



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU YÖNETME BECERİLERİNİN
MOTİVASYON VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Nursat Kazankaya

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL BİLİMLER VE TÜRKÇE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

AĞUSTOS, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 1 (bir) ay sonra fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Nursat
Soyadı : KAZANKAYA
Bölümü : Felsefe Grubu Eğitimi
İmza :
Teslim Tarihi : ... / 09/ 2019

TEZİN

Türkçe Adı : Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerinin Motivasyon ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi
İngilizce Adı : Investigation of emotion management skills of high school students in terms of motivation and some variables

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazarın Adı ve Soyadı: Nursat KAZANKAYA

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Nursat Kazankaya tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerini Motivasyon ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: (Prof. Dr. İbrahim Kısaç)

(Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi).....

Başkan: (Prof. Dr. Cengiz Şahin)

(Deneyisel Psikoloji Anabilim Dalı, Hacı Bayram Veli Üniversitesi)

Üye: (Dr. Öğretim Üyesi Leyla Ercan)

(Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi).

Tez Savunma Tarihi: 22/ 08/ 2019

Bu tezin Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın hazırlanması sırasında büyük bir sabırla bilgisini, zamanını, emeğini ve desteğini hiç esirgemeyen değerli danışman hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ'a çok teşekkür ediyorum. Ayrıca lisans ve lisansüstü eğitim-öğretim sürecimde bilgi ve tecrübelerini aktararak bugüne gelmemi sağlayan tüm Felsefe Grubu Eğitim Bilim Dalı hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Yaşadığım tüm zorluklarda yanımda olan çalışmam sırasında bana güç veren biricik eşim İdris KAZANKAYA'ya çok teşekkür ediyorum. Ayrıca her zaman güler yüzünü ve desteğini hiç esirgemeyen sevgili arkadaşım Elif Müzehher ŞENSOY'a çok teşekkür ediyorum.

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGU YÖNETME BECERİLERİNİN
MOTİVASYON VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ
(Yüksek Lisans Tezi)**

**Nursat Kazankaya
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
Ağustos 2019**

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin duygu yönetme becerilerinin motivasyon (akademik motivasyon), cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan anne-baba tutumu, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara’da ortaöğretime devam eden 325 kız, 402 erkek öğrenci olmak üzere toplam 727 öğrenci katılmıştır. Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri düzeylerini belirlemek için beş alt boyutu olan “Duygu Yönetme Beceri Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadaki bağımsız değişkenlere yönelik “Motivasyon Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Veri türüne göre, cinsiyet gibi ikili gruplarda t testi, okul türü gibi ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Ayrıca, duygu yönetim beceri düzeyleri ile motivasyon arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucuna göre lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri; sınıf düzeyleri, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Okul türüne göre duygu yönetme becerileri toplamı ve alt boyutları; duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetiminde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Demokratik ve destekleyici anne tutumlarına sahip lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri puan ortalamaları ilgisiz ve cezalandırıcı anne tutumlarına sahip öğrencilere göre daha yüksektir ve algılanan anne tutumlarına göre lise öğrencilerini duygu yönetme beceri düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Demokratik baba tutumuna sahip lise

öğrencilerinin duygu yönetme beceri puan ortalamaları otoriter olarak algılanan baba tutumuna sahip lise öğrencilerine göre daha yüksektir ve anlamlı olarak farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler : Lise Öğrencileri, Duygu Yönetimi, Motivasyon

Sayfa Adedi : 96

Danışman : Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

INVESTIGATION OF EMOTION MANAGEMENT SKILLS OF HIGH SCHOOL STUDENT IN TERMS OF MOTIVATION AND SOME VARIABLES

(M.S. Thesis)

Nursat Kazankaya

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

August 2019

ABSTRACT

This research's aim is to investigate high school student's emotions management skill levels according to motivation (academic motivation), gender, class level, school type, perceived parent- attitudes, educational statue of parents and birth order. Study group includes 325 famele and 402 male in total 727 students attending to high schools in Ankara during 2018-2019 education year. In this research, in order to ascertain the emotions management skill scale which has five subdimension hes been used. Motivation scale in research which is aimed at the independent variables and personal information form is used. For analysis of data, descriptive and advanced statistics techniques are used. Mean of the gathered data and standard deviation computed. According to data type, for dual groups like gender t test for more than two groups like school type one-way variance analysis (ANOVA) is made. Also, relationship between emotions management skill levels and motivation is analysed with Pearson Product-Moment Correlation Coefficient. According to the results of the research high school students emotion management skill levels, mother's educational status father's educational status and birth order. According to school type, in emotions management skill's

overall and sub dimensions expressing the emotions verbally, showing the emotions as they are and in anger-management there has been found a significant difference. High school students who have democratic and supportive mother attitudes emotions management skill score mean is higher than the students who have careless and punisher mother attitudes high school students emotion management skill levels are getting significantly different. High school students who have democratic father attitudes, emotions management skill score mean is higher than the students who have father attitudes perceived as authoritarian and there has been found significant difference.

Key Words : High School Students, Emotion Management, Motivation

Page Number : 96

Supervisor : Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı	5
Araştırmanın Önemi.....	5
Sayıtlar.....	7
Sınırlılıklar.....	7
Tanımlar	7
BÖLÜM II	8
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
Duygu Kavramı	8
James-Lange Kuramı	10
Cannon-Bard Kuramı	11
Zajonc, Ledoux ve Lazarus Kuramı	11
Schacter ve Singer'in İkili Etmen Kuramı	11
Duygu Yönetimi	12
Lewis'in Duygu Yönetme Beceri Boyutları	13

Mayer, Salovey ve Caruso'nun Duygusal Zekâ Yetenek Modeli	14
Temel Duygular.....	15
Öfke	16
Korku	17
Mutluluk	17
Üzüntü.....	18
Şaşkınlık.....	19
Tiksinme.....	19
Utanma.....	19
Motivasyon.....	20
Motivasyonu Etkileyen Dış Faktörler	21
Motivasyonu Etkileyen İç Faktörler	22
Motivasyon Kuramları	22
Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı	22
Herzberg'in Çift Etmen Kuramı	23
McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı	23
Weiner'in Nedensel Yüklemeler Kuramı	24
Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı.....	24
İlgili Araştırmalar	25
Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	25
Türkiye'de yapılan Çalışmalar	26
BÖLÜM III	30
YÖNTEM.....	30
Araştırmanın Modeli	30
Çalışma Grubu	30
Veri Toplama Araçları	31
Kişisel Bilgi Formu	31
Duyguları Yönetme Beceri Ölçeği	31
Motivasyon Ölçeği.....	32
Verilerin Toplanması.....	33
Verilerin Analizi.....	33
BÖLÜM IV	34

BULGULAR VE YORUM	34
Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutları ile Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu	34
Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu	36
Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu	38
Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu	40
Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu	43
Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu	47
Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular	51
Baba Eğitimlerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Bulgular ve Yorumu	54
Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Bulgular ve Yorumu	57
BÖLÜM V	61
SONUÇ VE TARTIŞMA	61
Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması	61
Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	62
Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması.....	63
Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması.....	63
Algılanan Anne Tutumuna Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	64
Algılanan Baba Tutumuna Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	64
Anne Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	65

Baba Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	66
Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması	66
Öneriler.....	67
KAYNAKLAR.....	69
EKLER	73

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubunun Oluşturan Öğrencilerin Değişkenlere Göre Dağılımı	30
Tablo 2. Lise Öğrencilerinin Duyguları Yönetme Becerilerinin Toplam ve Alt Boyutları ile Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Değeri	35
Tablo 3. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	36
Tablo 4. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	37
Tablo 5. Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duyguları Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T Testi Sonucu	38
Tablo 6. Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	40
Tablo 7. Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	41
Tablo 8. Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları	42
Tablo 9. Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları	44
Tablo 10. Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu	45
Tablo 11. Algılanan Anne Tutumlarına Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları	46

Tablo 12. <i>Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları</i>	48
Tablo 13. <i>Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Varyans Analizi Sonucu</i>	49
Tablo 14. <i>Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonucu.....</i>	50
Tablo 15. <i>Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları</i>	52
Tablo 16. <i>Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Göre Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu</i>	53
Tablo 17. <i>Baba Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları</i>	55
Tablo 18. <i>Baba Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri</i> <i>Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu</i>	56
Tablo 19. <i>Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve</i> <i>Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....</i>	58
Tablo 20. <i>Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve</i> <i>Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu</i>	59

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

İnsan ilişkilerinde sevgi, nefret, bağımlılık, düşmanlık, başarı, endişe, kaygı, umut, kıskançlık gibi birçok duygu bulunmaktadır. Bu duygular bizi insan yapan yegâne unsurlardır. Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi gereği duygularını tanıması, farkına varması, uygun biçimde ifade etmesi ve durumlara uygun duygu yönetme becerisini kazanması öğrencilerin bireysel ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir.

Lise çağındaki öğrenciler nasıl davranacakları ve yaşamda ne yapacakları konusunda sınırsız olanaklar dizisiyle karşı karşıya gelirler (Atkinson vd., 2008). Bu dönemi başarılı bir biçimde tamamlamış olan öğrenciden kendine özgü olumlu bir kimlik duygusu geliştirmesi beklenir. Böyle bir arayış içinde olan öğrenci, kim olduğu, nereden gelip nereye gitmekte olduğu konusunda gerçeklikle örtüşen görüşlere sahiptir ve bu özellikleri ile birlikte kendisi hakkında olumlu duygular geliştirebilmiştir (Can, 2008, s. 133).

Kendi ilgi ve yetenekleriyle uyumlu bir kimlik duygusu geliştirebilmiş olan öğrenciler, gelecek yaşamıyla ilgili kararlarını vermeye başlamış, kendine özgü bir değerler sistemi oluşturarak duygusal bağımsızlığını kazanmıştır. Kuvvetli ve zayıf yönlerini (yeterliliklerini-sınırlarını) tanır ve kabul eder, bunlar üzerinde çalışır. Lise öğrencilerinin kimlik gelişimini olumlu yönde tamamlamaları için içsel duygu durumunu iyi bilmeleri gerekmektedir (Greenberg, 2018, s. 3).

Duygu, düşünce kavramından oldukça farklı bir beyin olgusudur. Kendine has bir nörokimyasal ve fizyolojik temeli vardır. İnsan beyni duygularla ilgili iki önemli işleme ev sahipliği yapar: birincisi bir duyguya sahip olabilmek ikincisi bu duyguları düzenleyebilmek. İnsan hafızası olaylarla ilgili bilgileri ve o anki olaylarla ilgili duygusal

yaşantıları bilinçli bir biçimde işleyerek depolar. Bu iki akış bir sistem halinde çalışmaktadır (Greenberg, 2018, s. 3-4).

Mayer ve Salovey (1990), duygu kavramını; fizyolojik, bilişsel, motive eden ve deneysel sistemleri içeren pek çok psikolojik alt sistemlerin sınırlarını aşan örgütlü cevaplar şeklinde tanımlamıştır. Goleman (2016)'a göre tüm duygular harekete geçmeyi sağlayan dürtülerdir. Duygu sözcüğünün kökü Latince hareket etmek anlamına gelen “motere”dir. Fiile “e” ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur, bu da her duygunun bir harekete yönelttiği anlamına gelir. İnsanlar duyguları deneyimlediklerinde belirli bir şekilde hareket etmeye hazır olurlar. Bir kişinin hazırladığı eylemin niteliği yaşadığı belirli bir duyguya bağlıdır (Deckers, 2005, s. 13).

Frijda (1986) ve Zajonc (1980) duyguların, kişilerin olaylardan nasıl etkilendiğine dair ilk değerlendirmeleri ve izlenimleri sağladığını belirtmiştir. Duyguları fark etmek hayata renk, anlam ve değer katar. Eğer kişi duygularını önemsiyorsa, dünyasında yönünü bulmakta ve kişisel olarak onun için neyin önemli olup olmadığını belirlemede zorlanmayacaktır (Greenberg, 2018, s. 12).

Goleman (2016), belirttiği üzere duygusal yetenek sahibi birey kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişiler hayatın her alanında avantajlıdırlar. İyi gelişmiş duygusal becerilere sahip kişiler yaşamlarını daha doyumlu ve etkili bir şekilde sürdürerek kendi verimliliklerini besleyecek zihinsel alışkanlıkları edinebilir; duygusal hayatını bir şekilde kontrol altına alamayan kişiler ise, kendi içlerinde işe odaklanıp açıkça düşünmelerini sağlayacak yetenekleri baltalayan savaşlar verir.

Demir (2013)'in belirttiği üzere duyguların yönetilmesini içeren duygu işi, basit bir şekilde duyguyu kontrol etmekten daha fazla bir çaba ve ön duygusal hazırlık gerektirmektedir. Kişinin karşılaştığı duruma hazırlıklı yakalanması anlık veya uzun süre devam edecek duygusal tepkiler vermesine neden olur. Avcı (2014), çalışmasında duygu yönetimini, duyguların tanınmasına davranışların çıkış noktasının görülmesine ve böylece hangi duyguların hangi davranışlara sebep olduğunun anlaşılmasına yardımcı olmaktadır şeklinde belirtmektedir.

Bazı öğrencilerin öğrenmeye karşı isteksiz oldukları akademik başarıyı ve motivasyonu olumsuz etkilediği öğretmenlerin ortak saptamasıdır. Bununla birlikte çoğu öğretmen bu isteksizliğin nedenleri ve temel kaynaklarını belirlemede zorlanmaktadır. Buna

kalkıştıklarında ise öğrencinin çoğu zaman yeterince çaba göstermediğini, velilerin de çocuklarına derslerinde yeterince yardımcı olmadığını öne sürmektedirler (Viau, 2015, s. 2).

Vallerand ve Thill (1993), motivasyon kavramını davranışın başlatılmasına, yönlenmesine, odaklanmasına ve sürdürülmesine yol açan iç veya dış güçlerin betimlenmesine yönelik hipotetik kurulum şeklinde açıklamışlardır.

Elbette ki anne ve babaların yetersiz ilgisi öğrencilerin isteksizliğinin nedenlerinden biri olabilir ancak yetersiz çabanın nedeni ne olabilir? Yetersiz çaba, bir nedenden ziyade isteksizliğin bir işareti değil midir? Bir neden ve işaret arasındaki farkın belirlenmesi önemlidir. Motivasyon sorununu çözmek için onun işaretleri üzerine değil, kaynakları üzerine gitmek gerekir. Bu kaynaklar arasında en temel alana yani duygulara bakılması gerekmektedir.

Atkinson (2008) ve McClelland (1987)'e göre motive olmak olumlu teşviklerle ilgilenmek ve bunlara yaklaşmak ya da olumsuz teşviklerden kaçınmak kişinin kendi içsel eğilimidir. Motivasyon bu bağlamda davranışı teşvik etmek, davranışı şekillendirmek anlamında kullanılabilir (Deckers, 2005, s. 4).

Dembo ve Seli (2008)'e göre olumlu duygular içinde olan öğrenciler akademik performans ve uzun hedeflerine ulaşmada daha iyi motive olurlar. Birçok öğrenci sene boyunca çok inişli çıkışlı duygular yaşarlar. Bir duygu sağlıklıysa, sadece kendisine ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkar, ortamına göre yer değiştirip, değişebilir ve bir konuya hitap ettikten sonra kendi arzusuyla geri çekilebilir (Mclaren, 2011, s. 185).

Psikolojide, duygu çalışmaları ile ilgili ilk önemli atılım, duyguları ölçmenin güvenilir bir yolu geliştirildiğinde meydana gelmiştir. 1970'lerden bu yana, doğuştan gelen en az altı duygu(kızgınlık, korku, üzüntü, iğrenme, şaşırma, neşe) tanımlanmış ve bu duygulara ilişkin yüz ifadelerinin de temel olarak doğuştan geldiği gösterilmiştir (Greenberg, 2018, s. 3-4).

Amerika ve ayrıca on sekiz ülkede yedi binden fazla kişiye uygulanan testlerde, sözsüz işaretlerden duyguları okuyabilme üstünlüğüne sahip olanların; duygusal bakımdan daha dengeli, daha popüler, daha dışa dönük ve de beklenileceği gibi daha duyarlı oldukları görülmüştür (Goleman, 2016, s. 138).

Araştırmalar göstermiştir ki bireyin duygu yönetimi birçok durumu etkilemiştir. Çeçen (2002), duygu yönetimi eğitiminin duygu yönetme becerisine etkisini, Kervancı (2008), büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi

eğitim programının etkisini, Bozoğlan ve Çankaya (2012) psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesini, Çoruk ve Akçay (2012), yönetim süreçleri açısından yöneticilerin duygu yönetim davranışlarını, Aktan (2012), öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişkiyi, Demir (2013), kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolünü, Avcı (2014), okul müdürlerinin duygu yönetimlerini kişilik tipleri bağlamında incelenmesini, Canbay (2016), İngiliz dili eğitimi öğrencilerinin akademik motivasyon ile duygusal zeka düzeylerini, Arslan (2016), çalışmasında üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisini, Mayda (2017), genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarını incelemiştir. Literatürde lise öğrencilerinin duygu yönetim beceri düzeylerini motivasyon, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırası açısından inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda lise öğrencilerinin duygu yönetimi beceri düzeyi motivasyon, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırası arasında nasıl bir ilişkinin olduğu önemle ortaya çıkarılması gereken bir konudur.

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinde duygu yönetme becerilerinin motivasyon, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü ve algılanan anne-baba tutumu, anne ve baba eğitim düzeylerine ve doğum sırası değişkenlerine göre incelenmiştir.

Bu genel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri ile motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri okul türüne göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri algılanan anne tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri algılanan baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

7. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
8. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
9. Lise öğrencilerinin duyguları yönetme becerileri doğum sıralarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin duygu yönetme becerilerini motivasyon, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan anne-baba tutumu, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenlerine göre incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Lise çağındaki öğrencilerin gelişim dönemleri gereği çeşitli arayışların olduğu bu nedenle duygularını tanıması, hissetmesi ve duygularını yönetebilme becerisi önemini koruyan bir olgudur. Bu çağıdaki çocukların duygu farkındalıklarını kazanabilmesi ve bu farkındalıkla duygularını yönetebilmeleri başarı, performans, motivasyon, kişiler arası ilişkiler, öz saygı, olumlu tutum ve pek çok açıdan önemlidir. Yapılan araştırma duygu yönetimi ve motivasyon arasındaki ilişkiyi belirleyip önemli bir bilgi kaynağı oluşmasını sağlamıştır.

Duygu yönetimi kişilerin karşılaştıkları olaylar karşısında gösterdikleri hal ve davranışlara hükmetme kabiliyeti ile doğrudan ilgilidir. Duygu yönetimi duyguların benlik çerçevesinde tanınmasına olanak sağlayan ve davranışların oluşmasında temel görev üstlenen bir tip katalizör görevini üstlenmektedir (Arslan, 2016).

İnsan zihni düşünürken, karar verirken duygulardan yardım almaktadır. Duyguların insanın yaşamı anlamlandırmasını olanaklı hale getirmek hayata bir değer katmasını sağlamak, karar verme problem çözme gibi süreçlerde rehberlik etmek gibi önemli işlevleri vardır (Goleman, 2016, s. 119).

Yapılan işe, heves ve keyifle hatta uygun bir düzeyde kaygıyla motive olunduğunda başarı yakalanabilir. Olumlu bir motivasyon heves, güven gibi duyguları harekete geçirerek duyguların bastırılmamasını ve duyguların patolojik bir hal almamasını sağlar.

Eğitim-öğretim süreci içerisinde duygularını tanıyan (öfkelendiğinde, üzüldüğünde, endişeye kapıldığında, sevindiğinde, mutlu olduğunda) ve duygularını bastırmadan durumlara göre duygularını iyi yöneten öğrenciler öğrenme için motivasyonunu artırabilir, bilginin daha uzun süre akılda kalmasını sağlayabilir, sezgilerini geliştirebilir, derslerine, arkadaşlarına, öğretmenlerine kısacası sosyal ilişkilerine kadar olumlu bir tutum geliştirebilir. Korkularıyla yüzleşir ve çözmek için fırsatlar yaratır. Engellenmişlik ve çaresizlik duygusuna daha iyi katlanabilir. Kavga etmeden, öfkesini uygun bir biçimde daha iyi ifade edebilir.

Sosyal ve duygusal öğrenim programını okul müfredatına alan yurt dışında özellikle ABD’de de birçok okul bulunmaktadır. Çocuk ve ergen eğitiminde hızla büyüyen sosyal ve duygusal öğrenme ile çocuk ve ergenler kendilerinin ve başkalarının duygularını belirlemeyi ve izlemeye öğrenmektedirler. Kendi duygularını ve dürtülerini yönetmek için beceriler geliştirirler, böylece hisleri üzerinde daha çok denetimleri olur. Sorun giderme, karar verme ve çatışma çözme, girişken olma, bakış açısı gözetme ve empati yapma gibi duygusal becerilerde, sosyal becerilerde ve davranışsal sorunlarda gelişmeye yol açmıştır (Carr, 2016, s. 212-213).

Literatürde lise öğrencilerinin duygu yönetim beceri düzeylerini motivasyon, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenleri açısından inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda lise öğrencilerinin duygu yönetimi beceri düzeyinin motivasyon, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan anne-baba tutumları ve anne-baba eğitim düzeyi arasında nasıl bir ilişkinin olduğu önemle ortaya çıkarılması gereken bir konudur.

Araştırmacının gerek yurt içindeki, gerek yurt dışındaki yaptığı incelemeler sonucu duygu yönetim beceri düzeyinin motivasyon, cinsiyet, sınıf düzeyi, algılanan anne-baba tutumu, anne-baba eğitim düzeyi ve doğum sırasının etkili olabileceği kanısına varılmıştır. Bu konu araştırmacının ilgisini çekmiştir. Yapılan bu araştırma bu düşüncelerden hareketle ortaya çıkmıştır.

Sayıtlar

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin;

1. Araştırma için Ankara'dan seçilen çalışma grubunun, Türkiye'de aynı kademede öğrenim gören öğrencilerin temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının öğrencilerin duygu yönetim becerilerini ve motivasyon düzeylerini ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 2018-2019 eğitim öğretim yılının güz döneminde, Ankara'daki belirlenen okullarda öğrenim gören ortaöğretim kurumları öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, duygu yönetim beceri ölçeği ve motivasyon ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada ele alınan motivasyon kavramı akademik motivasyon ile sınırlıdır.

Tanımlar

Akademik Motivasyon: Kaynağını öğrencinin kendisine ve çevresine ilişkin algılarından alan, öğrenciyi, öğrenmesi amacıyla kendisine sunulan eğitsel etkinliğe odaklayan ve onu tamamlama kararlılığı kazandıran bir olgudur (Viau, 2015, s. 5).

Duygu yönetimi: Kendi kendisiyle konuşmayı izleyerek, içinden geçen kendini aşışılama gibi olumsuz mesajları yakalamak; bir hissin temelini farkına varmak, korku, kaygı, öfke ve üzüntüyle baş etmenin yollarını bulmak (Goleman, 2016, s. 389).

Lise öğrencisi: Ortaöğretim kurumlarında örgün eğitim alanlar ile mesleki eğitim merkezlerinde kalfalık ve ustalık eğitimi görenlerdir (Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği, 2013, madde 4).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın temelinde yer alan duygu, duygu yönetimi, motivasyon ve motivasyon kuramları kavramsal çerçevede açıklanarak araştırmanın konusu ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Duygu Kavramı

İnsan beyni öğrenmeye, düşünce geliştirmeye, kavramlar oluşturmaya, hatırlamaya, olaylar ve olgular arasında bağlantı kurmaya ve sınırsız olanaklar sunmasıyla çok karmaşık ve sihirli bir yapıya sahiptir. Frijda (1986)'e göre birey düşünme ve akıl yürütürken aynı zamanda kuvvetli duyguların ve birçok duygusal faktörlerin etkisi altındadır.

Duygular üzerine erken döneme ait literatüre bakıldığında dikkat çeken noktalardan biri, çalışmaların çoğunda akıl ya da irade aracılığıyla duygulara hâkim olunabileceğini göstermektir (Aktaş, 2018, s. 252). Descartes, J. Locke, Bramhall, T. Hobbes ve Spinoza duygular üzerine çalışan ve duyguların dizginlenebilmesi veya ortadan kaldırabilmesi için çeşitli yöntemler öne sürmüşlerdir. Descartes ve Bramhall duygular ve akıl arasındaki ilişkiyi merkeze almıştır. 1850'li yıllara kadar duygu kelimesi yerine tutku, ruh kazaları, ahlaki hisler sözcükleri kullanılmış ve bugün ki anlamından farklı bir anlama bürünmüştür.

Akıl ve irade meselesine natüralist yaklaşan Spinoza duyguların bastırılmasında zihnin irade gücünden ziyade anlama gücüne vurgu yapmıştır. Spinoza'ya göre duygu; zihnin kendi bedeninin öncekinden daha fazla ya da az varoluş gücüne sahip olduğunu olumladığını bir fikirdir (Aktaş, 2018, s. 253). Ethica eserinde duygular üzerine geniş yer veren Spinoza duygular bedenin bir tür duygulanışı ve bu duygulanışların zihinde oluşan ideaları olarak bahsetmiştir.

Duygu kavramını tanımlamaya yönelik çalışmalar ve modern algısının kökleri 17. yüzyılın ortasında deneysel bilimin doğuşuna dayandırabilir. Asılan suçluların kadvralarını açıp inceleyen Londralı anatomi uzmanı Thomas Willis içimizi kaplayan sevincin ya da ellerimizi titreten gerginliğin garip sıvılar ya da buharlardan kaynaklanmadığını merkezinde beynin bulunduğu sinir sisteminin hassas örgüsünün işi olduğunu ileri sürdü (Smith, 2018, s. 17).

1830 yıllarına gelindiğinde Charles Darwin duygular üzerine ciddi ve bilimsel çalışmalar yaparak duyguların dikkate değer bir konu olduğunu 1872 yılında yayımladığı “İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili” adlı kitabında ifade etmiştir. Darwin dünyanın dört bir ucundaki misyonerlere, kâşiflere ve yerel halka keder ya da heyecan gibi duyguları nasıl ifade ettiklerini soran anketler ve deneyler yapıp gülümseme ya da titreme anındaki vücudun fizyolojik belirtilerini ölçmeye çalışmıştır (Smith, 2018, s. 17). Çalışmaları sonucunda Darwin yüz ifadelerinin ve vücut dilinin kişinin duygusal durumunun doğuştan gelen ve kontrol edilemeyen göstergeleri olduğunu ileri sürmüştür. 1880 yılında William James bedensel tepkinin duygunun kendisi olduğunu ve öznel hislerin ancak bedensel bedensel tepkiden sonra geldiğini ileri sürmüştür. İnsanın inançlarının duygusal faktörlerce belirlendiğini, sağduyunun ve kavramların oluşumunun çeşitli istek ve ihtiyaçlardan etkilendiğine dikkat çekmiştir (Schultz ve Schultz, 2007).

1890’lı yılların başında Sigmund Freud ise duyguların fizyolojik belirtilerinden ziyade zihnin ve duyguların zorlu ve karmaşık etkisini de göz önünde bulundurmak gerektiğini ileri sürerek duyguların bilinç dışından etkilendiğini hem bedende hem zihinde dolambaçlı yollardan geçerek oluştuğunu söylemiştir (Smith, 2018, s. 18).

Duygu; bedensel uyarılmayı, davranışları, düşünceleri içeren bilinçli deneyimin bir parçasıdır (Myers & Dewall, 2017). Çeçen (2012)’ e göre duygu genel anlamda bireyle ilişkili öznel yaşantıları, birey için önemli olan olaylarla ilişkili olarak bireyin neler yapabileceğini, bağlamın değerlendirmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan bir süreçtir. Bu tanımlardan hareketle duygu düşüncelerimizi oluşturan ve davranışlarımıza yön veren organizmanın bütününe ait tepkilerdir.

Mayer ve Salovey (1990) duygu kavramını, fizyolojik, bilişsel, motive eden ve deneysel sistemleri içeren pek çok psikolojik alt sistemlerin sınırlarını aşan örgütlü cevaplar şeklinde tanımlamıştır. Goleman (2016)’a göre tüm duygular harekete geçmeyi sağlayan dürtülerdir. Duygu sözcüğünün kökü Latince hareket etmek anlamına gelen “motere”dir. Fiile “e” ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur, bu da her duygunun bir harekete yönelttiği

anlamına gelir. İnsanlar duyguları deneyimlediklerinde belirli bir şekilde hareket etmeye hazır olurlar. Bir kişinin hazırladığı eylemin niteliği yaşadığı belirli bir duyguya bağlıdır (Deckers, 2005, s. 13).

Duygular, bilişsel sisteme belirli hisler hakkında “mutluyum” gibi belirgin düşünceler ve duygusal durumla uyumlu değiştirilen bilişler olarak girebilir. Duygular bireylerin duygudurumu hakkında mutlu, üzgün, korkmuş veya kızgın olup olmadığı hakkında beyin kanallarına bilgi gönderir ve duygudurumla bağlantılı olarak düşünceye olanak sağlar.

Goleman (2016) duygu kavramını bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi anlamında tanımlamıştır. Daniel Goleman “Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?” kitabında temel duygu kümelerini şu şekilde belirtmiştir; öfke, üzüntü, korku, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç.

Bireye ait duygular; bedensel uyarılmayı, davranışları ve düşünceleri beraberinde içermektedir. Uzun yıllar duygu üzerine çalışan bilim insanları düşünce (biliş), duygu ve davranış nasıl etkileşime girdiklerini merak konusu etmişlerdir. James-Lange Kuramı, Cannon-Bard Kuramı, Schacter ve Singer’in İkili Etmen Kuramı ve Zajonc, Ledoux ve Lazarus Kuramı duygu, biliş ve davranışın birbirleri üzerindeki etkisini açıklamıştır.

James-Lange Kuramı

Bireyin çevresindeki uyarıcılar ve bilinçli farkındalık duygulardan önce gelir. Kurama göre ağladığımız için üzgün hissettiğimiz, darbe aldığımız için öfkelendiğimiz, titrediğimiz için korktuğumuz ileri sürülmüştür. Davranışın sonucuna göre duygular bireyde oluşmaktadır (Atkinson vd., 2008).

James-Lange kuramında, organizmaya ulaşan dış uyarıcıların fizyolojik değişikliklere, bu değişikliklerin ise beyindeki çeşitli heyecanlara yol açtığı ileri sürülmektedir. James-Lange kuramının günümüzde geçerliliğini yitirmiş olması, açıklamaların deneylerle desteklenmiyor olmasıdır (Dökmen, 2008, s. 365).

Cannon-Bard Kuramı

Fizyolog Walter Cannon, James ve Lange gibi düşünmemektedir. Cannon, kalp atışı, terleme ve vücut ısısı gibi bedensel tepkilerin birbirine çok benzediğini, bu tepkilerin oldukça yavaş değiştiğini ve farklı duygulara yol açtıklarını belirtmiştir (Myers & Dewall, 2017). Cannon ve Bard bedensel tepkilerin ve organizma tarafından hissedilen duyguların birbirlerinden ayrı ancak eş zamanlı ortaya çıktıklarını ileri sürmüştür. Örneğin tehlike anında karşılaşıldığında kalp atışı hızlanırken aynı zamanda korku duygusu hissedilir. Diğer bir ifade ile uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan duygu ve davranış arasında herhangi bir öncelik söz konusu değildir, çünkü her ikisi de aynı anda ortaya çıkmaktadır (Özmen, 2006, s. 44).

Zajonc, Ledoux ve Lazarus Kuramı

Kurama göre beynin pek çok bilgiyi bilinçli farkındalık olmadan işleyebildiğini ve bazı duygusal tepkilerin bilinçli düşünmeyi gerektirmeden aniden oluştuğunu kabul etmişlerdir. Duygusal yaşantıların çoğu otomatik, hızlı alt yol aracılığıyla oluşmaktadır. Değerlendirme herhangi bir çaba gerektirmeyebilir ve bunun bilincinde de olunmayabilir ancak yine de duygusal değerlendirme zihinsel bir işlemdir. Bir uyarının iyi ya da kötü olup olmadığını bilebilmek için beynin o uyarının ne olduğuna ilişkin bir fikri olmalıdır (Atkinson vd., 2008).

Lazarus bir durumun tehlikeli olup olmayacağı değerlendirildiğinde duygunun ortaya çıktığını belirtmiştir. Zajonc ve Ledoux' un belirttiği gibi, bazı duygusal tepkiler özellikle basit hoşlanma, hoşlanmama ve korkular bilinçli bir düşünmeyi içermez. Zararsız olduğu bilinse bile büyük bir örümcekte korkulabilir. Düşünceyi değiştirerek böyle tepkileri değiştirmek zordur. Bir kimseden otomatik olarak diğerine göre daha fazla hoşlanılabilir (Myers & Dewall, 2017).

Schacter ve Singer'in İkili Etmen Kuramı

İkili etmen kuramı, bireyin duygusal deneyim yaşayabilmesi için fiziksel olarak uyarılmış, uyarılmayı bilişsel olarak tanımlamış olması gerektiğini savunmaktadır. Kurama göre duygunun fizyolojik uyarılma ve bilişsel değerlendirme olmak üzere iki bileşeni vardır. Fizyolojik tepki, düşünceler, algılar, bellek ve yorumlamalar bireyde duyguyu

oluşturmaktadır. Bir olay ve eylemde durumu birey kendisine göre yorumlayabilir örneğin; maçı kazandım mutluyum ya da sınavı kazanamadım çok üzgünüm gibi. Bu yorumlama Schacter ve Singer'in ikili kuramında bilişsel değerlendirme olarak geçmektedir (Myers & Dewall, 2017).

Bilişsel değerlendirmelerin duygusal yaşantının niteliğini belirlemek için yeterli olduğuna inanan Schachter ve Singer kişinin nötr bir otonom uyarılma durumunda olduğuna ikna edilebilmesi halinde, duygusal yaşantının niteliğinin sadece duruma ilişkin değerlendirmeye belirlenebileceğini deneylerle ve açıklamalarla göstermişlerdir. Bir duygunun niteliği tanımlanırken genellikle bilişsel değerlendirmeler “sınırlendim çünkü dürüst değil”, “ürktüm çünkü yalnız kalmıştım” vurgulanır (Atkinson vd., 2008).

Duygu Yönetimi

Duyguların davranışlar ve bilişsel süreçler üzerindeki etkisi oldukça fazladır ve erken yaşlarda duyguları yönetme becerilerini öğrenmenin önemi birçok araştırmada ortaya konulmuştur. Duyguları yönetme kişinin duygularını tanıması, özümlemesi ve düzenlemesidir. Duygularını iyi yönetebilen insanlar öncelikle duygusal deneyimi tecrübe eder, bu deneyimler hangi duygunun yaşandığına ilişkin bir açıklık oluşmasına yol açar (Kozan, Kesici ve Baloglu, 2017).

Goleman (2016), duygu yönetimini “engellenmişlik, çaresizlik duygusuna daha iyi katlanabilme ve öfkeyi idare edebilme, bireyin kendi duygularını tanımlaması ve adlandırmakta ilerleme kaydetmesi, ilişkileri analiz etme ve anlama yeteneğinin artması, sorumluluğun artışı, stresle daha iyi baş edebilme, daha az yalnızlık ve sosyal kaygı, olarak” görmektedir. Goleman'ın duygusal zekâ modelinin alt boyutu olan kişinin kendi duygularını yönetmesi, kişinin kendi iç halini, dürtülerini ve kaynaklarını düzenleyerek yönetme olarak yorumlanabilir (Güney, Taşkiran ve Özkul, 2015)

Araştırmaların bir bölümü sosyal zekânın belirli bir yönü olan duygusal zekânın dört beceriden oluştuğunu öne sürmektedir. Bu beceriler sırasıyla duyguları algılama, duyguları anlama, duyguları yönetme ve duyguları yaratıcı düşünmeye imkân verecek şekilde kullanmaktadır (Myers & Dewall, 2017). Duyguları algılamak; duyguları bilişte, yüzlerde, müzikte ve hikâyelerde tanımaktır. Duyguları anlamak; duyguları nasıl değiştiklerini ve

davranışlarımızda nasıl etki oluşturdıklarını öngörmektir. Duyguları yönetmek; duyguları çeşitli durumlarda nasıl ifade edeceğini bilmektir.

Kişilerarası iletişimde ve ilişkilerde olumlu tutumlara sahip olma, iyimser ve umutlu olma duygu yönetimi açısından da çok önemlidir. Kendini gerçekleştirme yolunda duygularını rahatlıkla düzenleyebilen ve sergileyen birey duygu yönetiminin olumlu sonuçlarını yaşarken sergilemesi gereken içsel hislerinden farklı olarak ve duygularını uygun durumda yansıtamayan birey duygu yönetiminin pek çok olumsuz sonuçları ile yüzleşmek zorunda kalabilir (Demir, 2013, s. 36).

İnsan ilişkilerinde sevgi, nefret, bağımlılık, düşmanlık, başarı, endişe, kaygı, umut, kıskançlık ve birçok duygu bulunmaktadır. Bu duygular bizi insan yapan yegâne unsurlardır. Duyguları hissetmek, hissedilen duyguları davranışa dökmek ve karşımızdaki bireye aktarmak normaldir. Duyguları yönetmek, duygusal olarak iyi oluşa giden yolda kişilerin sağlıklı bir şekilde bireyi sıkıntıya sokan duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmayı ve bu nedenle bir takım beceriler kazandırmayı öngörmektedir.

Duygu yönetimi güvene dayalı bir yönetim süreci olup, karar almada gerçek değerleri, hayaller ve hissi beklentilerden ayırt edebilme ve duyguları algılama ve yansıtma biçimini bireyin hem kendisine hem de çevresinde ki kişilere zarar vermeden istenilen düzeyde yönlendirebilmedir (Kervancı, 2008, s. 46).

Lewis'in Duygu Yönetme Beceri Boyutları

Araştırmanın ölçeği olan duyguları yönetme beceri ölçeğini geliştiren Çeçen (2006) ölçeğin boyutlarını belirlerken M. Lewis'in duyguları yönetme becerilerinin boyutlarını dikkate almıştır. Lewis'in duyguları yönetme beceri boyutları dört aşamadan oluşmaktadır. Fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etkileyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme ve duygularla başa çıkmadır.

İnsanlar farklı duygulanım sırasında bedensel olarak bazı farklılıklar yaşamaktadır. Bu fizyolojik tepkiler; kalp çarpıntısı, deri tepkileri, ağız kuruması, terleme, kanda adrenalin ya da şeker oranının artması kan basıncında meydana gelen değişiklikler (öfkeliyken kızarma, korku anında sararma) olarak ifade edilmektedir (Güney vd., 2015).

Duyguları yönetme kişinin duygularını tanıması, özümlemesi, anlaması ve düzenlemesidir. Duygularını yönetme becerisi yüksek olan insanlar duyguları altında ezilmek yerine

duygularını doğru bir şekilde düzenler ve kullanırlar (Kozan vd., 2017). Lewis'e göre duyguları karşı tarafa sözel ve davranışsal olarak doğru ifade etme duygu yönetimi açısından büyük önem taşımaktadır.

Lewis'in bilişsel-gelişimsel bakış açısına göre, potansiyel olarak var olan duygular bireyin olgunlaşması, yaşadığı kültür ve bilişsel faktörlerin etkisiyle farklılaşmaktadır. Lewis duygusal deneyimin yaşanması için sosyalizasyona bağlı olarak (bireysel, ailesel ve kültürel) bilişsel bir değerlendirme ve yorumlama sürecinin olması gerektiğine inanmıştır. Lewis'in duygu yönetme beceri düzeyi için organizmanın bilişsel bir yeteneğe sahip olması ve bir benlik kavramının bulunması gerekmektedir (Çeçen, 2006, s. 102).

Mayer, Salovey ve Caruso'nun Duygusal Zekâ Yetenek Modeli

Mayer, Salovey ve Caruso'nun Duygusal Zekâ Yetenek Modeli duygu yönetimi açısından büyük önem taşımaktadır. Kişinin kendi duyguları ve başkalarının duyguları hakkında bilgi işlemek için modelin dört kolu vardır: duyguları algılamak, bilişi kolaylaştırmak için duyguları kullanmak, duyguları anlamak ve duyguları yönetmek (Carr, 2015, s. 176).

Modelin ilk kolu duygusal algı: kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, duyguları ve ilgili ihtiyaçları doğru bir şekilde ifade etme ve gerçek, samimi duygular veya yanlış, samimi olmayan duyguları arasında ayırım yapma becerisidir. Duyguları algılamada yetenekli olan insanlar, çevreleri hakkında daha çok bilgilidir ve çevrelerine daha uyumludurlar. Yüzde en küçük sinirlilik ifadesini algılayan bir kişi, duyguları algılama veya yorumlama yeteneği olmayan insanlara göre potansiyel olarak çatışmalı bir sosyal durumu yönetmek için daha iyi bir konumdadır (Mayer & Salovey, 1990).

Duygusal zekânın ikinci kolu duyguları kullanmaktır. Duyguları kullanmak bireye düşünceye olanak sağlayan hisleri yaratma ve bunlara erişme konusundaki yeteneği gösterir. Duygular, bilişsel sisteme belirli hisler hakkında “mutluyum” gibi belirgin düşünceler ve duygusal durumla uyumlu değiştirilen bilişler olarak girer. Örneğin mutlu ve kendine güvenen bir insanın bugün her şey yolunda gidecek diye düşünmesi. Dolayısıyla duygular bireyin duygudurumu hakkında (mutlu, üzgün) bilgilendirir ve bilişin düşünmesine olanak sağlar. Duyguları ortama uygun bir şekilde kullanma becerisine sahip bireyler olayları çeşitli açılardan görme yeteneğine sahip olabilirler (Carr, 2015, s. 182).

Olayları çeşitli açılardan görme yetisi yaratıcı sorun çözmeye olanak sağlayabilir ve duygudurum dalgalanmaları olan insanların duygudurumları sabit olanlara göre neden daha çok yaratıcı olduklarını açıklayabilir.

Modelin üçüncü kolu duygusal anlayıştır. Duygusal anlayışları gelişmiş olan insanlar, bir duygunun diğerine neden olduğunu, duyguların zaman içerisinde nasıl değiştiğini, insanların nasıl karmaşık veya çatışan duyguları olduğunu ve duyguların geçici yapılarının ilişkileri nasıl etkilediğini bilmektedir (Carr, 2015, s. 183).

Modelin dördüncü kolu duygusal yönetim düzeyidir. Duygu yönetimi becerisi hem hoş giden hem hoş gitmeyen hisleri deneyimlemeye açık olma, bu hisleri izleyip üzerine düşünme, duygusal durumları uzatma veya bunlardan ayrılmasıdır. Başka bir ifade ile duyguların nasıl ifade edileceğini kontrol etme ve başkaları tarafından sunulan duyguları yönetebilme yeteneğidir.

Duygusal yönetim yeteneği gelişmiş bir insan, duyguları deneyimlemeyi veya engellemeyi seçebilir. Örneğin, normal yaşamda kişilerarası etkileşimlerde deneyimlediğimiz veya başkalarının gösterdiği duyguları deneyimlemeye açık olmak ve duygularımızı özgürce ifade etmek yaşamı zenginleştirebilir ve ilişkileri derinleştirebilir.

Duyguları açığa vurmak, onları bastırmaktan daha iyidir ve duyguların farkında olmak ve ifade etmek, bedene doğruluk ve gerçeklik akışını sağlamaktadır (McLaren, 2011, s. 56). Sağlıklı bireylerde duygu ortaya çıkar çıkmaz, hissedilen şeyin farkında varılması da ortaya çıkar. Duygu ve farkındalık insanların uygun davranış biçimini ayırt etmelerine yardımcı olmak için birlikte çalışır (Greenberg, 2018, s. 109).

Bununla birlikte, duygular çok kuvvetli olduğunda onları açığa vurmanın, iç ve dış karmaşalara neden olduğu görülmektedir. Dış karmaşa, güçlü duygular yaşandığında soğuk, tepkisiz, duygusal yönden yetersiz ve içinde bulunulan duygu durumundan karşıdaki birey sorumlu tutulmaya çalışıldığında ve karşıdan yeterli tepki alınmadığında ortaya çıkmaktadır. İç karmaşa veya çatışma ise bireyin kendini suçlamasına veya utanç duygusunu yoğun yaşamasına neden olacak özgece düşüncelerden ibarettir (Çeçen, 2012, s. 166).

Temel Duygular

Izard (1997) , araştırmalarında on temel duygu olduğunu belirlemiştir bu duygular, neşe, ilgi-heyecan, şaşkınlık, üzüntü, öfke, tikslenme, aşağılanma, korku, utanç ve suçluluktur.

Duygunun bileşenleri yalnızca fizyoloji ve davranışı değil aynı zamanda bilinçli deneyimi de içerir. Tüm dünya genelinde insanlar duygusal deneyimin olumlu ve olumsuz uyarılma iki boyutu üzerinde hemfikirlerdir. Daniel Goleman “Duygusal Zekâ Neden IQ’dan Daha Önemlidir?” kitabında temel duygu kümelerini öfke, üzüntü, korku, sevgi, şaşkınlık, öğrenme ve utanç olarak belirlemiştir.

Öfke

Öfkenin sözlük anlamı: engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık, kızgınlıktır. Öfke kontrol edildiğinde insanı eğiten, geliştiren, yönlendiren özelliklere sahiptir (Aydın ve Değirmenci, 2016). Öfke, bireyin planları istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik tehdit algılandığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir (Kısaç, 1997, s. 36).

Araştırmalara göre öfke en güçlü duygulardan birisidir (Greenberg, 2018, s. 140). Öfkenin evrensel ifadesi yüz kızarması, kaşların çatılması, burun deliklerinin genişlemesi, çenenin kasılması ve dişlerin sıkılmasıdır (Atkinson vd., 2008). Öfke yaşamı devam ettirici veya yıkıcı olabilir. Öfke, saldırma veya saldırgan davranışları içeren saldırganlıkla karıştırılmamalıdır. Öfkelenmek saldırganlaşmak anlamına gelmez; insanlar öfke olmadan da saldırgan olabilirler. Dört kıtanın insanları üzerinde yapılan bir araştırmaya göre insanlar sevdiği bir kişi yanlış yaptığında veya hayal kırıklığına uğradığında öfkeli olduğunu ve öfkesini sevdiği kişiye yönlendirdiğini göstermiştir (Scherer, 1984, s. 52).

Öfkenin en temel mesajı bireyin kendisini korumakla birlikte başkalarının korumasını da içermektedir. Öfke aynı zamanda tehlike anlarında diğer duyguların önüne geçerek onları koruma görevini de üstlenir (McLaren, 2011, s. 252). İnsanın öfkesini kontrol edebilmesinin yolu, öfkeyi eyleme dönüştürmekten geçer. Öfkeli olduğu konuda sağlıklı karar verebilmek için kişinin sakinleşip kendine zaman tanınması en doğrudur (Tarhan, 2019, s. 188).

İnsanların, öfke duygularının sağlıklı olabileceğini ve insanlığın bir parçası olduğunu anlamalarına yardımcı olmak önemlidir. Kişinin öfkeli hissetmesi veya keyfinin kaçması kişinin kendisini üzgün veya korkmuş hissetmesi kadar normaldir. Bununla beraber öfkeyi nezaketle dengelemek önemlidir. Nazik olmanın anlamı hiçbir zaman öfkeli olmamak değildir. Nezaket öfkenin bastırılmasına yol açmaz; aksine kişinin duygularının inkâr

edilemeyecek derecede insancıl olduğunu kabul etmesine yardımcı olacaktır. Çözümlememiş veya ifade edilmeyen bir öfke varsa nezaketi sürdürmek zordur.

Açığa çıkmamış bir öfke, eninde sonunda kontrolden çıkar ve yırtıcı bir şekilde patlak verir. Bu nedenle öfkenin ilk başta ortaya çıkmasına uygun ve akıllıca ifade edilmesine izin verilmelidir. Öfkeyle baş etmenin en iyi yolu öfke patlamaları veya öfkeyi yaşamak yerine kişinin hissettiği duyguları hakkında diğerleri ile konuşmasıdır. Konuşmanın amacı, duygularını bilgi vermek için iletmek ve sözel olarak saldırgan olmamaktır (Greenberg, 2018, s. 142-143).

Korku

İnsanoğlu dünyadaki en meraklı ve kaygılı varlıklar arasındadır. Korku oldukça keyifsiz ve insanları tehlikeden kaçmaları veya korunmaları için zorlayıcı ve hayatta kalmaya yönelik bir sinyal verir. Korku, sevgi ve öfke öğrenilmemiş duygulardır. İnsanların diğer duygu tepkileri koşullanma ile bu üç duygu aracılığı ile şekillenir. Genellikle tehlike ortadan kalktıktan sonra hafifleyen ve belli bir tehdide karşı verilen kısa süreli bir tepkidir (Greenberg, 2018, s. 143).

Korku duygulanımı sırasında birçok bedensel değişikliğin farkına varılır. Bu değişiklikler, hızlı kalp atışı ve nefes alma, boğaz ve ağız kuruluğu, terleme, titreme ve midede sıkışmadır (Atkinson vd., 2008).

Mutluluk

Mutluluk; yaşamdan yüksek düzeyde doyum sağlamaktır, yüksek seviyede pozitif etki ve düşük seviyede negatif etkiyle nitelenen pozitif psikolojik durumudur (Carr, 2016, s. 430). Mutluluk duygulanımı sırasında ağız gülme biçiminde, yanaklar yukarı doğru kalkmış ve göz kenarlarında kırışmalar görülebilmektedir (Myers & Dewall, 2017).

Mutluluk bir şeylerin eğlenceli ve tatmin edici olduğunu tanımlamaya yarayan anlık bir duygudur (McLaren, 2016, s. 61). Mutlu insanlar dünyayı daha güvenli algılar ve kendilerini daha güvenli hissederler. Daha kararlıdırlar ve daha kolay işbirliği yaparlar. Mutluyken bireylerin sosyal ilişkileri, kendilik algıları ve geleceğe dair umutları daha olumlu bir seyir halindedir. Mutluluk hakkındaki kişilik çalışmaları, mutlu insanların dışadönük ve iyimser

olduklarını, öz saygılarının ve içsel denetimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Carr, 2016, s. 60).

Mutluluğun oluşturduğu başlıca biyolojik değişiklikler arasında beyin merkezinde olumsuz duyguları engelleyip bir enerji artışına yol açarak kaygı verici düşünceleri durduran bir etkinlik yer alır. Kişiyi elindeki işi yapmaya, çeşitli hedeflere doğru ilerlemeye hazır ve istekli hale getirir (Goleman, 2016, s. 32).

“İyi hisset iyi davran” ve “pozitif psikoloji” araştırmalarının odağı mutluluk duygusu üzerine olmuştur. İyi hisset iyi davran olgusu mutluluğun sadece iyi hissetmek değil iyi davranmayla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Kendini iyi hisseden kişinin mutluluk duygusunu hissetmesi daha olağandır. Çevresine daha çok yardım etme eğilimi taşımaktadır.

Pozitif psikoloji, 21. yüzyılda, Amerika Psikoloji Birliği eski başkanı Martin Seligman’ın önderliğinde, insanın gelişimi ve ilerlemesi üzerinde çalışmak için bilimsel yöntemleri kullanmaktadır. Pozitif psikoloji öznel iyi oluşun, mutluluk hislerinin ve yaşam doyumunun artırılması çalışmalarını içermektedir (Carr, 2016, s. 479).

Seligman (2007)’ye göre, pozitif psikolojinin üç temel noktası vardır. Bunların ilki olumlu duygu (iyimserlik, umut, güven, mutluluk, merhamet) çalışmalarıdır. İkincisi erdem, güç ve yetenekleri içeren olumlu özelliklerle ilgili çalışmalardır. Üçüncü ise olumlu duyguları destekleyen olumlu kurumlarla ilgili çalışmalardır.

İnsanın mutluluğu yakalanmasında iki temel adım vardır: birincisi, kişinin kendini tanıması, duygularını fark edip yönlendirmesi ve bunlar yardımıyla harekete geçmesidir. İkincisi, diğer insanlarla iletişim kurması ve böylelikle karşı tarafın duygularını fark etmesidir. İnsanın huzurlu ve mutlu yaşamasına engel olan durumların başında yanlış alışkanlıklar vardır. Özellikle çocukluktan itibaren getirilen hatalı düşünce kalıpları ya da zihinsel şemalar, mutluluğun önündeki en büyük engellerdir (Tarhan, 2019, s. 105).

Üzüntü

Üzüntü, herhangi bir travmatik olay karşısında görülen ilk duygudur. İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olay yaşandığı zaman verdiği ilk tepki, kaygı ve üzüntü şeklindedir. Bu durum, iç ya da dış etkenler sonucunda otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir (Tarhan, 2019, s. 195).

Üzüntü duygulanımını yaşayan birey kendini karamsar ve ümitsiz hissedebilir. Üzüntünün esas işlevi, yakın birinin ölümü veya büyük bir hayal kırıklığı gibi önemli kayıplara uyum sağlamaya yardımcı olmaktır. Üzüntü enerjiyi azaltır, derinleşip depresyona yaklaştıkça da metabolizmayı yavaşlatıp hayatta zevk alınan şeylerden uzaklaşmaya yol açar (Goleman, 2016, s. 34).

Üzüntü duygusunu yaşayan insan iyi değerlendirdiği takdirde düşünür ve araştırmaya yönelir. Eğer kişi üzüldüğü konuya çözüm üretirse, hem gerçekleri bulur hem de hayatında işine yarayacak bir şeyler öğrenir. Belli dozdaki üzüntü sorunlara çözüm üretmek ve kişiliği güçlendirmek için faydalıdır.

Şaşkınlık

Şaşkınlığın yüz ifadesi kaşlar kalkık, gözler açılmış, ağız oval biçimindedir. Şaşkınlıkla kalkan kaşlar, görüş alanının büyüyüp retinaya daha fazla ışık girmesini sağlar. Bu, beklenmedik durum hakkında daha fazla bilgi edinip çevrede neler olup bittiğini anlayarak en uygun hareketin yapılmasına olanak verir.

Tiksinme

Tiksinme tüm dünyada aynı şekilde ifade edilmektedir ve aynı mesajı gönderir (Goleman, 2016, s. 34). Tiksinmenin gönderdiği mesaj şu şekilde açıklanabilir: bir şeyin kendisi ya da fikri tat veya koku olarak hoş gelmemektedir.

Darwin'e göre duyguları ifade etme biçimlerinin birçoğu yaşamsal değeri olan kalıtsal örüntülerdir. Tiksinme duygusu ona göre organizmanın kendisini istenmeyen bir durumdan kurtarma girişimini temel alır (Atkinson vd., 2008).

Başka bir ifadeyle tiksinme tat duygusu açısından hoş olmayan bir şey anlamına gelmektedir. Tiksinti rahatsızlığa da yol açtığı için insan bu duyguyla birlikte kaşlarını çatar ve sanki kendisini hoş olmayan nesneye karşı koruyormuş gibi bir hareket yapar.

Utanma

Utanma duygusu, özür dilemeyi veya değişiklikler yapmayı destekleyen suçluluk duygusunun tersine insanların saklanmak istemesine neden olur. İnsanlar kontrolü

kaybettiklerinde sanki topluluk önünde çıplakmış gibi korunmasız hissettiklerinde veya diğerlerinin kendilerini değersiz ve haysiyetsiz gördüklerini hissettiklerinde utanırlar (Greenberg, 2018, s. 144).

Utanma duygusu bir başka insana bireyin duygularını gösterdiğinde ve bu duyguların desteklenmediğinde de ortaya çıkabilir. Örneğin grup içinde bir hikâye anlatılıyor olabilir, bir anda kendisini kimsenin dinlemediğini fark edip içine kapanabilir insan. Çocuklar, becerilerini sergilerken çabalarına veya başarıları karşısındaki kimse ilgi göstermezse de utanma duygusu ortaya çıkabilir.

Utanma duygusu genellikle yüze ateş basması ve yüz kızarması, konuşmada bir anlık tutukluluk ya da içsel bir önlem alma duygusu ile kendini hissettirir (Mclaren, 2016, s. 303). Utanma uyumlu bir duygu olabilir çünkü utanma bir yandan kişinin mahremiyetini korurken bir yandan da kişiyi kendi toplumuna bağlar. Utanma duygusu bunu kişinin toplum içinde çok fazla hata yapmasını engelleyerek veya toplumsal yapıyı oluşturan kuralların çiğnenmesini engelleyerek yapar (Greenberg, 2018, s. 145).

Genel olarak, utanma duygusu kişiyi korunmasız olup diğer insanların onun hareketlerini desteklemediği takdirde, çok temel bir kuralı çiğnediği anlarda veya kişinin çok önemli gördüğü kural veya değerleri ihlal ettiği konusunda ortaya çıkar.

Motivasyon

Motivasyon, kaynağını öğrencinin kendisine ve çevresine ilişkin algılarından alan, öğrenciyi öğrenmesi amacıyla kendisine sunulan eğitsel etkinliğe odaklayan onu tamamlama kararlılığı kazandıran bir olgudur (Viau, 2015, s.5). Vallerend ve Thill (1993)' e göre ise motivasyon davranışın başlatılmasına, yönlendirilmesine, odaklanmasına ve sürdürülmesine yol açan iç veya dış güçlerin betimlenmesine yönelik hipotetik kurulumu ifade eder.

Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere motivasyon sadece bir davranışın başlatıcısı olarak değil, aynı zamanda davranışın yönlendiricisi, yoğunluğu ve dayanıklılığını da belirlemektedir. Motivasyon; duyguları bir amaç doğrultusunda toplayabilmek, dikkat edebilme, bireyin kendine hâkim olabilmesi ve yaratıcılığı için gereklidir. Motivasyonun temelinde: umut beslemek, morali bozmamak, sabırla çaba göstermek yatmaktadır (Serinkan, 2012, s.158). Motivasyon insan hayatının merkezinde bulunur ve birçok konuda yaşamı etkiler. Okul

hayatındaki başarılı bir öğrenci olmak isteyen bireyin motivasyonu iş hayatı başladığında iyi bir görev ve kariyere sahip olma isteğidir (Demirci, Acer ve Erdoğan, 2017).

Motivasyon her insanın bakış açısına, içinde bulunduğu duruma, sahip olduğu değerlere, koşullara, çevresine, kişinin karakteristik yapısına ve algısına göre değişmektedir. Motivasyon dinamiği öğrenciye özgü karmaşık bir yapı olduğu için motivasyonu etkileyen içsel ve dışsal faktörler bulunmaktadır.

Motivasyonu Etkileyen Dış Faktörler

Motivasyonu etkileyen dış faktörler öğrencinin özgeçmişi, toplum, okul ve sınıf etmenleri olarak dört grupta toplanır. Bir öğrencinin motivasyonu yaşadığı ve soyutlanamayacağı ailenin zor durumundan etkilenirken, başka bir öğrencinin motivasyonu okuldaki iklimden etkilenebilir. Öğrencinin özgeçmişiyle ilgili birçok faktör sınıfta öğrenme motivasyonunu olumlu veya olumsuz etkilemektedir. Öğrencilerin kişilikle ilgili özellikleri dışındaki bu faktörlere aile çevresi, arkadaşlık ilişkileri ve öğrencilerin geçmiş eğitim yılları boyunca ek çalışmaya ayırdıkları süre örnek verilebilir.

Öğrenci motivasyonu ve okul başarısına toplumun etkisi uzun zamandır hem sosyolojinin hem de psikolojinin araştırma konusu olmuştur. Bu araştırmalara göre; bir toplum kültürünün, değerlerinin, siyasi anlayışının ve medyasının öğrenci motivasyonunu etkilemesi kaçınılmazdır. Motivasyon sorunları kendini en fazla ortaöğretimde hissettirmektedir (Viau, 2015, s. 65). Motivasyonu etkileyen okulla ilgili faktörlere bakıldığında okulun eğitim ve öğretim açısından hâkim anlayışı, öğrenci davranışlarını düzenleyen mevzuat, okulun misyonu ve vizyonu öğrencilerin motivasyonlarını etkilemektedir.

Bütün bu faktörlere rağmen, sınıfla ilgili faktörler tüm öğrencilerin motivasyonu üzerinde birinci planda rol oynar (Viau, 2015, s. 9). Öğretmenlerin öğrencilere sundukları eğitsel etkinlikler, öğrencilerle kurdukları ilişkiler, değerlendirme etkinlikleri, mevcut sınıf iklimi, öğrencilere verilen ödüller ve yaptırımlar kuşkusuz motivasyon üzerinde etkisi açıktır.

Motivasyonu Etkileyen İç Faktörler

Motivasyonu etkileyen içsel faktörler öğrencinin ilgisi, öz yeterlik algısı, yeni becerilere ve deneyimlere açıklığı ve girişkenliği ile belirlenebilir. Öğrencinin motivasyonu içsel ise hem öğrenme etkinliklerini hem de aktiveleri ilgisi yönünde sevdiği ve istediği için yapmaktadır.

İçsel motivasyonu olan insanlar dışsal motivasyonu olan insanlarla karşılaştırıldığında içsel motivasyon gerektiren işlere daha fazla ilgi duydukları, heyecan ve güven besledikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu işlerle ilgili olarak yüksek performans, kararlılık ve yaratıcılık gösterirler ve daha sık yüksek öz saygı ve öznel iyi oluş bildirirler (Carr, 2016, s. 158).

İçsel motivasyon cezayla, ceza tehdidiyle, baskılı değerlendirmeye ve hedeflerin bitirme sürelerinin, yönergelerin dayatılmasıyla zayıflar, etkililiğini yitirir. Geniş çaplı bir meta analizinden edinilen şaşırtıcı ve tartışmalı bulguya göre insanların ilginç görevleri tamamladıklarında ödüller verildiğinde özellikle bu ödüller kontrol edici algılanıyorsa kişilerin içsel motivasyonu güçsüzleşir (Deci vd., 1999).

Motivasyon Kuramları

Litaratüre bakıldığında motivasyona yönelik kuramlar bireylerin sergiledikleri davranışın nedenleri ile bu davranışa neden olan süreçleri açıklamaya çalışmaktadır. Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı, Herzberg'in Çift Etmen Kuramı, McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı ve Weiner'in Nedensel Yüklemeler ile Deci Ve Ryan'ın Öz Belirleme Teorisi sırasıyla açıklanmıştır.

Maslow'un Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı

İnsan gereksinimlerini ilk kez bilimsel bir biçimde ele alıp inceleyen ve güdüleme konusuna ışık tutan Maslow'a göre insanlar doğuştan gelen ve belirli davranışlara yön veren birtakım ihtiyaçlara gereksinim duymaktadır.

Maslow insan gereksinimlerini, fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma, saygınlık-değer ve kendini gerçekleştirme olarak ardışık bir sıra düzen içinde beş temel kategoride incelemiştir.

Fizyolojik gereksinimler yaşamı devam ettirmek için gerekli fizyolojik dürtülerdir. Bunlar içerisinde açlık, susuzluk gibi belli başlı gereksinimler gelmektedir. Fizyolojik gereksinimlerden sonra kişinin kendini güvende hissetme gereksinimi gelmektedir. Bu

gereksinimin karşılanmamış olması yaşamın amacının güvenlik arayışı haline gelmesine yol açabilir (Yeşilyaprak, 2008, s. 266).

Fizyolojik ve güvenlik gereksinimlerinin de her ikisinin de oldukça tatmin edilmesi durumunda sevmeye, sevilme ve ait olma ihtiyaçları gelmektedir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadığı takdirde bireyde yabancılaşma, yalnızlık gibi duygular ortaya çıkmaktadır. Ait olma ve sevgi gereksinimleri karşılandıktan sonra saygınlık gereksinimi gelmektedir. Bu basamakta güç, başarı, yeterlilik, ustalık, ün, itibar, statü yer almaktadır. Bunların karşılanmaması aşağılık, zayıflık ve çaresizlik duygularını ortaya çıkarmaktadır.

Fizyolojik, güvenlik, sevgi-ait olma ve saygınlık gereksinimleri karşılandıktan sonra hiyerarşinin son basamağı kendini gerçekleştirme gelmektedir. Maslow kendini gerçekleştiren kişilerin mükemmelliğe ulaşmak için kendilerini devamlı şekilde geliştirdiklerini ve temel gereksinimlerin eksikliğini zaten gidermiş olduklarını ve motivasyon kaynaklarının sadece kişiliğinin gelişmesi, olgunlaşması, kendini ifade etmesi olduğunu belirtmiştir (Yeşilyaprak, 2008, s. 267).

Herzberg'in Çift Etmen Kuramı

Herzberg çift etmen kuramını 1950'li yılların sonu ve 1960'lı yılların başında geliştirmiştir. Bir dizi araştırma yaparak motivasyon olmanın temel dinamiklerini aramıştır.

Pittsburgh'da bulunan yaklaşık 200 mühendis ve bir grup muhasebeciyle görüşmeler yaparak motive oldukları veya motivasyonlarını bozan duygu ve davranışların neler olduklarını sormuştur. Araştırmanın sonucuna göre koruyucu faktörler ve motive edici faktörler olmak üzere iki farklı faktör grubunun var olduğu ve bunların iş yerindeki insanları farklı şekillerde etkilediğini belirlemiştir. Koruyucu faktörler; ücret, iş güvenliği, çalışma koşulları, güvenlik ve kişiler arası ilişkilerdir. Motive edici faktörler ise başarı duygusu, tanınma, sorumluluk, işin kendisi ve kişisel gelişim gibi etmenlerdir (Özer ve Topaloğlu, 2012).

McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı

McClelland davranışı şekillendiren üç önemli etmenin kuramında önemini açıklamıştır. Bunlar: başarı, güç ve yakın ilişki gereksinimidir. Davranışı şekillendiren bu gereksinimler

kişilerarası ilişkilerde, akademik başarıda, hayat tarzının seçiminde ve iş performansı üzerindeki etkilerinde görülebileceğini belirtmiştir.

Bu yaklaşıma göre başarı güdüsü zor bir işin üstlenilmesi, belirsizlikle yüzleşme ve kişinin performansının sonuçları için kişisel sorumluluk alması davranışlarıyla dışa vurulmaktadır. Yüksek başarı gereksinimine sahip bireyler ne küçük ne de büyük riskler almayarak başarıları için yeterli ölçüde risk alarak gösterme eğilimindedirler (Sagie ve Elizur, 1999).

Weiner'in Nedensel Yüklemeler Kuramı

Weiner'in nedensel yüklemeler kuramı okulda en fazla referans alan kuramlar arasındadır. Öğrencilerin başarısızlıklarını veya başarılarını açıklamak için ortaya attıkları nedenler oldukça fazladır. Öğrenciler bir sınavdaki başarısızlıklarını kapasite yetersizliğine, çabalarının yetersizliğine, kötü şansa, zaman yetersizliğine veya öğretmenin yetersizliğine bağlayabilirler (Viau, 2015, s. 175).

Weiner nedenlerin kontrol mekânı, süreklilik düzeyi ve kontrol düzeyini ele alınmasını önermektedir. Kontrol mekânı açısından nedenlerin içsel yükleme (yetenek, zekâ, çaba) veya dışsal yükleme (eğitimin niteliği, şans) olup olmadıkları belirlenebilir. Aynı nedenler süreklilikleri ve onları kontrol açısından da ele alınabilir (Viau, 2015, s. 175).

Deci ve Ryan'ın Öz Belirleme Kuramı

Öz belirleme teorisi, Ryan ve Deci tarafından içsel motivasyonu besleyen koşulları ve öz belirleme ihtiyacını açıklamak için geliştirilmiştir. Öz belirleme ihtiyacı kendini yeterli hissetme ve diğer insanlarla ilişkilerini sürdürme ihtiyacına sıkı sıkıya bağlıdır. Deci ve Ryan (1991)' a göre bireyin kendini yeterli hissetme ihtiyacı, girilen şeyin en iyi şekilde yapılması isteğine denk gelirken, diğer insanlarla ilişkilerini sürdürme ihtiyacı çevreyle güven ve doyuma dayalı ilişkiler sürdürme anlamına denk gelmektedir.

Deci ve Ryan'a göre çevresince bu iki ihtiyacı karşılama olanağı sağlandığı takdirde birey içsel olarak daha fazla güdülenmektedir. Motivasyonu etkileyen içsel faktörler öğrencinin ilgisi, öz yeterlik algısı, yeni becerilere ve deneyimlere açıklığı ve girişkenliği ile belirlenebilir. Öğrencinin motivasyonu içsel ise hem öğrenme etkinliklerini hem de aktiveleri ilgisi yönünde sevdiği ve istediği için yapmaktadır (Carr, 2016, s. 158).

İçsel motivasyonun en düşük düzeyi dışsal düzenlemedir. Bu düzeyde öğrenci, özdeşlemediği örneğin yaptırım cezası baskısıyla zorunlu olarak veya ödev ve derslerde ödüllendirilmeye bağlı olarak bir etkinlik yapma gibi dışsal uyarıcılarla güdülenir. Bu düzeyde öğrenci öz düzenleme yapmaz. Aksine tamamen kendisi dışındaki koşullarca yönlendirilir (Viau, 2015, s. 178).

İlgili Araştırmalar

Duygu yönetimi ve motivasyon ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Duygu yönetimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde çalışmaların yurt dışında ve Türkiye’de yapıldığı görülmektedir.

Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Gardner (1983), yayımlamış olduğu Zihin Çerçeveleri (Frames of Mind) kitabında geleneksel IQ görüşüne karşı çıkmıştır. Hayatta başarılı olmak için tek tip bir zekânın şart olmadığı, yedi temel çeşitlemesi olan geniş bir yetenekler yelpazesi bulunduğunu yaptığı çalışmalarla öne sürmüştür. İlerleyen yıllarda Gardner ve çalışma arkadaşları değişik türden zekâları yediden yirmiye çıkarmıştır. Gardner’in araştırmalarında kişisel zekânın nitelikleri arasında bireyin kendi duygularına ulaşabilmesi ve bunları ayırt edip davranışını buna göre yönlendirme yer almaktadır. Gardner’in daha çok duygu hakkındaki bilişler üzerinde durması Goleman gibi duygusal zekâ çalışmalarıyla ünlenen isimlerin hem eleştirilerine hem övgülerine ön ayak olarak daha sonraki araştırmaların yapılmasına katkı sağlamıştır.

Mayer ve Salovey (1990) yayınladıkları Emotional Intelligence başlıklı makalesinde Gardner’in 1983 yılında ilk kez yayınladığı içsel ve sosyal zekâ hakkında ki görüşlerini genişleterek duygu ve duygusal zekâ hakkında akademik çalışmalarda bulunmuşlardır.

Smith (1995) çalışmasında en sık ifade edilen duyguları belirlemek için aralarında Türkiye’nin bulunduğu Belçika, İsviçre, Fransa, İtalya, Hollanda, Kanada, İngiltere, Endonezya, Surinam ve Japonya’daki 416 üniversite öğrencisinden veri toplamıştır. Çalışmaya göre Türkiye’de en sık ifade edilen duygu sözcüklerinin sevgi, nefret, ağlamak, özlem, acımak, aşk, üzüntü, gülmek, sinirlilik, tutku, korku olduğu tespit edilmiştir.

Crowford (2007) yaptığı çalışmada duyguların, insan deneyimlerinin merkezi olduğunu belirtmiştir. Okul yöneticilerinin duyguları yönetmesinin bir lider olarak gerekliliğini ortaya koymuştur (Mayda, 2017, s.47).

Zeman, Poon, Sanders, Miller-Slough (2016)'nın yaptıkları çalışmada çocukların anneleri tarafından desteklenmelerinin duyguları yönetme becerilerindeki etkisini incelemişlerdir. Olumlu tutumlarda olan annelerin çocukları duyguları yönetme becerilerinde daha iyi olduğunu, cezalandırıcı anne tutumunda olan annelerin ise çocukların duygu yönetme beceri düzeylerini olumsuz yönde etkilediği soncuna ulaşmışlardır.

Türkiye’de yapılan Çalışmalar

Çeçen (2002), duyguları yönetme becerileri eğitim programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi araştırmasında duygulan yönetme becerileri eğitiminin öğretmen adaylarının duygulan yönetme becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada 28 sınıf öğretmen adayı ilgili ölçeğe yanıt vermiştir. Deneysel gruba 11 hafta süreyle haftada 1,5-2 saat duyguları yönetme beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiç bir işlem yapılmamıştır. Araştırmanın sonucunda grup yaşantısı yoluyla uygulanan duyguları yönetme becerileri eğitimi programının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu değişimin 6 ve 13 hafta sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

Kervancı (2008), büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitim programının etkisini incelediği çalışmasında duygu yönetimi eğitim programını uygulanan deney grup üzerinde duyguları yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve bedensel tepkileri kontrol edebilme üzerinde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Duygu yönetimi eğitim programının başa çıkma ve öfke yönetimi yeterlilikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı araştırmanın sonuçları arasındadır.

Aslan ve Togan (2009), duygu yönetimine bir hizmet; ergen öfke değerlendirme ölçeği Türkçe versiyonu isimli çalışmasında Dr. Mckinnie Burney 2001 yılında geliştirdiği Adolescent Anger Rating Scale-AARS ölçeğini Türkçe versiyonunu uyarlamıştır. AARS'nin Türkçe formu uygulamasına 569 kişi katılmıştır. Güvenirlilik sınaması ve geçerlik çalışması yapılan ölçeğin 12 ile 23 yaş arasındaki kişilere uygulanabileceği kabul edilmiştir.

Goleman (2011) araştırmasında dünya genelinde 121 şirket ve kuruluştan elde ettiği 181 meslekle bağlantılı yeterlilik modelini incelemiş, yüksek performans için beklenen yetilerin yüzde 67'nin duygusal yeterlik olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çoruk ve Akçay (2012), çalışmasında yönetim süreçleri açısından yöneticilerin duygu yönetim davranışları ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışmasını gerçekleştirmişlerdir. Çalışmada yükseköğretim kurumunda görev yapan 126 erkek, 79 kadın olmak üzere 205 öğretim elemanına ölçek uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Faktörler şunlardır; karar verme, planlama, iletişim, örgütlenme, eşgüdümleme ve değerlendirmedir. Çalışmada aktörler arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Çalışmada maddelerin ayırt ediciliklerini belirlemek amacıyla madde toplam ölçek korelasyonları incelenmiştir ve sonuç olarak ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenirliği Cronbach alfa güvenirlik katsayısı kullanılarak test edilmiş ve ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada duyguların sadece birey olarak çalışanlar için yararı olmadığını ayrıca örgütler içinde yararlı sonuçlar doğuracağı vurgulanmaktadır. Geçerliği ve güvenirlik çalışması yapılan ölçeğin kurumlarında görev yapan yöneticilerin yönetim süreçleri açısından duygu yönetimi davranışlarını ölçmede kullanılabileceği ön görülmüştür.

Aktan (2012), öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişki isimli çalışmasında; Balıkesir ili merkezinde bulunan 770 5. Sınıf öğrencisi ve 93 sınıf öğretmeni araştırmaya dâhil olmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencilerin öz düzenleme stratejileri ve motivasyonları ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bozoğlan ve Çankaya (2012), psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi çalışmasında Türkiye'nin 49 ilinden 59'u kadın ve 81'i erkek olmak üzere 140 kişiye açık uçlu sorular sorulmuştur. Katılımcıların genel olarak olumsuz duygular ile baş edebilmek için unutmaya çalışma ve kaçınma, içe yönelme ve paylaşma, dışa yönelme ve yüzleşme, sakin olmaya çalışma gibi kendilerini kontrol etme yollarına başvurdukları görülmüştür.

Demir (2013) çalışmasında kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolünü incelemiştir. Çalışma öğretmenlerle odak grup görüşme yoluyla yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda İngilizce, matematik, tarih gibi kültür derslerine giren öğretmenlerin meslek dersine giren öğretmenlerden daha çok duygu yönetim stratejileri kullandıklarını göstermiştir. Etkili bir

kişilerarası iletişim kurmanın öğretmenlerin başarılı bir duygu yönetimi gerçekleştirmeleriyle ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Avcı (2014) çalışmasında, okul müdürlerinin duygu yönetimlerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesini ve kişilik özellikleri ile ilişkisinin ortaya konmasını amaçlamıştır. Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Sakarya ilinin Adapazarı ilçesinde görev yapan 296 öğretmen katılmıştır. Okul müdürlerinin duygu yönetimi yeterlilikleri ile kişilik tipleri arasındaki ilişki öğretmen algılarına göre belirlenmiştir. Yaş ve eğitim durumu değişkenleri incelendiğinde okul müdürlerinin duygu yönetimleri ile ilgili anlamlı bir farklılık bulunmadığı çalışmanın sonuçları arasındadır. Lise okul müdürlerinin duygu yönetimleri hizmet süresi değişkenine göre duygu yönetimleri ortalama puanları arasında hizmet sürelerine göre anlamlı bir fark bulunduğu tespit edilmiştir.

Arslan (2016), çalışmasında üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 981 öğrenci katılmıştır. Okul türü, cinsiyete ve aile gelir durumuna göre duygu yönetim beceri düzeyleri farklılık göstermektedir. Lise türü meslek lisesi olanların duygu yönetim puanları Anadolu Lisesi olanların puanlarından yüksek bulunmuştur. Kız öğrenciler erkek öğrencilere göre duygularını ifade etmede güçlük çekmektedir. Başkalarının görüşleri ile endişe puanları kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Canbay (2016), İngiliz dili eğitimi öğrencilerinin akademik motivasyon ile duygusal zeka düzeyleri çalışmasında Atatürk Üniversitesinde İngiliz dili eğitimi bölümünde okuyan 225 öğrenciye duygusal zeka değerlendirme ölçeği ile akademik motivasyon ölçeğini uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların yüksek düzeyde duygusal zekâya ve akademik motivasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Akademik motivasyon ve duygusal zeka arasında pozitif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Duyguları yönetme, duyguların farkında olma ve empati alt boyutları cinsiyet faktöründen etkilenmektedir. Yaşın duyguları yönetme ve kendini etme alt boyutları üzerinde bir etkisi olmadığını, sınıf faktörünün kendini motive etme, duyguların farkında olma ve duygularını yönetme alt boyutlarını etkilediğini tespit etmiştir. Ancak cinsiyet, yaş ve sınıf akademik motivasyon da etkili değildir sonucuna varmıştır.

Mayda (2017), genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları çalışması Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim

Fakültesinde 188 kız ve 108 erkek olmak üzere toplam 296 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygularını olumlu şekilde yönetme becerilerine sahip kişilerin olumsuz benlik puanları daha düşük bulunmuştur. Duygularını kabul etmeyen, anlayamayan veya nasıl düzenleneceğini bilmeyen çocuklar duygularını daha yoğun olarak yaşayabilirler bu da kişilerin anksiyete, depresyon, öfke gibi psikolojik belirtiler somatizasyon bozukluğu gibi bedensel belirtiler ile ilişkili olduğu görülmüştür. Duyguları tanımada ve ifade etmede başarısız olan bireylerin psikolojik gerginliklerini bedensel ifadelerle dışa vurdukları dolayısıyla genel psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Literatürde yer alan bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde duygu yönetimi kavramıyla ilişkili olarak genel psikolojik sağlığı, stres düzeyi, kişilik tipleri, kişilerarası iletişimin ne düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. İlgili kavramsal çerçeve ve araştırmalar değerlendirildiğinde duygu yönetimi becerileri ile motivasyonun ilişkisini belirleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada betimsel araştırma yöntemi ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki ortaöğretim kurumuna devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmayı Ankara ilinde bulunan farklı türdeki liselerde öğrenim gören 727 öğrenci oluşturmuştur.

Tablo 1

Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Değişkenlere Göre Dağılımı

		n	%
Okul Türü	Fen Lisesi	180	24,8
	Anadolu Lisesi	151	20,8
	Meslek Lisesi	131	18,0
	İmam Hatip Lisesi	152	20,9
	Özel Okul	113	15,5
	Toplam	727	100
Cinsiyet	Kız	325	44,7
	Erkek	402	55,3
	Toplam	727	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin toplanmasında; bağımsız değişkenlere yönelik olarak, “Motivasyon Ölçeği”, “Kişisel Bilgi Formu” ve bağımlı değişkene yönelik olarak “Duygu Yönetim Beceri Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” öğrencilerin sınıf düzeyini, cinsiyetini, okul türünü, algılanan anne tutumunu, algılanan baba tutumunu, anne eğitim düzeyini, baba eğitim düzeyini ve doğum sırasını içeren kişisel bilgiler sorulmuştur.

Duyguları Yönetme Beceri Ölçeği

Duyguları Yönetme Beceri Ölçeği, Çeçen (2002) tarafından geliştirilmiştir. Araştırmacı tarafından geliştirilen duyguları yönetme becerileri ölçeği 8'i olumlu 20'si olumsuz ifadeden oluşan toplam 28 maddeden oluşmaktadır.

Ölçek puanlanırken olumsuz ifade edilmiş olan 1, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 24, 25, 27 ve 28. maddeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçek beş alt ölçekten oluşmakta; duyguları sözel olarak ifade edebilme 3, 4, 7, 9, 23, 25, 27; Duyguları olduğu gibi gösterebilme; 15, 16, 18, 20, 24, 28; Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme 1, 5, 11, 13; Başa çıkma 2, 17, 21, 26; Öfke yönetimi ise 6, 14, 22 maddeleri içermektedir.

Duyguları yönetme beceri ölçeği, bireylerin duygularını yönetme becerilerini ölçmeyi amaçlayan (1) bana hiç uygun değil ile (5) bana tamamıyla uygun arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 140, en düşük puan ise 28'dir. Alınan yüksek puanlar bireyin duygularını yönetme becerilerinde yetkin olduğuna işaret etmektedir.

Ölçeğin madde havuzu oluşturulurken Lewis (1994) 'in kuramsal olarak açıkladığı duyguları yönetme becerilerinin boyutları göz önüne alınmıştır. Lewis'e göre duyguları yönetme becerileri içerisinde fizyolojik tepkileri fark etme, duyguları etiketleyebilme, duyguları sözel ve davranışsal olarak ifade etme ve duygularla ilgili başa çıkma tepkileri yer almaktadır.

28 maddenin madde-toplam puan korelasyonlarının .30 ile .65 arasında değişmektedir. Yapılan analiz sonucunda duyguları yönetme becerileri ölçeğinin madde-toplam puan korelasyon düzeylerinin ölçülmek istenen becerileri ölçebileceği söylenebilir. Ölçeğin kapsam geçerliliği için Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Eğitim Programları ve Öğretim ve İlköğretim Bölümü Sınıf Öğretmenliği Anabilim Dalında uzmanlığını tamamlamış 20 öğretim elemanından görüş alınmıştır.

Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin 6 faktörde toplandığı görülmüştür. Bu faktörler; duyguları sözel olarak ifade edebilme 6 madde, duyguları tanıma ve kabul 4 madde, duyguları olduğu gibi gösterebilme 6 madde, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme 4 madde, başa çıkma 4 madde, öfkeyi yönetme 3 maddedir. Ancak ikinci alt ölçek puanlarının dördüncü ve altıncı alt ölçeklerle korelasyonun anlamlı ilişkiler göstermemesi nedeniyle bu maddeler serbest maddeler olarak ölçeğe dâhil edilmiştir. Bu nedenle 12, 8, 10 ve 19. maddeler alt ölçek şeklinde puanlamaya dâhil edilmemekte, serbest maddeler olarak toplam puan değerlendirilirken hesaplamalara dâhil edilmektedir.

Yapı geçerliği kapsamında ölçeğin faktör yapısını belirleyebilmek amacıyla sınıf öğretmenliği bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarda okuyan 210 kız, 107 erkek toplam 317 kişilik örneklemden toplanan veriler üzerinde açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Deneklerin yaşları 17 ile 25 arasında değişmekte; yaş ortalaması 19,6'dır. Bu aşamada ilk olarak maddelerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Maddelerin tümünün çarpıklık ve sivrilik değerlerinin 1.00'in altında olduğu görülmüştür.

Duyguları yönetme beceri ölçeğinin güvenirlik çalışmaları 317 kişilik örneklemden elde edilen veriler üzerinden hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı (cronbach alfa) Duyguları yönetme beceri ölçeği için .83 olarak bulunmuştur. Duyguları yönetme beceri ölçeğinin iki yarım güvenirliği ise .82 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda duyguları yönetme beceri ölçeğinin güvenilir düzeyde bir ölçme aracı olduğu araştırmacı tarafından doğrulanmıştır.

Motivasyon Ölçeği

Motivasyon Ölçeği, Özerbaş (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öğrencilerin motivasyon düzeylerini belirlemek için (1) Hiç katılmıyorum ile (5) Tamamen katılıyorum arasında değişen 5'li Likert tipinde 30 sorudan oluşmaktadır. Ölçek puanlanırken olumsuz

ifade edilmiş olan 1, 3, 4, 6, 8, 10, 13, 16, 18, 21, 22, 25 ve 30 maddeleri tersine çevrilerek puanlanmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının KR-20 güvenirlik katsayıları ön test/kalıcılık .84, son test .86, transfer testi .82 olarak hesaplanmıştır. Motivasyon ölçme aracı Cronbach Alpha güvenirlik değeri ise .88'dir. Ayrıca Motivasyon ölçeğinin yapı geçerliliği için faktör analizi çalışması yapılmıştır. Faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin faktör yük değerlerinin .49 ile .87 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Faktör analiz sonucunda açıklanan varyans %41,7 olarak saptanmıştır. Maddelerin faktör olarak varyans ise .50 ile .82 arasında hesaplanmıştır (Özerbaş, 2003).

Motivasyon ölçeğinin bu araştırma için 727 kişilik çalışma grubundan elde edilen veriler üzerinden iç tutarlık katsayısı (cronbach alfa) hesaplanmıştır. Bu araştırma için iç tutarlık katsayısı .81'dir. Elde edilen sonuç doğrultusunda motivasyon ölçeğinin bu araştırma için güvenilir bir ölçme aracı olduğu araştırmacı tarafından doğrulanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, duygu yönetimi beceri ölçeği, motivasyon ölçeği 2018-2019 eğitim-öğretim yılında farklı lise türlerinde öğrenim gören 727 öğrenciye uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde betimsel ve ileri istatistik teknikleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılımına bakılmıştır. Veri türüne göre, cinsiyet gibi ikili gruplarda t testi, okul türü gibi ikiden fazla gruplarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonucunda elde edilen anlamlı farkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır. Ayrıca, duygu yönetim beceri düzeyleri ile motivasyon arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan problemlere yönelik kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve toplanan verilen istatistiksel çözümlemeleri sonucunda elde edilen bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmiştir. Araştırmada öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam ve duygu yönetme becerileri alt boyutları (duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi) arasında motivasyon, sınıf düzeyi, cinsiyet, okul türü, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi ve öğrencilerin doğum sırasına ilişkin çözümlemeler yapılmıştır. Bütün bulgular tablolar şeklinde verilmiştir.

Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutları ile Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri düzeylerinin toplam ve alt boyutları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılmış olan, öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyleri ve alt boyutları (duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi) ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye ait korelasyon analizi sonucunda elde edilmiş bulgular tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerinin Toplam ve Alt Boyutları ile Motivasyon Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

		Motivasyon
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	r	,43
	p	,000***
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	r	,39
	p	,000***
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	r	,28
	p	,000***
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	r	,06
	p	,067
Duygularla Başa Çıkma	r	,27
	p	,000***
Öfke Yönetimi	r	,17
	p	,000***

n: 727, ***:p<,001

Tablo 2' ye göre öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,43$, $p=,000$). Bu bulgu lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri düzeyleri ile motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyi alt boyutlarından “duyguları sözel olarak ifade edebilme” ile motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=,39$, $p=,000$). Öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyi alt boyutlarından “duyguları olduğu gibi gösterebilme” ile motivasyon düzeyleri arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,28$, $p=,001$). Öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyi alt boyutlarından “olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme” ile motivasyon arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir ($r=,06$, $p>,05$). Öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyi alt boyutlarından “duygularla başa çıkma” ile motivasyon arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=,27$, $p=,000$). Öğrencilerin duygu yönetme beceri düzeyi alt boyutlarından “öfke yönetimi” arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,26$, $p=,000$). Araştırma bulgularına göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri motivasyon düzeylerini etkilemektedir. Orta düzeyde bir ilişkinin olması duygu yönetim beceri düzeyinin motivasyon üzerindeki etkisinin göz

ardı edilemeyeceğini göstermektedir. Motivasyon bireyin olumlu duygularını harekete geçirerek duyguların bastırılmamasını veya patolojik bir hal almamasını sağlayabildiğinden duygu yönetiminden bağımsız düşünülemeyeceği söylenebilir. Ayrıca duygu yönetiminin davranış ve bilişsel süreçler üzerinde birçok etkisi olduğu ve motivasyonun da bu davranış ve bilişsel süreçlerden biri olduğu söylenebilir.

Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları sınıf düzeyleri göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılmış olan analiz sonucunda sınıf düzeyine göre duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3

Sınıf Düzeyine Lise Öğrencilerinin Göre Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Sınıf düzeyi	n	Ort.	Ss
Duygu Yönetme (Toplam)	9	232	94,35	14,28
	10	167	95,82	13,50
	11	179	92,35	14,83
	12	149	92,74	14,53
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	9	232	24,09	6,08
	10	167	24,40	6,00
	11	179	23,32	6,07
	12	149	24,39	6,11
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	9	232	21,03	4,45
	10	167	21,22	4,04
	11	179	20,40	4,08
	12	149	20,12	4,25
Olumsuz Tepkileri Kontrol Edebilme	9	232	12,42	3,62
	10	167	12,79	3,71
	11	179	12,03	3,69
	12	149	11,93	3,43
Duygularla Başa Çıkma	9	232	13,40	3,22
	10	167	13,67	3,02
	11	179	13,72	3,45
	12	149	13,20	3,70
Öfke Yönetimi	9	232	9,27	3,05
	10	167	9,48	3,17
	11	179	8,84	3,13
	12	149	8,91	3,19

Tablo 3'e göre sınıf düzeyi arasında duygu yönetme becerileri ve alt boyutları arasında puan ortalamaları arasında farklılık görülmektedir. Duygu yönetme becerileri 10. sınıf öğrencilerinin toplam puan ortalaması 95,82 olarak en yüksek ortalamaya sahiptir.

Duyguları sözel olarak ifade edebilme 24,40, duyguları olduğu gibi gösterebilme 21,22 ve öfke yönetimin de 9,48, 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalaması diğer sınıfta okuyan öğrencilere daha yüksekken duygularla başa çıkmada 11. sınıf öğrencilerin puan ortalaması 13,67 olarak diğer sınıf öğrencilerine göre daha yüksektir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4

Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Beceri Düzeyi Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	1287,06	3	429,01	2,098	,099
	Grup İçi	147838,0	723	204,47		
	Toplam	149125,1	726			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	132,32	3	44,10	1,198	,310
	Grup İçi	26626,60	723	36,82		
	Toplam	26758,92	726			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	137,35	3	45,78	2,555	,054
	Grup İçi	12955,94	723	17,92		
	Toplam	13093,29	726			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	75,26	3	25,08	1,909	,127
	Grup İçi	9499,60	723	13,13		
	Toplam	9574,86	726			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	29,33	3	9,77	,875	,454
	Grup İçi	8084,39	723	11,18		
	Toplam	8113,73	726			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	46,72	3	15,57	1,586	,191
	Grup İçi	7098,39	723	9,81		
	Toplam	7145,12	726			

Tablo 4'e göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam puanı sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($F=2,098$, $p=,099$). Tablo 4'e göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır ($p>,05$). Buna göre lise öğrencilerinin sınıf düzeyi duygu yönetimi üzerinde bir etki oluşturmamaktadır. Çalışma

grubu olarak seçilen lise öğrencilerinin gelişim dönemi gereği değişken duygusal durumlarda kalabilecekleri, öfke, kaygı gibi güçlü duygularla baş etmekte güçlük çekebilecekleri söylenebilir. Ayrıca lise son sınıflara yaklaştıkça gelecek ve sınav kaygısı gibi faktörlerin öğrencilerin duygu yönetim becerileri kazanmalarında önleyici bir etki oluşturabildiği söylenebilir.

Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetim becerileri toplam ve alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetim becerileri toplam ve alt boyutlarına ait puan ortalamaları, standart sapmaları, t değeri ve p değeri tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Testi Sonucu

		n	Ort.	Ss	t	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Kız	325	92,82	14,40	1,77	,076
	Erkek	402	94,71	14,23		
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Kız	325	24,20	6,02	,68	,496
	Erkek	402	23,90	6,11		
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Kız	325	20,85	4,25	,66	,507
	Erkek	402	20,64	4,24		
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Edebilme	Kız	325	11,20	3,37	7,71	,000***
	Erkek	402	13,21	3,58		
Duygularla Başa Çıkma	Kız	325	13,09	3,40	2,96	,003**
	Erkek	402	13,83	3,25		
Öfke Yönetimi	Kız	325	9,36	3,18	1,75	,080
	Erkek	402	8,96	3,09		

p<,01, *p<,001

Tablo 5’e göre lise öğrencilerinin duygu yönetim becerileri toplam puan ortalamaları arasında kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık görülmektedir.

Duygu yönetme becerileri toplam puan ortalaması erkek öğrencilerin 94, 71, kız öğrencilerin 92,82'dir. Erkek ğrencilere göre kız öğrencilerin puan ortalaması daha düşüktür ve aradaki fark anlamlı değildir ($p>,05$).

Duygu yönetme beceri leėinin alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilmede kız öğrencilerin puan ortalaması 24,20 olarak erkek öğrencilere göre daha yüksektir ve ortalamalar arası bu fark anlamlı değildir ($p>,05$). Duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda kız öğrencilerin duygu yönetme beceri puan ortalaması 20,85 olarak erkek öğrencilere göre daha yüksektir ve aradaki fark anlamlı değildir ($p>,05$). Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalaması 13,21 olarak kız öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksektir ve aradaki fark anlamlı olarak farklılaşmaktadır ($p<,001$). Duygularla başa çıkma alt boyutu incelendiğinde erkek öğrencilerin puan ortalaması 13,83 olarak kız öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksektir ve anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<,05$). Öfke yönetimi alt boyutunda ise kız öğrencilerin puan ortalaması 9,36 olarak erkek öğrencilerden daha yüksektir ve anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($p>,05$).

Bu sonuca göre güçlü ve olumsuz duyguların bedensel etkilerinde ve başa çıkılmasında erkek öğrenciler duygularını daha iyi yönetebilmektedir. Böyle bir sonucun çıkmasında kız ve erkek çocukların yetiştirilme tarzlarındaki ebeveyn tutum ve davranış farklılığı olabilir.

Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6

Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Fen Lisesi	180	93,51	14,06
	Anadolu Lisesi	151	98,47	13,39
	Meslek Lisesi	131	89,74	13,13
	İmam Hatip Lisesi	152	94,02	14,83
	Özel Okul	113	92,87	15,10
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Fen Lisesi	180	23,52	6,02
	Anadolu Lisesi	151	25,58	5,86
	Meslek Lisesi	131	21,92	5,77
	İmam Hatip Lisesi	152	24,24	6,09
	Özel Okul	113	24,96	6,01
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Fen Lisesi	180	20,83	3,97
	Anadolu Lisesi	151	21,77	3,97
	Meslek Lisesi	131	19,48	4,24
	İmam Hatip Lisesi	152	20,85	4,42
	Özel Okul	113	20,47	4,44
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Fen Lisesi	180	12,40	3,50
	Anadolu Lisesi	151	12,65	3,40
	Meslek Lisesi	131	12,27	3,61
	İmam Hatip Lisesi	152	12,17	3,67
	Özel Okul	113	11,94	4,07
Duygularla Başa Çıkma	Fen Lisesi	180	13,35	3,37
	Anadolu Lisesi	151	13,88	3,26
	Meslek Lisesi	131	13,32	3,38
	İmam Hatip Lisesi	152	13,62	3,23
	Özel Okul	113	13,30	3,49
Öfke Yönetimi	Fen Lisesi	180	9,63	2,86
	Anadolu Lisesi	151	9,89	2,93
	Meslek Lisesi	131	8,60	3,24
	İmam Hatip Lisesi	152	8,79	3,16
	Özel Okul	113	8,44	3,34

Tablo 6'ya göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının okul türüne göre puan ortalamalarının farklılık gösterdiği görülmektedir. Duygu yönetimi becerileri toplam puanının Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalamaları 98,47 olarak diğer okul türlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir

Duygu yönetme becerileri alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilmede Anadolu Lisesi öğrencilerinin puan ortalaması 25,58, duyguları olduğu gibi gösterebilmede Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalaması 21,77, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etmede Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalaması 12,65, duygularla başa çıkmada Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalaması 13,88 ve öfke yönetiminde Anadolu lisesi öğrencilerinin puan ortalaması 9,87 olarak diğer okul türlerine göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Beceri Düzeyi Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	5559,66	4	1389,91	6,990	,000***
	Grup İçi	143565,4	722	198,84		
	Toplam	149125,1	726			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	1100,37	4	275,09	7,741	,000***
	Grup İçi	25658,54	722	35,53		
	Toplam	26758,92	726			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	378,20	4	94,55	5,369	,000***
	Grup İçi	12715,08	722	17,61		
	Toplam	13093,29	726			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	37,38	4	9,34	,708	,587
	Grup İçi	9537,47	722	13,21		
	Toplam	9574,86	726			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	37,00	4	9,25	,827	,508
	Grup İçi	8076,73	722	11,18		
	Toplam	8113,73	726			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	241,37	4	60,34	6,311	,000***
	Grup İçi	6903,74	722	9,56		
	Toplam	7145,12	726			

***.p<,001

Tablo 7'ye göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri ölçeğinin toplam puanının okul türüne göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (F= 6,990, p=,000).

Tablo 7' göre öğrencilerin duygu yönetme beceri ölçeği alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme ($F=7,741$, $p=,000$), duyguları olduğu gibi gösterebilme ($F=5,369$, $p=,000$) ve öfke yönetimi ($F=6,311$, $p=,000$) okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ortalamalar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8

Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

	Okul Türü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Fen Lisesi (1)		$p=,013^{**}$			
	Anadolu Lisesi (2)			$p=,000^{***}$	$p=,049^{**}$	$p=,013^{**}$
	Meslek lisesi (3)					
	İmam Hatip Lisesi (4)					
	Özel Okul (5)					
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Fen Lisesi (1)		$p=,015^{**}$			
	Anadolu Lisesi (2)			$p=,000^{***}$		
	Meslek lisesi (3)				$p=,010^{**}$	$p=,001^{***}$
	İmam Hatip Lisesi (4)					
	Özel Okul (5)					
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Fen Lisesi (1)			$p=,043^{**}$		
	Anadolu Lisesi (2)			$p=,000^{***}$		
	Meslek lisesi (3)					
	İmam Hatip Lisesi (4)					
	Özel Okul (5)					
Öfke Yönetimi	Fen Lisesi (1)			$p=,030^{**}$		$p=,012^{**}$
	Anadolu Lisesi (2)			$p=,005^{***}$	$p=,018^{**}$	$p=,002^{***}$
	Meslek lisesi (3)					
	İmam Hatip Lisesi (4)					
	Özel Okul (5)					

*: $p<,05$, **: $p<,01$, ***: $p<,001$

Tablo 8’de görüldüğü gibi öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam puanının fen lisesi (1) ile Anadolu lisesi (2), Anadolu lisesi (2) ile meslek lisesi (3), imam hatip lisesi (4) ve özel okul (5) arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bulunan bu sonuç Anadolu Lisesi öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam puanlarının diğer okul türlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (ortalama=98,47).

Tablo 8’e göre duygu yönetme becerileri alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme fen lisesi (1) ile Anadolu lisesi (2), Anadolu lisesi (2) ile meslek lisesi (3), meslek lisesi (3) ile imam hatip lisesi (4) ve özel okul (5) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p>,05$). Duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda fen lisesi (1), Anadolu lisesi (2)’nın meslek lisesi (3) arasında anlamlı bir farklılık vardır. Öfke yönetimi alt boyutunda ise fen lisesinin meslek lisesi ve özel okul, Anadolu lisesinin meslek lisesi (3), imam hatip lisesi (4) ve özel okul (5) arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir($p>,05$).

Buna göre okul türleri arasındaki öğrencilerin farklı özelliklerde olması (girişkenliği, dışadönüklüğü, öz yeterlik algısı, motivasyon düzeyleri, akademik başarısı, kendilerini ne kadar tanıdığı), bulundukları çevrenin farklı yapılar da olması, yeterli kaynak imkânları, okulların fiziki özellikleri, öğretmen faktörü ve duygu dünyalarına verdikleri anlam okul türleri arasında duygu yönetme becerilerinin anlamlı olarak farklılık göstermesine neden olduğu söylenebilir.

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının algılanan anne tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Demokratik	88	98,18	13,39
	İlgisiz	10	83,80	19,85
	Destekleyici	273	93,45	13,61
	Hoşgörülü	196	94,49	14,03
	Otoriter	123	93,46	15,90
	Cezalandırıcı	19	86,00	13,86
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Demokratik	88	24,86	5,49
	İlgisiz	10	21,80	6,16
	Destekleyici	273	23,90	6,00
	Hoşgörülü	196	24,51	5,79
	Otoriter	123	23,55	6,92
	Cezalandırıcı	19	23,31	5,96
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Demokratik	88	21,71	4,25
	İlgisiz	10	16,90	4,55
	Destekleyici	273	21,00	4,02
	Hoşgörülü	196	20,68	4,29
	Otoriter	123	20,30	4,36
	Cezalandırıcı	19	18,57	4,12
Olumsuz Bedensel Tepkileri Gösterebilme	Demokratik	88	13,05	3,63
	İlgisiz	10	10,20	3,32
	Destekleyici	273	12,00	3,47
	Hoşgörülü	196	12,86	3,61
	Otoriter	123	12,01	3,85
	Cezalandırıcı	19	11,21	3,27
Duygularla Başa Çıkma	Demokratik	88	14,07	3,37
	İlgisiz	10	11,90	5,27
	Destekleyici	273	13,38	3,31
	Hoşgörülü	196	13,37	3,21
	Otoriter	123	14,00	3,50
	Cezalandırıcı	19	11,94	2,39
Öfke Yönetimi	Demokratik	88	10,06	2,87
	İlgisiz	10	9,90	3,51
	Destekleyici	273	9,09	3,03
	Hoşgörülü	196	8,91	3,18
	Otoriter	123	9,35	3,31
	Cezalandırıcı	19	7,57	2,87

Tablo 9'a göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının algılanan anne tutumuna göre puan ortalamaları arasında farklılık görülmektedir.

Annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanı 98,18 olarak diğer anne tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamasına göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Duygu yönetim becerileri ölçeği alt boyutlarından annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin puan ortalamaları; duyguları sözel olarak ifade edebilme 24,86, duyguları olduğu gibi gösterebilme 21,71, olumsuz bedensel tepkileri gösterebilme 13,05, duygularla başa çıkma 14,07 ve öfke yönetimi 10,06 olarak diğer anne tutumlarına sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir. Buna göre annelerini olumlu bir tutumda gören öğrencilerin duygu yönetimi konusunda daha yetkin olduğu söylenebilir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	4189,62	6	698,27	3,454	,002**
	Grup İçi	144352,9	714	202,17		
	Toplam	148542,5	720			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	240,27	6	40,04	1,084	,370
	Grup İçi	26364,62	714	36,92		
	Toplam	26604,89	720			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	364,36	6	60,72	3,463	,002**
	Grup İçi	12521,95	714	17,53		
	Toplam	12886,31	720			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	214,86	6	35,81	2,755	,012*
	Grup İçi	9280,90	714	12,99		
	Toplam	9495,77	720			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	151,52	6	25,25	2,273	,035*
	Grup İçi	7932,72	714	11,11		
	Toplam	8084,25	720			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	222,42	6	37,07	3,850	,001***
	Grup İçi	6875,70	714	9,63		
	Toplam	7098,13	720			

*:p<,05, **:p<,01, ***:p<,001

Tablo 10’a göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri ölçeğinin toplam puanının algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir (F= 3,454, p=,002). Öğrencilerin duygu yönetme beceri ölçeği alt boyutlarından duyguları olduğu gibi gösterebilme (F=3,463, p=,002), olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme (F=2,755, p=,012),

duygularla başa çıkma ($F=2,273$, $p=,035$) ve öfke yönetimi ($F=3,850$, $p=,001$) algılanan anne tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ortalamalar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi tutumlar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 11’de gösterilmiştir.

Tablo 11

Algılanan Anne Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonuçları

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Demokratik (1)		$p=,040^*$				$p=,013^*$
	İlgisiz (2)						
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
	Cezalandırıcı (6)						
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Demokratik (1)		$p=,011^*$				$p=,049^*$
	İlgisiz (2)			$p=,039^*$			
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
	Cezalandırıcı (6)						
Öfke Yönetimi	Demokratik (1)						$p=,026^*$
	İlgisiz (2)						
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
	Cezalandırıcı (6)						

*: $p<,05$

Tablo 11’de görüldüğü gibi duygu yönetme beceri ölçeği toplam puanında demokratik (1) anne tutumu ile ilgisiz (2) ve cezalandırıcı (6) anne tutumu arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<,05$). Duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda demokratik (1) anne tutumu ile ilgisiz (2) anne tutumu ve cezalandırıcı (6) anne tutumu, ilgisiz (2) anne tutumu ile destekleyici (3) anne tutumu arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Öfke yönetimi alt boyutunda demokratik (1) anne tutumu ile cezalandırıcı (6) anne tutumu arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Bu sonuca göre duygu yönetimi beceri düzeyi, annelerini demokratik, hoşgörülü ve destekleyici algılayan öğrencilerin, annelerini ilgisiz ve cezalandırıcı algılayan öğrencilere göre puan ortalaması daha yüksektir. Demokratik, hoşgörülü ve destekleyici tutuma sahip

olan anneler çocuklarının her gelişim döneminde daha özenli, hassas, sabırlı, sevgi dolu ve anlayışlı davranabilirler. Olumlu tutuma sahip olan anneler çocuklarının duygu gelişimine de önem verirler. Çocukları öfkелendiğinde veya üzüldüğünde onları dinler, normal şartların oluşması için zaman tanır olumsuz durumların tekrar etmemesi için dikkat eder veya çocuklarına bu gibi duygulanımda neler yapacaklarını daha çok anlatabilirler. İlgisiz anneler çocuklarını çok fazla serbest bırakabildiklerinden dolayı çocuklarda duygu karmaşası oluşabilir veya hangi ortamda ne gibi duygulanım hissedeceklerini çocuklar çok fazla idrak edemeyebilirler.

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının algılanan baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		N	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Demokratik	101	98,48	14,18
	İlgisiz	37	86,43	15,48
	Destekleyici	216	93,81	13,05
	Hoşgörülü	152	94,25	14,13
	Otoriter	178	92,93	15,07
	Cezalandırıcı	26	90,46	14,70
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Demokratik	101	25,48	5,21
	İlgisiz	37	21,45	6,17
	Destekleyici	216	23,72	5,79
	Hoşgörülü	152	24,17	6,06
	Otoriter	178	23,96	6,51
	Cezalandırıcı	26	23,84	6,50
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Demokratik	101	21,60	4,55
	İlgisiz	37	18,21	3,16
	Destekleyici	216	20,91	3,90
	Hoşgörülü	152	20,59	4,36
	Otoriter	178	20,75	4,40
	Cezalandırıcı	26	20,03	4,46
Olumsuz Bedensel Tepkileri Gösterebilme	Demokratik	101	12,85	3,79
	İlgisiz	37	11,00	3,69
	Destekleyici	216	12,35	3,48
	Hoşgörülü	152	12,46	3,44
	Otoriter	178	12,11	3,82
	Cezalandırıcı	26	11,96	3,58
Duygularla Başa Çıkma	Demokratik	101	14,18	3,50
	İlgisiz	37	12,89	3,62
	Destekleyici	216	13,55	3,19
	Hoşgörülü	152	13,66	3,37
	Otoriter	178	13,19	3,48
	Cezalandırıcı	26	12,50	2,42
Öfke Yönetimi	Demokratik	101	10,10	2,64
	İlgisiz	37	9,24	3,31
	Destekleyici	216	9,06	3,09
	Hoşgörülü	152	9,24	3,33
	Otoriter	178	8,73	3,24
	Cezalandırıcı	26	8,42	2,73

Tablo 12'ye göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının algılanan baba tutumuna göre puan ortalamaları arasında farklılık görülmektedir.

Babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanı 98,48 olarak diğer baba tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamasına göre en yüksek ortalamaya sahiptir. Duygu yönetim becerileri ölçeği alt boyutlarından babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin puan ortalamaları; duyguları sözel olarak ifade edebilme 25,48, duyguları olduğu gibi gösterebilme 21,60, olumsuz bedensel tepkileri gösterebilme 12,85, duygularla başa çıkma 14,18 ve öfke yönetimi 10,10 olarak diğer baba tutumlarına sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksektir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi yapılmış ve sonuçlar tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 13

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	4709,85	6	784,97	3,884	,001***
	Grup İçi	144309,1	714	202,11		
	Toplam	149019,0	720			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	484,78	6	80,79	2,206	,041**
	Grup İçi	26146,76	714	36,62		
	Toplam	26631,55	720			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	335,80	6	55,96	3,146	,005**
	Grup İçi	12701,17	714	17,78		
	Toplam	13036,97	720			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	124,10	6	20,68	1,572	,152
	Grup İçi	9393,60	714	13,15		
	Toplam	9517,70	720			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	108,86	6	18,14	1,627	,137
	Grup İçi	7961,37	714	11,15		
	Toplam	8070,24	720			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	148,60	6	24,76	2,538	,019**
	Grup İçi	6967,68	714	9,75		
	Toplam	7116,28	720			

*:p<,05, **:p<,01, ***:p<,001

Tablo 13'e göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri ölçeğinin toplam puanının algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir ($F= 3,884$, $p=,001$).

Tablo 13'e göre öğrencilerin duygu yönetme beceri ölçeği alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme ($F=2,206$, $p=,041$), duyguları olduğu gibi gösterebilme ($F=3,146$, $p=,005$), ve öfke yönetimi ($F=2,538$, $p=,019$) algılanan baba tutumuna göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ortalamalar arasında bulunan bu anlamlı farklılığın hangi tutumlar arasında olduğunu belirlemek için Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 14'de gösterilmiştir.

Tablo 14

Algılanan Baba Tutumlarına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tukey Testi Sonucu

		1	(2)	(3)	(4)	(5)	6
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Demokratik (1)		$p=,000***$			$p=,029*$	
	İlgisiz (2)				$p=,044*$		
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Demokratik (1)		$p=,010*$				
	İlgisiz (2)						
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Demokratik (1)		$p=,001***$				
	İlgisiz (2)			$p=,006**$	$p=,035*$	$p=,016*$	
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						
Öfke Yönetimi	Demokratik (1)					$p=,008**$	
	İlgisiz (2)						
	Destekleyici (3)						
	Hoşgörülü (4)						
	Otoriter (5)						
	Cezalandırıcı (6)						

*: $p<,05$, **: $p<,01$, ***: $p<,001$

Tablo 14’de görüldüğü gibi duygu yönetimi becerileri toplam puanında babalarını demokratik (1) olarak algılayan öğrenciler ile otoriter (5) olarak algılayan ve babalarını ilgisiz (2) olarak algılayan ile hoşgörülü (4) olarak algılayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<,05$).

Duyguları sözel olarak ifade edebilme alt boyutunda babalarını demokratik (1) olarak algılayan öğrenciler ile ilgisiz (2) olarak algılayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Duyguları olduğu gibi gösterebilme alt boyutunda babalarını demokratik (1) olarak algılayan öğrenciler ile ilgisiz (2) ve ilgisiz (2) olarak algılayan öğrenciler ile de destekleyici (3), hoşgörülü (4) ve otoriter (5) olarak algılayan öğrenciler arasında anlamlı farklılıklar vardır ($p<,05$). Öfke yönetimi alt boyutunda babalarını demokratik (2) olarak öğrenciler ile otoriter (5) olarak algılayan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<,05$).

Bu sonuca göre, algılanan baba tutumunun demokratik, destekleyici, hoşgörülü olması çocuklarının duygu yönetimi becerileri kazanması için önemlidir. Demokratik tutumda olan babanın çocuklarına tutarlı davranması, güven ve sevgiye dayalı olan baba-çocuk ilişkisinde çocuğun duygu dünyasında olumlu izler bırakabileceği söylenebilir.

Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Bulgular

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının algılanan anne eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 15’de verilmiştir.

Tablo 15

Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Boyutlarına Göre Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	İlkokul	99	92,30	13,27
	Ortaokul	93	92,75	14,75
	Lise	264	94,23	14,63
	2 yıllık yüksekokul	37	94,59	14,88
	Üniversite	210	94,50	14,51
	Yüksek lisans/ Doktora	21	94,47	10,67
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	İlkokul	99	22,88	6,14
	Ortaokul	93	23,53	5,77
	Lise	264	24,32	6,02
	2 yıllık yüksekokul	37	24,40	6,41
	Üniversite	210	24,15	6,15
	Yüksek lisans/ Doktora	21	25,80	5,59
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	İlkokul	99	21,28	3,91
	Ortaokul	93	20,33	4,28
	Lise	264	20,80	4,36
	2 yıllık yüksekokul	37	21,08	4,18
	Üniversite	210	20,60	4,30
	Yüksek lisans/ Doktora	21	19,90	3,47
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	İlkokul	99	12,06	3,62
	Ortaokul	93	11,68	3,53
	Lise	264	12,43	3,62
	2 yıllık yüksekokul	37	12,35	3,80
	Üniversite	210	12,53	3,64
	Yüksek lisans/ Doktora	21	12,66	3,94
Duygularla Başa Çıkma	İlkokul	99	13,14	3,51
	Ortaokul	93	13,87	3,36
	Lise	264	13,48	3,29
	2 yıllık yüksekokul	37	13,02	3,17
	Üniversite	210	13,63	3,38
	Yüksek lisans/ Doktora	21	13,38	3,08
Öfke Yönetimi	İlkokul	99	8,89	3,21
	Ortaokul	93	9,03	3,01
	Lise	264	9,06	3,21
	2 yıllık yüksekokul	37	10,05	3,47
	Üniversite	210	9,37	3,00
	Yüksek lisans/ Doktora	21	8,28	2,83

Tablo 15'e göre anne eğitim düzeyine göre duygu yönetme becerileri ve alt boyutları arasında puan ortalamaları arasında farklılıklar görülmektedir.

Duygu yönetimi becerileri toplam puanında anne eğitim düzeyi 2 yıllık yüksek okul olan öğrencilerin puan ortalaması 94,58 olarak diğer anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Duygu yönetimi becerileri ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında duyguları sözel olarak ifade edebilmede anne eğitim düzeyi yüksek lisans / doktora olan öğrencilerin 25,80, duyguları olduğu gibi gösterebilmede anne eğitim düzeyi 2 yıllık yüksek okul olan öğrencilerin 21,08, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmede anne eğitim düzeyi yüksek lisans/ doktora olan öğrencilerin 12,66, duygularla başa çıkmada anne eğitim düzeyi ortaokul olan öğrencilerin 13,87, öfke yönetiminde anne eğitim düzeyi 2 yıllık yüksek okul olan öğrencilerin 10,05 olarak diğer anne eğitim seviyelerine sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek ortalamaya sahiptir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16

Anne Eğitim Düzeylerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Beceri Düzeyi Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F değeri	p
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	506,49	5	101,298	,492	,782
	Grup İçi	147865,8	718	205,941		
	Toplam	148372,3	723			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	249,05	5	49,811	1,357	,238
	Grup İçi	26344,50	718	36,692		
	Toplam	26593,55	723			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	68,13	5	13,626	,756	,582
	Grup İçi	12937,05	718	18,018		
	Toplam	13005,18	723			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	60,09	5	12,019	,908	,475
	Grup İçi	9503,91	718	13,237		
	Toplam	9564,01	723			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	38,14	5	7,629	,680	,639
	Grup İçi	8056,83	718	11,221		
	Toplam	8094,97	723			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	66,29	5	13,258	1,353	,240
	Grup İçi	7038,38	718	9,803		
	Toplam	7104,67	723			

Tablo 16’da görüldüğü gibi anne eğitim düzeyine göre lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Araştırma bulgularına göre anne eğitim düzeyi öğrencilerin duygu yönetme becerilerinden duyguları sözel olarak ifade edebilmede, duyguları olduğu gibi gösterebilmede, olumsuz duyguların bedensel etkilerinde, duygularla başa çıkmada ve öfke yönetiminde bir etki oluşturmamaktadır.

Baba Eğitimlerine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17

Baba Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

		n	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	İlkokul	38	90,86	12,84
	Ortaokul	65	92,92	14,03
	Lise	229	93,27	13,91
	2 yıllık yüksekokul	40	93,97	17,19
	Üniversite	287	95,06	14,39
	Yüksek lisans / Doktora	63	93,06	14,96
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	İlkokul	38	23,13	5,86
	Ortaokul	65	24,23	6,07
	Lise	229	23,79	5,88
	2 yıllık yüksekokul	40	23,40	6,96
	Üniversite	287	24,42	6,13
	Yüksek lisans / Doktora	63	23,82	6,15
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	İlkokul	38	20,07	4,65
	Ortaokul	65	20,72	3,97
	Lise	229	20,84	4,24
	2 yıllık yüksekokul	40	21,02	4,00
	Üniversite	287	20,74	4,32
	Yüksek lisans / Doktora	63	20,46	4,19
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	İlkokul	38	12,02	3,70
	Ortaokul	65	11,52	3,56
	Lise	229	12,21	3,67
	2 yıllık yüksekokul	40	12,07	3,91
	Üniversite	287	12,67	3,56
	Yüksek lisans / Doktora	63	12,17	3,42
Duygularla Başa Çıkma	İlkokul	38	13,42	3,41
	Ortaokul	65	13,44	3,16
	Lise	229	13,37	3,43
	2 yıllık yüksekokul	40	13,47	3,80
	Üniversite	287	13,61	3,24
	Yüksek lisans / Doktora	63	13,50	3,36
Öfke Yönetimi	İlkokul	38	8,44	3,35
	Ortaokul	65	8,92	3,28
	Lise	229	8,93	3,16
	2 yıllık yüksekokul	40	9,45	3,28
	Üniversite	287	9,47	3,01
	Yüksek lisans / Doktora	63	8,87	3,16

Tablo 17'ye göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri ve alt boyutlarının baba eğitim düzeyine göre puan ortalamaları arasında farklılıklar görülmektedir.

Duygu yönetimi becerileri toplam puanında baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin puan ortalaması 95,06 olarak diğer baba eğitim düzeyine sahip öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek ortalamaya sahiptir.

Duygu yönetimi beceri ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında duyguları sözel olarak ifade edebilmede baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin 24,42, duyguları olduğu gibi gösterebilmede baba eğitim düzeyi 2 yıllık yüksekokul olan öğrencilerin 21,02, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmede baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin 12,67, duygularla başa çıkmada baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin 13,61, öfke yönetiminde baba eğitim düzeyi üniversite olan öğrencilerin 9,47 olarak diğer baba eğitim seviyelerine sahip öğrencilerin ortalamalarından daha yüksek ortalamaya sahiptir. Bulgulara göre baba eğitim seviyesi 2 yıllık yüksekokul ve üniversite düzeyinde olan öğrencilerin duygu yönetim beceri puanlarının arttığı görülmektedir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18

Baba Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Beceri Düzeyi Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	P
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	937,04	5	187,409	,909	,474
	Grup İçi	147567,5	716	206,100		
	Toplam	148504,5	721			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	110,06	5	22,014	,594	,704
	Grup İçi	26526,19	716	37,048		
	Toplam	26636,26	721			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	27,41	5	5,483	,302	,912
	Grup İçi	12991,99	716	18,145		
	Toplam	13019,40	721			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	87,00	5	17,402	1,332	,249
	Grup İçi	9356,99	716	13,068		
	Toplam	9444,00	721			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	7,43	5	1,486	,132	,985
	Grup İçi	8043,06	716	11,233		
	Toplam	8050,49	721			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	72,35	5	14,470	1,472	,197
	Grup İçi	7039,37	716	9,832		
	Toplam	7111,73	721			

Tablo 18'e göre baba eğitim düzeyine göre lise öğrencilerinin duygu yönetimi toplam ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmadığı görülmektedir ($p>,05$).

Araştırma bulgularına göre baba eğitim düzeyi öğrencilerin duygu yönetme becerilerinden duyguları sözel olarak ifade edebilmede, duyguları olduğu gibi gösterebilmede, olumsuz duyguların bedensel etkilerinde, duygularla başa çıkmada ve öfke yönetiminde bir etki oluşturmamaktadır.

Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Bulgular ve Yorumu

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutlarının doğum sırasına göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan analiz sonucunda lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi puan ortalamaları ve standart sapmaları tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri Toplam ve Alt Puanlarına Ait Bulgular ve Yorumu

		n	Ort.	Ss
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Birinci	352	94,03	14,64
	İkinci	263	93,27	14,35
	Üçüncü	76	94,88	12,10
	Dördüncü	21	95,66	14,24
	Beşinci	13	93,07	19,46
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Birinci	352	24,48	6,11
	İkinci	263	23,62	5,99
	Üçüncü	76	23,90	5,68
	Dördüncü	21	23,71	6,41
	Beşinci	13	22,30	7,79
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Birinci	352	20,63	4,38
	İkinci	263	20,54	4,14
	Üçüncü	76	21,94	3,85
	Dördüncü	21	20,61	4,15
	Beşinci	13	19,84	4,31
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Birinci	352	12,45	3,69
	İkinci	263	12,08	3,56
	Üçüncü	76	12,11	3,34
	Dördüncü	21	13,23	4,22
	Beşinci	13	12,38	4,03
Duygularla Başa Çıkma	Birinci	352	13,38	3,29
	İkinci	263	13,58	3,45
	Üçüncü	76	13,44	3,23
	Dördüncü	21	14,23	3,74
	Beşinci	13	14,30	2,59
Öfke Yönetimi	Birinci	352	9,08	3,11
	İkinci	263	9,21	3,25
	Üçüncü	76	9,15	2,82
	Dördüncü	21	9,14	3,21
	Beşinci	13	9,46	3,28

Tablo 19'a göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri ve alt boyutlarının doğum sırasına göre puan ortalamaları arasında farklılık görülmektedir. Duygu yönetme beceri toplam puanında doğum sırası dört olan öğrencinin puan ortalaması 95,66 olarak en yüksek puan ortalamasına sahiptir.

Duygu yönetim beceri ölçeği alt boyutlarına bakıldığında duyguları sözel olarak ifade edebilmede doğum sırası bir olan öğrencinin puan ortalaması 24,48, duyguları olduğu gibi

gösterebilmede doğum sırası üç olan öğrencinin puan ortalaması 21,94, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etmede doğum sırası dört olan öğrencinin puan ortalaması 13,23, duygularla başa çıkmada doğum sırası beş olan öğrencinin puan ortalaması 14,30 ve öfke yönetiminde doğum sırası beş olan öğrencinin puan ortalaması 9,46 olarak en yüksek ortalamaya sahiptir. Ortalamalar arası bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Beceri Düzeyi Toplam ve Alt Boyutlarına Ait Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

		KT	SD	KO	F Değeri	P
Duygu Yönetme Becerileri (Toplam)	Gruplar Arası	258,19	4	64,549	,312	,870
	Grup İçi	148841,9	720	206,725		
	Toplam	149100,1	724			
Duyguları Sözel Olarak İfade Edebilme	Gruplar Arası	155,45	4	38,865	1,056	,377
	Grup İçi	26498,75	720	36,804		
	Toplam	26654,21	724			
Duyguları Olduğu Gibi Gösterebilme	Gruplar Arası	134,70	4	33,675	1,875	,113
	Grup İçi	12930,76	720	17,959		
	Toplam	13065,47	724			
Olumsuz Bedensel Tepkileri Kontrol Etme	Gruplar Arası	41,76	4	10,442	,791	,531
	Grup İçi	9508,25	720	13,206		
	Toplam	9550,02	724			
Duygularla Başa Çıkma	Gruplar Arası	26,81	4	6,704	,598	,664
	Grup İçi	8074,41	720	11,214		
	Toplam	8101,23	724			
Öfke Yönetimi	Gruplar Arası	3,78	4	,945	,096	,984
	Grup İçi	7111,42	720	9,877		
	Toplam	7115,20	724			

Tablo 20’de görüldüğü gibi doğum sırasına göre lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri toplam puanı ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmamıştır ($p>,05$).

Buna göre bireyin ailedeki doğum sırası duygu yönetimi becerilerinde bir etki oluşturmamaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 48,6'sı birinci çocuk % 35,6'sı ikinci çocuktur ve öğrencilerin tümü farklı ailede ve farklı çevrede kişiliklerini ve karakterlerini şekillendirmektedirler. Araştırmaya katılan öğrencilerin duygularını sözel olarak ifade edebilmesi, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilmesi, başa çıkmasında veya öfke yönetiminde doğum sıralarının anlamlı bir etkisinin olmadığı, ailelerin çocuklarına yaklaşım tarzlarının tutarlılık göstermesi ile açıklanabilir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu bölümde lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri (duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol etme duygularla başa çıkma, öfke yönetimi) motivasyon düzeyleri, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenlerine göre incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçların tartışılması ve diğer ilgili araştırmalarla ilişkilendirilmesi bu bölümde ele alınan temel konudur.

Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerileri ve Motivasyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme beceri toplam puanı ile motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki çıkmıştır. Buna göre lise öğrencilerinin duygu yönetim becerileri motivasyonlarını etkilemektedir. Diğer bir ifade ile öğrencilerin duygu yönetme becerileri arttıkça motivasyonları da artacaktır.

Duygu yönetme beceri ölçeği alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme ile motivasyon arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki varken, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetiminde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygu yönetiminin bilişsel süreçler ve davranış üzerinde birçok etkisi bulunabilmektedir. Duygu yönetimi ile ilgili yapılan çalışmalarda birçok değişkenin duygu yönetimi ile olan ilişkisine bakılmıştır. Demir (2013), kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolünü, Arslan (2016), çalışmasında üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisini, Mayda (2017), genel psikolojik sağlığın yordayıcıları

olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantılarını, Taşkan (2017) yıldırma ve tükenmişlik arasındaki ilişkide duygu yönetiminin düzenleyici rolünü, Kozan, Kesici ve Baloğlu (2017) affedicilik ve duygu yönetme beceri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Kişilerarası iletişimde, üniversiteye hazırlanan öğrencilerin stres düzeylerinde, genel psikolojik sağlık düzeyinde, yıldırma ve tükenmişlikte ve affedicilikte duygu yönetiminin ilişkisi saptanmıştır.

İnsan ilişkilerinde sevgi, nefret, bağımlılık, düşmanlık, başarı, endişe, kaygı, umut, kıskançlık ve birçok duygu bulunmaktadır. Bu duygular bizi insan yapan yegâne unsurlardır. Duyguları hissetmek, hissedilen duyguları davranışa dökmek ve karşımızdaki bireye aktarmak normaldir. Duyguları yönetmek, duygusal olarak iyi oluşa giden yolda kişilerin sağlıklı bir şekilde bireyi sıkıntıya sokan duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmayı ve bu nedenle bir takım beceriler kazandırmayı öngörmektedir. Olumlu bir Motivasyon heves, güven gibi duyguları harekete geçirerek duyguların bastırılmamasını ve duyguların patolojik bir hal almamasını sağlar (Goleman, 2016, s. 46).

Araştırma sonucuna göre kendisini uygun bir dille ifade edebilen öğrencilerin motivasyon düzeyleri de artmıştır. Araştırmanın bulgularından da yola çıkarak duygu yönetimi iyi olan bir öğrencinin özellikle de duygularını iyi ifade edebilen öğrencilerin motivasyonu da etkin olacaktır. İki kavramın ortak yönlerinin olduğu hem literatürde hem de bulgularla desteklenmiştir.

Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin duygu yönetme becerilerinin sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Buna göre lise öğrencilerinin sınıf düzeyi duygu yönetim becerileri üzerinde bir etkiye sahip değildir. Lise öğrencilerinin gelişim dönemi gereği değişken duygusal durumlarda kalabilecekleri, öfke, kaygı gibi güçlü duygularla baş etmekte güçlük çekebilecekleri söylenebilir. Ayrıca lise son sınıflara yaklaştıkça gelecek ve sınav kaygısı gibi faktörlerin öğrencilerin duygu yönetim becerileri kazanmalarında önleyici bir etki oluşturabildiği söylenebilir.

Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmadan edinilen bulgulara göre duygu yönetme becerileri toplam puanında erkek öğrencileri puan ortalaması daha yüksek bulunmuşken anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Duygu yönetimi beceri ölçeği alt boyutlarından olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkma öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi alt boyutlarında kız öğrencilerin puan ortalaması daha yüksek bulunmuşken aradaki fark anlamlı çıkmamıştır.

Arslan (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin duygu yönetme becerisi erkek öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Mayda (2017) üniversite öğrencileri yaptığı çalışmada kız öğrencilerin duyguları yönetme beceri toplam puan aritmetik ortalamasını daha yüksek bulmuştur. Göçet (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada kız öğrencilerin duyguların ifade edilmesi, duyguların yaşamlarında olumlu etkilerini görmede erkek öğrencilere göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur. Bu araştırmalar yapılan araştırma ile tutarlılık göstermemektedir. Böyle bir sonucun çıkmasında öğrencilerin okudukları okulların farklı kademedede olması neden gösterilebilir.

Okul Türüne Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri okudukları okul türüne göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Elde edinilen sonuçlara göre duygu yönetme beceri toplam puanın ve alt boyutlarında Anadolu Lisesi öğrencileri en yüksek puan ortalamasına sahiptir. Ortalamalar arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam puanının Anadolu Lisesi, fen lisesi, meslek lisesi, imam hatip lisesi ve özel okul arasında anlamlı bir farklılık vardır. Bulunan bu sonuç Anadolu lisesi öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam puanlarının diğer okul türlerine göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Arslan (2016), çalışmada üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisini incelediği çalışmada okul türü meslek lisesi olanların duygu yönetim puanları Anadolu lisesi olanların puanlarından yüksek

bulunmuştur. Arslan (2016)'nın yapmış olduğu çalışma yapılan bu araştırma ile tutarlılık göstermemektedir.

Algılanan Anne Tutumuna Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanı ve ölçeğin alt boyutlarından duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetimi algılanan anne tutumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanı ve ölçeğin alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetiminde annelerini demokratik olarak algılayan öğrencilerin puan ortalaması diğer anne tutumlarına göre yüksek bulunmuştur. Daha sonraki yüksek puan ortalamaları hoşgörölü, destekleyici anne tutumlarına sahip öğrencilerdir.

Araştırma sonucuna gösteriyor ki duygu yönetimi beceri düzeyi, annelerini demokratik, hoşgörölü ve destekleyici algılayan öğrencilerde, annelerini ilgisiz ve cezalandırıcı algılayan öğrencilere göre daha yüksektir.

Zeman, Poon, Sanders, Miller-Slough (2016)'nın yaptıkları çalışmada çocukların anneleri tarafından desteklenmelerinin duyguları yönetme becerilerindeki etkisini incelemişlerdir. Olumlu tutumlarda olan annelerin çocukları duyguları yönetme becerilerinde daha iyi olduğunu, cezalandırıcı anne tutumunda olan annelerin ise çocukların duygu yönetme beceri düzeylerini olumsuz yönde etkilediği soncuna ulaşmışlardır. Zeman, Poon, Sanders, Miller-Slough'un ulaşmış olduğu araştırma sonucu yapılan araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir.

Algılanan Baba Tutumuna Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanları ve ölçeğin alt boyutlarından duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme ve öfke yönetimi algılanan baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetme beceri toplam puanı ve

ölçeğin alt boyutları duyguları sözel olarak ifade edebilme, duyguları olduğu gibi gösterebilme, olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme, duygularla başa çıkma ve öfke yönetiminde babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin puan ortalaması diğer baba tutumlarına göre yüksek bulunmuştur. Babalarını hoşgörülü ve destekleyici olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetimi puan ortalaması araştırmada göz ardı edilemeyecek şekilde ilgisiz ve otoriter baba tutumlarına sahip öğrencilerin puan ortalamasından daha yüksek bulunmuştur.

Demokratik anne ve babalar çocuğun gelişim gereksinimlerine ve yeteneklerine uygun beklentiler geliştirirler. Çocuğun özerklik gelişimine ve kendini yönlendirmesine önem verirken otoriter anne ve babalar ise katı ve zorlayıcı bir tutuma sahiptirler. Çocuğun bağımsız davranışlarını cesaretlendirmekten ziyade çocuğun özerkliğini kısıtlamaya yönelirler. Demokratik evlerde büyüyen çocuklar kendine daha güvenli, uyumlu, empatik düşünebilen, sosyal becerileri güçlüdür (Steinberg, 2007, s. 158-159).

Hem literatür hem de araştırma bulgularına göre algılanan baba tutumunun olumlu olması (demokratik, destekleyici, hoşgörülü) öğrencilerin duygu yönetimi becerileri kazanması için önemlidir.

Anne Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmada öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Araştırma bulguları gösteriyor ki anne eğitim düzeyi öğrencilerin duygu yönetme becerilerini etkilememektedir.

Araştırma bulgularıyla paralel bir sonuç gösteren İkız ve Görmez'in (2010) ilköğretim ikinci kademedeki okuyan öğrencilerin anne ve baba eğitim seviyelerine göre duygusal zekâ düzeylerini incelediği çalışmada duygusal zekânın karşısındaki duygularını anlama, duyguları yönetme alt boyutlarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığını saptamıştır.

Baba Eğitim Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgular, baba eğitim düzeyine göre öğrencilerin duygu yönetme becerileri toplam ve alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Buna göre öğrencilerin baba eğitim düzeyi duygu yönetim becerilerinde bir etki oluşturmamaktadır.

Ikız ve Görmez'in (2010) çalışmasında duygusal zekânın alt boyutlarından duygu yönetimi ve duyguları anlama da baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği babanın eğitim düzeyinin üniversite olması katılımcıların karşısındakinin duygularını anlama ve duygularını yönetmede olumlu bir oluşturduğu saptanmıştır. Baba eğitim düzeyine göre duyguları yönetme becerisi Ikız ve Görmez'in (2010) araştırma sonucu ile tutarsızlık göstermektedir.

Doğum Sırasına Göre Lise Öğrencilerinin Duygu Yönetme Becerilerine Ait Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin doğum sırası duygu yönetme beceri toplam puanı ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Buna göre bireyin ailedeki doğum sırası veya kaçınıcı çocuk oluşu duygu yönetiminde bir etkiye sahip değildir.

Araştırmada bu alt problem belirlenirken Adler'in insan doğasına bakış açısı dikkate alınmıştır. Adler aynı ailenin çocuklarının aynı çevrede şekillendiğini varsaymanın yanlış olduğunu belirtmiştir. Aile birliği içinde kardeşler aynı yönleri paylaşıp da, doğum sıralarından dolayı her çocuğun psikolojik durumları birbirinden farklıdır. Ailede birinci çocuk olmanın ortanca veya son çocuk olmanın kardeşlerle olan ilişkiden kaynaklı belirli kişilik eğilimi oluşacağını savunmaktadır (Corey, 2015, s. 132-133). Bireyin duygularını tanıması, anlaması, hangi durumlarda duygularını nasıl yönetebileceği bir kişilik özelliği olabilir. Adler'in kuramı araştırma bulgularına göre bireyin duygu dünyasının şekillenmesi ile tutarlılık göstermemektedir.

Öneriler

Bu bölümde araştırmada ulaşılan sonuçlardan yola çıkılarak yapılabilecek uygulamalara ve farklı çalışmalara yönelik öneriler yer almaktadır.

1. Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri ile motivasyon düzeyleri arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Lise öğrencilerinin gelişim dönemi özellikleri göz önünde bulundurulduğunda duygu yönetim becerilerinin ve motivasyonlarının yüksek düzeyde olacak şekilde hem aile hem öğretmenleri tarafından çeşitli etkinliklerle, empatik düşünmeyle, grup terapi yoluyla sağlanması öğrencilerin bireysel gelişimlerine olumlu katkı sağlayabilir.

2. Araştırmada sınıf düzeyine göre lise öğrencilerinin duygu yönetme becerilerinde anlamlı bir farklılık çıkmadığı görülmektedir. Ortaöğretim düzeyindeki sınıf düzeyleri atlanmadan 9. sınıftan 12. sınıfa kadar öğrencilerin duygu yönetme becerilerini artıracak olumlu benlik algılarını geliştirecek, olumsuz duygularla baş etme yollarını öğretecek, duygu farkındalığını artıracak rehberlik faaliyetlerine okul programlarında yer verilebilir.

3. Araştırmada cinsiyete göre duygu yönetme beceri ölçeğinin alt boyutlarından olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme ve duygularla başa çıkmada erkek öğrencilerin kız öğrencilerine göre puan ortalamasının yüksek olduğu ve anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kız öğrencilerinin özellikle güçlü duygularla baş etmesini öğrenmesi sağlanabilir. Rehber öğretmenlerin duygu farkındalığı, duygu yönetimi konusunda öğrencilere yapacağı etkinlikler, seminerler ile öğrenciler kendi duygularını ve dürtülerini yönetmek için beceriler geliştirebilir, böylece hisleri üzerinde daha çok denetimleri olmasının önü açılabilir. Sorun giderme, karar verme ve çatışma çözme, girişken olma, bakış açısı gözetme ve empati yapma gibi duygusal becerilerde, sosyal beceriler kazanılarak davranışsal sorunların azalmasına katkı sağlanmış olabilir.

4. Araştırmada okul türüne göre lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri toplam puanı ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık çıktığı görülmektedir. Araştırmada 5 farklı okul türüne yer verilmiştir. Duygu yönetimi ile ilgili başka çalışmalarda ortaokul kademesinde çocuk ve ergenler üzerinde başka bir çalışma yapılabilir.

5. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise annelerini ve babalarını demokratik olarak algılayan öğrencilerin duygu yönetme beceri puanlarının annelerini ilgisiz ve cezalandırıcı babalarını ise otoriter olarak algılayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmasıdır. Bu

durumda anne ve baba tutumları bireyin duygu dünyasının şekillenmesi açısından önemlidir. Bu nedenle küçük yaştan itibaren çocukların duygu farkındalıklarını artıracak anne ve baba bilgilendirmeleri, çocuklarına doğru yönlendirmeler yapmalarını sağlayacak eğitimler almaları sağlanabilir.

6. Araştırmada öğrencilerin doğum sırası duygu yönetme beceri toplam puanı ve alt boyutlarına göre anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Duygu yönetimi ile yapılacak başka bir araştırmada farklı bir çalışma grubu belirlenerek doğum sırasının duygu yönetme becerilerindeki etkisi incelenebilir.

7. Araştırmada lise öğrencilerinin duygu yönetme becerileri sınıf düzeyi, cinsiyet, okul türü, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve doğum sırası değişkenlerine göre incelenmiştir. Öğrencilerin duygu yönetme becerilerini etkileyen başka değişkenlerin varlığı ve ne düzeyde etkiledikleri araştırılarak ilgili literatüre katkı sağlanabilir.

KAYNAKLAR

- Aktan, S. (2012). *Öğrencilerin akademik başarısı, öz düzenleme becerisi, motivasyonu ve öğretmenlerin öğretim stilleri arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aktaş, A., (2018). Spinoza'nın duygu teorisine eleştirel bir yaklaşım: duygular, inançlar ve insanın özgürlüğü. *Beytülhikme Felsefe Dergisi*, 8(1), 251-272. <http://www.beytülhikme.org> sayfasından erişilmiştir.
- Arslan, S. (2016). *Üniversitelere hazırlanan öğrencilerde stres düzeylerinin duyguları yönetme becerisine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aslan, A. E., & Togan, S. S. (2009). Duygu yönetimine bir hizmet; ergen öfke değerlendirme ölçeği Türkçe versiyonu. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(2), 369-400. <https://toad.halileksi.net/> sayfasından erişilmiştir.
- Atkinson, vd. (2008). Psikolojiye giriş (Y. Alogan Çev.), *Psikolojik gelişim* içinde (s. 71-113). Ankara: Arkadaş.
- Avcı, N. (2014). *Okul müdürlerinin duygu yönetimi yeterliliklerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi ve kişilik özellikleri ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Aydın, İ., & Değirmenci, C. (2016). *Öfke kontrolü ve motivasyon*. İstanbul: Girdap.
- Bozoğlan, B., & Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(13). <http://dergipark.gov.tr> adresinden erişilmiştir.
- Can, G. (2008). Eğitim psikolojisi. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Kişilik gelişimi* içinde (s. 119-151). Ankara: Pegem.

- Canbay, M. (2016). *Türkiye’de bir üniversitedeki İngiliz dili eğitimi öğrencilerinin akademik motivasyon ile duygusal zeka düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ümit Şendilek, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (T. Balkara, Çev.) Ankara: Mentis.
- Çeçen, A.R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitim programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çeçen, A.R. (2006). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir? *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9). <https://dergipark.org.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Çoruk, A., & Akçay, R. C. (2012). Yönetim süreçleri açısından yöneticilerin duygu yönetimi davranışları ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 33, 81-94. <http://dergipark.gov.tr> adresinden erişilmiştir.
- Deckers, L. (2005). *Motivation*. Boston: Pearson.
- Dökmen, Ü. (2008). *İletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Remzi.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2008). *Motivation and learning strategies for college success*, New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Demir, G. (2013). *Kişilerarası iletişimde duygu yönetiminin rolü: Öğretmen-öğrenci iletişimi üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Güney, T., Taşkiran, E., & Özkul, E. (2015). Çalışanların duygularını yönetme becerilerinin örgütsel vatandaşlık davranışı üzerindeki etkisi: Sabiha Gökçen havalimanı çalışanları üzerine bir araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(34). http://sbe.balikesir.edu.tr/dergi_ sayfasından erişilmiştir.
- Frijda, N. H. (1986). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Göçet, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Goleman, D. (2011). *İş başında duygusal zekâ* (H. Balkara, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Goleman, D. (2016). *Duygusal zekâ* (B. Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık.
- Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi* (S. Balcı Çelik, Çev.). Ankara: Nobel.
- Ikız, E. & Görmez, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 9(3), 1216-1225. <http://ilkogretim-online.org.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Izard, C. E. (1997). Basic emotions, emotion schemas and a new paradigm. *Perspectives On Psychological Science*. <https://www.academia.edu> sayfasından erişilmiştir.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://kutuphane.gazi.edu.tr> adresinden erişilmiştir.
- Kısaç, İ., (1997) *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. (Doktora Tezi). <https://websitem.gazi.edu.tr/site/kisac/files> sayfasından erişilmiştir.
- Kozan, H., Kesici, Ş., & Baloğlu, M., (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*.15(34), 193-215.
- Mayda, M. B. (2017). *Genel psikolojik sağlığın yordayıcıları olarak duyguları yönetme becerileri ve çocukluk çağı örselenme yaşantıları*. (Yüksek Lisans Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9(3). <https://journals.sagepub.com> sayfasından erişilmiştir.
- Mclaren, K. (2011). *Duyguların dili* (Z. Yalçınkaya Çev.). İstanbul: Butik.
- Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği. (2013, 7 Eylül). Resmi Gazete (Sayı: 28758) <https://resmigazete.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Myers, D., & Dewall, C. (2017). Psikoloji. A. Durak Batıgün (Ed.), *Duygular, stres ve sağlık* içinde (s. 459-515). Ankara: Palme.
- Özer, P. & Topaloğlu, T. (2012). Liderlik ve motivasyon. C. Serinkan (Ed.), *Motivasyon ve motivasyon teorileri* içinde (s. 83-102). Ankara: Nobel.

- Özerbaş, M. A. (2003). *Bilgisayar destekli bağlaşıklık öğretimin öğrenci başarısı, motivasyonu ve transfer becerilerine etkisi*. (Doktora Tezi). <https://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Sagie, A. & Elizur, D. (1999). Achievement motive and entrepreneurial orientation a structural analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 20, 374-386.
- Serinkan, C. (Ed.) *Liderlik ve motivasyon*. Ankara: Nobel.
- Schultz, D., & Schultz, S. (2007). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay). İstanbul: Kaknüs.
- Smith, T. W. (2018). *Duygular sözlüğü*. (H. Şirin Çev.). İstanbul: Kolektif.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge.
- Tarhan, N. (2019). *Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ*. İstanbul: Timaş.
- Viau, R. (2015). *Okulda motivasyon* (Y. Budak Çev.). Ankara: Anı.
- Zeman, R. Poon, J. A. Sanders, W. M. & Miller S. R. (2016). Children's maternal support seeking relations to maternal emotion socialization responses and children's emotion management. *Journal of Child and Family Studies*, 26(10), 3009-3020.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler;

Bu araştırma, Gazi Üniversitesi – Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Felsefe Grubu Eğitimi Bilim Dalı'nda yüksek lisans tez çalışması için yapılmaktadır.

Formun üzerine sonuçların size bildirilmesini istiyorsanız adınızı ve soyadınızı yazabilirsiniz, vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Bu çalışmanın sonuçlarının sağlıklı bir şekilde analiz edilebilmesi için bütün soruları cevaplamanız büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve değerli zamanınızı ayırdığınız için teşekkür ederim.

Nursat KAZANKAYA

Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Öğrencisi

Rumuz:

1. **Cinsiyetiniz:** a) Kız b) Erkek

2. **Yaşınız:**

3. **Sınıf düzeyiniz:** a) 9 b) 10 c) 11 d) 12

4. **Okulunuz:**

5. **Ailenizin kaçınıcı çocuğusunuz?**

- a) Birinci
- b) İkinci
- c) Üçüncü
- d) Dördüncü
- e) Beşinci
- f) Altıncı veya üstü

6. **Anne eğitim düzeyiniz:**

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) 2 yıllık yüksekokul
- e) Üniversite
- f) Yüksek lisans /doktora

7. Baba eğitim düzeyiniz:

- a) İlkokul
- b) Ortaokul
- c) Lise
- d) 2 yıllık yüksekokul
- e) Üniversite
- f) Yüksek lisans /doktora

8. Aşağıdakilerden hangisi annenizi ve babanızı en iyi tanımlar?

ANNE

- a) Demokratik
- b) İlgisiz
- c) Destekleyici
- d) Hoşgörülü
- e) Otoriter
- f) Cezalandırıcı

BABA

- a) Demokratik
- b) İlgisiz
- c) Destekleyici
- d) Hoşgörülü
- e) Otoriter
- f) Cezalandırıcı

EK 2. Duyguları Yönetme Beceri Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler vardır. Her bir ifadeyi okuyun ve **(1) Bana Hiç Uygun Değil, (2) Bana Uygun Değil, (3) Bana Kısmen Uygun, (4) Bana Uygun, (5) Bana Tamamen Uygun** şeklindeki derecelemeye göre kutucukların içini doldurunuz. Teşekkür ederim.

- 1.Öfkelendiğim zaman başkalarından çok kendime zarar veririm..... ① ② ③ ④ ⑤
- 2.Olumsuz duygularımla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum ① ② ③ ④ ⑤
3. Yakın hissettiğim birisine dahi duygularımı açıklamak benim için zordur ① ② ③ ④ ⑤
4. Duygusal olarak yakın kişilere (ana-baba, sevgili, kardeş, arkadaş vb.) seni seviyorum demekte zorlanırım ① ② ③ ④ ⑤
5. Olumsuz duygular yaşadığımda vücudumda birtakım belirtiler (baş ağrısı, tansiyon, mide ağrısı, kalp çarpıntısı vb.) ortaya çıkar..... ① ② ③ ④ ⑤
6. Çok kolay öfkelenen biriyim ① ② ③ ④ ⑤
7. Yeniden dünyaya gelsem duygularımı daha rahat ifade eden biri olmak isterdim ① ② ③ ④ ⑤
8. Olumsuz da olsa duygularımı kabul etmekte güçlük çekmem ① ② ③ ④ ⑤
9. Yakın çevremdeki kişiler duygularımı rahatça ifade edemediğimi söylerler . ① ② ③ ④ ⑤
10. Yaşadığım olumlu ve olumsuz olaylar karşısında bedenimdeki değişimlere ve neler hissettiğime yeterince kulak veririm ① ② ③ ④ ⑤
11. Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim ① ② ③ ④ ⑤
12. Sohbet ettiğim insanlardan herhangi birisinin bana ilgi duyduğunu hemen fark edebilirim..... ① ② ③ ④ ⑤
13. Çok az kaygılandığımda bile uyku düzenim bozulur ① ② ③ ④ ⑤
14. Öfkelendiğimde çevremdeki eşyalara/nesnelere zarar veririm..... ① ② ③ ④ ⑤

15. Gerçek duygularımı daha çok içimde saklar dışarıya farklı görünmeye
çabalarım..... ① ② ③ ④ ⑤
16. Bir kişi ya da olayla ilgili olumlu duygularımdan çok olumsuz duygularımı
ifade ederim ① ② ③ ④ ⑤
17. Yaşadığım olayları mantığım ve duygularımı göz önüne alarak
değerlendiririm..... ① ② ③ ④ ⑤
18. Benim için başkalarının duyguları benimkinden daha değerli ve önemlidir ① ② ③ ④ ⑤
19. Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini
düşünüyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
20. Kendimi gerçekten mutlu hissettiğimde bile kolaylıkla üzgünmüş gibi
davranırım ① ② ③ ④ ⑤
21. Kaygılı ve gergin olsam bile soğukkanlılığımı korumakta oldukça
başarılıyım..... ① ② ③ ④ ⑤
22. Öfkemi ifade ederken karşımdakini kırım/incitirim ① ② ③ ④ ⑤
23. Kendi duygularımdan söz ederken karşımdakilerin yüzüne bakmakta
zorluk çekerim ① ② ③ ④ ⑤
24. Herkes tarafından sevilmem gerektiğine inanıyorum ① ② ③ ④ ⑤
25. Duygusal olarak yakın hissettiğim insanlara bile kolaylıkla dokunamam.... ① ② ③ ④ ⑤
26. Beni olumsuz etkileyen bir olay sonrasında o andaki aşırı tepkilerimi
kontrol edebilirim..... ① ② ③ ④ ⑤
27. Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim... ① ② ③ ④ ⑤
28. Gerçek duygularımı açıkladığımda karşımdakinin bana acıyacağını
düşünürüm..... ① ② ③ ④ ⑤

EK 3. Motivasyon Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda her maddeyi dikkatlice okuyarak yaşantılarınıza uygunluk durumunuzu düşününüz. Her bir ifadeyi okuyun ve **(1) Hiç katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Biraz katılıyorum, (4) Orta düzeyde katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum** şeklindeki derecelemeye göre kutucukların içini doldurunuz. Mümkün olduğunca boş madde bırakmamaya özen gösteriniz ve her maddeye tek bir yanıt veriniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Sınıfta kendimi yalnız hissediyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
2. Sınıf içinde öğrendiklerim hakkında mantıklı bir değerlendirme yapabilirim ① ② ③ ④ ⑤
3. Derste sorulara cevap vermekten çekiniyorum ① ② ③ ④ ⑤
4. Derste öğrendiklerim ile gerçek hayatta ilişki kuramıyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
5. Diğer öğrencilerin öğrenmesine yardım etmekten hoşlanıyorum ① ② ③ ④ ⑤
6. Sınıfta öğrendiklerim beni heyecanlandırmıyor..... ① ② ③ ④ ⑤
7. Sınıftaki tartışmalara hiç çekinmeden katılıyorum ① ② ③ ④ ⑤
8. Sınıfta dersle ilgili yapılan etkinlikleri yeterli bulmuyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
9. Derste etkinlikler derse aktif olarak katılmamı sağlıyor ① ② ③ ④ ⑤
10. Sınıfta düşüncelerimi açıkça ifade edebilecek kadar kendimi güvende hissetmiyorum ① ② ③ ④ ⑤
11. Benim için övgü ve onaylama önemlidir ① ② ③ ④ ⑤
12. Sınıfta hata yaptığımda hatalı davranışımı fark ederek düzeltiyorum ① ② ③ ④ ⑤
13. Derste bizi mutlu ederek etkinliklere yer verilmiyor ① ② ③ ④ ⑤
14. Sınıf atmosferinin ders için elverişli olduğunu düşünüyorum ① ② ③ ④ ⑤
15. Derste araç-gereçleri etkili olarak kullanabiliyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
16. Dersin hedeflerini yeterli bulmuyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
17. Derste yapılan tartışmalara katılmaktan hoşlanıyorum..... ① ② ③ ④ ⑤

18. Arkadaşlarımın bana karşı genelde olumlu düşüncelere sahip olduklarını düşünmüyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
19. Eleştirilere açık biri olduğumu düşünüyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
20. Derste etkinliklere sıkça katılıyorum ① ② ③ ④ ⑤
21. Sınıf içerisindeki öğretmen ve öğrenci arasındaki bilgi akışı yeterli değil..... ① ② ③ ④ ⑤
22. Dersten daha fazla yararlanmak için değişik bilgi kaynaklarından yararlanmam.. ① ② ③ ④ ⑤
23. Derse yeterince motive olduğuma inanıyorum ① ② ③ ④ ⑤
24. Bilgi için öğretmenimle rahatlıkla iletişim kurabiliyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
25. Öğretmenimin benim hakkımdaki düşüncelerini önemsemiyorum ① ② ③ ④ ⑤
26. Derste öğrendiklerim ile gerçek hayat arasında ilişki kurabiliyorum ① ② ③ ④ ⑤
27. Değişik ortamlarda ve şekillerde ders yapmaktan zevk alıyorum..... ① ② ③ ④ ⑤
28. Derste başarılı olmam ve bundan dolayı takdir edilmem hoşuma gidiyor ① ② ③ ④ ⑤
29. Derste bir etkinliği gerçekleştirdiğimde mutlu oluyorum ① ② ③ ④ ⑤
30. Kendimle barışık bir insan olduğumu düşünmüyorum ① ② ③ ④ ⑤



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...