



BÖLÜM III

Kadıköy İlçesinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin Duygu
Düzenleme Ve Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Çeşitli
Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırma: Kadıköy RAM personelinden Nuray
Özbosnalıoğlu, Beria Toptaş ve Esra Nihan Bridge
Veri Analizi ve Raporlama:
Psk. Dan. Feyza Dinçer ve Psk. Dan. Fatma Ertuğrul

BÖLÜM III: Kadıköy İlçesinde Çalışan Rehber Öğretmenlerin Duygu Düzenleme Ve Psikolojik Dayanıklılık Seviyelerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi

ÖZET

Çalışma Kadıköy ilçesinde çalışan toplam 170 rehber öğretmen arasından gönüllü 143 rehber öğretmen ile yürütülmüştür. Çalışma ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Katılımcılara “demografik bilgi formu”, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği” uygulanmıştır. Veri toplama araçları google formları aracılığıyla çevrimiçi platforma taşınmış ve link Kadıköy’deki rehber öğretmenlere resmi kanallar vasıtasıyla ulaştırılmıştır. Toplanan veriler SPSS 17 programıyla analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Kadıköy’deki rehber öğretmenlerin duygu düzenleme puanlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bilişsel yeniden değerlendirme ve psikolojik dayanıklılıkları yüksek bulunmuştur. Bekâr rehber öğretmenlerin evli rehber öğretmenlere göre duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirme yolunu daha çok kullandıkları görülmüştür. İyi gelir düzeyindeki rehber öğretmenlerin orta gelir düzeyindeki rehber öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kötü gelir düzeyindeki rehber öğretmenlerin duygularını düzenlerken iyi ve orta gelir düzeyindeki rehber öğretmenlere göre duygularını baskılama mekanizmasını kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Okullarında herhangi bir kriz durumuyla karşılaşmamış rehber öğretmenlerin kriz durumuyla karşılaşmış rehber öğretmenlere göre duygu düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

1. Giriş

Çalışma Kadıköy bölgesinde çalışan rehber öğretmenlerden gönüllü olarak katılan 143 rehber öğretmen ile yapılmıştır. Öğretmenlere demografik bilgi formu, “Duygu Düzenleme Ölçeği”, “Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği” uygulanmıştır.

Çalışma ile okullarda çalışan psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerin duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek hedeflenmiştir. Okullarında kriz durumu yaşamış olan ve yaşamamış olan rehber öğretmenlerin duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek araştırmanın diğer bir amacıdır. Ek olarak katılımcıların cinsiyet, meslekte geçirdiği yıl, medeni durum, sosyo- ekonomik durum gibi demografik özelliklerine göre psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme düzeylerine bakılacaktır.

Duygular; hisler ve bir dizi psikolojik ve biyolojik etmenlerin yansıması olarak ele alınabilir. Duygu düzenleme kişinin kendi duygusal yapıp etmelerini gözlemlemesi, değerlendirip değiştirmeye karar verebilmesini içeren içsel ve dışsal süreçlerin bir bütünüdür. Gross ve Tomson; durum değiştirme, durum seçme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim, tepki düzenleme şeklinde beş farklı süreçte duygu düzenleme stratejilerini ele alır. Durum seçme kişinin diğer perspektiflerden de bakmasını gerektiren bir süreçtir. Etkili durum seçebilmek için var olan durumları tüm yönleri ile görebilmek önemlidir. Durum değiştirme durum seçmeden farklı olarak var olan durumlar arasında seçim yapmaktan çok bambaşka yeni durumlar arayabilme çabasıdır. Dikkatte yayılma durum seçmenin içsel hali olarak tanımlanabilir. Bilişsel değişim ise kişinin durumlara atfettiği anlamların değiştirilmesini içerir. Tepki düzenleme diğer süreçlere göre daha geç ortaya çıkar kişinin duruma karşı fizyolojik ve davranışsal olarak tepkisini veriş biçimi ile ilgilidir (Ataman, 2011).

Nesne ilişkileri kuramı bilişsel temsillerin ve içsel modellerin duygusal tepkileri nasıl etkilediği üzerinde durur. Yetişkinlikte duyguları düzenleme stratejileri ile çocukluk yaşantılarındaki bağlanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Çocuk dünyaya geldiğinde kendisine bakım veren anne ya da anne yerine koyabileceği kişi ile kendini güvende hissetme ve duygusal yakınlık görme beklentilerinin karşılanmasına ihtiyaç duyar (Çalışır, 2009).

Psikolojik dayanıklılık kişinin engel belirsizlik gibi zor durumlarla baş etme becerisi olarak tanımlanabilir. Psikolojik dayanıklılık dinamik ve durumlara göre kendini yenileyen bir süreçtir. Kişi için psikolojik dayanıklılık kişinin kendisinden kaynaklı yapısal sebepler, dışsal destek sistemleri ve aile içi dinamiklerden etkilenir. Fribog ve arkadaşları 2005 yılında yaptığı

bir çalışmada altı faktörden bahsetmektedir. Psikolojik dayanıklılığın temelinde “kendilik algısı”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar”ın etkisinden bahsedilebilir (Çetin & Basım, 2011). Çelik (2017) Çukurova Üniversitesindeki 140 öğretmen adayı ile yaptığı çalışmada yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif, umutsuzluk arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğunu görmüştür. Psikolojik dayanıklılığı yüksek öğretmen adaylarının yaşamdan doyum alma düzeyleri de yüksektir. Kendilerini pek çok yaşam gücülüğü içerisinde tanımlayan öğretmen adayları için psikolojik dayanıklılık yaşam doyumları açısından önemlidir.

Söz konusu çalışmadaki önemli faktörlerden biri okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerinin kriz içeren bir durumla karşı karşıya gelmeleridir. Mesleki yaşamlarında bir müdahale gerektiren kriz deneyimlemek duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini ne ölçüde etkiliyor sorusu bizi krize dayanıklı hale gelmek mümkün müdür gibi bir soruya götürmektedir. Okullarda kriz içeren durumlar doğal afetler, öğrenci, öğretmen, veli ve okul içerisindeki diğer personeli ilgilendiren kurumun normal işlevlerini yerine getirmesini engelleyen ve acil ilgi ve çözüm gerektiren, hafife alınamayan, sıra dışı, beklenmeyen bir durum ve ani değişikliklerdir. Okul gibi pek çok paydaşı olan kurumlarda kriz yaşanması mümkündür. Okulların muhtemel karşılaşacakları kriz durumlarına yönelik planları ve ekipleri vardır. Ancak bu ekipler ne kadar duygusal dayanıklılığa sahip ve ne kadar duygu düzenleme becerisi olan kişilerce oluşturulmaktadır? Özellikle bu ekiplerin vazgeçilmez üyeleri psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerdir. Yaptıkları iş gereği kriz durumları ile karşı karşıya kalan grup da yine okullarda psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerdir. Onların duygu düzenleme becerisi konusunda iyi oluşları ve duygusal dayanıklılıklarının olması okul için pozitif bir etkidir. Ancak danışman kimliğinin ötesinde, bu denli kriz içerikli durum yaşayan, çoğu zaman süpervizyon desteğinden yoksun çalışan okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerinin bu becerilerini her zaman üst düzeyde ve sabit tutabilmesi mümkün olamayabilir. Bu nedenden dolayı onlarla çalışmak okulların krize dayanıklılığı açısından faydalı olacaktır.

Krizler doğaları gereği ön görülemezlerdir dolayısıyla riskleri ancak tahmin etmek mümkün olabilir. Riskler her okul için farklılık gösterir. Okul stratejik planları hazırlanırken risk analizlerinin titizlikle yapılması gerekmektedir.

Örgütsel krizleri tanımlamak ve baş etme yollarını ortaya çıkarmak için daha çok bilişsel metotlar kullanılmaktadır. Bilişsel metot açısından bakıldığında krizlerin üç temel nedene dayandığı varsayımı hakimdir. Birinci varsayım krizlerin, belirsiz, karmaşık ve duygusallığı

yüksek olan olaylar olduğudur. Bu nedenle, hem kurum içindeki hem de kurum dışındaki kişiler krizden fiziksel ve psikolojik olarak etkilenirler. İkinci varsayım, kriz anında kişilerin bilgi aktarma kapasitelerinin sınırlı olması bu nedenle kendi kontrollerini kaybettikleri duygusu yaşamalarıdır. Üçüncü varsayım ise, karar vericilerin konu ile ilgili bilgi azlığı nedeniyle krizlerin daha da karmaşık bir hale gelmesidir (Sayın, 2008).

Kişilerin değişim ve zorluklar ile baş edebilmelerini, risk durumlarının başarıyla üstesinden gelebilmelerini sağlayan pozitif psikolojik kapasite olarak psikolojik dayanıklılık önemli bir kavramdır. Psikolojik dayanıklılık kavramı kişinin kendisinden ve çevresinden kaynaklı faktörlere dayalı olarak geliştirilebilir (Karacaoğlu & Köktaş, 2016).

2. Yöntem

Araştırmanın yöntemi ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Çalışmamızın evreni, Kadıköy bölgesinde çalışan tüm rehber öğretmenlerdir. Kadıköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak yürüttüğümüz çalışmaya örneklem olarak tüm evren alınmıştır. Ancak Kadıköy'deki toplam 170 rehber öğretmenden 143 tanesi gönüllü olmuş ve çalışma Kadıköy ilçesindeki 143 rehber öğretmenle yürütülmüştür.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Demografik bilgi formu

Demografik bilgi formu Kadıköy Rehberlik ve Araştırma Merkezi proje ve araştırma ekibi tarafından hazırlanmıştır. Demografik bilgilerde katılımcılara özellikle çalıştıkları kurumda kriz durumları ile karşılaşmış ve karşılaşmadıkları sorulmuştur.

2.2.2. Duygu Düzenleme Formu (Türkçe ERQ)

Duygu Düzenleme Formu (Türkçe ERQ) Türkçe Uyarlaması Tarık Totan tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçek on maddeden oluşan 7’li likert tipi bir ölçektir. 2003 yılında Gross ve John tarafından geliştirilmiştir. Totan ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmalarını Ege bölgesindeki eğitim fakültelerine devam eden 303 kişi üzerinde gerçekleştirmiştir. Klasik test teorisi yöntemine gören yapılan çalışmanın sonucunda ölçeğin genel yapısının Türkçe formda tam olarak korunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek bilişsel yeniden değerlendirme (6 madde; 1,3,5,7,8,10) ve baskılama olmak üzere (4 madde; 2,4,6,9) toplam iki ayrı boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin bilişsel yeniden değerlendirme boyutundan alınan yüksek puanlar kişinin duygu düzenleme bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerini kullanma becerisinin olduğunu göstermektedir. Baskılamadan alınan yüksek puanlar ise kişinin duygu düzenleme sırasında duygularının ortaya çıkmasını baskılamaya yönelik stratejilerini kullanma becerisinin olduğunu göstermektedir.

Ölçek duygu kontrolü ve duygusal işlevselliği ölçmesi açısından ve katılımcıların duygularını düzenleme ve baskılama mekanizmalarını kullanabilme potansiyelini ölçmesi bakımından çalışma için uygun bulunmuştur. Ayrıca duygu düzenlemeyi on maddede ölçmesi uygulama açısından kolaylık sağlamaktadır. Duygular kişinin yaşam ile ilgili aldığı kararları ve davranışları etkiler dolayısıyla diğer kişiler ile iletişimini ve bireysel olarak işlevselliğini de etkilemektedir. Duyguları düzenleme becerisi öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir. Yaşamın ilk yıllarında öğrenilmesi yerleşmesi ve pekişmesi açısından önemlidir. Pek çok ekol duyguların etkisinden bahsetmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, bilişsel düzey, davranışlar ve duyguların birbirleri ile etkileşim halinde olduğundan bahseder. Duygulardaki değişim davranışları ve düşünceleri değiştirmektedir (Totan, 2015).

2.2.3. Yetişkinler için Dayanıklılık  l eği

Yetişkinler için Dayanıklılık  l eğinin Türkçe uyarlaması Basım ve  etin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yapısal stil (3,9,15,21) ve gelecek algısı (2,8,14,20) 4’er madde, aile uyumu (5,11,17,23,26,32), kendilik algısı (1,7,13,19,28,31) ve sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29) 6’şar madde ve sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile  l lmektedir. Ölçek 5’li likert tipi hazırlanmıştır. Ölçek maddelerinin

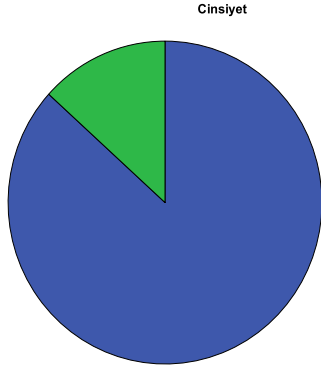
değerlendirilmesi orijinal ölçekte olduğu gibi serbest bırakılmıştır. Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığının arttığını düşünürsek 1, 3, 4, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33'üncü sorular ters sorular olacaktır. Psikolojik dayanıklılığı kişinin ciddi sağlık problemleri, travmatik bir deneyimi aile içindeki büyük problemler, iş ile ilgili güçlükler, ekonomik problemler gibi stres kaynaklarına karşı geliştirdiği dayanıklılık, uyum sağlama süreci olarak tanımlanmıştır. Geçmişte yapılmış çalışmalar psikolojik sağlamlığın doğuştan gelen ve genetik bir özellik olduğundan bahseder. Günümüzde yapılan çalışmalara baktığımızda ise psikolojik sağlamlığın kalıtsal olmadığı ve çevresel yaşantılar ile geliştirilebilir olduğu görülmektedir. Kişiler deneyimledikçe ya da çevrelerindeki kişilerin deneyimlerini görek psikolojik sağlamlık becerilerini geliştirebilirler (Basım & Çetin, 2011).

3. Uygulama

Verilerin toplanması veri toplama araçlarının google formları aracılığıyla çevrimiçi platforma taşınması ve Kadıköy'deki rehber öğretmenlere resmi kanallardan ulaştırılmasıyla sağlanmıştır. Toplanan veriler SPSS 17 programıyla analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

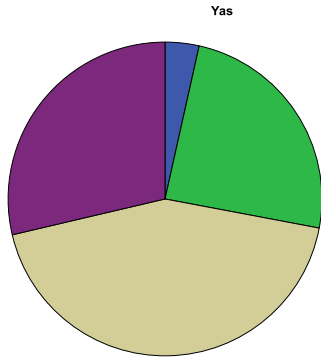
4. Bulgular

Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin bazı demografik özellikleri aşağıdaki gibidir:



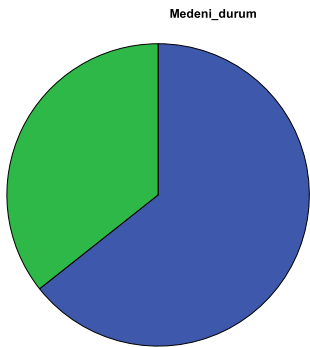
Cinsiyet

	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Kadın	124	86,7	86,7	86,7
Erkek	19	13,3	13,3	100,0
Toplam	143	100,0	100,0	



Yaş

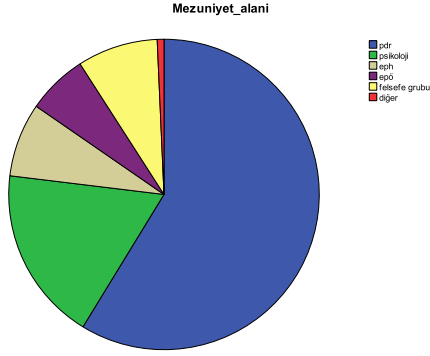
	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
18-25	5	3,5	3,5	3,5
26-35	35	24,5	24,5	28,0
36-45	62	43,4	43,4	71,3
46+	41	28,7	28,7	100,0
Total	143	100,0	100,0	



Medeni durum

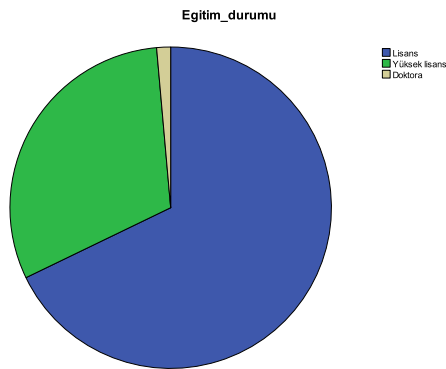
	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Evli	92	64,3	64,3	64,3
Bekar	51	35,7	35,7	100,0
Total	143	100,0	100,0	

Mezuniyet Alanı



	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
pdr	84	58,7	58,7	58,7
psikoloji	26	18,2	18,2	76,9
eph	11	7,7	7,7	84,6
epö	9	6,3	6,3	90,9
felsefe grubu	12	8,4	8,4	99,3
diğer	1	,7	,7	100,0
Total	143	100,0	100,0	

Eğitim durumu



	Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Yığılmalı Yüzde
Lisans	97	67,8	67,8	67,8
Yüksek lisans	44	30,8	30,8	98,6
Doktora	2	1,4	1,4	100,0
Total	143	100,0	100,0	

Örneklem grubunun bazı demografik özelliklerinin sunulmasının ardından Kadıköy ilçesindeki rehber öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenleme toplam puanlarına bakılmıştır.

Tablo 1: Örneklem grubunun duygu düzenleme toplam puanını, baskılama ve yeniden değerlendirme alt boyutları puanlarını ve psikolojik dayanıklılık toplam puanlarını gösteren tablo

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart sapma
Duygu düzenleme	143	10	61	40,50	9,447
Baskılama	143	4	24	11,48	4,861
Bilişsel Yen.Değ.	143	6	42	29,03	7,140
Psikolojik Dayanıklılık	143	83	161	130,59	15,129
N	143				

Tablo 1'e bakıldığında örneklem grubunun duygu düzenleme seviyesinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bununla birlikte duygu düzenleme ölçeğinin alt boyutları olan baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme puanları farklılık göstermektedir. Örneklem grubunun baskılama puan ortalamaları düşük bulunmuşken bilişsel yeniden değerlendirme ortalaması yüksek çıkmıştır. Buna göre, Kadıköy ilçesindeki rehber öğretmenler duygu düzenlemelerinde duyguları baskılamaktan ziyade bilişsel yeniden değerlendirme yolunu tercih etmektedirler yorumu yapılabilmektedir.

Örneklem grubunun psikolojik dayanıklılık puan ortalaması ise oldukça yüksek çıkmıştır. Buna göre örneklem grubunun psikolojik dayanıklılığı yüksektir yorumu yapılabilmektedir.

Toplam puanların incelenmesinin ardından puanların dağılımının normalliğini incelemek için Kolmogorov- Smirnov testi yapılmıştır.

Tablo 2: Baskılama, bilişsel yeniden değerlendirme, duygu düzenleme ve psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının normalliğini incelemek için yapılan Kolmogorov Smirnov testi

	Duygu düzenleme	Psikolojik dayanıklılık	Baskılama	Bilişsel yen. değ.	
N	143	143	143	143	
Normal Parameters ^{a,b}	Ortalama	40,50	130,59	11,48	29,03
	Standart sapma	9,447	15,129	4,861	7,140
Most Extreme Differences	Absolute	,083	,061	,093	,136
	Positive	,044	,030	,093	,065
	Negative	-,083	-,061	-,062	-,136
Kolmogorov-Smirnov Z	,988	,735	1,116	1,632	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,283	,652	,166	,010	

Tablo 2’de görüldüğü üzere duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık ve baskılama puan ortalamaları normal dağılımdan anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Buna göre bu üç toplam puan normal dağılıma sahiptir. Bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanları ise normal dağılım göstermemektedir ($p < .05$). Bu nedenle bilişsel yeniden değerlendirme alt boyutu puanlarıyla yapılacak istatistikî işlemlerde non-parametrik testler kullanılacaktır.

Normallik analizinin ardından örneklem grubunun psikolojik dayanıklılık puanlarıyla duygu düzenleme puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını sınamak amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik dayanıklılık ile duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > .05$).

Duygu düzenleme puanları, duygu düzenlemenin alt boyutları olan bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama puanları, psikolojik dayanıklılık puanları örneklem grubunun çeşitli özelliklerine göre karşılaştırılmıştır. Buna göre hiçbir puan ortalaması örneklem grubunun cinsiyetine ve yaşına göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Bilişsel yeniden değerlendirme puan ortalaması ise medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3: Bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz eden Mann Whitney U testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Bilişsel yeniden değerlendirme	Evli	92	64,20	5906,50	1628,50	-3,029	,002
	Bekâr	51	86,07	4389,50			
	Toplam	143					

Tablo 3'e göre duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan bilişsel yeniden değerlendirme puanları evli ve bekâr katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p < .01$). Bekâr bireyler evlilere göre bilişsel yeniden değerlendirmeye daha sık başvurmaktadır.

Puanlar örneklem grubunun eğitim durumuna ve mezun olunan bölüme göre anlamlı farklılık göstermemiştir ($p > .05$). Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan baskılama puanları gelir seviyesine göre anlamlı bir fark göstermiştir (Bkz. Tablo 4, 5, 6 ve 7).

Tablo 4: Psikolojik dayanıklılık puanlarının gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için yapılan Kruskal Wallis testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Psikolojik dayanıklılık	İyi	35	89,53	8,308	2	,016
	Orta	101	66,39			
	Kötü	7	65,29			

Tablo 4'te görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık puanları gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p < .05$). İyi, orta ve kötü gelir düzeyindeki katılımcıların sayıları arasındaki ranj geniş olduğu için non-parametrik bir test olan Kruskal Wallis analizi yapılmıştır. Bununla birlikte farklılaşmanın hangi gelir grupları arasında olduğunu test etmek için yine bir non-parametrik analiz olan Mann Whitney U kullanılmıştır (Bkz. Tablo 5).

Tablo 5: Psikolojik dayanıklılık puanlarının hangi gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmak için yapılan Mann Whitney U analizleri

Gruplar	İyi	Orta	Kötü
İyi	$\bar{x}_{sıra}=89,53$,005	,142
Orta	,005	$\bar{x}_{sıra}=66,39$,965
Kötü	,142	,965	$\bar{x}_{sıra}=65,29$

Tablo 5’te görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık puanları iyi ve orta gelir düzeyi arasında iyi gelir düzeyi lehine anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre iyi gelir düzeyine sahip rehber öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı, orta gelir düzeyine sahip rehber öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığından anlamlı şekilde daha yüksektir ($p<.01$).

Tablo 6: Baskılama puanlarının gelir seviyesine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için yapılan Kruskal Wallis testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Baskılama	İyi	35	71,84	7,764	2	,021
	Orta	101	69,13			
	Kötü	7	114,14			

Tablo 6’ya göre baskılama puanları gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılıklar göstermektedir ($p<.05$). Bu fark ya da farklılıkların hangi gelir düzeyleri arasında olduğunu saptamak için Mann Whitney U analizleri yapılmıştır.

Tablo 7: Baskılama puanlarının hangi gelir düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulmak için yapılan Mann Whitney U analizleri

Gruplar	İyi	Orta	Kötü
İyi	$\bar{x}_{sıra}=71,84$,770	,030
Orta	,770	$\bar{x}_{sıra}=69,13$,004
Kötü	,030	,004	$\bar{x}_{sıra}=114,14$

Tablo 7’de görüldüğü üzere baskılama puanları iyi ve kötü gelir düzeyleri arasında kötü gelir düzeyi lehine ($p<.05$); orta ve kötü gelir düzeyleri arasında yine kötü gelir düzeyi lehine ($p<.01$) anlamlı farklılıklar göstermektedir. Buna göre kötü gelir düzeyine sahip rehber öğretmenler iyi ve orta gelir düzeyine sahip rehber öğretmenlere göre duygu düzenleme işleminde baskılama faktörünü anlamlı bir şekilde daha çok kullanmaktadır.

Psikososyal krize müdahale eğitimi alanlar ve almayanların hiçbir puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 8: Okulda kriz yaşanıp yaşanmama değişkenine göre puanların anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını analiz eden Bağımsız Gruplar T testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Bilişsel yen. değ.	Evet	48	26,83	8,17	1,18	-2,45	76,17	,016
	Hayır	95	30,14	6,32	,65			
Duygu düzenleme	Evet	48	37,46	9,71	1,40	-2,80	141	,006
	Hayır	95	42,04	8,97	,92			

Tablo 8’e göre okullarında daha önce bir psikososyal kriz durumu yaşamayan rehber öğretmenlerin duygu düzenleme ($p<.01$) ve bilişsel yeniden değerlendirme ($p<.05$) puanları böyle bir durum yaşayan rehber öğretmenlere göre anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

5. Sonuç ve Tartışma

Çalışmamızdan elde edilen bulguları özetlersek:

1. Kadıköy'deki rehber öğretmenlerin duygu düzenleme puanları orta düzeydedir.
2. Grubun baskılama puanları düşüktür. Buna göre rehber öğretmenler duyguları düzenlerken baskılama faktörünü fazla kullanmamaktadırlar.
3. Bilişsel yeniden değerlendirme yüksek bulunmuştur. Rehber öğretmenler duygularını düzenlerken bilişlerini gözden geçirmekte, duygularını düzenlemek için düşüncelerini değiştirmeyi tercih etmektedirler.
4. Kadıköy'deki rehber öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları yüksek bulunmuştur.
5. Bekâr rehber öğretmenlerin evli rehber öğretmenlere göre duygularını düzenlerken bilişsel yeniden değerlendirme yolunu daha çok kullandıkları görülmüştür.
6. Psikolojik dayanıklılık ve duygu düzenlemenin bir alt boyutu olan baskılama puanları ile gelir seviyesi arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. İyi gelir düzeyindeki rehber öğretmenlerin orta gelir düzeyindeki rehber öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılığının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kendisini kötü gelir düzeyinde tanımlayan rehber öğretmenlerin duygularını düzenlerken iyi ve orta gelir düzeyindeki rehber öğretmenlere göre duygularını baskılama mekanizmasını kullanma eğiliminde oldukları görülmektedir.
7. Okullarında kriz yaşamayan rehber öğretmenlerin kriz yaşayan rehber öğretmenlere göre duygu düzenleme ve bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Kriz deneyimlememiş olan rehber öğretmenler duygularını daha etkin bir şekilde düzenleyebilmekte, bunu yaparken de bilişsel olarak durumları yeniden değerlendirmektedir. Buradan hareketle kriz yaşamış rehber öğretmenlerin yeterli psikososyal desteği alıp almadıkları sorgulanabilir görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Ataman, E. (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* , 1-12.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi.
- Çelik, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılıkve Umutsuzluk. *Elementary Education Online* , 654-662.
- Çetin, F., & Basım, N. (2011). Psikolojik Dayanıklılığın İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Tutumlarındaki Rolü. *İş Güç Endistüri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi* , 79-94.
- Sayın, N. (2008). Ortaöğretim Kurumlarında Kriz Yönetimi Stratejisinin İncelenmesi.
- Totan, T. (2015). Duygu Düzenleme Anketi Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* , 153-161.