yöneltilen öfke düzeyinde azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Katılımcıların öfke-içte puanlarını yordayan öz duyarlılık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz duyarlılık düzeyleri ile birlikte öfke-içte puanlarındaki varyansın toplamda %19'unu açıklamaktadır ($R^2=.19$). Öfke-içte puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekânın Beta katsayısı ve F değerinde değişimi gösteren anlamlılık katsayısı incelendiğinde, duygusal zekânın öfke-içte düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=-.156$, $p<.001$). Bu durum duygusal zekâ düzeyinin yüksek olmasının içe yöneltilen öfke düzeyinde azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Öfke-Dışa Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Ortaokul öğrencilerinin öfke-dışa puanlarının, duygusal zekâ ve öz duyarlılık tarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 5'de sunulmuştur.

Tablo 5. Öfke-Dışa Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R ²	Uyarlanmış R ²	ΔR ²	Sig. F Change	SH	β	t
1	(Sabit)					4.540		
	ÖD	.232	.231	.232	.000		-.486	-13.867**
2	(Sabit)					4.529		
	ÖD						-.423	-9.008**
	DZ	.238	.235	.006	.028		-.095	-2.018**

**p<0.001, ÖD: Öz Duyarlılık, DZ: Duygusal Zekâ, SH: Standart Hata

Tablo 5 incelendiğinde ilk modelde, öğrencilerin öfke-dışa düzeylerini öz duyarlılık değişkeni anlamlı şekilde yordamaktadır. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz duyarlılık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-dışa puanlarındaki değişkenliğin %23'ünü açıklamaktadır (R²=.23). Regresyon katsayısı incelendiğinde, öz duyarlılık değişkeni öfke-dışa alt boyutunu negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır (β= -.486, p<.001). Bu durum artan öz duyarlılığın dışa yöneltilen öfke düzeyinde azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Katılımcıların öfke-dışa puanlarını yordayan öz duyarlılık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz duyarlılık düzeyleri ile birlikte öfke-dışa puanlarındaki varyansın toplamda %24'ünü açıklamaktadır (R²=.24). Öfke-dışa puanlarının açıklanmasına %1'lik katkı sağlayan duygusal zekânın Beta katsayısı ve F değerinde değişimi gösteren anlamlılık katsayısı incelendiğinde, duygusal zekânın öfke-dışa düzeyini negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir (β=-.095, p<.001). Bu durum duygusal zekâ düzeyinin yüksek olmasının içe yöneltilen öfke düzeyinde azalmaya yol açtığını göstermektedir.

Öfke-Kontrol Alt Boyutunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Ortaokul öğrencilerinin öfke-kontrol puanlarının, duygusal zekâ ve öz duyarlılık tarafından yordanma düzeyini belirlemek adına aşamalı doğrusal çok değişkenli regresyon analizi tekniği kullanılmış ve analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Öfke-Kontrol Puanlarının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişken	R ²	Uyarlanmış R ²	ΔR ²	Sig. F Change	SH	β	t
1	(Sabit)					4.606		
	ÖD	.303	.302	.303	.000		.545	16.225**
2	(Sabit)					4.416		
	ÖD						.330	7.619**
	DZ	.353	.351	.049	.000		.323	7.474**

**p<0.001, ÖD: Öz Duyarlılık, DZ: Duygusal Zekâ, SH: Standart Hata

Tablo 6 incelendiğinde ilk modelde, öğrencilerin öfke kontrol düzeylerini öz duyarlılık değişkeni anlamlı şekilde yordamaktadır. Model 1 olarak adlandırılan bu eşitliğe dayalı olarak öz duyarlılık değişkeni tek başına, katılımcıların öfke-kontrolü puanlarındaki değişkenliğin %30'unu açıklamaktadır ($R^2=.30$). Regresyon katsayısı incelendiğinde, öz duyarlılık değişkeni öfke kontrolü alt boyutunu pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($\beta=.545$, $p<.001$). Bu durum artan öz duyarlılığın öfke kontrol düzeyinde artışı sağladığını göstermektedir.

Katılımcıların öfke kontrolü puanlarını yordayan öz duyarlılık değişkenine ek olarak devreye giren bir diğer önemli değişken de öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleridir. Öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri, öz duyarlılık düzeyleri ile birlikte öfke-içte puanlarındaki varyansın toplamda %35'ini açıklamaktadır ($R^2=.35$). Öfke-içte puanlarının açıklanmasına %5'lik katkı sağlayan duygusal zekânın Beta katsayısı ve F değerinde değişimi gösteren anlamlılık katsayısı incelendiğinde, duygusal zekânın öfke kontrolü düzeyini pozitif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=.323$, $p<.001$). Bu durum duygusal zekâ düzeyinin yüksek olmasının öfke kontrolü düzeyinde artışı sağladığını göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Ergenlikte en sık yaşanan duygulardan biri de öfkedir. Öfke duygusu kontrolsüz yaşandığında, ergenin yaşamında bir takım olumsuz etkiler yarattığı gibi yaşamının kalitesini de bozar. Ergen genellikle öfke duygusunu kendine, başkalarına ve yaşadığı çevreye karşı yönlendirmektedir (Avcı, 2006; Beirami vd., 2016). Öfke duygusunun ergenlik döneminde yaşanması, bu dönemde birtakım sorunlara neden olmakla birlikte, zaman içinde kalıcılık göstererek ilerleyen yıllarda anti sosyal davranışlara, saldırganlığa, suç işlemeye, intihar gibi olumsuz durumlara neden olabilmektedir (Anderson ve Rickard, 2007; Sütçü vd., 2010). Uluslararası literatürde duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeylerinin öfke ile ilişkili olduğu ve aynı zamanda bu değişkenlerin öfke ve saldırganlık davranışlarını azaltabileceğinin belirtilmesi (Castilho vd., 2017; Mavroveli vd., 2007) nedeniyle, ulusal literatüre katkı sağlamak ve önleme çalışmalarına yol gösterici olması amacı ile bu araştırmada, ergenlerin duygusal zekâ, öz duyarlılık, öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre, ergenlerin sürekli öfke toplam puanları, öfke içte, öfke dışı ile duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arasında negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Öfke kontrol alt boyutu ile duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, öfke kontrolünün sağlanmasında duygusal zekâ ile öz duyarlılığın rolü olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak, yapılan regresyon analizi sonuçları duygusal zekâ ve öz duyarlılığın sürekli öfke toplam puanını, öfke-içte ile öfke dışı alt boyutlarını negatif; öfke kontrol alt boyutunu ise pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Buna göre, bireylerin duygusal zekâ ve öz duyarlılık yoksunluğu yaşaması durumunda öfkelerini daha fazla içine ve çevresine yansıttığı; duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyinin yüksek olması durumunda ise daha kolay bir şekilde öfke kontrolünü sağladığı söylenebilir. Öfkenin içte ve dışı yansıtılmasında öz duyarlılığın duygusal zekâdan daha önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ve öz duyarlılığın en fazla öfke kontrol alt boyutunu yordadığı saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular benzer araştırma sonuçlarıyla uyumlu bulunmuştur (Bluth vd., 2016; Freidman ve Miller-Herringer, 1991; Garcia-Sancho vd.,2014; Göçet, 2006; Neff vd., 2007; Yaşarsoy, 2006).

Ergenlerin duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arttıkça; karşı tarafın duygularını anlama, algılama, diğer bireylerin duygularını fark etme becerileri de yükselecektir ve bu durum ergenlerin öfke yaratan durumlar karşısında duygularını akıllıca kullanıp yönetebilmelerini sağlayabilir (Zareian vd., 2017). Bu bağlamda duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin öfkelerini daha kolay kontrol edebileceği söylenebilir. Ayrıca ergenlerin duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arttıkça; yaşadıkları olumsuz olayları pozitif değerlendirme, duygularını yönetebilme ve uygun yollarla ifade edebilme becerileri de artabilmektedir (Ugoani, 2015). Böylelikle yaşadıkları öfke duygusunu bastırmadan, içlerine atmadan, sessiz, kırgın, inatçı ve düşmanca tavırlar sergilemeden, uygun iletişim yöntemlerini kullanarak iletişime geçecekleri söylenebilir.

Yapılan araştırmada öz duyarlılık ve duygusal zekâ düzeyi yükseldikçe dışı yöneltilen öfke düzeyinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dışa yöneltilen öfke de kapıları çarpma, eşyaları kırıp dökme, onlarla kavga etmek için fırsat kollama, sürekli karşısındaki kişileri suçlama gibi sözel ya da fiziksel olarak kırıcı ve yıkıcı tutumlar ile ilişkili olduğundan öz duyarlılık ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan ergenlerin bu davranışlar içine girmeyeceği söylenebilir. Bu durumun duygusal zekâ ve öz duyarlılığı yüksek düzeyde olan ergenlerin kendini başkasının yerine koyabilme, ruh halini düzenleyebilme gibi özelliklere daha fazla sahip olmasından kaynaklı ortaya çıktığı şeklinde düşünülmektedir (Kerman, 2021). Ayrıca bu bireylerin çevresindeki kişilerle daha kolay etkileşime girdiği, anlaşmazlıklarda uzlaşma ve bunlara çözüm yolu bulabileceği, iş birliği ve ekip çalışmasını başarılı bir biçimde yürütebileceği ve bu nedenle öfke duygusunu kontrol edebileceği söylenebilir (Öztürk vd., 2021). Buna ek olarak, duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyi yüksek kişiler, kendi duygularının farkında olan, duygu ve ihtiyaçlarını da ifade eden, çevreleri ile ilişkileri devam ettirmede başarılı olan, başkalarını dinleme ve başkalarının duygularını anlayabilme yeterliğine sahip, yeni durumlara ve olaylara kolay alışıp uyum sağlayan, problemlerin üstesinden gelmede oldukça başarılı, yaşadıkları

strese rağmen sakin kalabilme becerisine sahip, fevri davranmayıp, duygularını kontrol altına alan, mantıklı hareket edebilen, olayları ve durumları iyi yönleriyle değerlendiren, başkalarında iyi izlenim bırakmak için çabalayan kişilerdir (Di Fabio ve Saklofske, 2021; Köksal, 2007). Dolayısıyla duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireylerin öfkelerini daha kolay kontrol altına alıp, doğru bir şekilde ifade edebilmeleri beklenebilecek bir sonuçtur (Solmazer vd., 2021; Şen vd., 2018).

Duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyi yüksek olan bireyler daha güçlü sosyal ilişkiler kurabilmektedirler (Zessin, 2015). Bu durum, duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri yüksek olan bireylerin, karşılaştıkları olumsuz duygular, yaşadıkları sıkıntı, üzüntü ve deneyimledikleri haksızlıklar karşısında daha fazla sosyal destek bulabileceğine işaret etmektedir. Bu tip bireylerin aldığı sosyal destek sayesinde öfkelerini daha kolay kontrol edebilecekleri ve öfkelerini daha iyi ifade edebilecekleri düşünülmektedir (Akal, 2010).

Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde öfke içe ve öfke dışı alt boyutlarını yordamada öz duyarlılığın, duygusal zekâdan daha önemli olduğu görülmektedir. Araştırmacılar tarafından duygusal zekâ gelişiminin duyguların ifade ediliş biçimi üzerinde geniş etkilere sahip olduğu düşünüle de (Ozańska-Ponikwia, 2017) duyguların bireyin kendisine ya da çevresine yansıtılmasında öz duyarlılığın daha kritik bir rol aldığı yönünde değerlendirilmektedir (Inwood ve Ferrari, 2018). Çünkü öz-duyarlılığın sıkıntılı duygu ve düşünceleri dengede tutabilme, onlarla aşırı özdeşleme yapmayı engelleme, çatışma çözme becerilerini kullanabilme ve olumsuz duygular ile baş edebilmeyi sağlayan bir kaynak olduğu düşünülmekte (Diedrich vd., 2014) ve bundan dolayı böyle bir sonucun ortaya çıktığı yönünde bir değerlendirme yapılmaktadır.

Regresyon analizi sonuçlarına bakıldığında duygusal zekâ ve öz duyarlılığın öfke kontrol alt boyutunu, öfke içte ve öfke dışı alt boyutlarından daha fazla yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz duyarlılık düzeyi arttıkça ergenlerin, duygu ve düşüncelerde bilinçlilik geliştirerek, olumsuz duygu ve düşünceleri aşırı özdeşleşmeyi engelleyebildikleri, stresli yaşam olayları karşısında yaşadığı öfkeyi mantığa bürüme, belirli bilişsel süreçlerden geçirme ve uygun bir şekilde ifade edebilme becerisi gösterebildikleri söylenebilir. Ayrıca ergenlerin duygusal zekâ düzeyinin yükseldikçe olumsuz yaşam olayları ve istenmedik durumlar karşısında, kendi duygularını tanıyabildiği gibi karşısındaki kişilerin duygularını da tanıyıp, duygularını yönlendirme becerilerini kullanarak daha pozitif, yeterli ve hızlı çözüm yolları üretebildikleri ifade edilebilir. Bu bağlamda, ergenlerde öfke kontrolü gelişimi için hem öz duyarlılık hem de duygusal zekâ düzeylerinin gerekli olduğu araştırmacılar tarafından beklenebilecek bir sonuç olarak görülmektedir.

Regresyon analizleri sonucunda öz duyarlılık düzeyinin öfke duygusunu, duygusal zekâ düzeyinden daha fazla yordadığı saptanmıştır. Bu sonucun temel nedeninin ergenliğin getirmiş olduğu değişimler nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Bireyler ergenlik döneminde diğer yaşam dönemlerine göre daha benmerkezcidir (Young, 2010). Bu yaş grubunda olan bireyler çevresindeki diğer kişilerle empati yapmakta zorlanabilir ve çatışma yaşayabilir (Van Lissa vd., 2015). Öz duyarlılık kavramının bireyin kendisini sevmesiyle ve duygusal zekâ kavramının diğer bireylerle empati yapıp duygularını anlamak ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde ergenlik dönemindeki bireylerde öz duyarlılığın öfkeyi, duygusal

zekâdan daha fazla yordayıcı bir etkiye sahip olması doğal olarak görülmektedir.

Özetle, ergenlerin duygusal zekâ ve öz duyarlılık düzeyleri arttıkça kendilerine karşı nazik ve anlayışlı oldukları, benliklerine karşı yargılayıcı bir tutum göstermedikleri, aynı duyarlılığı çevrelerine gösterme becerisini de kullanabildikleri, diğer bireylerin duygularını daha iyi anlayabildikleri ve buna göre davranış örüntüleri gösterdikleri söylenebilir. Ergenlerin bu özellikleri kullanabilmesi nedeniyle çevrelerine karşı sözel ya da davranış olarak öfkelerini yönlendirmedikleri, öfkeyi yoğun ve sık yaşama durumlarının azaldığı ve öfkelerini etkili bir şekilde ifade ederek diğerlerine sınırlayabildikleri ifade edilebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

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

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

Yapılan çalışma, İzmir ili Karşıyaka ilçesinde farklı sosyoekonomik ve kültürel bölgelerden, rastgele seçilen 2 devlet ortaokulunda 7. ve 8. sınıflarda eğitim öğrenimlerini sürdüren, 12-14 yaş aralığında bulunan kız ve erkek öğrencilerin görüşleriyle sınırlıdır. Elde edilen sonuçların daha fazla genellenebilirlik düzeyine ulaşması için daha geniş örneklem hacmiyle ve yaş grubuyla çalışılması önerilmektedir.

Yapılan araştırmada toplanan veriler öz bildirim dayalı ölçüm aracılığıyla toplanmıştır. Bu ölçüm araçlarının doğası gereği katılımcılar kendisini olduğundan daha iyi göstermeye çalışabilir ve bir yanlılık ortaya çıkabilir. Gelecekte benzer konularda çalışacak araştırmacıların deneysel desenler kullanarak bu sınırlılığı ortadan kaldıracı düşünülmemekte ve önerilmektedir.

Yapılan araştırmanın niteliği kesitsel olmasından dolayı katılımcıların öfke düzeylerindeki değişim zaman içerisinde incelenememiştir. Bu sınırlılığın aşılması adına gelecekte ergenlerde öfke değişimi üzerine boylamsal çalışmaların yapılması önerilmektedir.



Relationship between Anger, Emotional Intelligence and Self-Compassion in Adolescents

*Filiz Erişen**

*Füsun Gökkaya***

*Fatih Yurdalan****

Introduction

Anger is one of the emotions that adolescents face and thus need to learn to deal with as they mature. Anger experienced during this developmental period plays an important role in shaping adolescents' quality of life (Thomson et al., 2014; Walker & Lewis-Jones, 2006). Anger is a natural, universal emotional reaction that occurs as a result of unfulfilled wishes, undesirable consequences, and unmet expectations (Taverner, 2021). On the other hand, anger is one of the most destructive emotional reactions when it is left uncontrolled (Stern, 1999).

Emotional intelligence is one of the important components used to manage feelings of anger. Anger-management issues experienced during adolescence cause many problems in the lives of growing individuals. Because emotional intelligence refers to one's ability to use emotional information to solve everyday problems, thus allowing individuals to eliminate impractical solutions and, in turn, produce alternative solutions.

Self-compassion is yet another important variable important in anger management. Self-compassionate individuals avoid judging themselves and instead take deliberate actions to alleviate the pain they feel after making mistakes or encountering painful feelings and experiences. Since self-compassionate

* Clinical Psychologist, Izmir Fevzipasa Secondary School, filizerisen@gmail.com, ORCID: 0000-0001-6978-119X

** Assoc. Prof. Dr., Cyprus International University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Psychology, fusungokkaya@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9392-0724

*** Research Assistant, Istanbul Okan University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, yurdalanfatih8@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0498-2342

individuals also have high levels of subjective well-being, they are generally more at peace with themselves and psychologically healthier (Neff et al., 2007). Considering all this information, we decided to study the relationship between emotional intelligence, anger, and self-compassion in adolescents.

The sample of the study consisted of 624 students, of which 339 were female and 285 were male. The study sample consisted of 624 students, of which 339 were female and 285 were male. Research was carried out in two public schools located in a large metropole in the Aegean region of Turkey. Data were collected using the Trait Anger and Anger Expression Style Scale, the Bar-On Emotional Intelligence Scale Child and Adolescent Form, and the Self-Compassion Scale and then analyzed using SPSS 21. We discovered a negative relationship between adolescents' self-compassion and emotional intelligence levels and their trait anger, anger-in and anger-out variables. Beyond this, we found a positive, significant relationship between anger-control mean scores. The regression analysis conducted as part of our study revealed that self-compassion and emotional intelligence negatively predicted adolescents' trait anger, anger-in, and anger-out variables in the first and second steps, respectively. On the other hand, we discovered that self-compassion and emotional intelligence positively predicted anger control in the first and second steps, respectively.

To our study results, if individuals lack of emotional intelligence and self-compassion, they are more likely to experience anger in themselves and project it outward. Individuals with high emotional intelligence and self-compassion have an easier time controlling their anger. Our findings were in line with those of similar studies in the literature (Bluth et al., 2016; Freidman & Miller-Herringer, 1991; Garcia-Sancho et al., 2014; Göçet, 2006; Neff et al., 2007; Yaşarsoy, 2006).

People with high emotional intelligence and self-compassion are aware of their own feelings, able to express their feelings and needs, have robust relationships with their others in their environment, possess the ability to listen to others and understand their feelings, adapt easily to new situations and events, and overcome the problems they face. They are highly successful people with the ability to remain calm in the face of the stress they experience, do not act impulsively, control their emotions, act rationally, see the good in events and situations, and strive to make a good impression on others (Di Fabio & Saklofske, 2021; Köksal, 2007). We therefore expect that individuals with high levels of emotional intelligence and self-compassion will be able to control their anger more easily and express them effectively (Solmazer et al., 2021; Şen et al., 2018).

In summary, as adolescents' emotional intelligence and self-compassion levels increase, they show understanding toward themselves, are not judgmental toward themselves, show the same degree of compassion to their environment, can better understand others' emotions, and display appropriate behavioral patterns. Such adolescents abstain from directing their anger toward their environment either in word or action, experience anger intensely and frequently, and can express their anger in an effective manner.

Kaynakça/References

- Akal, A. (2010). *Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 278797.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlılık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 01-10.
- Amutio, A., Franco, C., Pérez-Fuentes, M. D. C., Gázquez, J. J., ve Mercader, I. (2015). Mindfulness training for reducing anger, anxiety, and depression in fibromyalgia patients. *Frontiers in psychology*, 5, 1572.
- Anderson, H. K., ve Rickard, N. S. (2007). A preliminary examination of short-term effects of an active class-based music program on young adolescents' self-esteem and anger expression. *Australian Journal of Music Education*, (1), 4-16.
- Avcı, R. (2006). *Şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke tarzları açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. Libratez, Tez No: 5884.
- Balkaya, F. (2001). *Çok boyutlu öfke envanterinin geliştirilmesi ve bazı semptom gruplarındaki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 100116.
- Barcaccia, B., Cervin, M., Pozza, A., Medvedev, O. N., Baiocco, R., ve Pallini, S. (2020). Mindfulness, self-compassion and attachment: A network analysis of psychopathology symptoms in adolescents. *Mindfulness*, 11(11), 2531-2541.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., ve Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Başaran, C. (2008). *Çeşitli tür liselerde öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 278711.
- Beirami, M., Kazemi, S., Movahdy, Y., ve Sepahvand, R. (2016). Reducing adolescent rage bullies: Study on behavior management training intervention. *Armaghane danesh*, 21(9), 900-913.
- Björkenstam, E., Hjern, A., Björkenstam, C., ve Kosidou, K. (2018). Association of cumulative childhood adversity and adolescent violent offending with suicide in early adulthood. *Jama Psychiatry*, 75(2), 185-193.
- Bluth, K., Gaylor, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., ve Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-49.
- Brodbeck, J., Abbott, R. A., Goodyer, I. M., ve Croudace, T. J. (2011). General and specific components of depression and anxiety in an adolescent population. *BMC psychiatry*, 11(1), 1-12.
- Bursztejn, C., ve Apter, A. (2009). Adolescent suicide. *Current opinion in psychiatry*, 22(1), 1-6.
- Büyüköztürk, Ş. (1999). Araştırmaya yönelik kaygı ile cinsiyet, araştırma deneyimi ve araştırma başarısı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., ve Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-compassion and emotional intelligence in adolescence: A multigroup mediational study of the impact of shame memories on depressive symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 759-768.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., ve Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of adolescence*, 36(5), 883-892.
- Cenkseven-Önder, F., ve Yalnızca-Yıldırım, S. (2020). Duygusal zeka ve saldırganlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 30-53.
- Coles, C. J., Greene, A. F., ve Braithwaite, H. O. (2002). The relationship between personality, anger expression, and perceived family control among incarcerated male juveniles. *Adolescence*, 37(146), 395.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., ve Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Di Fabio, A., ve Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 169, 110109.

- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., ve Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2020). Mutluluk saldırganlık ilişkisine yönelik bir araştırma. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 275-299.
- Doğan, Y. (2007). İlköğretim çağındaki 10-14 yaş grubu öğrencilerinin gelişim özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(13), 155-187.
- Durmaz, M. (2019). *Örgüt iklimi ve pozitif psikolojik sermayenin etik davranışlar üzerindeki etkisi* [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 542212
- Erişen, F., Gökkaya, F., ve Yurdalan, F. (2021). 12-14 yaşlarında olan ortaokul öğrencileri için öz-duyarlılık düzeyleri ve öz-duyarlılık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(8), 730-739.
- Eroğlu, F., ve İrdem, Ş. (2016). Örgütlerde öfke olgusu ve öfke yönetimi. *Yeni Fikir Dergisi*, 8(17), 22-41.
- Fresnics, A., ve Borders, A. (2017). Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness*, 8(3), 554-564.
- Friedman, H. S. ve Miller-Herringer, T. (1991). Nonverbal display of emotion in public and in private: self-monitoring, personality, and expressive cues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 766-775.
- Garaigordobil, M., ve Peña-Sarrionandia, A. (2015). Effects of an emotional intelligence program in variables related to the prevention of violence. *Frontiers in psychology*, 6, 743.
- Garcia-Sancho, E., Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584-591.
- George, D., ve Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference*. GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc, 10.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 186622.
- Gökkaya, F. (2018). Farklı zorbalık statülerinde yer alan ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 25(2), 111-124.
- Güler, H. N., ve Marşap, A. (2019). Duygusal zekâ ve duygusal emek etkileşimi üzerine bir literatür incelemesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 63-81.
- Gümüştekin, Ö. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinde duygusal zekâ ve öz duyarlılık arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 620770.
- Gündoğan, S., & Sargın, N. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin, algılanan sosyal destek ve öznel iyi oluş açısından incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4(2), 288-295.
- Howells, K. ve Day, A. (2003). Readiness for anger management: Clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*, 23(2), 319-337.
- Inwood, E., ve Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215-235.
- İkiz, E., ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51-71.
- Johnston, A. W. (2003). A correlational study of emotional intelligence and aggression in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 8-12.
- Kerman, B. (2021). *18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekânın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 662551.
- Köksal, A. (2007). *Üstün zekâlı çocuklarda duygusal zekâyı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması* [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 219470.

- Ledina, I., ve Lice-Zikmane, I. (2020). The pedagogical aspects of reducing adolescent violence in the school environment. *In The Proceedings of the International Scientific Conference Rural Environment. Education. Personality*, 13, 303-309.
- Liau, A. K., Liau, A. W., Teoh, G. B., ve Liau, M. T. (2003). The case for emotional literacy: The influence of emotional intelligence on problem behaviours in Malaysian secondary school students. *Journal of Moral Education*, 32(1), 51-66.
- Lozano-Peña, G., Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., ve Mella-Norambuena, J. (2021). Teachers' social-emotional competence: History, concept, models, instruments, and recommendations for educational quality. *Sustainability*, 13(21), 12142.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., ve Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263-275.
- Meeker, L. A. (2002). *Adolescent attachment and prediction of problematic personality styles* (Publication No: 3053083) [Doctoral Dissertation, University of Wyoming]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Memmott-Elison, M. K., Holmgren, H. G., Padilla-Walker, L. M., ve Hawkins, A. J. (2020). Associations between prosocial behavior, externalizing behaviors, and internalizing symptoms during adolescence: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 80, 98-114.
- Miller, A. B., ve Prinstein, M. J. (2019). Adolescent suicide as a failure of acute stress-response systems. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 425-450.
- Momeni, J., Omid, A., Raygan, F., ve Akbari, H. (2016). The effects of mindfulness-based stress reduction on cardiac patients' blood pressure, perceived stress, and anger: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of the American Society of Hypertension*, 10(10), 763-771.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K. L.ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K.D., Rude, S. S., ve Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Ożańska-Ponikwia, K. (2017). Are women more emotionally skilled when it comes to expression of emotions in the foreign language? Gender, emotional intelligence and personality traits in relation to emotional expression in the L2. *International Journal of Bilingual Education and Bilingualism*, 20(5), 529-541.
- Öner, N. (1997). *Türkiye'de kullanılan psikolojik testler bir başvuru kaynağı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A., ve Akil, I. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Öztürk, P. Ç., Ünsal, G., ve Karaca, S. (2021). Ergenlere verilen çatışma yönetimi programının değerlendirilmesi: yetiştirme yurdu örneği. *Humanistic Perspective*, 3(2), 433-449.
- Prätzlich, M., Oldenhof, H., Steppan, M., Ackermann, K., Baker, R., Batchelor, M., ... ve Stadler, C. (2019). Resting autonomic nervous system activity is unrelated to antisocial behaviour dimensions in adolescents: Cross-sectional findings from a European multi-centre study. *Journal of Criminal Justice*, 65, 101536.
- Pullen, L., Modrcin, M. A., McGuire, S. L., Lane, K., Kearney, M., ve Engle, S. (2015). Anger in adolescent communities: How angry are they?. *Pediatric Nursing*, 41(3), 135.
- Pullen, L., Modrcin, M. A., McGuire, S. L., Lane, K., Kearney, M., ve Engle, S. (2015). Anger in adolescent communities: how angry are they?. *Pediatric nursing*, 41(3), 135.

- Rausa, M., Cevoli, S., Giannini, G., Favoni, V., Contin, S. A., Zenesini, C., ... & Pierangeli, G. (2019). State and trait anger and its expression in cluster headache compared with migraine: A cross-sectional study. *Neurological Sciences*, 40(11), 2365-2370.
- Safari, A., Baranovich, D. L., ve Jafary, M. R. (2014). The effect of anger management training on students' emotional intelligence. *International Journal of Fundamental Psychology and Social Sciences*, 4(2), 20-22.
- Salovey, P., ve Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 281-285.
- Sandhu, R. (2017). A study of impact of emotional intelligence (EQ) on adjustment of senior secondary students. *International Journal of Education and Management Studies*, 7(1), 46.
- Sayeed, M. S. B., Shams, T., Hossain, S. F., Rahman, M. R., Mostofa, A. G. M., Kadir, M. F., ... ve Asaduzzaman, M. (2014). Nigella sativa L. seeds modulate mood, anxiety and cognition in healthy adolescent males. *Journal of Ethnopharmacology*, 152(1), 156-162.
- Shaikh, E. A., ve Shinde, V. R. (2018). Gender differences in internalized and externalized behavioral problems among school going children. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 9(4).
- Shao, R., ve Wang, Y. (2019). The relation of violent video games to adolescent aggression: An examination of moderated mediation effect. *Frontiers in Psychology*, 10, 384.
- Solmazer, G., Cebeci, E. Ö., Demircan, Y., Karasakal, S. G., ve Yakın, N. (2021). Self-compassion and driving anger expression among young drivers: The mediating role of anger rumination. *Current Psychology*, 1-9.
- Spielberger, C., Crane, R. S. ve Kearns, W. D. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. *Stress and Emotion*: 14, 266-283.
- Starner, T. M. ve Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Stern, S. B. (1999). Anger management in parent-adolescent conflict. *American Journal of Family Therapy*, 27(2), 181-193.
- Sütçü, S.T., Aydın, A., Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.
- Şahin, Ş., ve Özçelikk, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şen, B., Şen, S., Kurum, S. A., ve Omurlu, I. K. (2018). The effect of emotional intelligence on anger management among anesthesiologists, surgeons and internal medicine physicians. *Medical Science and Discovery*, 5(6), 229-233.
- Tadjuddin, N. (2020). Emotional intelligence of elementary scholar: instructional strategy and personality tendency. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 203-213.
- Tao, S., Li, J., Zhang, M., Zheng, P., Lau, E. Y. H., Sun, J., & Zhu, Y. (2021). The effects of mindfulness-based interventions on child and adolescent aggression: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 12(6), 1301-1315.
- Taverner, A. (2021). *Accounting for anger: A thematic analysis of participants' understanding of anger after undertaking anger management* [Doctoral Dissertation, University of East London]. Erişim adresi: <https://doi.org/10.15123/ucl.89966>
- Thomson, L., Fayed, N., Sedarous, F., ve Ronen, G. M. (2014). Life quality and health in adolescents and emerging adults with epilepsy during the years of transition: A scoping review. *Developmental Medicine ve Child Neurology*, 56(5), 421-433.
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları* [Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 509491.
- Topal, M., Eyduran, E., Yağanoğlu, A. M., Sönmez, A., ve Keskin, S. (2010). Çoklu doğrusal bağlantı durumunda ridge ve temel bileşenler regresyon analiz yöntemlerinin kullanımı. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 41(1), 53-57.

- Ugoani, J. N. (2015). Emotional intelligence and anger control among urban adolescents in Nigeria. *American Journal of Psychology and Cognitive Science*, 1(3), 97-106.
- Uysal-Irak, D. (2002). Örgütlerde duygusal zekâ. *Türk Psikoloji Bülteni*, 26(27), 88-93.
- Van Lissa, C. J., Hawk, S. T., Branje, S. J., Koot, H. M., Van Lier, P. A., & Meeus, W. H. (2015). Divergence between adolescent and parental perceptions of conflict in relationship to adolescent empathy development. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 48-61.
- Walker, N., ve Lewis-Jones, M. S. (2006). Quality of life and acne in scottish adolescent school children: Use of the children's dermatology. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 20(1), 45-50.
- Yarcheski, A., Mahon, N. E., ve Yarcheski, T. J. (2002). Anger in early adolescent boys and girls with health manifestations. *Nursing Research*, 51(4), 229-236.
- Yarnell, L. M., ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
- Yaşarsoy, E. (2006). *Duygusal zekâ gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Yavuzer, Y., ve Ömer, Ü. R. E. (2010). Saldırganlığı önlemeye yönelik psiko-eğitim programının lise öğrencilerindeki saldırganlığı azaltmaya etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(24), 389-405.
- Yeniçeri, E. N., Yıldız, E., Seydaoğulları, A., Güleç, S., Çetin, E. S., ve Baldemir, E. (2015). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde duygusal zekâ ve empati ilişkisi. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 19, 99-107.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilme-leri üzerindeki etkileri* [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖKTEZ, Tez No: 144321.
- Young, J. T. (2010). *Projections or connections? Egocentric biases, social network properties, and norm misperception in adolescent peer networks*. In Department of Sociology Deviance and Social Control Seminar.
- Zareian, A., Tajikzadeh, F., ve Sarafraz, M. R. (2017). Relationship between parenting styles, self-compassion and emotional intelligence and antisocial behaviors in students. *International Journal of School Health*, 4(4), 1-5.
- Zessin, U., Dickhauser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Healthy and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M. A., ve Memari, A. H. (2012). Anger in adolescent boy athletes: A comparison among judo, karate, swimming and non athletes. *Iranian Journal of Pediatrics*, 22(1), 9.