

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİM PROGRAMININ LİSE
ÖĞRENCİLERİNİN SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE
TARZLARINA ETKİSİ

Eyup ZORLU

DOKTORA TEZİ

Danışman

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Konya - 2017



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin	Adı Soyadı	Eyup ZORLU
	Numarası	118301053007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tezin Adı	Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


 Öğrencinin imzası
 (İmza)



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



DOKTORA TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	Eyup ZORLU
	Numarası	118301053007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ‘Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi’ başlıklı bu çalışma 17/02/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı Danışman ve Üyeler İmza

Prof. Dr. Erdal HAMARTA

Danışman

[Signature]

Prof. Dr. M. Engin DENİZ

Üye

[Signature]

Prof. Dr. Coşkun ARSLAN

Üye

[Signature]

Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ

Üye

[Signature]

Doç. Dr. Mustafa USLU

Üye

[Signature]

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Birçok tanımı yapılsa da herhalde eğitimin en iyi tanımı, eğitimi alan ve kendini geliştiren bireyin bilincinde ve yaşantısında bıraktığı izdir. Eğitimin ilk basamağı ailede başlar ve ölene kadar devam eder. Hz. Peygamber'in 'Beşikten mezara kadar ilim öğreniniz' (Sanal, 2017ç) hadisi bu gerçeği yansıtmaktadır.

Yüksek lisans sürecinde tanıdığım ve doktorada danışmanım olan güler yüzlü, hiçbir konuda yardımını esirgemeyen ve yanında kendimi rahat hissettiğim değerli hocam Prof. Dr. Erdal HAMARTA'ya özellikle teşekkürü bir borç bilirim. Aynı şekilde yine yüksek lisansta tanıştığım ve tez izleme komitesinde yer alarak, çalışmalarında yardımcı olan değerli hocalarım Prof. Dr. Coşkun ARSLAN ve Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ'a, tez jürisindeki hocalarım sayın Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ ve Doç. Dr. Mustafa USLU'ya teşekkür ederim. Keza bilgileriyle bugüne kadar destek olan ve bundan sonra da destek olacaklarını umduğum tüm hocalarıma da teşekkür ederim.

Tez hazırlama sürecinde bana yardım eden ve yardımlarını esirgemeyen değerli arkadaşlarım Yrd. Doç. Dr. Naif YAŞAR, Doç. Dr. Hasan Said TORTOP, Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni Ahmet BİLEN ve Rehber Öğretmen Nezir EKİNCİ'ye de teşekkür ederim.

Son olarak da bana desteklerini esirgemeyen ve bu dünyaya gelmeme vesile olan değerli anneme, babama, bana desteklerini esirgemeyen kardeşlerime ve sadece çalışmalarında değil her zaman yanımda olduğunu hissettiren ve desteğini esirgemeyen eşime sonsuz teşekkür ederim.

Eyup ZORLU

KONYA, 2017



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Öğrencinin	Adı Soyadı	Eyup ZORLU
	Numarası	118301053007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi

ÖZET

Bu araştırma; öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini inceleyen deneysel bir çalışmadır. Bu amaçla 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Zonguldak İli Ereğli İlçesinde bir liseye devam eden 162 öğrenci ile çalışılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenini öfke denetimi eğitim programı, bağımlı değişkenini ise araştırmaya katılan öğrencilerin Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği'ne verdikleri cevaplardan elde edilen puanlar oluşturmaktadır.

Çalışmada deney-kontrol gruplu, ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel desen kullanılmıştır. Öfke düzeyi yüksek olarak belirlenen ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden 15 kişilik deney ve 15 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırmada deney grubuna, haftada bir kez olmak üzere 10 hafta süre ile “Öfke Denetimi Eğitimi Programı” uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda; öfke denetimi eğitimi ile deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol puan ortalamalarında ise anlamlı bir artma olduğu görülmüştür. Ancak öfke içte puan ortalamasında (4. denence, deney grubu ön-test son-test öfke içte puan ortalamaları dışında) istatistiksel bir değişim olmadığı görülmüştür. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışı, öfke içte ve öfke kontrolü puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde değişme olmadığı saptanmıştır.

İki ay sonra yapılan izleme ölçümünde de deney ve kontrol gruplarına ait sonuçların (son test - izleme testi ve ön test - izleme testi) paralel yönde olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Denetimi Eğitim Programı, Ergenlik.



**T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü**



Öğrencinin	Adı Soyadı	Eyup ZORLU
	Numarası	118301053007
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Doktora
	Tez Danışmanı	Prof. Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin İngilizce Adı	The Effect of Anger Management Education Program Over The High School Students' Anger and Anger State Trait

SUMMARY

This research is an empirical work which examines the effect of anger management education program over the high school students' trait anger-anger state traits. For this purpose, on the educational year of 2014-2015, we have worked with 162 students of a high school located in Eregli, a town of the city Zonguldak. The research's independent variable is anger management education program and the dependent variable is the scores of the answers which have been given to the Scale of the Trait Anger-Anger State Trait by the students who have participated in the research.

We have used the forms of test-control group, pre-test, post-test and follow-up test in the research. We composed a test group of 15 students who were determined to be angry and a control group of 15 students. Both groups wanted to participate in our research voluntarily. "The Anger Management Education Program" was applied to the test group once a week at the duration of 10 weeks.

As a result of the research we have seen that the scores average of trait anger and anger-out of the students of the test group had a significant decrease whereas their scores average of anger management had a significant increase. But we have observed that there hasn't been any change in the statistical scores average of anger-in (except the scores average of the test group pre-test post-test anger-in of the 4. hypothesis). It's determined that no significant change has occurred in the anger management scores average of the students of the control group.

We have also observed that the results of the follow-up test which we have applied after two months related to test group and control group (post test – follow up test and pre-test – follow up test) were parallel.

Keywords: Anger, Anger Management Education Program, Adolescent.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI.....	i
DOKTORA TEZİ KABUL FORMU	ii
ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi.....	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Denenceleri.....	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
1.6. Tanımlar	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Öfke.....	9
2.2. Ergenlik Dönemi ve Öfke.....	14
2.3. Öfkenin Nedenleri.....	17
2.4. Öfkenin Boyutları	19
2.4.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu.....	19

2.4.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu.....	21
2.4.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu.....	22
2.5. Öfke İle İlgili Kuramlar.....	22
2.5.1. James-Lange Kuramı.....	22
2.5.2. Psikanalitik Kuram.....	23
2.5.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram.....	25
2.5.4. Davranışçı Kuram.....	28
2.6. Durumluluk- Sürekli Öfke.....	29
2.7. Öfke İfade Biçimleri.....	30
2.7.1. Öfkeyi İçte Tutma.....	30
2.7.2. Öfkeyi Dışa Vurma.....	31
2.7.3. Öfke Kontrolü.....	31
2.7.3.1. Öfke Kontrol Yöntemleri.....	32
2.8. Yurt İçi ve Yurt Dışında Öfke İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar.....	37
2.8.1. Yurt İçi Çalışmalar.....	37
2.8.2. Yurt Dışı Çalışmaları.....	43

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi.....	48
3.2. Araştırmanın Modeli.....	48
3.3. Çalışma Evreni.....	48
3.4. Çalışma Grubu.....	48
3.5. Araştırma Gruplarının (Deney ve Kontrol) Oluşturulması.....	49
3.6. Öfke Denetimi Eğitim Programının Geliştirilmesi.....	50
3.7. Öfke Denetimi Eğitimi Programının Amacı.....	51
3.8. Öfke Denetimi Eğitimi Programının İçeriği.....	51
3.9. Veri Toplama Aracı.....	52

3.9.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği.....	52
3.9.2. Birey Bilgi Formu	55
3.10. Verilerin Çözümlemesi.....	55
3.11. Öfke Denetimi Eğitim Programı (ÖDEP) Pilot Uygulaması.....	55
3.12. Öfke Denetimi Eğitim Programının Asıl Uygulaması	56
3.13. Öfke Denetimi Eğitim Programının Hedefleri.....	56
3.14. Öfke Oturumları.....	59

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öfke Denetimi Eğitim Programına İlişkin Bulgular	73
---	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Yorum	84
5.2. Öneriler.....	89
KAYNAKÇA	91
EKLER.....	106
Ek-1: Öfke Denetimi Eğitim Programı	106
Ek-2: Katılım Belgesi.....	134
Ek-3: Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ).....	135
Ek-4: İzin Dilekçesi	137
ÖZGEÇMİŞ.....	139

KISALTMALAR

SÖÖTÖ : Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği

ADDT : Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

ÖDEP : Öfke Denetimi Eğitim Programı

TDK : Türk Dil Kurumu

RAM : Rehberlik Araştırma Merkezi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Öfke ve Kendi - Kendine ABCDE Analizi ve Düzeltme Formu.....	26
Tablo 2: Araştırma Deseni	49
Tablo 3: Grupların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	49
Tablo 4: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları.....	74
Tablo 5: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları.....	75
Tablo 6: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Ön Test - İzleme Testi Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları	76
Tablo 7: Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Son Test Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	77
Tablo 8: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	78
Tablo 9: Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	79
Tablo 10: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	80
Tablo 11: Deney Grubu Öğrencilerinin Son Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	81
Tablo 12: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Son Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Öfkenin Oluşumu: Öfke, Bedensel Tepkiler, Kendi İle Konuşma.	10
--	----



BÖLÜM I

GİRİŞ

Yaşanılan dünyada insanların çoğunluğu hangi dine, hangi etnik kökene, hangi düşünce yapısına sahip olurlarsa olsunlar, dünyada huzur ve mutluluk atmosferinde yaşamlarını sürdürerek barışçıl değerlerin yeryüzüne hakim olmasını istemektedirler. Oysa tarihsel süreçlere bakıldığında, yaşanan olayların, savaşların, yıkımların sürekli kendini tekrar ettiği ve günümüze kadar geldiği görülmektedir.

Yaşanan bu büyük olayların insan psikolojisi üzerinde oluşturacağı olumsuz etki yadsınamaz. Bunun yanında, çok basit gibi görünen ve sorun olarak dahi ifade edilemeyecek olayların da sonuçları bazen çok ağır olabilmektedir. Örneğin, trafikte yol isteyen bir sürücüye verilen olumsuz bir tepki veya ona karşı hissedilen olumsuz bir duygu yaralanmayla hatta ölümle sonuçlanabilir. Burada akla takılan, bu travmatik olayların ya da basit gibi görünen nedenlerin kökeninde nelerin olduğudur.

Saldırganlık ve şiddetin bir yansıması olarak düşünebileceğimiz olayların kökeninde aslında öfke duygusu yatmaktadır. Arkeolojik ve tarihsel kalıntılar, şiddetin 25000 yıl önce avcı-toplayıcı atalara kadar gittiğini belirtir. Şiddetin Yunan, Mısır ve Roma toplumları arasında yaygın olduğu (2000-3000 yıl önce), son iki yüz yılda ve günümüz toplumlarında da şiddetin varlığını devam ettirdiği görülmektedir. Antik çağlardan bu yana, öfke edebi eserlerde ya da mitolojik masallarda '*Hayatın Nefesi*' olarak kabul edilmiştir. Bu bağlamda öfke, insanda bulunan en ilkel duygulardan biri olarak nitelendirilebilir (Orozco, 2004).

Toplumu oluşturan bireylerdir. Her birey toplum içerisinde doğar ve bilişsel, sosyal, kültürel tüm gelişim basamaklarını toplum içerisinde tamamlar. Bu gelişim basamaklarını birey yaşarken arkadaş çevresinin sürekli değişmesi, ailesiyle olan iletişiminin farklılaşması, okul yaşantısındaki değişim süreçleri hatta teknolojik gelişmelerin varlığı (sosyal medya iletişimi, sanal arkadaşlıklar, internette geçirilen sürenin uzaması) bireyin birçok faktörle mücadele etmesine neden olmaktadır (Karataş, 2008: 22).

Bu faktörler, bireyde olumlu etki oluşturup kişisel gelişimine katkı sunacağı gibi olumsuz birçok duruma ya da çözmesi gereken birçok probleme de dönüşebilir. Bu problem durumları, bireyi olumsuz etkilemekle birlikte onu mutsuz, gergin hatta insanlardan uzaklaşarak içe kapanık bir birey haline dönüştürebilir. Yaşanılan problemlerden belki de en önemlisi öfke duygusudur ve bu duygu ile baş edilmediği takdirde hem insan ilişkilerini zorlaştıran hem de geri dönüşü olmayan zararlar verebilecek bir durum ortaya çıkabilir (Çalikoğlu, 2010: 2).

Gültekin'e göre (2008) öfke, bireyin kendini koruma içgüdüğü ve isteklerine ulaşmada kullandığı ve kendine karşı tehdit hissettiği, engellendiği durumlarda ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlanmıştır. Birey öfkenin mahiyetini kavrayamaz veya sonuçlarını kestiremezse kontrol etmekte zorlandığı öfkenin, olumsuz sonuçlar doğurması kaçınılmaz olabilir (Özkan, 2008: 1). Kısaç (2005) da öfkeye, 'engellenme' çerçevesinde bakmış ve yaşanılan haksızlık, kişiliğe yönelik saldırılar ve bireyin kendini tehdit altında hissettiğinde ortaya çıkan duygu olarak tanımlamıştır.

Öfkenin yaşandığı yerlerden birisi okul ortamıdır. Öğrenciler okul ortamında öfkelerini kontrol etmeyi öğrenmezlerse, bu durum şiddete hatta belki de saldırgan davranışlara yol açabilir. Özellikle ani öfke okul şiddeti için çok önemli bir risk faktörü olarak gösterilir. Araştırmalar, risk grubundaki ergenlerin akranları, aile ilişkileri, zor çevresel şartları, getirdikleri karmaşık sorunlar ve çevresel nedenleri ile sürekli bir mücadele durumunda olduklarını göstermektedir. Bu durumlar bazı ergenler için psikolojik problemlere ve hukuki sorunlara yol açmaktadır (Helman, 2010). Çocuk ve ergenlerde öfke ve saldırganlık olayları, okullar açısından büyük bir problem halini almıştır. Bundan dolayı bu durum okullarda, öğretmenlerin ve rehberlik servisinin baş etmesi gereken bir problem haline gelmiştir (Sütcü, 2006: 5).

Sabatino (1997) çocuk ve ergenlerde varolan öfkenin kontrol edilmesi için uygulanan geleneksel müdahale yöntemlerinin ve cezalandırmanın rahatsız edici ve sonuca götürmekten uzak olduğunu belirtmiştir. Cezalandırıcı ve insanlık dışı tedavi yöntemlerinin, sert davranış kontrol biçimleri ile öfkeyi daha da güçlendirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca bunun yanında öfkenin boşaltılmasının bilinenin aksine insanı rahatlatmadığı hatta öfke ve saldırganlığı daha da arttırdığı yapılan araştırmalarla ifade edilmektedir (Sülün, 2013: 42).

Öfke kontrolü, öfkenin gizlenmesi veya bastırılması değil, öfkenin doğru tanımlanmasıdır. Bireyler öfkenin negatif etkilerinden korunmak ve öfkeyi pozitif ifade edebilmek için öfkelerini tanımları gerekmektedir (Özyeşil, 2012: 323). Bu nedenle öfkenin kaynaklarını ve öncüllerini belirlemek, öfkeyle kendimizi kaybetmeden kontrollü bir şekilde başa çıkmayı öğrenmek, ruh sağlığı açısından önem taşımaktadır (Sülün, 2013: 42).

Bireyin öfke duygusu yaşaması kadar doğal bir durum yoktur. Burada önemli olan bireyin tamamen öfke duygusundan arınması, öfkenin hiç yaşanmaması değil, öfkenin kontrollü ve uygun bir şekilde ifade edilmesidir. Okullarda yaşanan şiddet olayları, arkadaş kavgaları, silah ya da delici madde kullanımına karşı bireylere öfke kontrolünün çok erken yaşlarda öğretilmesi gerekmektedir. 8. sınıf öğrencisi bir çocuğun derse geç geldiği için onu derse almayan öğretmenine duyduğu öfke ve neticesinde öğretmenini gözünü kırpmadan öldürmesi sorunun çok ciddi ve bu eğitimin de ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Hürriyet, 26/09/2012). Öfke ile ilgili problemlerle mücadele edilmesi (bireysel veya grupta psikolojik danışma) maalesef ki ülkemizde dar kapsamdadır. Bu problemlerin önüne geçmek, en azından bir farkındalık oluşturarak bu duygunun normal, kontrol edilebilir hatta yaşanmadan öfke öncüllerinin fark edilerek çözüme ulaşılabileceği öğrencilere öğretilmelidir.

Hazırlanan bu eğitim programı ile araştırmaya katılan öğrencilere, duygular ve öfke duygusu hakkında farkındalık kazanmaları için teorik ve pratik bilgiler vermek, öfkenin öncüllerini kavramaları, öfke anında ve öfke sonrasında kendilerini kontrol etme mekanizmalarını kavrayabilmeleri, bunu bir davranış olarak hayatlarının geneline yaymaları ve başka bireylere de yardımcı olmaları amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi, ‘Öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisi var mıdır?’ sorusudur.

1.2. Araştırmanın Önemi

Günümüz toplumları var olan teknolojiyi en üst düzeyde kullanma becerilerine sahip olmuş ve gelişmişlik bakımından çok ilerilere gitmişlerdir. Bu bağlamda insanlar,

toplumsal olayları etkiledikleri gibi toplumlarda bireyleri etkilemekte, değiştirmekte ve dönüştürmektedir. Çivi yazısından, görüntülü konuşmanın olduğu bir dünyaya evrilen insanlar ister istemez sosyal, kültürel, bilişsel birçok farklılığı yaşamaktadırlar. Ancak hıza ayak uydurmaya çalışan insanlar, hala en temel duygular çerçevesinde yaşamlarını sürdürmektedirler. Olaylara tarih boyunca ve kültürden kültüre verilen farklı tepkilerin yanında duyguların insanlar üzerinde bıraktığı etki hemen hemen birbiriyle aynıdır. Yani olaylar, şartlar, insanlar değişse de duygular aynı kalmaktadır.

Mutluluk, üzüntü, korku ve nefret bireyin temel duygularındandır. Bu duygulara ek olarak öfke de temel duygulardan birisidir ve aynı zamanda pek çok insan bu duyguyu hayatında ve günlük yaşamında deneyimler (Özyeşil, 2012: 322).

Öfke duygusu ilk olarak akla olumsuz bir mana getirirse de, yapılan araştırmalarda öfkenin özünde faydalı olduğu ne iyi ne de kötü bir duygu olduğu vurgulanmıştır. Burada asıl olan, insanların öfke durumları karşısında verdikleri tepkilerin değişkenliğidir.

Öfke sonucunda yaralanma, saldırgan davranışlar, küfretme, yumruk atma gibi sonuçlar oluşuyorsa elbette bu duygunun akla getireceği sonuç, onun kötü olduğudur. Bireyler özellikle çocukluk dönemlerinde her işlerini ağlayarak ve kızarak yaptırırlarsa, bu durum ergenlik döneminde de iyiden iyiye artarak kendini hissettirir. Ergenler öfkeyi ve saldırganlığı daha otomatik bir davranış halinde gösterebilirler. Bu nedenle, özellikle ergenlik döneminde duygusal karmaşalar ve sürekli gelgitler yaşayan birey, öfke duygusunu kontrol etme becerilerine sahip olmalıdır. Bu açıdan araştırmanın konusu olan lise öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma, öfkeyi içte tutma ve öfke kontrolü gibi kavramları özümseyip öfke ile sağlıklı başa çıkabilmesine yardımcı olma noktasında bu araştırma önemlidir. Ayrıca bu çalışma ülkemizde öfke ile ilgili öfkenin tanınması, nedenlerin fark edilmesi, öfkenin boyutlarının bilinmesi, öfkenin olumlu bir şekilde ifade edilebilmesi noktasında yapılan diğer çalışmalara katkı sağlayabilir.

İlgili literatür incelendiğinde, öfkenin çeşitli değişkenlerle ve tarama modeli tarzında çalışıldığı görülmüştür (Depresyon, Benlik Saygısı, Öz Saygı, Hastane Tanısı Konmuş Bireyler, Spor Eğitimi vb.). Bizim konumuzla alakalı olarak da ilgili literatürde öfke denetimi eğitim programlarının yerli ve yabancı araştırmacılar tarafından

hazırladığı ancak yeterli sayıda araştırma olmadığı görülmüştür. Ayrıca, öfke denetimi eğitim programları hakkında ilkokuldan üniversiteye kadar yazılmış sınırlı sayıda araştırma da mevcuttur. Bizim araştırmamızla ilgili olarak da literatürde çeşitli araştırmalara rastlanmıştır.

Yapılan bu çalışma riskli davranışlar gösteren ve ergenlik döneminin çalkantıları ve buhranları ile mücadele eden lise öğrencilerinin öfke duygusunu tanıma ve bu duyguyu kontrol etmelerine yardımcı olmak ve hazırladığımız öfke denetimi eğitim programının ve kuramsal açıklamaların test edilmesi açısından önemlidir.

1.3. Araştırmanın Denenceleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda şu denenceler test edilmiştir:

1. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
2. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır.
3. Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test - izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır.
4. Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.
5. Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.
6. Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.
7. Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

8. Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

9. Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin ‘Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği’ne içten yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu deneklerinde, deney koşulları dışında genel etkilerin aynı olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın bulguları ‘Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği’nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

2. Araştırma bulguları, araştırmaya dahil olan lise öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öfke: ‘Bireyin istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına veya kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığında yaşanabilen temel bir duygu’ olarak tanımlanabilir (Gökpınar, 2011: 20).

Durumsal Öfke: ‘Amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumu’ olarak tanımlanmıştır (Özer, 1994b).

Sürekli Öfke: Durumluk öfkenin genelde hangi sıklıkla yaşandığını yansıtan ve bu araştırmada Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)’nün ilk on maddesi ile ölçülen durum sürekli öfkeyi yansıtmaktadır (Özer, 1994b).

Öfke İçte: Araştırmamızdaki (SÖÖTÖ)'nün '13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31', maddelerini ölçen ve bireyin öfkesini içte tutması olarak tanımlanan boyutudur (Özer, 1994b).

Öfke Dışta: Araştırmamızdaki (SÖÖTÖ)'nün '12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33' maddelerini ölçen bireyin öfkesini dışa vurması olarak tanımlanan boyutudur (Özer, 1994b).

Öfke Kontrolü: Araştırmamızdaki (SÖÖTÖ)'nün '11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34' maddelerini ölçen bireyin başkaları ile olan ilişkilerinde genelde sabırlı, soğukkanlı hoşgörülü anlayışlı davranması ve çoğu zaman öfkesini kontrol etme ve sakinleşme eğilimi içerisinde olması olarak tanımlanan boyutudur (Özer, 1994b).

Öfke Denetimi Eğitimi: Bireylerin öfkelerini ve öfke duygusunun altında yatan temel duygularını, bedenlerindeki değişimleri, bilişsel-duygusal-davranışsal yapılarını, problem çözme ve iletişim becerilerini öğrenmelerini, öfkeyi uygun biçimde ifade etme becerileri kazanmalarını amaçlayan 10 haftalık, her oturumu 75 dakikadan oluşan, yapılandırılmış grup eğitimi programıdır (Öz, 2008).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın temel konusu ile ilgili olarak öfke ve öfke kontrolü hakkında kuramsal ve kavramsal açıklamalara yer verilmiş, konu ile ilgili alanyazında yapılan çalışmalar incelenmiştir.

İnsanın tutumları, zihinsel süreçleri, olaylara karşı gösterdiği tepkilere bakıldığında bunların duygu, düşünce ve davranış kavramlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir. İnsanı oluşturan en önemli belirleyicilerden biri olan duygu kavramı öz itibariyle karmaşık gibi görünen ve genelde düşünce ile karıştırılan bir kavramdır.

Literatüre bakıldığında tek bir duygu tanımı yapılamamasının nedeni, duyguyu oluşturan bileşenlerin (fizyolojik, ifadesel, davranışsal ve bilişsel bileşenlerin) birbiri ile tutarlı olmamasından kaynaklanır. Bu bileşenlerin arasındaki bağlantı eksikliği (üzgün olduğumuzda gülebilmemiz, sevdiğimizi söylerken nefret etmemiz) duygunun tek bir bileşenin ölçümüyle tam olarak anlaşılamayacağını göstermektedir (Butler, 1998: Akt. Özkan, 2008: 16).

Gentry (2007), duyguyu açıklarken (Emotion) ‘E’nin enerjisi ‘motion’ın ise hareketi ifade ettiğini belirterek, duyguyu bireyi tehditte korumak için harekete geçiren ve çevreyi keşfetmesine yardım eden itici bir güç olarak tanımlamıştır. Ayrıca Gentry, duygu olmadan hayatın durma noktasına gelebileceğini ifade etmiştir. Kervancı’ya (2008) göre de duygu *‘belli bir uyarana karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış hisler’* olarak tanımlanmıştır.

Duygunun insan hayatında önemli fonksiyonları vardır. Yaşanan olumsuz veya acı bir olayda (birinin kaybı, trafik kazası), tehlike veya tehdit hissedildiğinde (köpeğin havlaması) yol gösterici bir rol oynamaktadır. Duygu bireyi hareket etmeye hazırlar, ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olur ve yaşadığı sorunlarla ve güçlüklerle baş edebilmesinde önemli bir katkısı bulunur (Bedel, 2011: 67).

Birey kendi duygularını rahat bir biçimde ifade edebileceği, sağlıklı iletişimin olduğu ve çevresi tarafından anlaşılabilmesi için bir ortamı ister. Ancak duygu ve

düşünceleri başkaları tarafından yönlendirilirse bu, bireyde huzursuz ve rahatsız edici bir hale dönüşebilir (Özmen, 2004: 4). Başkalarının duyguları, davranışları ve düşünceleri üzerinde söz sahibi olmak isteyen ya da onları etkilemeye çalışan bireyler, insanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadırlar. Bu şekilde baskılama yaşayan ya da direktiflere maruz kalan bireyler ise tepki olarak “kendisine yöneltilen bu kontrolü reddetmek ve ona direnmek” şeklinde öfkelenebilir ve yanlış davranışlar sergileyebilir veya böyle bir iletişimle yüz yüze kalan birey ‘öfkesini içe atarak’ kendisini kontrol etmek isteyen dış etmenlerin kontrolüne girmeyi kabul edebilir (Özmen, 2006).

Evrensel ve temel duygulardan biri olan öfke duygusu açıklanması ve kontrol edilmesi gereken önemli bir duygudur. Bu duygu ister içe atılsın isterse dışa yöneltilsin her iki durumda da geçici bir rahatlama sağlasa da bireye vereceği zararlar kaçınılmazdır. Bu araştırmada da öfke kavramı tanımlanacak ve öfkenin nedenleri ve kontrolü üzerine gerekli açıklamalar yapılacaktır.

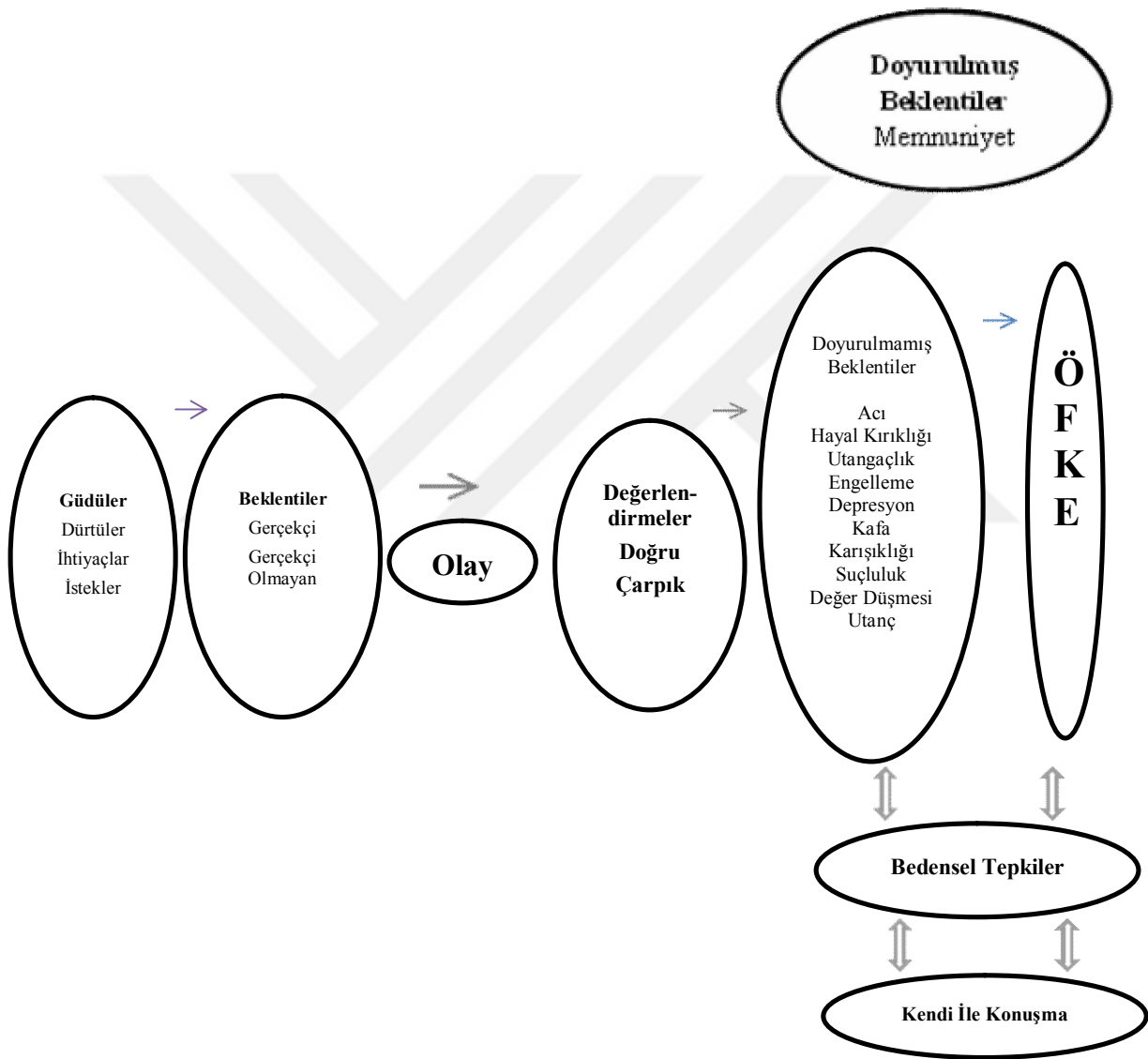
2.1. Öfke

Öfke kavramı ile ilgili, sağlık bilimlerinden sosyal bilimlere kadar birçok alanda araştırma verilerine ulaşmak mümkündür. Öfkenin birçok tanımı yapılsa da ortak bir tanımın olmaması dikkatlerden kaçmamaktadır. Yapılan tanımlara bakıldığında; öfke kavramının sözlükteki tanımı; ‘*Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet gazap*’ şeklindedir (TDK, 2015a).

Öztürk (2012) ise, öfkenin diğer duygular gibi normal, sıradan bir duygu olduğunu dile getirmiş ve çeşitli nedenlerden (saldırıya maruz kalma, engellenme, dışlanma) dolayı ortaya çıkan istenmeyen sonuçlara, hoş olmayan durumlara karşı verilen duygusal tepki olarak ifade etmiştir. Lerner (2015) da öfkeyi, kişiliğimiz ve haklarımız bağlamında ele almış ve haklarımızın ihlal edilmesi veya duygusal olarak yıpranma halimizle istek ve ihtiyaçlarımıza ulaşamadığımızda bizi uyaran bir ileti olarak düşünebileceğimizi belirtmiştir.

Gentry (2007) ise daha geniş bir perspektiften bakarak öfkeyi düşmanlarımız için yedekte bekletilen ve gerektiğinde kullanılan, saldırgan davranışların önündeki veya bu

davranışlara en sık eşlik eden, sinir sisteminizin savaş ya da kaç tepkisini tetikleyen, korkunun tersi, kişinin kendini tehdit altında hissettiğinde sinyaller veren tonda negatif bir duygu olarak tanımlanmıştır. Bu duygu geldiğinde sağlığımız için ölümcül olabileceğini, kişiliğimizin hırçın tarafını ifade ettiğini ve her zaman yarardan çok zarar getirdiğini belirtmiştir.



Şekil 1: Öfkenin Oluşumu: Öfke, Bedensel Tepkiler, Kendi İle Konuşma (Golden, 2003, Akt. Saçar, 2007).

Birçok araştırmacı öfkenin evrensel olduğunu ve mutluluk, üzüntü, kaygı, nefret gibi normal ve doğal bir duygu olduğunu ifade etmiştir (Şahin ve Balkaya 2003: 193; Eldeleklioğlu ve Duran, 2005: 268; Babaoğlu, 2007: 30; Gentry, 2007: 18; Yeni, 2010: 43; Öz ve Aysan, 2012: 53; Öztürk, 2012: 1).

Öfke yaşanan olay, içinde bulunulan durum ya da öfkeyi yaşayan bireyin özelliklerine göre basit bir sinirlilik halinden yoğun ve saldırgan davranışlar sergilenen bir durum haline dönüşebilir. Bu hali ile öfke, bazen kısa bir zaman diliminde orta şiddetli hatta bireye yararlı, kimi zaman daha uzun süreli yoğun ve tahrip edici olabilir (Şahin ve Balkaya, 2003: 193; Türker, 2010: 52; Tekin vd., 2011: 35). Ayrıca öfkenin kökleri çocukluk yaşantılarına kadar uzanabilir (Yıldız, 2008: 21) ve öfke tıbbi bozuklukların yanı sıra içsel ve kişilerarası sıkıntılarla da ilişkilidir (Tafrate ve Kassinove, 1998).

Öfke, doğal bir duygu olduğundan dolayı ortaya çıkışı ve yaşanması çoğu zaman engellenemez. Bu duygu bazen iş yerinde, bazen otobüste, bazen evimizde ailemizle yaşadığımız olaylarda kendini gösterebilir. Öfke, çoğu zaman dışarıya olumlu ve kontrollü bir şekilde yansıtılamadığı için genelde olumsuz bir duygu olarak karşımıza çıkar ve insanın hayatını etkiler (Öztürk, 2012: 1). O halde öfke; sınırlandırılabilirdiği sürece sağlıklı ve işe yarayan, kontrol edilemediğinde ise kişinin kendisi ve çevresi için zararlı olabilen, sağlıklı ve işe yarar olabilmesi için inkar edilmemesi, bastırılmaması ve öncelikle kabul edilmesi, tanınması gereken bir duygudur. Ancak öfke; bir problem çözme aracı, bir öç alma veya intikam yolu, şiddet göstermek ya da suç işlemek için bir neden değildir (Soykan, 2003).

Thomos Gordon (2004) öfkeyi buz dağına benzeterek temel duyguların (kırılma, alınma, anlaşılma, reddedilme, merak etme, kıskanma) arkasından ikincil duygular olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. Temel duyguların ifade edilmeyip bastırılması (buz dağının suyun altında kalan kısmı gibi) ile biriken bu duyguların ileride kızgınlık ve öfkenin yansıması (buz dağının görünen kısmı) olarak davranışlara dönüştüğü ifade edilmiştir. Öfke duygusunun kontrol edilmesinin ya da yaşanmamasının bu temel duyguların anlaşılıp çözüme kavuşturulmasıyla mümkün olabileceği belirtilmiştir (Navaro, 2004: Akt. Özkan, 2008).

Genel olarak literatüre bakıldığında öfke (anger) kelimesinin çoğu zaman saldırganlık (aggression) ve düşmanlık (hostility) kavramları ile birlikte ele alındığı görülmektedir (Johansen, 2005; Gentry, 2007: 19; Sargın, 2008: 25; Arman, 2009: 12). Oysaki öfke kavramı, düşmanlık (güvensizlik ve paranoya ile eşanlamli olarak kötü iradenin bir tutumu), saldırganlık ve şiddet kavramları (davranışın çeşitli tipleri olarak her zaman zarar vermeyi amaçlama) ile aynı değildir (Gentry, 2007: 19). Öfke, düşmanlık ve saldırganlık nitelikleri taşısa bile bunlardan farklıdır. Öfke ‘duygu’, düşmanlık ‘tutum’ ve saldırganlıkta ‘davranış’ olarak ele alınabilir. Hatta bu üç boyut bir araya geldiğinde AHA (Anger, Hostilite ve Agresyon) denilen sendromu meydana getirir (Arman, 2009: 12).

Öfke duygusunun dozu farklı olduğu gibi öfkenin ifade ediliş biçimi de kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir. Öfke, doğru istenilir bir şekilde ifade edildiğinde olumlu (rahatlama, problemlerden kurtulma, kendini sağlıklı bir şekilde ifade edebilme ve iyi ilişkiler kurabilme) olabilirken; uygun bir şekilde ifade edilmediğinde ve kontrol kaybedilerek olumsuz ifadeler kullanıldığında bazı olumsuz sonuçlar (saldırganlık, kin, nefret, stres) doğurabilir (Öztürk, 2012: 8). Öfkenin birçok olumsuz yönü mevcuttur. Öncelikle öfke bireyin sağlığını, düzensiz hormonal tepkilerden kanser hastalığına kadar geniş yelpazede olumsuz etkilemektedir. Öfke ayrıca bireyin konsantrasyon, performans ve hayat kalitesinin düşmesine neden olur (Kayaoğlu, 2015). Bu bağlamda olumlu öfke, engellenmiş bir amaç ya da algılanan bir tehditle başa çıkan bir mekanizma iken; olumsuz öfke daha büyük bir çatışma ve bireysel huzursuzlukla sonuçlanabilir (Fayyaza ve Besharatb, 2011).

Öfkeyi ifade ederken yaşanan bir farklılık da kadın ve erkek cinsiyeti üzerinde kendini göstermektedir. Lerner’e göre; kadınlar öfkelerini ifade ettiklerinde “şirret, dırdırcı, çirkef, şikayetçi” gibi sözcüklerle nitelendirildikleri için ilişkiye zarar vermemek ve sosyal olarak da onaylanabilmek için öfkeyi doğrudan ifade etmemeyi tercih etmektedirler. Erkekler ise kadınlara göre öfkelerini daha rahat ifade edebilmektedir. Hatta Lerner, erkeklerin kendilerini rahatlıkla ifade ettikleri tek duygunun öfke olduğunu belirtmiştir (Sülün, 2013: 42).

İnsanların birçoğu öfke denildiğinde, öfkenin yıkıcı olduğu ve pek çok kültürde de olumsuz bir şekilde değerlendirildiğini düşünmektedirler. Olumsuz ifade edilen öfke

belki de şu aşamada insanların en çok başvurup ve en çok da şikayet ettiği bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Şahin ve Balkaya 2003: 193).

Ancak öfkenin olumlu (yapıcı) ifadesi ise bir kişinin başka bir kişiye tehdit niyeti olmadan onun kişisel bütünlüğünü ve sınırlarını kabul eden bir tarzda yaşadığı öfkedir (Hogan, 2003). Yani öfke, başarıma güdüsü için mücadele edilmesinde ya da haklarının savunulması gibi durumlarda makul görülse de bireyin ihtiyaçlarının karşılanmaması veya çevresi tarafından engellenmesi bireyde saldırgan davranışlara neden olabilir (Özdoğan, 2004: 22).

Araştırmalara bakıldığında çıkan sonuçlar öfkenin saldırganlık üzerinde ciddi etkileri olduğunu göstermiş ve iki kavram arasındaki ilişkiye dikkat çekilmiştir (Bacıoğlu ve Özdemir, 2012: 180). Saldırganlık, bireylerin aldığı eğitim düzeyi, içinde bulunduğu ortam veya gelişim dönemlerine göre (yaş faktörü, çocukluk-ergenlik-yetişkinlik) farklılıklar gösterebilmektedir (Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu, t.y.). Birey çevresindeki olay ya da kişileri bir tehdit olarak algılayorsa, yaşamış olduğu gerilimi şiddet ya da saldırganlık olarak dışarı yansıtabilir (Sargın, 2008: 26).

Eğer birey, öfke yaşadığı bireye gücü yetmezse saldırganlığını bir başka güçsüz kişi ya da nesneye yönlendirebilir. Yani iş yerinde patronu tarafından azarlanan birey öfkesini patronuna ifade edemediği zaman evde ailesine veya çocuklarına yönlendirebilir ki bu şekilde öfkeden kurtulma ve boşaltma yolunu dener (Atkinson vd., 2010: 496).

Saldırganlığa birçok şey neden olsa da engellenme, amaca yönelik davranışa müdahale, varoluşunu tehdit altında algılama veya istenmeyen şeyi yapmaya zorlanma en çok göze çarpanlardır (Arı, Çağdaş ve Seçer 2005: 64; Sargın, 2008: 26). Bunlar bir nevi öfkenin nedenleri arasında da gösterilebilir. Bu yolla saldırganlığın temelini öfke olduğu düşünülebilir.

Öfkenin ifade edilmesi sadece saldırgan davranışlarla açıklanamaz. Bunun yanında fiziksel değişimlerde öfkenin bir ifadesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfkenin fiziksel ifadesi genelde yüzün kızarması, kaşların çatılması, burun deliklerinin genişlemesi, çenenin kasılması, dişlerin sıkılması şeklindedir. Dünya çapında yapılan

çalışmalarda hatta yerliler üzerinde yapılan deneylerde bu durumu göstermektedir (Atkinson vd., 2010: 402).

Tepkisel saldırgan bireyler ise ufak bir kışkırtma durumunda öfke ve saldırgan eylemlerde bulunabilirler (Larson ve Lochman, 2002: 24). Öfke duygusu kontrol edilemediğinde ve tedbirler alınmadığında tedavi edilmesi gereken klinik bir olgu olarak da karşımıza çıkabilir. Genellikle çeşitli kişilik, davranış bozuklukları ve psikosomatik bozukluklar, şizofreni, bipolar bozukluklar, organik beyin bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları ve travma temelli çeşitli rahatsızlıklarda da öfkenin harekete geçtiği görölmektedir. Öfkenin harekete geçmesi saldırgan davranışın habercisi olduğundan kolayca göze çarpan klinik bir ihtiyaç olarak görölebilir (Novaco ve Jarvis, 2002: 77).

şahin ve Balkaya'ya göre (2003) öfkenin iyi tanınmasının, anlaşılmasının ve uygun şekilde başa çıkma becerilerinin geliştirilmesinin, kişinin ruhsal, bedensel sağlığı ve bazı psikolojik sorunların tedavisi açasından önemli olacağı düşünölmektedir.

Yukarıda birçok olumsuz ve zarar verici sonuçları sayılan öfkenin, bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde kontrol altına alınması gereken bir duygu olduğu söylenebilir (Özmen, 2004: 6). Bireyler, öfke duygusu yaşadıklarında, öfkelerini denetim altına alabilmek amacıyla, kendi davranışlarını kontrol edebilme ve değiştirebilme becerisini kazanmalıdırlar (Özmen, 2004: 5). Bireylerin problem çözmeye, etkili iletişim yöntemleri eğitimi ve atılganlık eğitimi gibi öfke kontrolü yöntemlerine ihtiyaçları vardır (Feindler ve Star, 2003). Hatta öfke kontrolü eğitimi ve problem çözmeye okullarda sadece öğrencilere değil öğretmenlere ve anne-babalara da verilmesinin yararlı olacağı düşünölmektedir (Bacıoğlu ve Özdemir, 2012: 180).

2.2. Ergenlik Dönemi ve Öfke

Birey yaşam döngüsü içerisinde doğar, yaşar ve ölüş. Kimisi bu yaşamı uzun diye niteleyebileceğimiz bir sürede yaşayarak, kimisi de daha kısa sürede tamamlayarak sonlandırır. Bu yaşam döngüsü içerisinde de bireyin hayatında önemli sayabileceğimiz dönemler vardır. Bu dönemler çeşitli kavramlarla adlandırılrsa da genellikle bebeklik, çocukluk, gençlik (ergenlik), yetişkinlik ve yaşlılık kavramları ile ifade edilir. Her birey, yaşı itibariyle bu süreçleri yaşar. Araştırma ile alakalı olarak ise en önemlilerinden

sayacağımız evre ergenlik dönemidir. Bu dönemin birçok tanımı yapılsa da süresi ve anlamı bakımından çeşitlilik göstermektedir.

Genellikle çocukluk döneminin sonları ve yetişkinlik döneminin başları olarak nitelendirilen ergenlik dönemi çeşitli fizyolojik, duygusal, sosyal ve davranışsal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Yani ergenlik, buluş çağı ile başlayan ve fiziksel olarak büyümenin sona ermesi ile biten bir dönem olarak ifade edilir (Kulaksızoğlu, 2002). Ayrıca bu dönem ruhsal karmaşayla da ifade edilebilmektedir (Sayar, 2010: 89).

Kalyoncu (2014) ise ergenliği '*Cinsiyetle ilgili fizyolojik ve hormonal değişikliklerle başlayan ve erişkinlerin sorumluluklarını yüklenme zamanına kadar süren dönem*' olarak tanımlamıştır. Ergenlik dönemi, yaş olarak tam nitelendirilmese de cinsiyete ve iklime göre çeşitlilik göstermektedir. Ancak genel olarak ortalama kızlarda 13-19, erkeklerde 14-21 yaşları arasında yaşanmaktadır. Steinberg (2007) de ergenliğin başlangıç ya da bitimini belirlemenin kesin bir gerçek olmaktan çok bir görüş meselesi olduğunu belirtmiş ve 10'lu yaşlarda başladığını ve 20'li yaşların başlarında sona erdiğini belirtmiştir (Steinberg, 2007: 22).

Aile içi ilişkiler, kişinin kendine olan saygısı, bedenindeki değişiklikleri algılama biçimleri, ruhsal gelişimi bu dönemin birey üzerinde önemli etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Atkinson vd., 2010: 108-109). Kimlik karmaşası ve duygusal bocalamalar yaşayan birey, akran gruplarına dahil olmak ister, kendini bir kahramanlara özdeşleştirebilir, karşı cinse ilgi duymaya başlayabilir. Bu dönemde genç, dış görünüşüne önem verir ve bu ilgi, kişisel benliğin oluşmasına yardımcı olur (Geçtan, 2006: 98). Bu dönemde birey yaşadığı engellenme, aileden uzaklaşma ve bir gruba dahil olabilme hevesleri nedeniyle, yanlış davranış örüntüleri ile daha gergin anlar geçirebilir ve bu da öfke duygusunu körükleyerek suç işleme davranışına kadar bir çok yanlış davranışa meylettirebilir (Özbay, 2008: 1).

Duyguların ifade edilmesi çocuklukta ergenliğe göre daha belirgindir. Çocuklukta bireyler sevgi, üzülmeye, öfke, iğrenme gibi duygularını daha maskesiz ve daha belirgin gösterebilirler. Ancak ergenlerin bu tip duygularını daha çok maskeleydikleri görülebilir. Fakat bu dönemde ergenlerin duygularını daha yoğun yaşadıkları göze çarpmaktadır. Üzülmeye, korku öfke gibi duygular, sözlü veya sözsüz ifadeler dışa vurulabilir (Yavuzer,

2000; Ağrı R.A.M., 2001: 12). Bireylerin yaşadığı öfke durumları kişiden kişiye göre değişebileceği gibi (olaylara verilen anlam, genetik veya kişisel özellikler, öfkeye yüklenen anlam), kültürden kültüre göre de çeşitlilik gösterebilir (Kulaksızoğlu, 2002: 237). Bu dönemde ergenler yetişkinlerden daha çok dışa yönelim sorunları yaşamaktadırlar. Ayrıca yapılan araştırmalarda bu dönemde suç işleme oranı saldırı veya şiddet olayları diğer dönemlere göre çok daha fazladır (Steinberg, 2007: 499).

Öfke kontrolünü sağlamakta yetersiz kalan bireyler hem kendi gelişimlerini hem aile içi ilişkileri hem de çevre ile olan iletişimlerini kurabilmekte yetersiz kalabilirler. Bu açıdan bakıldığında öfkeli ergenler hem kendileri hem de toplum için bir risk unsuru haline gelebilirler. Şiddet, suç hatta öldürme olaylarının orta öğretim seviyelerine kadar inmiş olması ve öğrencilerin gerek arkadaşlarına gerekse diğer yetişkinlere uyguladıkları şiddet, yaralama, cinayet olayları bu konu hakkında daha çok düşünülmesi ve en kısa zamanda önlemlerinin alınmasının gerekliliğini gözler önüne sermektedir (Gültekin, 2011: 182).

Okul ortamı hem yöneticiler hem öğretmenler hem öğrenciler hem de veliler için güvenli, sağlıklı bir yer olmalıdır. Düşük öfke yönetimi, saldırganlığın yanı sıra okullarda başka sorunların çıkmasında önemli bir risk unsurudur. (Okuldan atılan öğrenciler, başarısız sınıflar) (Hammond ve Wyatt, t.y.). Okullar ergenler için suça bulaşma yeri değil, saldırganlık ve öfkenin önlenmesinde en önemli basamaklardan biri olmalıdır. Aksi halde öfkenin etkisi ile en ufak olayların şiddet, saldırganlık veya daha büyük sorunlara neden olması kaçınılmazdır (Gültekin, 2008: 44).

Ergenlik döneminin sağlıklı geçirilmesi ve daha risksiz bir şekilde atlatılmasının yolu, bireyin yaşadığı duyguların farkına varması (özellikle öfke duygusu) ve bu duyguları kontrol edebilmesinden geçmektedir (Eldeleklioğlu ve Duran, 2005: 268). Bu dönemde bireylere öfkelerini kontrol edebilmelerini sağlamak için müdahalelerde bulunmak (Gültekin, 2011: 182) ve öfke ile nasıl başa çıkacaklarını öğretmek gerekmektedir (Yeni, 2010: 43).

2.3. Öfkenin Nedenleri

Duygular nedensiz yere ortaya çıkmaz ve insanı olumlu ya da olumsuz şekilde etkilemezler. Genelde sınavdan başarılı olan birey mutluluk duygusunu yaşarken, sevgilisi tarafından terk edilen biri üzüntü duygusu yaşayabilir veya yemeğinden kıl çıkan biri tiksinti duygusu yaşayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken husus, duyguların altında farklı farklı da olsa birçok nedenin bulunmasıdır. Aynı şekilde öfke duygusu da yaşanırken birçok neden göz önüne gelmektedir. Öfkenin bir çok nedeni olsa da en çok dikkat çeken ve araştırmalarda öne çıkan engellenme durumudur (Özmen, 2006; Dökmen, 2008: 149; Gültekin, 2008: 31; Arman, 2009: 11; Önem, 2010: 39; Atkinson vd., 2010: 496; Karşı, 2012: 58; Sülün, 2013: 29; Hayes, 2014: 12;).

Cüceloğlu'na göre (2000) engellenme, 'elde etmek istediğimiz bir nesneye, ulaşmak istediğimiz belirli bir amaca varamamamız veya bir gereksinmemizin, giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygu'dur. Engellenme neticesinde yaşanan öfkenin kaynağı bir kişiye olabileceği gibi, bir nesne ya da duruma da olabilir (Cüceloğlu, 2000: 279). Önem (2010) de Cüceloğlu'na yakın bir tanımla engellenmeyi, genelde bireyin yapmak istediği, kendi ya da çevresi için koyduğu hedeflerin önüne setler çekilmesi, o hedefe ulaşmasının önlenmesi ya da geciktirilmesi ile ortaya çıkan bir durum olarak nitelemiştir. Bu haliyle engellenme; istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir.

Engellenme durumu elbette ki çocukluk dönemi, ergenlik dönemi ya da yetişkinlik dönemi gibi evrelerde birbirinden farklı olabilmektedir. Birey çocuklukta koşmaması istendiğinde engellenme durumu yaşayabileceği gibi, ergenlikte arkadaşlarının yanına gitmesine izin verilmemesi veya yetişkinlikte amirinden izin isteyen memura izin verilmemesi bir engellenme nedeni olabilir ve bu kişide öfkeye neden olabilir (Öztürk, 2012: 14). Engellenme olduğunda bireylerin tahammül sınırı düşebilmekte ve tepkileri mantık çerçevesinin dışına çıkabilmektedir.

Trower, Casey ve Dryden (2006) da öfkenin nedenleri arasında engellenmenin olduğunu belirtmiştir. Buna ek olarak bireyin kişiliğine yapılan hakaret, saygısızlık veya kişisel çizgilerinin yıkılmasının da öfkeye neden olduğunu belirtilmiştir. Bu belirtilen nedenlerin dışında; bireyle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi (Yavuzer, 2000),

rahatsız edilme ve saldırı, dürtüsellik, düşük kendilik değeri (Sülün, 2013: 29), düş kırıklığına uğrama (Atkinson vd., 2010: 496), sağlıkla ilgili olarak çeşitli fizyolojik ya da psikolojik hastalıklar, kişiliğe veya çevreye yönelik bir tehdit algılama, zihinsel ve öğrenme bozuklukları (Gültekin, 2008: 31-32), eleştirilere maruz kalma, olumsuz eski yaşantıların tekrar zihne gelmesi (Deffenbacher, 1999), suçluluk ve utanç duygusu, bireylerle olan rekabet, zararlı madde kullanımı (alkol, uyuşturucu), cinsel istismara uğrama, aldatılma (Karşlı, 2012: 58), kişiye haksızlık yapılması veya haksızlığa uğradığını düşünmesi, incitildiğini düşünmesi, saygı duyduğu değerlere saldırılması (Kayaoğlu, 2015) öfkenin nedenleri arasında gösterilebilir.

Gazda (1995) öfkeye neden olan etmenleri dört başlık altında toplamaktadır. Bunlar; kayıplar, tehditler ve korkular, engellenme ve reddedilmedir. Kayıplar genelde sağlıkla (organ kaybı, kanser) vb. ya da ölüm (bir yakın veya sevilen birinin ölümü) ile gerçekleşen ve bireyi derinden etkileyip gerginlik oluşturacak durumlar olarak ifade edilmiştir. Ayrıca bireyin işini kaybetmesinin de bireyde öfkeye neden olabileceği ifade edilmiştir. Tehditler-korkular ise genelde saldırıya uğrama, bir savaş durumu, uzun süren işsizlik döneminin bireyde meydana getireceği öfke durumu olarak ifade edilmiştir. Bir diğeri olan engellenme, zaten genel olarak ifade edilen ve hemen hemen her araştırmacının üzerinde durduğu bir kavramdır. Gazda engellenmeyi bireyin ihtiyaçlarına ulaşmasının engellendiğinde yaşadığı çaresizlik ve yetersizlik duyguları ile bağlantılı ortaya çıkan öfke durumu olarak nitelemektedir. Reddedilmeyi ise bireyin başkaları tarafından reddedilmesi durumunda yaşadığı değersizlik ve hayal kırıklığı olarak açıklamaktadır (Gazda, 1995, Akt. Özmen, 2006: 50). Aynı şekilde Kassinove ve Sukhodolsky (1995) öfkenin nedenleri arasında reddedilme, kayıplar, yaşanan ve bireye rahatsızlık veren kaygı durumlarının olduğunu ifade etmiştir.

Beck (1979) öfkenin nedenlerinin bireyin ihtiyaçlarını veya güvenliğini yani kendi özgürlüğüne yöneltmiş bir tehlike hissettiğinde (reddedilme, engellenme, incinme, hakarete maruz kalma, yoksun bırakma, küçük düşürülme, fiziksel saldırıya maruz kalma,) ortaya çıktığını belirtmiştir. Averill'e göre öfke nedenleri ise kıskırtma, kişiliğe saldırı, sözel veya fiziksel saldırıdır (Averill, 2001). Biaggio ise öfkenin nedenlerine cinsiyet farklılığından yaklaşmış ve erkeklerde küçük düşürülme, aşağılanma, diğer erkeklerin saldırısına uğramayı öfkenin nedenleri arasında

gösterirken, kadınlarda takma isimler takılması, alay edilmesi öfkenin nedenleri arasındadır (Biaggio, 1989).

2.4. Öfkenin Boyutları

Öfkenin boyutları ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmalar, öfkenin fizyolojik (genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (duygusal-öfkeyi öznel fark etme, öfke duygularını etiketleme) ve davranışsal (yüz ifadeleri, sözel ve davranışsal ifade ediş) değişkenlerden oluşan çok yönlü bir yapı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Özer, 2005: 26). Öfkeyi tanımlarken birçok araştırmacıda bu dört bileşeni göz önüne getirmektedir (Deffenbacher, 1999; Boman, 2003; Özyeşil, 2012: 323). Öfkenin duygusal bileşeni; kışkırtıcı durumlara karşı duygusal tepkilerin gücü ile ilgilidir. Davranışsal bileşen; olumlu ya da yıkıcı olabilen başa çıkma mekanizmaları anlamına gelir (Sözel ya da Fiziksel Tepkiler). Bilişsel bileşen, negatif inançları veya düşmanlığı yansıtır (Boman, 2003).

2.4.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Bireyde var olan heyecan ve duygular hipnotiktir. Heyecan (öfke, nefret, aşırı sevgi) durumunda insan doğru ve net kararlar vermekte zorlanabilir ve heyecanlarının esareti altına girerek dilsiz, kör bir mahiyete inebilir (Fink, 2010: 59).

Otonom sinir sistemi insanda kalp atışı, solunum ve sindirim sisteminin çalışmasına yardımcı olur ve bu sistemin duygular üzerinde büyük rolü vardır. (Atkinson vd., 2010: 47; Fink, 2010: 33) Duygu ve heyecanlarla ilişkili limbik sistem, hipotalamus, sempatik ve para sempatik sistem ve hormonların işleyişi bir nevi otonom sinir sistemi tarafından yönetilir (Akgül, 2000: 20; Gentry, 2007: 82; Atkinson vd., 2010: 52; Sülün, 2013: 30). Sempatik sistem, kişi korku veya öfke ile yüksek uyarılmışlık haline sokulduğunda faaliyet gösterirken, kişiyi durumla mücadele etmeye hazırlar. Parasempatik sistem ise sempatik sisteme karşı koyar ve kişiyi dinlenme haline getirir (Cüceloğlu, 2000: 65).

Bu duruma ek olarak beynimiz öfke anında üç tane zehir salgılar ve bu zehir kılcal damarlarda hasara neden olabilir. Bu zehrin salgılanmasının birkaç saat boyunca devam etmesi durumunda ise vücutta sempatik aktivasyon oluşur. Öfke eğer burada anlık bir

kızgınlık durumu ise bu durumda parasempatik sinir sistemi devreye girerek beyne, “rahatla, sakin ol, tehlike geçti” mesajını verir ve bireyin öfkeyi yenmesi ve kontrol etmesi halinde vücuttaki zehirli kimyasalları temizleyip, huzur duygusu oluşturur (Sülün, 2013: 30). Ayrıca birey kendisini tehdit veya tehlike altında hissettiğinde vücudunda iki fizyolojik süreci aktive olur ve bu durum öfke ile ilgili farklı tepkilere yol açar. İlk olarak amigdala (duygularla ilgili merkez) sinyalleri, bireyi harekete geçirir (tehdit veya tehlike anında) ve ikinci olarak da kardiyovasküler (kalp-damar-kan dolaşımı) aktivitede artış olur ve enerji artışı tetiklenir. Bu durum, acil öfke tepkisine neden olabilir (Lochman, Powell, McElroy ve Clanton, 2015). Öfke yoğun, sık hissedildiğinde ya da uygunsuz ifade edildiğinde sorun haline gelir. Çok sık ya da yoğun öfke hissetmek vücutta aşırı fiziksel zorlanmayı oluşturur (Reilly, Shopshire, Durazzo ve Campbell, 2002: 4).

Öfke anında yaşanan bu hormonal, sinirsel değişimlere paralel olarak vücutta da bazı değişiklikler olabilmektedir. Bu durum genel olarak tansiyon yükselmesi, kalbinin hızlı atması, vücudun özellikle omuz ve boyun kaslarının kasılması, göz bebeklerinin büyümesi (Gentry, 2007: 82; Sülün, 2013: 30), vücuda daha fazla oksijen sağlamak amacıyla nefes alıp vermenin hızlanması, kan damarlarının genişlemesi, sindirimin duraklaması ve kanın enerji sağlaması için mideden iskelet kaslarına yönlendirilmesi, terlemenin artması, tükürük bezi salgısının azalması nedeniyle ağzın kuruması, çevresel kan damarlarının büzülmesi nedeniyle kanın ciltten başka yöne doğru akması (Gupta, 2005: 11), yüz kızarması, bağırma ve şiddet gibi olumsuz davranışlarda bulunma (Reilly vd., 2002: 10; Beyazaslan, 2012: 19) fizyolojik kökenli davranışlar olarak ortaya çıkabilmektedir.

Bir olay karşısında öfke duyan bireyin, olay anında hissettiği ve yaşadığı heyecan durumu net düşünmesini engelleyebilir, ona istemediği şeyler yaptırarak pişman olacağı davranışlarda bulunmasına neden olabilir. Kültürümüzde var olan ‘öfke gelir göz kızarır, öfke gider yüz kızarır’ atasözü bir nevi bu durumu özetleyerek bize bir bakış açısı sunmaktadır. Öfkenin fizyolojik yapısını göz önüne seren bu durum, öfke anında yaşayacağımız fizyolojik değişimi ve beyinde meydana gelen durumu bize göstermektedir. Öfke anında yaşanan bu aşırı fiziksel gerilim kendimize zarar verdiğimiz bir göstergesi olabilir.

2.4.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutu daha çok bireyin zihninde ve hislerinde yaşadığı değişimlerle ilgili olup düşünce ve duyguları kapsamaktadır. Öfkenin bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler) ve algısal (öfkeyi öznel fark etme, öfke duygularını etiketleme) yönü bu boyut ile ilgilidir (Özer, 2005: 26).

Birey, yaşanan olaylara tepkide bulunurken olayın kendisinden çok o olaya ilişkin zihninde yüklediği anlam ve inançlarına bağlı olarak tepki vermektedir. Birey çocukluktan itibaren yaşadığı çevre, inanç yapısı, kültürel etmenler, biyolojik yapısı düşünce kalıplarının oluşmasında bir etken olarak karşımızda durmaktadır. Bu durumda yaşadığımız toplumsal deneyimlerle öfke ve öfkenin ifadesi oluşmaktadır (Özer, 2005: 26).

Öfkenin bilişsel tepkileri ile ilgili araştırmalara bakıldığında, agresif ergenlerin bilişsel problem çözme becerilerinden yoksun olduğu görülmektedir. Bireylerin saldırgan davranışlarının olası sonuçlarını tahmin ederek bu sorunlara karşı birkaç olası çözüm üretmesi beklenmektedir. Ancak öfkeli bireylerin varsayımları, beklentileri, inançları ve nitelikleri yeterince şekillenmediği için, farklı şekillerde öfke deneyimleri artmıştır. Özellikle agresif gençler çeşitli uyaranlarla tetiklendiklerini algıladıklarında, bunu düşmanca tasarlanmış bularak kendilerine bir hakaret olarak algılayabilirler. Onlar kendi ego bütünlüğünü korumak ve başkalarının gözünde kendi gücünü kurmak için agresif davranışlarda bulunmak gerektiğine inanabilirler. Bireyler başkalarından agresif davranışlar gelebileceğine ve kendilerinin de böyle davranışlar sergilemeleri gerektiğine inanabilirler. Ancak tüm bu durumların sonuçları için asla sorumluluk almadıkları da görülmektedir. Aslında kendi yanlışları için başkalarını suçlayabilirler. Tüm bu bilişsel çarpıtmalar, ergenlerin saldırgan davranışlarını daha da kuvvetlendirebilir ve çatışmayı çözmek için bu durumu tek yol olarak görebilirler (Feindler ve Star, 2003).

Bireylerin olaylara karşı düşünceleri düşmanca kendi kendine konuşmalar, saldırganlık ve intikam imgeleri ile şekillenebilir (Reilly vd., 2002: 10). Bu durumda bireylerden, bu yanlış inanç ve bilişsel çarpıtmalardan kurtularak sağlıklı ve olumlu düşünce biçimlerine sahip olmaları beklenmektedir.

2.4.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke duygusunun ortaya çıkışında en belirgin tepkiler “davranışsal” olanlardır. Kişinin içinde bulunduğu aile yapısı, çevresi, kültürel ve inanç yapısı hatta medya bile bireyin öfkesini dışa vurmasında yönlendirici ya da rol oynayıcı olabilir. Bu bağlamda gösterilen öfke tepkileri doğuştan getirilebileceği gibi sonradan çevrenin etkisi ya da öğrenme ile de kazanılabilir. Bazı insanlar öfkelerine kolaylıkla hâkim olurken bazıları ise dışa vurmayı tercih edebilirler (Özkan, 2008: 25).

Bireyler öfkelerini kontrol edemediklerinde ya da doğru bir şekilde aktaramadıklarında genelde görülen durum saldırganlık şeklindedir. Saldırganlık fiziksel olabileceği gibi sözel olarak da ortaya çıkabilir. Fiziksel saldırganlık, öfkelenilen şeye (insan, hayvan, bitki, eşya) yönelik şiddet girişimi olarak ifade edilebilir. Bu şekilde kişi, fiziksel olarak karşıdaki varlığa şiddet uygulayarak kendini rahatlatmanın yollarını aramaktadır (Reilly vd., 2002: 10; Öztürk, 2012: 19, Sonuç, 2012: 8). Sözel saldırganlıkta ise öfke sonucu yine kişi kendini rahatlatmak ve bu gergin durumdan çıkabilmek için küfretme, sataşma, karşıdaki kişiyi küçük düşürme ya da aşağılama yolunu seçebilir. Belki bu durum bireyde bir rahatlama sağlayacaktır ancak karşıdaki bireyin de aynı şekilde öfke yaşamasına ve aynı tepkilerde veya daha yoğun tepkilerde bulunmasına neden olabilir. Yok edilmeye çalışılan öfke bu süreçle kartopunun yuvarlanarak büyümesi gibi daha olumsuz ve büyük sorunları da ortaya çıkarabilir (Feindler ve Star, 2003; Öztürk, 2012: 19).

2.5. Öfke İle İlgili Kuramlar

Çalışmanın bu kısmında öfke ile ilgili görüş belirtmiş bazı kuramlar ve öfkeye karşı yaklaşım tarzları hakkında bilgi verilecektir.

2.5.1. James-Lange Kuramı

James-Lange kuramı 1880’lerin sonlarında ortaya atılmış bir kuramdır. Bu kuram fizyolojik tepkilerle ifade edilmektedir ve bu kurama göre tüm duygular gibi öfke duygusu da vücut tepkilerinin algılanmasıdır. Genelde fizyolojik tepkiler olarak kalp atışlarının ve terlemenin artması, midede kasılma, yüz kaslarının gerilmesi, dişlerin, çenenin sıkılması ve yumrukların sıkılması vb. tepkiler görülebilir (Sütcü, 2006: 9).

Yani öfke gibi duyguların bedensel reaksiyondan önce geldiği anlayışına ters bir durum söz konusudur. James-Lange'ye göre vücudumuzun uyaranlara karşı spesifik olarak psikolojik bazı tepkileri vardır ve aslında bu duygular vücudun tepkilerinin algılanmasıdır. Yani bir gence ailesi tarafından alınan pahalı ve yeni bir video veya başka bir oyuncağa krema ya da çikolata sürdüklerinde ebeveynlerde fizyolojik bazı tepkiler gerçekleşir (kalp atışı hızlanır, terleme olur, midede gerginlik, yüz kaslarında değişiklik) ve ebeveynler öfke hisseder. Yani öfke ile ilgili duygular belirli bir bedensel reaksiyonu izler (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995). Köpek ile karşılaşan birey önce bedensel değişiklikler yaşamaya başlar, nefes alış veriş hızı artar, nabız hızlanmaya başlar, kalp atışı hızlanır ve vücut terlemeye başlar. Bunun sonucunda ise korku duygusu algılanır. Bu kuram belki de bizim algılayışımızın tersine önce vücutta fizyolojik değişikliklerin olduğunu daha sonra heyecan ya da duyguların yaşandığının farkına varıldığını ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2000: 266). Diğer bir deyişle otonom sinir sistemi, yani otonom uyarılma heyecan yaşantısının şiddetine katkıda bulunur. Bireyin kaçtığı için korktuğu, vurduğu için öfkelenildiği belirtilmiştir. Bedensel değişiklikler otonom uyarılmayı kapsar (Atkinson vd., 2010: 394). Ancak laboratuvar çalışmaları bu durumu desteklemez.

2.5.2. Psikanalitik Kuram

Öfke kavramının saldırganlık ve düşmanlık kavramları ile birlikte ya da birbirlerinin yerine kullanılabildiği daha önceden belirtilmiştir. Bazı kuramların öfkeye ilişkin açıklamaları saldırganlık için de geçerli sayılmıştır. Bu kuramlardan biri de psikanalitik kuramdır. Freud'un psikanalitik kuramı incelendiğinde saldırganlığın, kuramın temel kavramlarından biri olduğu görülmektedir. Ancak saldırganlığı bir davranış olarak değil de doğuştan getirilen içgüdüsel bir duygu olarak tanımladığı dikkate alınırsa, saldırganlık ve öfke arasında bir ayrım yapmadığı, bunları birbirinin yerine kullandığı söylenebilir (Cüceloğlu, 2000: 31; Sütçü, 2006: 10-11).

Freud'a göre insanoğlunun doğuştan getirdiği iki temel kuvvetli eğilim vardır: cinsellik (sexuality) ve saldırganlık (aggression). Bu iki temel eğilim insanoğlunun bir toplum içinde uyumlu yaşamasını zorlaştırdığından, cinsellik ve saldırganlık davranışları, ana-baba, öğretmen gibi çocuğun sosyalleşmesinde önemli rol oynayan kişilerce çocukluktan itibaren sürekli baskı altında tutulur ve cezalandırılır. Toplum

tarafından hoş karşılanmayan cinsellik ve saldırganlık duyguları bilinçaltına itilir. Çünkü bu tür düşünce ve istekleri sürekli bilinçte tutmak, bireyde gerginlik ve rahatsızlık meydana getirir. Bilinçaltına itilmiş arzuların farkında olamayız, ancak onlar bizim davranışlarımızı etkilemeye devam ederler. Bireyin doğuştan saldırgan olduğuna inanan Freud, insanoğlunun ‘öldürme’ içgüdüsünün etkisi altında birey ve toplumun sürekli savaş içinde yaşayacağına inanır (Cüceloğlu, 2000: 31-32).

Freud cinselliğin temelinde bireyin yaşam içgüdüsünün (eros), saldırganlığın temelinde ise ölüm içgüdüsünün (thatanos) olduğunu belirtmiştir. Bu içgüdülerden ölüm içgüdüsü yaşamın karşısına bir tepki olarak yıkıcı özelliklerle kendini göstermektedir. Ölüm içgüdüsü bir nevi ölüme tepki olarak saldırgan davranışlar gösterilmesinde ön plana çıkar. Yani bireyin kendine dönük yıkıcı eğilimlerinin çevreye aktarılmasıyla kendini gösterir (Geçtan, 2000: 30; Mitscherlich, 2000: 7; Kuzgun, 2000: 124; Özdoğan, 2004: 70; Sezer, 2007: 27; Corey, 2008: 69; Erkuş, ty: 13). Burada saldırganlığın olağan nedeni; engellenmedir ve saldırganlık dürtüsünün; cinsel dürtüler, açlık, susuzluk gibi amacına ulaşana kadar enerjisi devam eder (Atkinson vd., 2010: 410).

Freud’a göre duygular, öfke de dahil günlük yaşamın bir parçasıdır. Fakat Freud, bu duyguların zamanla birikme eğiliminde olduğunu ve tıpkı çaydanlıktaki buhar ya da yanardağıdaki lavın dışarı çıktığı gibi dışarı çıkmak ve boşaltımın sağlanmasının amaçladığını belirtmiştir. Bu duygular oluşurken bedende gerginlik meydana getirir ve vücut kendini deşarj etmek ister (Gentry, 2007: 67). Freud, insanların herhangi bir baskıya maruz kalmadan duygularını özgürce ve açıkça ifade edebildiğinde ruhsal sorunlarla pek de karşılaşmayacağını (Geçtan, 2000: 71) ancak ifade edilmeyen ve bastırılıp açığa çıkmayan duygular için katarsis yönteminin kullanılmasının uygun olacağını belirtmektedir (Gentry, 2007: 67). Freud, saldırgan davranışların ifade edilmesi gerektiğini aksi halde içimizde bir enerji olarak kalacağını ve birçok davranış bozukluklarının bu nedenle temelini oluşturacağını belirtmiştir (Cüceloğlu, 2000: 314).

Freud’un mizah kavramının da öfke üzerinde etkisinin olup olmadığı konusu tartışılmıştır. Mizahın öfkeyi azaltmada etkili olduğu ifade edilmektedir. Yapılan mizah ile bireyin gerginlikten kurtulduğu belirtilmiştir. Freud, düşmanca yapılan şakaların masum şakalara veya fıkralara göre saldırganlığı azalttığını belirtmiştir. Yani düşmanca

dürtülerin azalması için bireyin gerginlikten kurtulması gerektiği vurgulanmıştır. Yapılan araştırmalarda bu durumu destekler niteliktedir (Burger, 2006: 132).

2.5.3. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

Akılcı Duygusal Davranış Terapisi Albert Ellis tarafından 1955 yılında ele alınan, önceleri Akılcı Terapi olarak adlandırılan, daha sonra 1961 yılında Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT) ve son olarak 1993 yılında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) olarak günümüze kadar gelen bir kuramdır. Özgün adının kısaltması REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy) olarak belirtilmektedir (Önem, 2010: 9).

Froggatt (2005), bu kuram hakkında bilgi verirken insanı bir bütün olarak ele aldığını ve insanın psikolojik, biyolojik, sosyal faktörlerle beraber duygu ve davranışlardan da oluştuğunu belirtmektedir. Bu kurama göre varsayımların, düşünce ve inançların, insanların duygu ve davranışları üzerinde etkisi olduğu belirtilir. Ayrıca yaşanan olayların, durumların duygulara veya davranışlara neden olmadığı, onun yerine olaylara ilişkin bireyin olumlu ya da olumsuz inançları, düşünce yapısının duygulara neden olduğunu belirtilmektedir. (Bir sınavdan başarısız olduğunda yaşanan üzüntü duygusunun nedeni başarısızlıkla değil bu olay hakkındaki inançlarla ilgilidir.) (Murdock, 2013: 313). Dolayısıyla duygular (özellikle öfke) direk uyarıcı sonucu ortaya çıkmaz. Öfke bireyin uyarıcıya yüklediği anlam sonucu ortaya çıkar (Öztürk, 2012: 12).

Bu yaklaşıma göre bireylerin öncelikli olarak yapması gereken, öfke ile ilgili akılcı olmayan düşünce ve inançlarını belirleyerek daha akılcı bir düşünme biçimi edinmek ve akılcı olmayan düşünceleri yerine, akılcı düşünme tarzını koyarak sağlıklı düşünmeyi içselleştirmektir (Hackney ve Cormier, 2008: 183).

Akılcı duygusal davranışçı terapi uygulamalarının temel taşı ‘ABCDE’ uygulamalarıdır. Öfke kavramı üzerinden bu kuramı açıklarsak; öncelikle ‘ABC’ çerçevesindeki ‘A’ öfkeyi tetikleyen olay ya da durumları içerir; reddedilme, tartışma, alkol veya kaygı duyguları, mükemmeliyetçi davranışlar gibi. ‘C’ ise öfke ile ilgili yaşadıkları duygusal, davranışsal ve fiziksel sonuçları içerir. Gerilim ve uyarılmanın fiziksel sonuçları; anksiyete, mide ağrısı, kas gerginliği, terleme veya titreme, hızlı veya yavaş nefes alıp verme, baş ağrısı, sırt ağrısı, davranışlar ise suçlamak, iğnelemek,

depresyon, geri çekilme, pasif saldırganlık, şiddet, yeme bozukluklarıdır (Froggatt, 2006; Cully ve Teren, 2008: 20; Dobson ve Dozois 2010: 12; Miller, 2012; 5-6). ‘B’nin açılımı ise inançlardır. Bu inançlar bilişlerde değerlendirilir, esnek veya katı olabilirler. İnançlar esnek (istekler, arzular, tercihler şeklinde) olduğunda buna akılcı rasyonel inançlar denir ancak katı, değişmez ve kesin diye nitelendirilen inançlar akılcı olmayan inançlardır ve bireye zarar verir (Cully ve Teren, 2008: 20; Dobson ve Dozois, 2010: 12; Miller, 2012: 5-6). ‘D’ (Müdahale/ Disputing Intervention), akılcı olmayan inançların tartışılması ve ‘E’ (Etki/ Effect) ise yapıcı duygusal ve davranışsal etkileri içerir.

Tablo 1: Öfke ve Kendi - Kendine ABCDE Analizi ve Düzeltme Formu

A- (Action-Olay) Başlatan Olay (Tatsız olay veya durum, bu meydana gelmesi beklenen olayda olabilir)
B- (Blief-İnanç) İnançlar ve İç Konuşma Sözleri (Akla aykırı inançlarımız ve iç konuşma sözlerimiz)
C- (Consequence-Sonuç) Duygusal ve Davranışsal Sonuçlar (Tatsız, duygusuz ve uyumsuz davranışımız) Duygular, davranışlar veya tasarlanan davranışlar
D- (Disputing Intervention - Müdahale) İrdeleme ve Tartışma (Akla aykırı inançlarımız ve iç konuşmalarımızı irdelemek)
E- (Effect-Etki) İrdelemenin yeni duygular ve davranışlar biçiminde etkileri

Kaynak: Altuntaş, 2003: 112

Ellis, akılcı olmayan inançlar ve büyülmüş sihirli düşüncelerin bireyde kendini kınama, öfke ve hayal kırıklıklarından düşük toleransa kadar pek çok soruna neden olabileceğini varsayar. Bu nedenle onun temel müdahale stratejileri, akılcı olmayan inançları, öğretim yöntemleri ve sözel iknayı tartışmayı içerir (Corey, 2008: 301; Helman, 2010). Terapinin hedefinde ise duygusal rahatsızlıkların kökenindeki akılcı olmayan inançlara meydan okuma ve tespit etme vardır. Bu kuram bireylerin düşünme ve mantıksız davranışlarla ilgili doğuştan ve sonradan kazanılan eğilimlere sahip olduğunu varsaymıştır. Bu nedenle duygusal sağlığı korumak için, bireyler basit inanç sistemlerine meydan okumak ve sürekli izlemek zorundadırlar (Dobson ve Dozois, 2010: 12).

Ellis, insanların hepsinde temel mantıksızlıkların bulunduğuna ve bunun kültür ve eğitim düzeyine bağlı olmadığına inanmaktadır (Gündüz, 2006: 77). Zorunluluk ifade eden sözleri kullanarak (...‘meli’ eki takılmış fiiller; yapmalıyım, olmalı, gitmelisin, değişmeli gibi) kendilerine veya başkalarına yönelttikleri katı inançları ve kesin istekleri vardır. Bu katı inanç ve istekler yıkıcı, akla aykırı inançlar ve iç konuşma sözleridir ve bireyi olumsuz yönde etkilemektedirler (Leahy, 2010: 2). Bunlar:

1. *Berbat olarak niteleyen sözler*, “Ne berbat bir gün, güneş ne zaman yüzünü gösterecek”,
2. *Dayanılmazlık anlamına gelen sözler*, “Bir ömür boyu ben bu hastalığı çekemem”
3. *Suçlayıcı ve lanetleyici sözler*: “Allah belalarını versin, her zaman böyle yapıyorlar beni sinir ediyorlar” gibi.
4. *Kendini değersiz sayan sözler*, “Ben işe yaramaz aptalım biriyim, benden bir baltaya sap olmaz”
5. *Her zaman, hiçbir zaman veya asla anlamına gelen sözler*, “Hiçbir zaman benim için iyi şeyler söylemeyecek” gibi (Linn, 2005; Akt. Özkan, 2008: 22).

ADDDT’nin en belirgin özelliği duygularımızı şekillendiren zihinsel süreçler ve düşüncelerimizi irdelemesidir. Mantıksız ya da olumsuz düşünce yapımız çoğu zaman büyük çarpıtmalar içerdiğinden bireyin duygusal çöküntü ve öfke duygusu yaşaması kaçınılmazdır (Özkan, 2008: 22).

Daha genel ifadelerle duygusal sıkıntıya neden olabilecek birkaç akla aykırı inanç;

- Önem verdiğim herkes tarafından sevilmek, beğenilmek benim için ciddi bir zorunluluktur.
- Başkalarının gözünde değerim olması için, her bakımdan yetkin, yeterli ve becerikli olmalıyım.

- Her şey olmasını istediğim gibi olmadığı zaman, durum korkunç derecede berbat demektir.
- Depresyonum, öfkem, bunaltım, mutsuzluğum konusunda yapabileceğim fazla bir şey yok, çünkü bunların nedeni başıma gelenlerdir.
- Hemen hemen her sorunun doğru ve mükemmel bir çözümü vardır.
- Başkalarına çok muhtacım, dayanmak için kendimden daha güçlü birine gereksinim duyuyorum, gibi (Altuntaş, 2003: 93).

Bir birey öfkeye tepki verirken onu kışkırtan şey, uyaran olayın kendisi değil, kişinin bu olaya karşı bilişsel işleme (akılcı ya da akılcı olmayan düşünce ve inançlar) süreci olduğu belirtilmiştir. Bilişsel işlemlerin aşamalarını etiketleme, atıflar, problem olayların algılanması oluşturmaktadır (Lochman, Palardy, McElroy, Phillips ve Holmes., t.y.: 47; Sülün, 2013: 36). Öfkenin akılcı olmayan inançlardan kaynaklandığını ileri süren bu yaklaşım, insanların tüm işlevsel olmayan düşünce ve davranışlara olduğu gibi saldırgan olmaya yönelik de potansiyellerinin olduğunu, öfke ve saldırganlığın giderilmesinde akılcı olmayan inançların akılcı hale dönüştürülmesi gerektiği ifade edilmektedir (Gültekin, 2008: 33-34). Ancak bireylerin akılcı olmayan düşüncelerinin değişmesi çok kolay olmadığından önemli ve kalıcı değişiklikler için güçlü müdahale yöntemleri gerekir (Dobson ve Dozois, 2010: 12) ve bilişsel yaklaşımın öfke kontrolü ve yönetimindeki rolü büyüktür (Öztürk, 2012: 12).

2.5.4. Davranışçı Kuram

Davranışçı ekole göre bütün davranışlar öğrenilmiş davranışlardır ve bu davranışlar uyarıcı - tepki koşullanmasıyla açıklanır. Daha çok nesnellığe önem veren davranışçı ekol, içsel süreçler ölçülemediği için incelenmesinin çok da mümkün olmadığını belirtmiştir. Bu noktada şiddet davranışının da öğrenildiğini ifade etmektedirler. Öfke, şiddet, saldırganlık davranışları öğrenilmiş davranışlardır (Sezer, 2007: 27).

Çevrenin davranışların oluşmasında, şekillenmesinde etkisi bir hayli fazladır. Çocukluktan itibaren çevrenin de etkisiyle öğrenilen davranışların saldırganlık davranışı

da dahil birçok olumsuz duygu temelli sorunlara neden olduğu belirtilebilir (Şakiroğlu, 2015: 68). Ayrıca davranışçılar, yeni öğrenmelerle eski davranış kalıplarının değişebileceğine inanmaktadırlar (Sharp, 2003).

Öğrenilmiş şiddet ve saldırganlık gibi davranışlar farklı ortamlarda ödüllendirilirse birey bu davranışları yapmaya daha istekli bir hale gelebilir ve bu davranışları genelleştirerek uygulama alanını genişletebilir. Örneğin, futbol oynarken öfke ve saldırganlığı desteklenen bir birey, aile içinde de aynı şekilde ödüllendirilirse birey bu davranışa devam eder. Bu şekilde birey saldırgan bir kişilik geliştirebilir. Aynı şekilde birey eğer futbol oynarken saldırganlığı ödüllendirilir, ancak ailede yasaklanırsa kişi ortamına göre saldırgan tepkiler gösterebilir (Atkinson vd., 2010: 468).

2.6. Durumluluk- Sürekli Öfke

Spilberger (1988) 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Ölçeği'ni geliştirmiştir. Bu ölçekte, kişilik özellikleri ve tutumlarının birbirinden ayırt edilmesinin önemi vurgulanmıştır. Ayrıca öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü kavramları ile Sürekli Öfke - Durumluluk Öfke kavramları nitelendirilmiş ve ölçülmüştür. Bu kavramsal modele göre öfke, hafif durumdan güçlü öfke durumlarına değişiklik gösterebilir (Johansen, 2005).

Spielberger'e göre durumluluk öfke, daha çok fiziksel değişiklikleri içeren ve bireyin öznel duygularına karşılık gelen bir kavramdır (Deffenbacher, Oetting, Lynch, Morris, 1996, Akt. Yıldız, 2008). Belli bir duruma dayalı olarak ortaya çıkar ve öfkenin şiddeti bireyin algıladığı saldırı, haksızlık ya da engellenmenin şiddetine göre değişmektedir (Spielberger, 1991, Akt. Arslan, 2010). Daha basit olan engellenme, üzüntü, sinirlilik gibi ılımlı duygulardan, öfke ve kızgınlık gibi aşırı duygusal yüklenme durumlarına değişen bir deneyimdir. Sürekli öfke ise sayısal bir değer ifade eder ve durumluk öfkenin ne sıklıkla yaşandığını gösteren ve öfkeye yatkınlık gibi durağan bir kişilik boyutuna karşılık gelen bir durumdur. Spielberger'in hazırlamış olduğu ölçekte öfkeyi ifade eden alt ölçekler, öfkeyi dışa vurma (daha çok saldırgan tepkiler), öfkeyi içte tutma (öfkeyi dışa yansıtmayarak bastırma) ve öfke kontrolü (öfkenin mantığa bürüne, inkâr, bastırma gibi savunma mekanizmaları) olarak gösterilebilir (Deffenbacher, Oetting, Lynch, Morris, 1996, Akt. Yıldız, 2008).

2.7. Öfke İfade Biçimleri

2.7.1. Öfkeyi İçte Tutma

Westermayer'e (2001) göre, öfke duygusunun işlevselliğini engelleyen şey bireyin öfkesini bastırması, içe atması ya da öfkeyi kendine yöneltmesidir. Öfkesini içe yönlendiren bireyler öfkelerini iletişim kurmama, kendini geri çekme, somurtma, surat asma, küsme biçiminde edilgen tepkilerle bir nevi maskeleyebilirler ya da bu bireyler karşısındaki kişilerin akıllarını okuyarak öfkeli olduklarını anlamalarını isteyebilirler. Tabi bu akıl okuma ve durumu anlama süreci öfke duygusunu yaşayan bireyde acı çekme yahut gücenme biçimine dönüşebilir. Westermayer yine öfkeleri içe yönelik bireylerin saldırgan davranışlar ya da şiddet eylemleri gerçekleştirmediğini ancak verecekleri tepkiyi uzun süre düşündüklerini ifade etmiştir (Westermayer, 2001; Akt. Gök, 2009: 3). Genelde bu bireyler ceza alacakları düşüncesine dayalı olarak doğruluk - yanlışlık veya haklılık- haksızlık kutuplaşması yaşayabilirler ve bilişsel alt yapılarına bağlı olarak öfkeyi içte tutma ya da farklı yollardan dışarı çıkarma eğilimine girebilirler (Özer, 1994a).

Öfkenin içe atılması belki anlık olarak sorunun ortadan kalktığını düşündürse de öfke ortadan kalkmaz ve yaşanan problem artarak devam edebilir. Öfkenin sürekli bastırılması ve içe atılması ileride çeşitli bedensel, ruhsal (depresyon, psikosomatik hastalıklar) ve duygusal problemlere hatta sonucunda intihara bile neden olabilir (Goulston ve Goldberg, 2003: 29; Türker, 2010: 61).

İçe dönük öfkeye sahip birey, öfkesini başkalarından ziyade kolay yoldan kendine yönlendirir. Sürekli kendine kızgındır ve öfkenin asıl nedeni ile mücadele etmektense odasında ağlayarak, sürekli kendini suçlayarak, bahaneler üreterek, aslında sorunun kaynağının kendisinde olduğunu düşünerek baş etme yollarını deneyebilir (Şakiroğlu, 2015: 42; Kayaoğlu, 2015: 116). Öfkesini içe atan bireyler yaşadıkları olumsuz öfke olayını yok sayma, içe atma, yutma, kendini sürekli tutma eğiliminde olabilirler (Navaro, 2003: 150).

2.7.2. Öfkeyi Dışa Vurma

Bireyler öfkelerini içte tutabileceği gibi dışa vurarak da ifade edebilirler. Öfkenin dışa vurulması çeşitli şekillerde kendini gösterir. Kimisi öfkesini sözel olarak ifade ederken (bağırarak, kızmak, küfretmek) kimisi de öfkesini saldırgan davranışlarla (vurmak, bir şeyleri fırlatmak ya da kırmak, dayak, kapıyı hızla kapatma) ifade edebilirler (Navaro, 2003: 150). Birey karşısındaki kişiye öfke anında saldırgan veya yıkıcı tepkilerde bulunabilir. Karşıdaki kişiye hissettirmeden alaylarla, pasif saldırganlıkla veyahahut da incitici kelimelerle kişiye öfkesini gösterebilir. Yaşanan bu gerginlikler çözülmediği takdirde kişiler arasında iletişim bozukluklarına, derin ayrılıklara ve incinmelere neden olabilir (Tavris, 1982; Rosselini ve Worden, 1985; Donohue ve Kolt, 1992; Akt. Öz ve Aysan, 2012). Bireyler, saldırganlık olarak bilinen öfkenin dışsallaşmış ifadesi ile hareket ettiklerinde hem çevreleri hem de iş veya okul yaşamında iletişim problemleri ile karşı karşıya kalabilirler (Campbell, 2004: 7).

Birey, öfkeyi dışa vurarak bir rahatlama yaşayabilir. Ancak sonuçları itibari ile birey, derin pişmanlıklar yaşayabilir (Öldürme- Sakat Bırakma v.b.) Horace'nin; 'Öfke kısa süreli bir deliliktir' ve George Nathan'ın; 'Hiç kimse yumrukları sıkılıyken net düşünemez' sözleri öfke anını bize resmetmektedir (Goulston ve Goldberg, 2003: 29-30). Özer (1994a), sıklıkla öfke yaşayan ve yaşadıkları bu öfkeyi dışa vuran bireylerin genelde aşırı kontrol dürtüsü olan ve ben bilirimci kişiler olduğunu belirtmiştir.

2.7.3. Öfke Kontrolü

Öfke içe atılsa da dışa yöneltirse de uygun bir şekilde ifade edilmediğinde ve boşaltılmadığında bireye olumsuz etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Soykan (2003) yıkıcı olan, kişiye zarar veren, geri dönülemez ve ceza gerektiren davranışların nedeni olan öfkenin kontrol edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Öfke, kişiler arası ilişkilerde problem yaşanan birçok durumda önemli bir etkidir ve öfke ile bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığı da ciddi yaralar alabilmektedir. Uygun ve sağlıklı yollarla ifade edilemeyen öfke tepkileri bireylerde özellikle bağışıklık sistemi, kalp damar hastalıkları ve mide bağırsak sistemi hastalıkları risklerini arttırabilir (Soykan, 2003).

Bireyin öfkesini ifade etmesinin belki de en etkili ve sağlıklı yolu, bu duygusunun farkına varıp, olay ya da kişiler hakkındaki duygu ve düşüncelerini doğru bir şekilde ortaya koyarak, karşısındaki kişileri incitmeden ifade etmesidir. Bireyler, öfke anında zaman zaman kendilerini sakinleştirerek kontrol etmeye çalışırlar. Bunu davranışları ile değil içsel tepkilerini kontrol ederek yaparlar ki bu da bize öfkenin sağlıklı bir şekilde boşaltılması gereken bir duygu olduğunu göstermektedir (Akmaz, 2009: 50). Öfke kontrolünün gerisinde, kişiliği yüceltme veya değerli kılma uğruna, çevreyle ilişkilerde temkinli, sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiğine inanmak önemli bir bilişsel altyapı oluşturmaktadır (Özer, 1994a). Yani birey, öfke kontrolü ile uyarılmayı düşünerek ve sakin kalarak, öfke ifadesini geride tutma eğilimini sergilemektedir (Teoh, Chia ve Virasamy, 2010).

2.7.3.1. Öfke Kontrol Yöntemleri

Öfkenin kontrol edilmesinin önemi üzerinde durulmuştur. Özellikle ergenlik döneminde kontrol edilmeyen öfkenin de ciddi sonuçlara neden olacağı ifade edilmiştir. Bu bağlamda bireylere öfke kontrol yöntemlerinin öğretilmesi ve bu yöntemlerin kullanılmasının sağlanması oldukça önemlidir. Araştırmanın bu kısmında öfke kontrol yöntemleri üzerinde durulacaktır.

Morganett'e (2005) göre, ergenlerin öfke kontrolünde izleyecekleri yol genelde üç aşamalıdır; bunlar, 'kendini ve/veya diğerlerini incitebilecek davranışların farkında olma, incitici davranışları başkaları ile değiştirme beceri ve tekniklerini öğrenme, yeni ve daha uyumlu davranışlar gerçek hayatta kullanılabilir oluncaya kadar pratik yapma.' Gençler bu davranışları kazanarak evde ve okulda akranları ile daha iyi ilişkiler kurabilirler (Morganett, 2005: 183).

Karip, öfke kontrol yöntemlerinin yıllardan beri bilindiğini ve kullanıldığını belirtmiş ve bireylerin öfke ile ilgili bir durumla karşılaştıklarında yahut karşılaşacaklarını hissettiklerinde bu yöntemleri kullanabileceklerini ifade etmiştir. Bu yöntemlerden bazıları; küfretmek, bağırarak yerine konuşmak, su içmek, oturur durumda iken arkaya yaslanmak, karşı tarafı dinlemeyi denemek, vücut organlarına dikkat etmek, el kol hareketi yapmaktan kaçınmak, sakin ve sessiz bir ortam seçmek örnek olarak verilebilir (Karip, 1999, Akt. Önem, 2010: 71-72). Bunun yanında bireysel

veya grupla psikolojik danışma, kas gevşetme teknikleri, ilaç tedavisi (Gültekin, 2008: 39) kullanılabilir.

Gevşeme teknikleri: Öfke anında birey gergin olabilir ve sağlıklı düşünemeyebilir. Gergin olan ve sağlıklı düşünemeyen birey daha fazla stres ve gerginliğe sürüklenebilir. Bu nedenle bireyin öfkesinin farkına vararak bu gerginlik halinden kurtulması hem insanlarla ilişkilerinde hem de zihinsel ve ruhsal sağlığında ona faydalı olacaktır. Bu gerginlik ve stres halinden bireyi kurtaracak yöntemlerden biri gevşeme egzersizleridir. Gevşeme egzersizlerini sürekli hale getiren ve bunu sağlıklı kullanabilen bireyler sadece öfke anı değil yaşadığı diğer yoğun heyecan durumlarında da bu yöntemleri kullanarak daha sağlıklı düşünme ve rahatlama yolları geliştirebilir. Gevşeme egzersizleri bir noktada kişiye içinde bulunduğu öfke durumu ile ilgili bir farkındalık kazandırmayı amaçlamaktadır.

Fink (2010), gevşeme için önce rahat bir ortam oluşturulmasının önemli olduğunu vurgular. Daha sonra göz, boyun, baş bölgesinden başlayarak, kol ve göğüs kasları, sırt, bacaklar, boynun arka adaleleri, yüz kasları, başın üst kısmındaki kaslar ile ilgili gevşeme hareketleri yapılmasının sağlıklı olacağı ve bireyi rahatlatacağını belirtilmiştir. Bu sürekli hale getirilmelidir. Öfke anında elbette ki bu kadar zaman olmayacağı için sürekli yapılarak bu durum otomatik hale getirilebilir (Fink, 2010).

Öfke kontrolünde bir başka yöntem ise öfke kontrol becerilerinin küçük yaşlardan itibaren kazandırılmasının sağlanmasıdır. Bunun belki de yapılabilecek ilk ve en önemli yeri bireyin içinde bulunduğu aile ortamıdır. Çocuk aile ortamında öfke ve saldırganlığı görerek öğrenirse bunu model olarak alması ve öfkenin sonucunda bu tür saldırgan davranışlar göstermesi kaçınılmazdır. Bu durumlarda özellikle evde ve okulda sevgi ortamının oluşturulması ve sağlıklı iletişim yollarının öğretilmesi bireyin bu davranışlarını minimize edebilir ve sağlıklı iletişim kurmasına yardımcı olabilir. Sevgi ve saygının olduğu ortamlarda sevilen çocuk da sevgi davranışları gösterebilecek, kendini güvende hissettiği ortamlarda ve engellenmediği ortamlarda öfke ve saldırgan davranışlarda bulunmayacaktır (Erol, 2007: 96). Bunun yanında öfkenin kaynağına ulaşarak, kendimizi tanıyarak, bizi öfkelendirebilecek olaylar, kişiler ya da davranışlardan uzak durarak, öfkelendiğimizde öfkemizi kontrol etmek amacıyla daha önceden kendi kendimizi teskin edecek cümle veya kelimeler kullanarak (Sakin

olmalıyım, annemi babamı sevdiklerimi düşünmeliyim, bu olay biraz sonra bitecek ve her şey normale dönecek, hiçbir şey hayattan ve nefes almaktan daha değerli olamaz gibi.), akılcı olmayan inançları keşfederek bunların yerine mantıklı akılcı yöntemler geliştirerek, öfke konusunda aile isek olumlu rol model olarak öfkeyi kontrol edebiliriz (Erol, 2007: 111-112).

Öfke kontrolünde, çocuk ve ergenlere öfkenin öncülleri (öfkeleneceklerine işaret eden içsel uyarıları) ve öfkenin fiziksel belirtileri hakkında bilgi verilmesi de hayat kurtarabilir. Bu konuda işin garibi yetişkinlerde öfkenin öncülleri ve fiziksel belirtileri hakkında yeterli bilgiye sahip değildir. Bireylere öfkelenmeden hemen önce bedenlerinde ne olduğunu fark etmeleri ve tanımları için olanak sağlanmalıdır (Wilde, 2001).

Yukarıda belirttiğimiz öfke yöntemlerinin yanı sıra Güneş (2011)'de daha çocukluktan itibaren öfke ve vicdan dengesinin sağlanması ve vicdan duygusunun da geliştirilmesi gerektiğini ifade etmiştir. Akıl öfkeyi önlese bile, öfkenin de akılı bastırabilecek kadar güçlü bir duygu olduğunu belirtmiş ve öfkenin yaşanacağını, bu yaşanırken vicdan mekanizmasının gelişmesiyle karşıdaki kişi ile empati yapma ve doğru bir iletişim kurularak öfke duygusu ile baş edilebileceğini belirtmiştir.

Öfke kontrolü sağlamada bir diğer yöntem, iletişim becerilerinin kazanılmasıdır. Tayfun (2007) iletişimi, *'kişiler arası duygu ve düşünce alışverişine dayanan kültürel bir süreç'* olarak tanımlamıştır. Dökmen (2003) ise iletişimi, *'bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci'* olarak tanımlamıştır. İletişimin niteliği ne olursa olsun insanın insanla, iki hayvanın ya da iki makinenin kendi arasında, bir insan bir makine arasında bulunan bilgi alış verişleri olarak nitelemiştir (Dökmen, 2003: 19).

Tayfun (2007), insanoğlu nasıl nefese ihtiyaç duyuyor ve olmazsa kötü sonuçlar doğurabiliyorsa aynı şekilde iletişim olmadığında da sonuçlarının kötü olacağını ve bu oranda insanlığın iletişime ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. İletişimde bulunan ve empatik dil kullanan bireyler ister istemez öfke ya da hiddet durumlarını daha sağlıklı bir çerçeveye oturtmakta, bunun aksi yönünde bulunan bireylere göre daha başarılı olabilmektedirler (Tayfun, 2007: 96).

Öfke problemleri genelde insanların iletişim eksiklikleri, birbirlerinin haklarına saygısızlık ve birbirlerini anlama, yani empati kurma becerilerinin yoksunluğundan kaynaklanmaktadır. Kullanılan birçok yöntem düşünüldüğünde belki de en başlarda gelen, bireyin olaya vereceği tepkileri kestirebilme, kendini onun yerine koyabilmedir. Bu bağlamda empati, *'bireyin kendini karşısındaki insanın yerine koyabilmesi, onun duygularını ve hislerini anlayabilmesi, aynı onun gibi yaşaması ve bir ayna gibi karşısındaki kişiye yansıtması'* anlamına gelmektedir (Pişkin, 2006: 108). Yani empati *'bir insanın kendisini, karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır'* (Dökmen, 2003: 135). Bireyin bir başka insanın baktığı pencereden olaylara bakabilmesi, onun gördüğü ve hissettiği gibi olayları anlamlandırabilmesidir. Mevlana'nın *'aynı dili konuşanlar değil, aynı duyguyu paylaşanlar anlaşır'* sözü belki de bu cümlelere tercüman olabilir. Bu bağlamda öfke yaşayan bir bireyle karşılaşıldığında, bu bireyin hangi zihinsel süreçlerden geçtiği, o anda neler hissettiği ve vücudunda hangi reaksiyonların oluştuğu, öfkeyi yaşayan diğer bireyler tarafından doğru anlamlandırılabilirse bireye bu noktada öfkesini kontrol etmesi ve destek olunması noktasında yardımcı olunabilir.

Sağlıklı bir iletişim ve empatik becerilerin hayata geçirilmesinde kullanılan dil de çok önemlidir. İletişimde genellikle iki dil kullanılır; bunlar *'Sen Dili'* ve *'Ben Dili'*dir. Sen dili iletişimde kullanılan ancak olumsuz ve iletişimi zarara uğratan bir dildir. Sen dili genelde bireyin incineceği, kişiliğine yönelik onu aşağılayan, suçlayan, bir nevi kışkırtıcı bir mesaj yollama durumudur. *'Tembelsin, kötü bir çocuksun, mikrobusun birisin'* şeklinde bir bireye yöneltilen durum, bireyde incinmeye, kendini kötü hissetmesine neden olabilir ve bu duruma karşı birey savunmaya geçebilir (Voltan Acar, 2006: 163). Aynı şekilde öfke durumlarında da bireye kullanılan bu tarz bir dil bireyin savunmaya geçmesine, kendini iyi ya da kötü olsun ifade etmesine, belki de buradan sözel ve fiziksel saldırganlığa varacak bir yola neden olabilir. *'Tembelsin, kötü bir çocuksun, mikrobusun birisin'* gibi ifade tarzları bireyde aynı veya daha fazla şiddette bir hakarete, sözel saldırganlığa hatta fiziksel saldırganlığa neden olabilir.

Ben dili ise *'Sen Dili'*'nin aksine, mesajları daha çok, olay karşısında kişinin duygularının paylaşıldığı ve neler hissedildiğinin dile getirildiği durumlardır ki karşıdaki kişinin kişiliğinden çok bireyin hissettiği duygular ön plandadır. Yani varolan

herhangi bir davranış neticesinde, bireyin hissettiği ve ifade ettiği duygu karşısında kullandığı dildir. ‘Tembelsin, kötü bir çocuksun, mikrobun birisin’ yerine ‘Düşük notlar alman konusunda çaresizlik yaşıyorum’ ifadesi kişinin duygusunu yansıtmakta ve öfke durumu oluşturmaktan çok karşısındaki kişinin durumunu gözden geçirmesine imkan sağlayacak tarzdadır (Voltan Acar, 2006: 160).

Ben dili, kişinin o anda içinde bulunduğu durum ve davranış karşısında, kişisel tepkisini, duygu ve düşüncelerini açıklayan bir ifade tarzıdır. Burada ben dili ifadeleri ile birey kendi düşünce ve duygularını yansıtır. Başkasına karşı yorum, değerlendirme yahut herhangi bir savunmaya geçirici eleştirel bir dil kullanmaz (Navaro, 2003: 159). Ben dilinin yapıcı ve yerinde kullanılmasıyla kişi, karşısındakine duygu ve düşüncelerini, ne hissettiğini yansıtacak ve bireyde birikmesi muhtemel kızgınlık ya da öfke duyguları birikmeden hafifleyecek hatta yok olabilecektir (Navaro, 2003: 161).

Öfke kimi zaman ani bir şekilde uykudan uyandırıldığımızda, kimi zaman bir pide kuyruğunda sıramız gasp edildiğinde ya da milli maçta gol atamayan futbolcuya karşı yaşadığımız yoğun olumsuz bir duygu olarak resmedilebilir. Günlük yaşamda her an herhangi bir sebeple yaşayacağımız bu duygunun bizi fiziksel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal yönden etkilememesi kaçınılmazdır. Yaşadığımız bu öfke duygusunun çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Bunların başında engellenme gelmektedir ki bu bizim direkt kişiliğimizle alakalı durumları ortaya çıkarmakta ve bizim incindiğimiz, aşağılandığımız hissini ortaya çıkarabilmektedir. Yine bireyler hakları ihlal edildiğinde, bir takım kayıplar yaşadığında (iş, ölüm vb.) öfke duygusu ile karşı karşıya kalmaktadır. Öfke duygusunu yaşayan birey fiziksel olarak birçok değişime maruz kalabilir. Hormon salgı sistemi değişir ve vücudunda terleme, kan akışı, titreme, nefes alıp vermede düzensizlik gibi birçok sorun ortaya çıkabilir. Bilişsel ve duygusal olarak da birey olumsuz etkilenir. Davranışsal olarak da yumruk atma, küfretme, bir şeyleri kırıp dökme gibi davranışlar gösterilebilir. Yaşanan tüm bu olumsuzluklardan kurtulmak ve öfkeyi olumlu ifade edebilmek için bireyin öfke kontrol becerilerine sahip olması hem ruhsal, hem bilişsel hem de davranışsal yönden bireyin yaşamı için oldukça önemlidir. İşte tüm bu nedenlerden ötürü bireyin öfke duygusunun farkına varması, öfkesinin nedenlerini bilmesi ve baş etme yöntemlerinin farkına varması önemlidir.

Öfkenin tanımı, boyutları, nedenleri, öfke ile ilgili kuramlar, öfkenin ifade edilmesi ve öfke kontrol yöntemlerinin ardından ülkemizde ve yurt dışında öfke ile ilgili yapılmış bazı araştırmalar hakkında bilgi verilecektir.

2.8. Yurt İçi ve Yurt Dışında Öfke İle İlgili Yapılan Bazı Çalışmalar

Bu bölümde araştırmamızla ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.8.1. Yurt İçi Çalışmalar

Cenkseven (2003) tarafından yapılan ve bilişsel davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan öfke denetimi eğitim programının ergenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma 13'er kişilik deney ve kontrol gruplarından oluşmaktadır. Araştırmada 'Saldırganlık Ölçeği' ve 'Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği' kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada ön-test son-test ve izleme çalışması yapılmıştır. Araştırma sonucunda deney grubu lehine içe yönelik öfke dışında sürekli öfke, dışa yönelik öfke, öfke kontrolü ve saldırganlık puanları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Yapılan izleme çalışmasında da bu farkın devam ettiği saptanmıştır.

Yeni (2010) tarafından yapılan araştırmada çocuk mahkemelerinde davaları devam eden çocuklarda istismar yaşantıları ile öfke ve öfke ifadeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan analizlerde, istismarın tüm alt ölçekleri ile sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışta alt ölçekleri arasında pozitif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. İstismar alt ölçekleri ile öfke-kontrol alt ölçeği arasında negatif bir ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca, istismar alt ölçekleri düşük ve yüksek puan alanlar olarak gruplanmıştır. Duygusal istismar, fiziksel istismar ve ihmal alt ölçeklerinde ise düşük ve yüksek puan alan gruplar karşılaştırıldığında, sürekli öfke, öfke-içte ve öfke-dışta alt ölçeklerinde anlamlı olarak fark olduğu bulunmuştur. Ekonomik istismarda düşük ve yüksek alan gruplar karşılaştırıldığında ise öfke-içte ve öfke-dışta alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır.

Özkamalı ve Buğa (2015) tarafından yapılan çalışmada, Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin düşürülmesinde etkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar programın etkili olduğunu

göstermiştir. Deney grubunun sürekli öfke düzeyinde gözlenen düşüşü incelemek amacıyla üç ay sonra yapılan izleme testinde, izleme testi puanlarıyla son-test puanları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı saptanmıştır.

Eldeleklioğlu ve Duran (2005) tarafından yapılan çalışmada 15–18 yaş arası ergenlere öfke düzeylerini kontrol edebilmeleri ve uygun başa çıkabilme yöntemlerini kullanabilmelerini amaçlayan ‘Öfke Kontrol Programı’ uygulanmıştır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke düzeyleri, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfkelerini kontrol edebilmeleri açısından karşılaştırılmaları sonucunda deney grubundaki öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere göre, sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı; öfke kontrol düzeylerinin ise anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür.

Gültekin (2008) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeylerini azaltmak amacıyla ‘Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı’ hazırlanmıştır. Çalışmada deney grubuna hazırlanan bu program, plasebo grubuna ise mesleki rehberlik etkinlikleri uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonucunda eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin ‘saldırganlık ve sürekli öfke’ düzeylerindeki düşüşün anlamlı olmadığı görülmüştür. Deney grubu öğrencilerinin ‘öfke kontrolü’ puanları program sonunda anlamlı bir artış göstermiş ve bu durum beş aylık izleme döneminde de devam etmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının son test-izleme testleri puan farkları arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bedel (2011) yaptığı çalışmada, kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin kişilerarası problem çözme becerilerine, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemiştir. Araştırma, iki deneme ve kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin deneme I grubunda yer alan deneklerin sürekli öfke, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol puanlarının anlamlı düzeyde artmasında etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucu elde edilmiştir. Buna karşın, öfke içe puanlarına anlamlı düzeyde etkisinin olmadığı bulunmuştur. Deneme II grubunda yer alan denekler için yapılan analizler sonucunda, kişilerarası sorun çözme beceri eğitiminin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı puanlarının azalmasında, öfke kontrol

puanlarının artmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu ve bu etkinin on hafta sonra da devam ettiği sonucu bulunmuştur.

Genç (2007) tarafından yapılan grupla öfke denetimi eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisini inceleyen deneysel bu çalışmada 9. sınıfta okumakta olan 452 öğrenciye Sürekli Öfke- Öfke Tarz Ölçeği uygulanmış, öfkeli olarak belirlenen ve gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden 14 kişilik deney ve 14 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda; öfke denetimi eğitimi ile deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma olduğu; öfke kontrol puanlarında ise anlamlı bir artma olduğu gözlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde anlamlı düzeyde değişme olmadığı saptanmıştır. Sonuç olarak grupla öfke denetimi eğitimi programının ergenlerin sürekli öfke düzeylerine anlamlı yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akdeniz (2007) tarafından yapılan çalışmada, öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma grubu, 14'ü deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 29 öğrenciden oluşmuştur. Sonuçta grup yaşantısı yoluyla uygulanan öfke kontrolü becerileri eğitimi programının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve ortaya çıkan bu değişimin 2,5 ay sonra ve 6 ay sonra da devam ettiği bulunmuştur.

Özmen (2004) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin öfke duygusuyla başa çıkma becerileri ile seçim kuramı gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programının etkileri araştırılmıştır. Sürekli öfke alt ölçeği puanları esas alınarak, grup ortalamasının üzerinde puan alan öğrenciler arasından, her bir gruba 15 öğrenci olmak üzere toplam 60 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerin deney ve kontrol gruplarına atanması işlemi yansız atama yoluyla gerçekleştirilerek 4 grup oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programının öğrencilerin, sürekli öfke ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı, öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya konulmuştur. Programın dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Araştırma kapsamında oluşturulmuş olan ikinci bir deney grubu ise

etkileşim grubu uygulamalarının yapıldığı grup olarak belirlenmiştir. Bu grupta yapılan uygulamaların, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesine yol açtığı saptanmıştır. Etkileşim grubu uygulamasının öğrencilerin içe yönelik öfke düzeyleri ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir.

Sütçü (2006) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı grup terapisi programı hazırlanmış ve bu programın etkililiği değerlendirilmiştir. Uygulanan eğitim sonrasında deney grubundaki ergenlerin Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)'nün sürekli öfke, dışa yöneltilen öfke ve 'Novaco Öfke Envanterin'den aldıkları puanların kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı, (SÖÖTÖ)'nün öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun, ebeveyn bildirimine dayalı (SÖÖTÖ)'nün sürekli öfke ve dışa yöneltilen öfke alt ölçeği puanlarında anlamlı bir azalma, buna karşılık öfke kontrolü alt ölçeği puanlarında anlamlı bir artma olduğu belirtilmiştir. Kız ve erkek ergenlerin programdan yararlanma düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı ifade edilmiştir.

Akgül (2000) tarafından yapılan çalışmada, öfke denetimi eğitiminin, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma 15'er kişilik iki deney ve 30 kişilik kontrol grubundan oluşturulmuştur. Deney gruplarına 10 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol puanlarında ise anlamlı bir artma olduğu belirtilmiştir.

Çekiç (2009) tarafından yapılan çalışmada, akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma eğitiminin ilköğretim ikinci kademeye devam eden sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi araştırılmıştır. Deney grubu ile 9 oturum akılcı duygusal davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yapılırken, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Araştırma sonunda öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin azaldığı ve öfke kontrol düzeylerinin arttığı belirtilmiş, çalışmanın öfke ile başa çıkabilme becerilerini kazandırmada etkili olduğu ifade edilmiştir.

Özbay (2008) tarafından yapılan çalışmada, 16-21 yaş aralığındaki tutuklu bir grup ergenin öfke duygularını sağlıklı biçimde yaşamalarına yardımcı olacak ‘Öfke Kontrolü Eğitim Programı’ geliştirilmiş ve programın etkili bir program olup olmadığı seçilen örneklem üzerinden incelenmiştir. Öfke kontrolü eğitim programı sekiz oturumdan oluşmaktadır. Ulaşılan bulgularda, Ceza İnfaz Kurumu’nda bulunan ergenlerin öfkelerini kontrol edebilmelerinde, öfke kontrolü eğitim programının kısa süreli olarak etkili olduğu belirtilmiştir.

Öz (2008) tarafından yapılan çalışmada, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisi incelenmiştir. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen 12 haftalık öfke kontrolü eğitimi verilmiştir. Plasebo grubuna etkileşim grubu formunda uygulama yapılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Araştırmada, öfke yönetimi eğitimi sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı düşüş; öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise anlamlı artış olduğu ifade edilmiştir. Etkileşim grubu formunda uygulaması yapılan plasebo grubunun da uygulama sonrasında iletişim becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu bulunmuştur.

Gürbüz (2008) tarafından yapılan çalışmada, öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisi incelenmiştir. Bu yöntemle 12’şer kişiden oluşan bir deney bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna 8 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol ve yaşam doyum puanlarında ise anlamlı düzeyde artma olduğu gözlenmiştir. Ancak söz konusu eğitimin sonunda deney grubu öğrencilerinin depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kontrol grubu öğrencilerinin öfke denetimleri, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gebeş (2011) tarafından yapılan çalışmada, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü beceri eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya; deney 1 grubu için 13, deney 2 grubu için 13, kontrol grubu için 13 öğrenci dahil edilmiştir. Birinci deney grubuna her biri 90’ar dakika olmak üzere

10 oturumluk bilişsel davranışçı terapi temelli öfke kontrol beceri eğitim programı uygulanırken, deney 2 grubundaki öğrencilere öfke kontrolüne yönelik sınıf rehberliği çalışması yapılmıştır. Araştırmada kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde uygulanan öfke denetimi beceri eğitim programının deney 1 ve deney 2 grubunun sürekli öfkelerinin azaltılmasında ve öfke kontrolü sağlamalarında etkili olduğu, akran eğitimi ile desteklenen deney 2 grubunda, deney 1 grubuna göre sonuçların daha anlamlı çıktığı belirtilmiştir. Ayrıca araştırmadan 2.5 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da etkinin deney grubundaki öğrencilerde devam ettiğini belirtilmiştir.

Kaplan (2007) tarafından yapılan çalışmada, öfke yönetimi eğitiminin, ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve benlik saygısı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubuna 8 hafta süreyle öfke yönetimi eğitim programı uygulanmış ancak kontrol grubu üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucuna göre, öfke yönetimi eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık düzeyinde kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir azalma olduğu ancak deney grubundaki öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadığı ifade edilmiştir.

Yorgun (2007) tarafından, ‘Şiddetle Baş Etme Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Şiddet Davranışları ve Öfke Kontrollerine Etkisi’ adlı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, deney ve kontrol grubuna ön-test son-test deneysel desen kullanılmıştır. Katılımcılar, Ankara, Çamlıdere ilçesinde bulunan çok programlı bir lisede okuyan 95 dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencilerinden seçilmiştir. Bu çalışmada Şiddet Tarama Listesi (STL) ve Sürekli-Durumluk Öfke Ölçeği’nin bir alt ölçeği olan Öfke Kontrol Alt Ölçeği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Deney grubu öğrencilerine on altı oturumdan oluşan Şiddetle Baş Etme Eğitim programı uygulanmıştır. Oturumlar haftada iki defa gerçekleştirilmiş ve her oturum 50 dakika sürmüştür. Öte yandan kontrol grubu öğrencilerine herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma bulguları, şiddetle baş etme eğitiminin lise öğrencilerinin şiddet davranışlarını azaltmada ve öfke kontrollerini arttırmada etkili bir yöntem olmadığını göstermiştir.

Sütçü, Aydın ve Sorias (2010) tarafından yapılan çalışmada öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı grup terapisi programı hazırlanmış ve öfke ve

saldırganlık gösteren ergenlerde programın etkililiği değerlendirilmiştir. Sonuçlar terapi grubunda hem öz bildirim hem ebeveyn bildirimine dayalı öfke ve saldırganlık ölçümlerinde anlamlı iyileşmeler olduğunu göstermiştir. İzleme çalışmasında terapi sonrasında elde edilen kazanımların çoğunun 6 ay sonra da korunduğu ifade edilmiştir. Çalışmada ergenlerin bildirimine dayanan sonuçlar, on iki haftalık bilişsel davranışçı terapi programının ergenlerin sürekli öfkelerini ve saldırgan dışavurumlarını azaltmada ve öfke kontrolünü artırmada etkili olduğunu gösterdiği belirtilmiştir. Program içe yöneltilen öfkede anlamlı bir etkiye yol açmamıştır.

Ekinci (2013) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin sürekli öfke düzeylerinin ve öfke ifade tarzlarının kıdem düzeylerine göre benzer olduğu, sürekli öfke düzeylerinin kademeye göre anlamlı farklılaştığı, sürekli öfke, kontrol altına alınan öfke, dışa vurulan öfke ve öfke toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı, sürekli öfke, içte tutulan öfke ve öfke toplam puanlarının branşa göre anlamlı farklılaştığının tespit edildiği ifade edilmiştir. Öğretmenlerin sürekli öfke, dışa vurulan öfke, içte tutulan öfke ve öfke toplam puanları ile duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve tükenmişlik puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler, kişisel başarı arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir. Öğretmenlerin kontrol altına alınmış öfke puanları ile duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve tükenmişlik toplam puanları arasında negatif; kişisel başarı puanları arasında ise pozitif yönlü ilişkiler bulunduğu belirtilmiştir.

2.8.2. Yurt Dışı Çalışmaları

Breslin (2004) tarafından yapılan çalışmada kırsal bölgelerde aile içi şiddet ve yeniden suç işleme eğilimini önlemede öfke yönetimi programının etkililiği araştırılmıştır. Buna göre dokuz hipotez ortaya atılmış ve bireyin şiddet davranışı, suç tarihi, cinsiyet ve yaş faktörleri göz önüne alınarak öfke yönetimine ve aynı davranışın yeniden tekrarlanıp tekrarlanmamasına bakılmıştır. Kırsal bölgede yaşanan ve mahkemeye intikal etmiş beş yıllık aile içi şiddet olayları veri olarak alınmıştır. Öfke yönetimi programına alınan bireylerde programın etkili olduğu görülmüştür.

Alvarez (1997) tarafından yapılan çalışmada uyuşturucu bağımlısı bireylerin depresyon, öfke, benlik kavramı, tedavi sorumluluğu üzerine öfke yönetimi programının

etkileri değerlendirilmiştir. Bu çalışmanın test edilen hipotezlerinden biri uyuşturucu kullanan bireylerin kızgınlık ifadelerinin öfke yönetimi programı ile azaltılmasıdır. Bir diğer hipotezinde öfke yönetimi eğitimi ile bireylerin özsaygısının arttırılması ve depresyonun azaltılması amaçlanmıştır. Diğer bir hipotez ise bağımlılık şiddetinin azaltılmasıdır. Araştırmaya katılan bireyler yansız olarak üç gruba ayrılmış ve öfke, depresyon, öz saygı ve bağımlılık şiddeti ile ilgili ölçümler yapılmıştır. İlk hafta ve daha sonraki hafta etkinliklere başlanmıştır. 34 kişi deney grubuna 29 kişi ise kontrol grubuna katılmıştır. 30 kişiden ise plesabo grubu oluşturulmuştur. Hipotezlerin her biri için anova testi kullanılmıştır. Hipotezlerde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Bunun nedeninin ise yapılan etkinliklerin yeterli uzunlukta olmadığı ya da öfke içerisinde bağımlılığın küçük bir rol oynadığının düşünüldüğü ifade edilmiştir.

Lawson (2009) tarafından yapılan toplum ruh sağlığı içinde öfke yönetimi tedavi grupları: Bir program değerlendirme çalışmasında çoğu çift tanılı evsiz veya düşük gelirli toplum ruh sağlığı danışanları ile çalışılmıştır. Bu çalışma ön-test son-test yarı deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada demografik bilgilendirme, saldırganlık ölçeği, öfke derecelendirme ölçeği, grubun haftalık performansını gösteren ölçekler değerlendirme araçları olarak kullanılmıştır. Saldırganlık ölçeği öfke, fiziksel saldırganlık, sözel saldırganlık ve düşmanlık gibi dört alt ölçekten oluşmaktadır. Altı hafta uygulanan programda ön-test, son-test ve izleme çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada öfke ve fiziksel saldırganlık puanlarında ön-test, son-test ve izleme çalışmasında önemli düşüş ve anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Ancak sözel saldırganlık ve düşmanlık puanlarında sonuçlar anlamlı değildir. Çünkü danışanların yeterince oturumlara dahil olamadıkları belirtilmektedir.

Udrow (2009) tarafından madde bağımlısı öfkeli bireylere bilişsel davranışçı yöntemlerle hazırlanan öfke yönetiminin etkililiği çalışması yapılmıştır. Çalışmaya toplam 51 kadın ve erkek katılmış ve çalışma 10 oturumdan oluşmuştur. Araştırmada ölçek olarak 'Klinik Öfke Ölçeği'nin (CAS) yanı sıra öfke ile ilgili didaktik (öğretici) psiko eğitim konferansları, deneyimsel günlük kaydı, gevşeme ve meditasyon egzersizleri uygulanmıştır. Öfke yönetimi programının bitiminde araştırmaya katılan deneklerin öfke düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gerçekleşmiştir. Öfke

yönetimi programına katılan madde bağımlılarında önceden var olan öfke atakları program bitiminde görülmemiştir. Bu da programın faydalı olduğunu göstermiştir.

Coonerty Femiano (2008) tarafından yapılan ‘*Erkekler İçin Öfke Yönetimi Eğitim Programının Geliştirilmesi ve Değerlendirilmesi*’ adlı çalışmada öfke kontrolü ile ilgili sorunları önlemek için öfke denetimi eğitim programı hazırlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrenciler 13-14 yaşlarında ortaokula giden, öfke duygusunu ifade etmede zorluk çeken ve problem yaşayan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılar yansız olarak belirlenmiş ve 8 haftalık programa alınmıştır. Çalışmada ön-test, son-test ve izleme çalışması yapılmıştır. Araştırmada ‘Novaco Öfke Ölçeği’, ‘Ergenler İçin Cinsiyet Rolü Çatışma Ölçeği Kısıtlayıcı Duygusallık Alt Ölçeği’ ile bireylerin duygusal kelime hazinesi ölçülmüştür. Tekrarlanan ölçümler için 3x2 anova testi kullanılmıştır. İstatistiksel sonuçlara bakıldığında program sonrasında öğrencilerin duygusal kelime hazinesinde önemli artış olmuş ve anlamlı düzeyde farklılaşmıştır. Ayrıca katılımcıların öfke ve duygularla ilgili bilgilerinin arttığı ve öfkelerinin üstesinden gelmek için uygun becerileri öğrendikleri belirtilmiştir.

Briscoe (2001) tarafından yapılan çalışmada madde bağımlılığı geçmişi olan kadınlara bir bilişsel davranışçı öfke yönetimi müdahale programı hazırlanmıştır. Bu araştırmada madde kullanan kadınlarda yaşanan öfke ile ilgili problemler ele alınmıştır. Bu araştırma 8 oturumdan oluşmaktadır ve araştırmaya 13 kadın katılmıştır. Araştırma ön-test son-test karşılaştırmalı yarı deneysel bilişsel davranışçı müdahale programı şeklinde hazırlanmıştır. Tüm katılımcılara eğitim öncesi ve eğitim sonrasında ‘Sürekli Öfke İfade Envanteri’ ve ‘Saldırgan Davranış Araştırma Ölçeği’ uygulanmıştır. Gruplar arası yapılan istatistiksel analizde öfke yönetimi müdahale eğitimi alan kadınlarda uygunsuz öfke ve saldırganlık özelliklerinde azalma ve öfkeyi sağlıklı ifade etmede olumlu artma olduğu görülmüştür.

Escamilla (2000) tarafından yapılan çalışmada gençlerin öfke tepkileri ile bilişsel davranışçı tekniklerin etkileri incelenmiştir. Bu araştırmaya 51 öğrenci katılmıştır. Araştırma ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel bir çalışmadır ve burada üç hipotez incelenmektedir. Spilberger tarafından geliştirilen ‘Durumluluk Sürekli Öfke Ölçeği’nde yer alan alt ölçeklerden birinci hipotez için öfke içte, ikinci hipotez için öfke dışta ve üçüncü hipotez için öfke kontrolü alt ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma

sonucunda öfke dışta puanında anlamlı düşüş ve öfke kontrolü puanında ise anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Colletti (2000) tarafından yapılan çalışmada duygusal rahatsızlıkları olan ergenlere bir öfke yönetimi programı uygulanmıştır. Uygulamaya öğrenciler 5 ortaokul sınıfından eşit olarak alınmıştır. Bu öğrencilerin bazıları öfke yönetimi konusunda eğitim alırken bazıları da öfke ile ilgili bazı aylık güçlendirici eğitimler almıştır. Veri toplama araçları olarak bağımlı ölçümler için aylık öğretmen derecelendirme formu, ‘Achenbach Öğretmen Rapor Formu’, öğrenci öfke günlükleri, okulun olay raporları ile ‘Saldırganlık Ölçeği’ kullanılmıştır. Öfke yönetimi oturumları kontrol listeleri üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda öfke ile başa çıkma eğitim programında anlamlı farklılıklar oluşmuştur.

Nickerson (2003) tarafından hazırlanan kısa bilişsel davranışçı öfke yönetimi programı ile ergenlerin öfke ve saldırganlıkla ilgili tutum ve davranışları ölçülmeye çalışılmıştır. Araştırma California Santa Ana’daki Saddleback Lisesi’nde kayıtlı dokuzuncu ve onuncu sınıfa devam eden 84 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Program 8 oturumdan oluşmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, sınıf düzeyi, öfke ile ilgili öğrenci tutumları birbiriyle ilişkili olarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel çalışmada deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı farklar bulunmuştur.

Campbell (2004) tarafından ortaokuldaki ergenlerin duygusal engelleri üzerine, psiko-eğitimsel öfke yönetimi programının etkilerinin incelendiği çalışmada 6. ve 8. sınıflarda okuyan 50 öğrenci ile bir çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmada ön-test ölçümlerinden sonra öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmışlardır. Deney grubuna öfke yönetimi programı uygulanmıştır. Yapılan son-test ölçümlerinden sonra istatistiksel olarak ergenlerin iç kontrol odağında yükselme ve dışa öfkede anlamlı bir azalma olduğu sonucuna varıldığı belirtilmiştir.

Johansen (2005) tarafından yapılan değişim modeli aşamaları kullanılarak oluşturulan öfke yönetimi tedavi programı çalışmasında, ‘Sürekli Öfke İfade Envanteri’ kullanılarak veriler ölçülmüştür. Program 10 haftalık oturumlardan oluşmaktadır. Katılımcıların tamamı erkektir (23 erkek) ve çeşitli suçlardan hapisshanede bulunan bu

kişiler yakın zamanda hapisneden çıkmışlardır. İstatistiksel olarak çalışmanın ana hipotezi anlamlı bulunmuştur.

Sharp (2003) tarafından yapılan çalışmada, Doğu Tennessee ortaokulunda okumakta olan 7. ve 8. sınıf giden 16 öğrencinin katılımıyla akılcı duygusal terapiye dayalı öfke denetimi programı uygulanmıştır. Bir önceki yıldan elde edilen ve okul ortamında davranış problemleri olan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Bu öfke programı sonucunda yapılan son-test puanları ön-test puanlarına göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Sekiz hafta sonraki izleme çalışmasında da puanlar anlamlı bulunmuştur.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, kullanılan ölçme araçları, araştırma gruplarının oluşturulması, programlarda yer alan oturumların içeriği, uygulanan pilot ve asıl çalışma uygulamaları ve verilerin analizinde izlenen yollara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada gerçek deneme modellerinden ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır (Karasar, 2003: 97). Araştırmanın bağımsız değişkenini öfke denetimi eğitim programı, bağımlı değişkenini ise deneklerin “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği”ne verdikleri cevaplarından (sürekli öfke - öfke dışta - öfke içte - öfke kontrolü) elde edilen puanlar oluşturmaktadır.

3.3. Çalışma Evreni

Çalışma evrenini 2014–2015 eğitim - öğretim yılında Zonguldak ili Ereğli ilçesi sınırları içerisinde bir liseye devam eden 102’si kız ve 60’ı erkek olmak üzere toplam 162 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada ayrıca bir örnekleme gidilmemiştir.

3.4. Çalışma Grubu

Çalışmada 102’si kız 60’ı erkek olmak üzere toplam 162 öğrenciye ‘Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği’ uygulanmıştır. Her bir öğrencinin ölçekten aldığı puanlar hesaplanmış ve sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte puanları ortalamadan yüksek öfke kontrolü puanı ortalamadan düşük olan öğrencilerden gönüllü olan 30 kişilik bir çalışma grubu belirlenmiştir. Bu çalışma grubundaki öğrencilerden 15’i deney, 15’i ise kontrol grubunu almıştır.

Tablo 2: Araştırma Deseni

	Ön Test	Uygulama	Son Test	İzleme Testi
Deney Grubu	SÖÖTÖ	ÖDEP	SÖÖTÖ	SÖÖTÖ
Kontrol Grubu	SÖÖTÖ		SÖÖTÖ	SÖÖTÖ

Tablo 2’de görüldüğü gibi deney ve kontrol gruplarına uygulama öncesi ‘Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği’ (SÖÖTÖ) uygulanmıştır. Testten sonra deney grubuna 10 oturum süren ‘Öfke Denetimi Eğitim Programı’ (ÖDEP) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ilişkin herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Uygulama sonrasında deney ve kontrol gruplarına son test ve izleme testi uygulaması yapılmıştır.

Tablo 3: Grupların Cinsiyete Göre Dağılımı

Gruplar	N	Kız	Erkek
Deney Grubu	15	8	7
Kontrol Grubu	15	7	8

3.5. Araştırma Gruplarının (Deney ve Kontrol) Oluşturulması

Zonguldak ili Ereğli ilçesinde bir lisede eğitimine devam eden öğrenciler araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. 2014-2015 eğitim-öğretim yılında eğitimine devam eden 162 öğrenciye “Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği” uygulanmıştır.

Her bir alt ölçeğin puanlaması ile bu öğrencilerin almış olduğu puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Yüksek puan, sürekli öfke testinde; öfkenin yüksek olduğunu, kontrol altına alınmış öfke alt testinde; öfkenin kontrolde olduğunu, dışa vurulmuş öfke alt testinde; öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, bastırılmış öfke alt testinde; öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir (Özer, 1994b).

Sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ölçeği puanları ortalamadan yüksek; öfke kontrol alt ölçeği puanı ortalamadan düşük ise öğrencinin öfke denetimi düzeyinin düşük olduğu kabul edilmiştir. Öfkeli olarak belirlenen, aynı veya birbirine yakın puan alan, gönüllü olarak çalışmaya katılmak isteyen 30 öğrenciden tesadüfi yöntemle 15 kişilik deney ve 15 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur.

3.6. Öfke Denetimi Eğitim Programının Geliştirilmesi

Araştırma akılcı-duygusal davranışçı terapi temel alınarak hazırlanmıştır. 10 oturumdan oluşan öfke denetimi eğitim programı geliştirilmeden önce öfkenin tanımı, nedenleri, boyutları, öfke kontrol yöntemleri hakkında geniş bir literatür araştırması yapılmıştır. Bu konuda hazırlanan tez ve makaleler incelenerek meta analizi oluşturulmuştur. Ayrıca bu konuda hazırlanan eğitim programları gözden geçirilmiştir. Bu eğitim programları arasında; Akgül (2000), Sharp (2003), Özmen (2004), Campbell (2004), Johansen (2005), Eldeleklioğlu ve Duran (2005), Sütcü (2006), Akdeniz (2007), Genç (2007), Gültekin (2008), Çekiç (2009), Bedel (2011) ve Gebeş'in (2011) yapmış olduğu programlar bulunmaktadır. Eğitim programı oluşturulurken bu programlardan faydalanılmıştır. Genelde oturumlar; tanışma-kurallar, duyguları tanıma, öfkenin nedenleri, boyutları, öfke ifade tarzları, akılcı olmayan düşünceler, ABCDE kuramı, alternatif düşünceler, öfke kontrol yöntemleri ve sonlandırma şeklindedir ve bizim oturumlarımızda bu paralellikte geliştirilmiştir.

Programda her bir oturum 75 dakikadan oluşmaktadır. Daha önce hazırlanan programlar 45 dk. ile 150 dk. arasında değişen zamanlardan oluşmaktadır. Ağırlıklı olarak ise 60-90 dk. sürmektedir. Burada etkinliklere paralel olarak oturumlar 90 dk. belirlenmiştir. Ancak bu zaman diliminde oturumun uzun sürmesi ve üyelerin sıkılmalarının göz önüne alınması, ayrıca diğer programların genelinin 60-90 dk. olması nedeni ile oturumlar ortalama 75 dk. olarak belirlenmiş ve uygulanmıştır. Her oturumda, belirlenen hedefleri gerçekleştirmek amacıyla gerekli içerik yapılandırılmıştır. Oturumlar pilot uygulama ve uzman görüşünden geçirilerek yapılandırılmıştır. Her oturum bir önceki oturumun devamı niteliğinde üç ana bölümden oluşturulmuştur. İlk bölüm problemin tanımlanması yani öfkenin tanımı, nedenleri, boyutları şeklindedir. İkinci aşama oturumun kuramsal çerçevesi (Akılcı Duygusal Terapi), problemi fark edebilme ve yerine kullanabilecek alternatif yollar ve becerilerden oluşmaktadır. Son basamak ise problemin çözümlenmesi yani öfke kontrol yöntemlerinden (İletişim becerileri, gevşeme egzersizleri, problem çözme yöntemleri, çeşitli etkinlikler) oluşmaktadır.

Tüm oturumların son 5-10 dakikasının oturum hakkında değerlendirme yapılmasına ayrılması planlanmıştır. Oturumlar bireyin kendisi ile ilgili farkındalıkları

ortaya çıkarma ve bilinçlenmeyi hedeflediği ve teorik bilgilerin havada kalmaması için etkinliklerle desteklenmiştir. Üyelerin bilişsel, duygusal, fiziksel ve davranışsal değişimlerini fark etmeleri için programda ev ödevleri, pekiştirme, soru-cevap ve anlatım gibi yöntem ve tekniklerden yararlanılmıştır.

3.7. Öfke Denetimi Eğitimi Programının Amacı

Öfke denetimi eğitimi programının amacı; araştırmaya katılan deneklerin duygu, düşünce ve davranış kavramlarını öğrenebilmesine, öfke kavramı ve öfke duygusu hakkında bilgi sahibi olmasına, öfke ile ilgili karşılaştıkları problemleri en uygun şekliyle çözebilmelerine, öfkenin bireyde meydana getirdiği bilişsel duygusal ve fiziksel değişimler hakkında farkındalık kazanmalarına, bireylerin öfkelerini kontrol edebildiklerinde ve kontrol edemediklerinde karşılaşacakları sonuçları bilebilmelerine, kişisel iletişim becerileri geliştirilerek öfke durumlarında ortaya çıkabilecek olumsuz tepkilere yerinde ve uygun çözüm yolları geliştirebilmelerine, öfkeye neden olan yanlış inanç ve düşünceleri fark ederek öfke ile ilgili sağlıklı düşünceler geliştirebilmelerine yardımcı olmaktır.

3.8. Öfke Denetimi Eğitimi Programının İçeriği

Uygulanan eğitim programının ilk oturumunda, öncelikle programın amacı ve hedefleri ile ilgili bilgilendirme yapılmış, grup kuralları belirlenerek tanışma, selamlaşma ve ısınma çalışmalarına geçilmiştir. Daha sonra ergenlik dönemi ile ilgili gelişim özellikleri ve bu dönemdeki duygusal gelişim hakkında bilgi verilmiştir. İkinci oturumda; duygu, düşünce ve davranış kavramları tanımlanmış ve öfke kavramı hakkında bilgi verilmiştir.

Üçüncü oturumda; öfkenin nedenlerinden bahsedilmiş ve öfkenin insan vücudunda meydana getirdiği fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal değişikliklerden söz edilmiştir. Dördüncü oturumda; kuramsal açıklamalara geçilmiş ve insanda var olan akılcı olmayan inançlar hakkında bilgi verilmiştir. Daha sonra Ellis'in geliştirdiği ABC kuramının açılımları yapılmıştır. Bu konuda çeşitli örnekler verilmiştir. Beşinci oturumda; öfke oluşumunda etkili olan irrasyonel düşünceleri kavrama, öfkenin A-B-C'sini kavrama konularına devam edilmiş ve akılcı olmayan inançların yeniden

yapılandırılarak akılcı düşünce biçimlerinin geliştirilmesi hakkında çalışma yapılmıştır. Altıncı oturumda; öfke kontrolünde bize yardımcı olacak iletişim, empati, ben dili-sen dili kavramları hakkında bilgi verilmiş ve etkinlikler yapılmıştır. Yedinci oturumda; problemin ve problem çözme becerilerinin neler olduğu hakkında bilgi verilmiş ve bu konu öfke ile ilişkilendirilerek alıştırmalar yapılmıştır. Sekizinci oturumda; öfke kontrol yöntemlerine devam edilmiş ve çeşitli etkinlikler yapılmıştır. Dokuzuncu oturumda; sorumluluk kavramı ve yaptığımız davranışların sorumluluğunu alma konularında konuşulmuş öfke ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca öğrenilen öfke kontrol yöntemlerinin günlük hayata yansması konusunda konuşulmuştur. Onuncu oturumda; sonlandırma çalışması yapılmıştır. Bu oturumda daha önceki oturumların değerlendirilmesi yapılmış, oturumların kazanımlarından bahsedilmiş, katılım belgeleri dağıtılarak oturumlar bitirilmiştir.

3.9. Veri Toplama Aracı

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin öfke düzeylerini belirlemek için Spielberger (1988) tarafından geliştirilen ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği” kullanılmıştır.

3.9.1. Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği

Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’, (1988)’de Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane tarafından “Trait Anger and Anger Expression Scale” adıyla geliştirilmiştir (Özer, 1994b).

Spielberger, öfke duygusuna, ‘süreklilik’ ve ‘durumsallık’ kavramlarının ayrımı ile bakmaktadır. Durumsal öfke, ‘amaca yönelik davranışın engellenmesi veya haksızlık algılanması karşısında hangi ölçüde sinirlilik, kızgınlık, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını gösteren duygu durumu’dur. Sürekli öfke ise durumsal öfkenin genelde hangi sıklıkla yaşandığını göstermektedir (Özer, 1994b).

Ölçeğin Geliştirilmesi

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile

1983 arasında yapılan çalışmalar sonucu oluşturulmuştur. Dörtlü likert tekniğiyle değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi sürekli öfkeyi, 10 tanesi de durumluk öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Envanterin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, “bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir. Bu ölçek ise içinde her biri 8 maddeden oluşan öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrolü alt ölçeklerini ifade etmektedir (Özer, 1994b).

Güvenirlik

İç Tutarlık: Asıl formun güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlığını sınamak için madde toplam puan korelasyonları (.14 ile .56 arasında) ve Cronbach Alfa değerleri (.73 ile .84) arasında bulunmuştur (Özer, 1994b).

Geçerlik

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: Geçerlik çalışmalarında envanterin Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .27 ile .32 arasında, Durumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu, .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır (Özer, 1994b).

Yapı Geçerliği: Yapı geçerliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınaması kullanılmıştır. Envanter hipertansiyon hastalarına üzerinde uygulanmıştır. Bu yapılırken öfke duygusu ile hipertansiyon arasındaki ilişkinin bulgulanmasından yola çıkılmıştır. Sonuçta ölçekten yüksek puan aldıkları gözlenmiştir (Gülbüz, 2008: 43).

Ölçeğin Türkiye Uyarlaması

Sürekli Öfke Ölçeği’nde kişinin genelde kendisini nasıl hissettiği, öfke tarz ölçeğinde ise ne kadar sıklıkla sözü edilen şekilde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareket ederek ölçüm yapar. Toplam 34 maddeden oluşan ve dörtlü likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, üç alt ölçeğe sahiptir. Ölçekte bireyden kendisi için uygun gelen ifadeleri, “Sizi ne kadar tanımlıyor?” sorusuna cevap verecek şekilde “Hiç”, “Biraz”, “Oldukça” ve “Tümüyle” seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. “Hiç tanımlamıyor” yanıtından 1, “Biraz tanımlıyor” yanıtından 2, “Oldukça tanımlıyor” yanıtından 3 ve “Tümüyle tanımlıyor” yanıtından 4 puan elde edilir.

Ölçekteki ilk 10 madde, sürekli öfke ölçeğinin maddeleridir. Sürekli öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; öfke dışı alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar, öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu, öfke içe alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin bastırılmış olduğunu ve öfke kontrolü alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini göstermektedir. Öfke kontrol alt ölçeği puanları 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; öfke içte alt ölçeği puanı, 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla; öfke dışı alt ölçeği puanı, 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 no'lu maddelerin puanlarının toplanmasıyla elde edilmektedir. (SÖÖTÖ)'deki maddelerin tümü düzdür. Sürekli öfke ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan alabilirler. Öfke ifade tarzı alt ölçeğindeki her bir boyutun toplamından 8 ile 32 puan alabilirler (Özer, 1994b).

Güvenirlilik Çalışmaları

Özer (1994b) tarafından yapılan güvenirlik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde sürekli öfke ölçeğinin alfa değerleri α : .67 ile α : .92; arasında, öfke kontrolü değerleri α : .80 ile α : .90; arasında, öfke dışı değerleri α : .69 ile α : .91 arasında ve öfke içte değerlerinin ise α : .58 ile α : .76 arasında olduğu gözlenmiştir. Bu değerler kabul edilebilir sınırlar içinde olup ölçeklerin orijinalleriyle ilgili yayınlanmış olan verilerle genellikle tutarlılık göstermektedir.

Geçerlik

Ölçüt Bağımlı Geçerlik: Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği'nin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Gürbüz, 2008: 44). Sürekli öfke ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 olan korelasyonları bu üç duygu eğiliminin iç içe olduğuna bir gösterge olarak alınabilir (Özer, 1994b).

Yapı Geçerliği: Veriler Varimax tekniği ile 3'lü faktör analizine tabi tutularak, ölçeklerin faktör yapıları incelenmiştir. 1. Faktör 8 maddelik 'Öfke Kontrolü'; 2.faktör 8 maddelik 'Öfke Dışta'; 3. Faktör 'Öfke İçte' boyutundan oluşmuştur. Öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir. Yapı

geçerliğini sınavan bir diğer çalışmada araştırmaya katılan denek grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır. Tüm alt testlerde görülen farklılıklar $p < .001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli öfke ve öfke tarz ölçeklerinin, tansiyon hastalarını kontrol grubundan oldukça net bir şekilde ayırt ettiği saptanmıştır (Gürbüz, 2008: 44-45).

3.9.2. Birey Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından araştırmaya katılan bireyler hakkında bilgi toplanması amacıyla aşağıdaki durumlarla ilgili bilgi formu hazırlanmış ve öğrencilere uygulanmıştır.

Birey bilgi formunda yaş, cinsiyet, gittiği bölüm ve sınıfı, aile ile ilgili bilgiler (sağ-ölü/öz-üvey) ve kardeş sayısı ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.10. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada analiz işlemlerinde SPSS 18.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda deney ve kontrol gruplarından elde edilen sonuçlardaki farkın anlamlılığını belirlemek amacıyla, istatistiksel işlemler için ‘Mann Whitney U-Testi’ (iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için) ve ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ (ilişkili iki ölçüm setine ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmada önem düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

3.11. Öfke Denetimi Eğitim Programı (ÖDEP) Pilot Uygulaması

ÖDEP’in pilot uygulaması Zonguldak ili Ereğli ilçesinde bir liseye devam eden öğrencilerden gönüllü olan ve bu desteği almak isteyen toplamda 30 öğrenci ile yürütülmüştür (15 Deneme - 15 Kontrol). Program 10 oturumdan oluşmaktadır ve bu pilot uygulama ile amaç; programın işler olup olmadığını, sürenin yeterli olup olmadığını, hazırlanan etkinlik ve değerlendirmelerin öğrencilere uygun olup olmadığını gözlemlemektir. Bu çalışmada öğrenci velilerinden gerekli izinler alınmıştır. Yapılan çalışmalarda araştırmacı programın aksayan yönlerini tespit etmiş ve bu alanda uzman kişilerden yardım alınarak etkinlikler yeniden düzenlenmiştir (2. Oturumdaki ‘Bir Kafada Üç Şapka’ ve 3. Oturumdaki ‘Aynaya Bak Ne Korkunçsun’ etkinlikleri

eksiklikleri giderilerek yeniden düzenlenmiştir). Ayrıca zaman konusunda da ilk başta oturumların 90 dk. olması düşünülmüştü. Ancak yapılan etkinlikler ve değerlendirmelerde bu sürenin çok fazla olduğu, öğrencilerin sıkıldığı ve konsantrasyon düşüklüğü nedeniyle süre 75 dk.'ya düşürülmüştür. Ayrıca programa 4. oturumda yer alan 'Nasrettin Hoca' hikayesi dahil edilmiştir.

3.12. Öfke Denetimi Eğitim Programının Asıl Uygulaması

ÖDEP'in asıl uygulaması 2014-2015 eğitim öğretim yılının ikinci yarısında başlayarak (10 Şubat - 30 Nisan) toplam iki buçuk aylık bir süre içerisinde tamamlanmıştır. Öncelikle okula devam eden toplam 162 öğrenciye 'Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği' uygulanmıştır. Uygulama sonucunda sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta puanlarından yüksek ve öfke kontrolü puanlarından düşük alan öğrencilerden gönüllülük esasına göre 15 deney ve 15 kontrol grubu oluşturulmuştur. Oturumlar 75 dk. olarak belirlenmiştir. Oturumlar öğrencilerin ders durumları göz önüne alınarak her hafta çarşamba günü 15:30-16:45 saatleri arasında yapılmıştır. Öğrenciler grup oturumlarını eksiksiz olarak tamamlamıştır. Ancak bazı haftalar bir ya da iki öğrenci çeşitli nedenlerle oturumlara katılamamış ve bu öğrencilere gerekli açıklamalar yapılmış ve ev ödevleri gönderilmiştir. Tüm oturumlar bittiğinde son test uygulaması yapılmış ve son test uygulandıktan sonra öğrencilere katılım belgeleri dağıtılmıştır. Uygulamadan iki ay sonra ise deney ve kontrol grubundaki öğrencilere izleme çalışması yapılmıştır.

3.13. Öfke Denetimi Eğitim Programının Hedefleri

1. OTURUM

Grup Üyelerinin Birbiriyle Tanışması, Oturumlar Hakkında Bilgi Verilmesi, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Verilmesi

Hedefler

- Grup üyelerinin birbirlerini yakından tanımalarına ve kaynaşmalarına yardımcı olmak,
- Genel olarak oturumlar hakkında kısa bilgiler vermek ve ilk oturum süreci hakkında bilgi vermek,

- Grupta uyulması gereken kuralları belirlemek ve bu bilgiler ışığında grup kontratı oluşturmak,

- Üyelerin neden böyle bir eğitim programından yararlanmak istediklerini belirlemek,

- Grup üyelerine ergenlik dönemi hakkında bilgi vermek.

2. OTURUM

Duygu, Düşünce ve Davranış Kavramlarını Bilme, Öfke Kavramı Hakkında Bilgi Sahibi Olma

Hedefler

- Düşünce, duygu ve davranış kavramları hakkında bilgi sahibi olmak,
- Öfke kavramı hakkında bilgi sahibi olmak,
- Öfkenin ne iyi ne de kötü bir duygu olduğunu ve öfkenin evrensel bir duygu olduğunu kavramalarına yardımcı olmak.

3. OTURUM

Öfkenin Nedenleri ve Sonuçlarını Bilme, Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Değişiklikler

Hedefler

- Öfkenin nedenleri hakkında bilgi vermek,
- Öfkenin insan vücudunda yaptığı fiziksel, bilişsel ve davranışsal değişiklikleri fark edebilmek,
- Öfkenin sonuçları hakkında tartışmak.

4. OTURUM

Akılcı Olmayan Düşünceler Hakkında Bilgi Sahibi Olma, ABC Kuramı

Hedefler

- Akılcı olmayan düşünceler hakkında bilgi vermek,
- Ellis'in ABC kuramı ile ilgili bilgi vermek.

5. OTURUM

Akılcı Olmayan İnançlar ve Düşünceler, Akılcı Olmayan İnançlar ve Düşünceler Yerine Rasyonel Düşünceleri Belirleyebilme

Hedefler

- Öfkeye neden olabilecek akılcı olmayan inançları ve düşünceleri belirleyebilmek,
- Öfkeye neden olan akılcı olmayan inançlar ve düşünceler yerine rasyonel düşünceler belirlemek ve bunu günlük yaşama genelleyebilmek.

6. OTURUM

İletişim, Empati, Sen Dili ve Ben Dili

Hedefler

- İletişim kavramını öğrenmek,
- Öfke ve iletişim kavramları arasındaki ilişkiyi kavramak,
- Empati ve sen dili - ben dili kavramlarını bilmek.

7. OTURUM

Problem Çözme Becerileri ve Öfke

Hedefler

- Problem çözme kavramı hakkında bilgi vermek,
- Öfke ve problem çözme arasındaki ilişkiyi kavramak.

8. OTURUM

Öfke Duygusunu Kontrolle İlgili Bir Takım Becerileri Kazanabilme

Hedefler

- Öfke Duygusunu Kontrollü Bir Şekilde Yeniden İfade Edebilmek,
- Öfke Anında Kendini Kontrol Edebilecek Bir Takım Becerileri Öğrenebilmek.

9. OTURUM

Yapılan Davranışlarda Sorumluluk Alma, Öfke Duygusuna Yol Açan Düşünceleri Yeniden Yapılandırma

Hedefler

- Öfke duygusunu kontrollü bir şekilde yeniden ifade edebilmek,
- Yaşamsal uygulamalarda aksayan yönlerin grup ortamında yeniden değerlendirmek ve yapılandırmak,
- Üyelerin yaptıkları bütün davranışlarda özgür ve sorumlu olduklarını kavramlarına yardımcı olmak.

10. OTURUM

Grubu Sonlandırma, Son-Test Ölçümlerinin Yapılması

Hedefler

- Uygulanan eğitim programı ile ilgili grup üyelerinden geri dönüt almak ve eğitimin hayatlarında herhangi bir değişikliğe neden olup - olmadığını incelemek,
- Grubu sonlandırmak,
- Son test ölçümlerini yapmak.

3.14. Öfke Oturumları

Oturum 1

Oturuma başlarken grup üyeleri selamlandı ve grup üyelerine birbirlerini yakından tanımaları için bir etkinlik yapılacağı belirtildi. Bütün grup üyelerinden ayağı kalkmaları istendi ve ‘Birbirimize Bağlıyız’ etkinliğine başlandı. Bu etkinlik kapsamında grup üyelerinden kendilerini tanıtmaları ve oturuma katılma nedenlerini açıklamaları istendi. Bu işlem yapılırken önce grup lideri bir yumak ip alarak ipin bir ucunu parmağına doladı ve kendisini tanıttı ve oturuma katılma nedenini açıkladı. Daha sonra ipin geri kalan kısmını bir başka üyeye attı. O grup üyesi de ipi parmağına doladı, kendini tanıttı, amacını belirtti ve ipi bir başka üyeye attı. Bütün üyeler bu işlemi yaptıktan sonra grup lideri üyelerden ipin parmaklarına bağlı bölümünü kendilerine doğru çekmelerini istedi. Daha sonra grup lideri grup üyelerine burada asıl amacın nasıl ki bu iplerle birbirlerine bağlılarsa aynı şekilde grup içerisinde de birbirlerine bağlı ve

burada bir aile olduklarını ifade etti. Bu oturumlarda kendileri ile ilgili farkındalık kazanırken aynı zamanda sorunlara hep birlikte çözümler aramalarının, sonuca daha rahat ulaşmada kendilerine yardımcı olacağı belirtildi.

Daha sonra oturumun genel amaçları hakkında bilgi verildi ve grup üyeleri ile birlikte grup kuralları oluşturuldu. Grup kurallarının yazıldığı kağıt bütün öğrencilere imzalatıldı ve oturumların yapıldığı odanın duvarına asıldı. Bu kağıdın bir kontrat olduğu ve bu kurallara harfiyen uyulmasının hem grup dinamiği hem de istenilen amaçlara ulaşmada daha yararlı olacağı belirtildi.

Grup üyelerine Form-1 dağıtılarak ergenlik kavramı ve ergenlik dönemi hakkında bildiklerini yazmaları istendi ve çeşitli sorular sorularak bu konu hakkında bilgileri alındı. Ergenlik dönemi gelişim özellikleri hakkında (özellikle duygusal gelişim) bilgi verildi. Oturumun genel bir özeti yapıldı ve grup üyelerinden de ilk oturum hakkında hissettikleri duyguları belirtmeleri istendi. Bir sonraki oturumda duygular konusunda konuşulacaklar belirtilerek grup üyelerine Form-2 dağıtıldı. Bu formda yer alan duygular konusunda yaşadıkları birer örnek olayı yazarak oturuma gelmeleri istendi. Teşekkür edilerek ve ev ödevlerini eksiksiz yaparak gelmeleri istenerek oturum sonlandırıldı.

Oturum 2

İkinci oturuma başlarken grup üyeleri ile birlikte bir önceki oturumun değerlendirmesi yapıldı ve gönüllü olan üyelerden verilen ev ödevini grup içerisinde paylaşımları istendi. Diğer üyeler de görüşlerini açıklamaları konusunda cesaretlendirildi. Duygular hakkında verilen örneklerde bazı örneklerin duyguyu yansıtmadığı, bunların düşünce ve davranışlarla karıştırıldığı görüldü. Bu oturumda duygu, düşünce ve davranış kavramlarının doğru tanımlarının yapılacağı belirtildi. Grup üyelerinden bu kavramlar hakkında bildiklerini grupla paylaşımları istendi. Kavramlara uygun cevap verenlerin cevapları tahtaya yazıldı ve bu cevapların bir tanımla bütünleştirileceği belirtildi. Daha sonra grup lideri verilen bilgiler ışığında duygu, düşünce ve davranış kavramlarını tanımladı. Grup üyelerinden de eksik ve yanlış bildikleri yönlerin bu tanımlarla düzeltilmesi istendi.

Oturumun devamında duygu, düşünce ve davranış kavramlarını ayırt etmek ve kavramları daha iyi öğrenmek için ‘Bir Kafada Üç Şapka’ etkinliği yapıldı. Bu etkinlik kapsamında grup odası üç köşeye ayrıldı. Köşelerden biri duygu köşesi, diğeri düşünce köşesi ve sonuncusu ise davranış köşesi olarak belirlendi. Grup lideri getirdiği beyaz kartonu üçe bölerek bu karton üzerine duygu- düşünce ve davranış köşesi yazdı ve yazılan kağıtlar belirlenen köşelere asıldı. Getirilen kutudan grup üyelerinin sayısı kadar (15 tane) şapka çıkarıldı. (5 kırmızı- 5 sarı- 5 mavi). Her üyeye istediği renk şapkayı alarak istediği bir köşeye geçebileceği belirtildi. Yalnız grupların eşit sayıda olmaları ve her grupta her renkten en az bir tane olması gerektiği vurgulandı. Üyeler yerlerini aldığıında grup lideri bir örnekle etkinliği başlattı. (Etkinliğin örnek konusu: Sınavından kötü not alan başarısız bir öğrencinin duygu, düşünce ve davranışlarını yansıtmak) Grup lideri düşünce köşesine geçip kırmızı renkli şapka taktı ve örnekle ilgili bir düşünce ortaya attı (Matematik dersi çok zor) Bu düşünceye karşılık duygu köşesine geçip yine kırmızı şapka takarak düşünce ile bağlantılı bir duygu ortaya attı (Matematik sınavlarından çok korkuyorum ve heyecanlanıyorum).

Daha sonra ise bu duygu ve düşüncenin neticesinde ne tür bir davranış verileceğini göstermek için davranış köşesine geçip kırmızı şapka takarak olay, duygu ve düşüncenin neticesine göre bir davranış ortaya attı. Bunun sözel veya davranışsal olabileceğini belirtti. (Geçen günkü sınavdan yine düşük not aldım ve ağladım. (Duvarları yumruklama, bir şeyler fırlatma, küfretme gibi davranışlarda olabilir) Örnek, işaret edilerek sınavdan kötü not alan öğrencinin korku ve içten içe öfke duygusunu yaşayabileceği belirtilmiştir. Bu yargının sonucundaki davranışın ise üzölme, ağlama, bir şeyleri yumruklama veya küfretme şeklinde olabileceği vurgulanmıştır.

Öfke duygusu başta olmak üzere diğerk duygularla ilgili olarak da bütün üyelerin bu etkinliği yapmaları sağlanmış ve bu kavramları ayırt edene kadar örneklere devam edilmiştir. Etkinlik sonunda öğrencilerden yeniden duygu, düşünce ve davranış kavramlarını tanımlamaları istendi. Bu kavramların aynı olmadığı ancak birbirlerinin nedeni ya da sonucu olabildikleri için bir birinden ayrı düşünölemeyeceğinden söz edildi. İnsanların kendileri ile ilgili olarak duygularını gerçek manada keşfettiklerinde sorunlarını çözmelerinin daha da kolay olacağı belirtildi.

Oturum devam ettirilerek öfke kavramına giriş yapıldı. Öfkenin insan hayatı üzerinde önemli etkileri olduğu ve önemli bir duygu olduğu belirtilerek öfkenin tanımını yapmaları istendi. Yapılan bütün tanımlar tahtaya not edildikten sonra grup lideri öfkenin tanımını yaptı ve öfke hakkında, öfkenin ne iyi nede kötü bir duygu olduğu, evrensel bir duygu olduğu, her duygu gibi öfkenin de yaşanması gerektiği ancak kontrol edilmediğinde ciddi zararlara neden olduğu belirtildi. Bu kavram hakkında üçüncü oturumda daha fazla bilgi verileceği belirtildi. Oturumun genel bir değerlendirilmesi yapıldı ve grup üyelerinden de bu konuda geri dönütler alındı. Daha sonra Form-3 üyelere dağıtıldı ve 1 hafta boyunca karşılaştıkları öfke durumlarının nedenlerini ve sonuçlarını yazmaları istendi. Bir soruları olup olmadığı soruldu ve oturum sonlandırıldı.

Oturum 3

Üçüncü oturuma başlarken daha önceki oturumların tekrarı yapıldı. Grup üyelerinden bir önceki oturumda neler konuşulduğu ile ilgili akıllarında kalanları grupla paylaşımları istendi. Grup üyelerinin verdiği cevaplarla duygu, düşünce ve davranış kavramları hakkında ve öfke kavramı hakkında doğru tespitlerde bulundukları görüldü. Daha sonra verilen ev ödevi üzerinde gönüllü öğrencilerden cevaplar alındı. Bu etkinlikte amaç; etkinlikte yer alan olay (neden olan düşünce), verilen tepki (davranış) ve hissettikleri duygu kavramlarının pekişip pekişmediğini görmektir. Bazı küçük hatalarla birlikte olay, duygu ve verilen tepki arasında bir bağlantı olduğu görüldü.

Öfkeye verilen tepkiler hakkında konuştuktan sonra verilen yanıtlarla bağlantılı olarak verilen tepkilerin olumlu olup olmadığı ve olayla ilgili başka ne şekilde tepki verilebileceği hakkında tartışma yapıldı. Daha sonra insanların durduk yere öfkelenmeyeceklerini, öfke süreklide olsa anlık da olsa bazı nedenlerden kaynaklandığı belirtildi ve öfkenin nedenleri hakkında öğrencilerden bilgi alındı.

Verilen her cevap bir grup üyesi tarafından tahtaya yazıldı ve daha sonra grup lideri de bu nedenlere bazı eklemelerde bulundu. Daha sonra grup lideri öfke hakkında hazırlanan öfkenin nedenlerinin bulunduğu broşürü grup üyelerine gösterdi. Bununla birlikte insanların öfke anında fiziksel bazı değişimlerden geçtiğini belirterek öfkenin fiziksel belirtileri ve sonuçları üzerinde konuşuldu. Bu konuşma esnasında söylenen

fiziksel belirtiler ve sonuçlar tahtaya yazıldı. Tüm grup üyeleri bu konuda gerekli bilgileri verdikten sonra öfkenin fiziksel belirtilerinin olduğu broşür grup üyelerine gösterildi. Hazırlanan iki broşür de grup oturumlarının yapıldığı sınıfa asıldı ve her hafta bu broşürlerin tekrar edileceği belirtildi. Daha sonra ‘Aynaya Bak Ne Korkunçsun!’ etkinliği yapıldı. Bu etkinlik kapsamında öğrencilerden gözlerini kapamaları, öfkeli oldukları bir anın fotoğrafını akıllarına getirmeleri, bu durumda yaşayacakları öfke anı durumunu hayal etmeleri ve tam bu sırada gözlerini açarak aynada kendilerine bakmaları istendi. Gönüllü olan grup üyelerinden bu olayı canlandırmaları istendi. Sırası ile grup üyelerine bu etkinlik uygulandıktan sonra bu durum hakkındaki duygu ve düşünceleri soruldu. Öğrencilerin geneli kendilerini o yüz şekli ile gördüklerinde kendilerinden korktuklarını ve bu yüz şeklinin hiç hoşlarına gitmediğini belirttiler. Bu yüz haliyle ve bu gergin durumla etrafta gezinmek istemediklerinin ifade ettiler. Bu durum ile ilgili olarak grup lideri de öfke anında ortaya çıkan durumların bize verdiği zararları görmemiz açısından bu etkinliğin bir gösterge olduğunu ifade etti.

Bu etkinlikten sonra öfkenin bilişsel ve davranışsal süreç ve sonuçları hakkında bilgi verildi ve öfkenin kontrol edilmemesinde ortaya çıkacak davranışsal sonuçların çok kötü sonuçları olabileceği ifade edildi. Buna bağlı olarak öfke kontrolü olmayan bireylerin yaşadığı ve gazetelere manşet olmuş haberler grup üyeleri ile paylaşıldı. Gazete haberleri okunarak öfke yaşayan bireylerin öfkelerini kontrol etmedikleri takdirde nelerle karşılaştıkları üyelere gösterildi. Ayrıca grup üyelerine de bu haberler okutularak grupla paylaşmaları sağlandı. Bu konu ile ilgili yine görsel medyada yer alan haberler video şeklinde izletildi ve bireylerin öfke anında gözlerini karartıp ne tür sonuçlara neden oldukları izletilen videolarla belirtildi.

Sonuçta oturumun değerlendirmesi yapıldı ve Form-4 ev ödevi olarak grup üyelerine verildi. Teşekkür edilerek oturum sonlandırıldı.

Oturum 4

Dördüncü oturuma başlamadan önce bir önceki oturumun değerlendirmesi yapıldı. Bu konuda grup üyelerinden bilgi alındı ve verilen ev ödevi hakkında neler yaptıkları üzerine konuşuldu. Gönüllü üyelere başlanarak istekli olan bütün üyelere

söz verildi ve televizyonda, internette karşılaştıkları ve öfke içeren haberleri grupla paylaşmaları istendi. Verilen cevaplardan sonra oturuma getirdikleri haberlerle ilgili olarak ‘Siz olsanız bu olaylar karşısında neler yapardınız?’ sorusu yöneltildi ve bu konuda verdikleri cevaplar grupta tartışıldı. Genellikle daha olumlu ve duyarlı cevaplar grup lideri tarafından desteklendi. Bütün bu cevaplardan sonra dördüncü oturuma geçildi ve bu oturumda akılcı olmayan düşüncelerden bahsedileceği ve bir kuram hakkında konuşulacağından söz edildi.

Daha sonra düşünce ve duygu (öfke) arasındaki ilişki tekrar edildi ve bu konuda sorularının olup-olmadığı soruldu. Düşünce ve duygu kavramının öneminden söz edildi ve insanların olayları yorumlarken o olay hakkındaki geçmiş yaşantı ve düşüncelerinin önemli olduğu belirtildi. Daha sonra öğrencilere bir dizi etkinlik yapılacağı belirtildi. İlk etkinlik algılarla ilgiliydi. Öncelikle üyelerin olaylara bakış açısını değerlendirmek üzere 5 adet algı kartı gösterildi ve bu resimlerde ne görüyorsunuz sorusu soruldu. Bu işlem sırasıyla yapıldı ve öğrencilerden cevapları birbirine söylemeden ve bakmadan kağıtlara yazmaları istendi. Daha sonra verilen cevaplar karşılaştırıldı ve bazı cevapların farklı olduğu görüldü. Bu farkın nedeni üzerinde konuşuldu ve neden bir üye aynı resme bakarak ‘yaşlı kadın’ görmesine rağmen bir diğeri ‘genç kadın’ gördüğü üzerine konuşuldu. Elbette ki diğer resimlerde yorumlandı. Verilen cevaplardan sonra grup lideri her insanın algısının farklı olabileceğini, aslında resimlerde gördükleri şeylerin mevcut olduğunu ancak bazılarının buna farklı, bir başkasının farklı yorumladığından söz edildi. Aynı bunun gibi insanların yaşadığı çevre, ailesi, insanlarla ilişkileri, kültürünün belli algılar dizisi oluşturduğu, bu nedenle bazı insanların bir olay karşısında verdiği tepki ile bir başkasının verdiği tepkinin aynı olmayacağından söz edildi.

Öfkeye karşı olaylarda da bir kimsenin bir olayı normal karşılarlarken bir başkasının farklı karşılayabileceği belirtildi. Burada olaylar karşısındaki düşünceler ve bakış açısının olayları yorumlamada etkili olduğu belirtildi. Bu etkinlikten sonra ‘Nasrettin Hoca ve Kırmızı Başlıklı Kız’ hikayeleri üyelere okundu. Bu hikayeler okunduktan sonra bizim bildiğimizden farklı olarak bu hikayelerde nelerin dikkatlerini çektiği soruldu. Yine burada olaylara farklı açılardan bakmak gerektiği ve olayların bizim düşündüğümüzden farklı olabileceği belirtildi. Bize öğretilenin dışında farklı daha

pozitif ya da duyarlı yolların olabileceği ve bu yolları kullanmanın insanı daha olumlu etkileyeceği belirtildi.

Oturumun devamında akılcı olmayan düşünceler üzerine grup üyeleri ile tartışıldı ve bu konuda gerekli tanımlar grup lideri tarafından yapıldı. Bu düşüncelere karşı gerekli tedbirler alınmadığı takdirde hayatı olumsuz etkileyebilecekleri ve bireyi güçsüz bırakacağından söz edildi. Albert Ellis'in ABC kuramı hakkında tahtada örnekli bilgi verildi ve yine gönüllü öğrencilerden başlamak üzere birkaç tane öğrenciye örnekler çözdürüldü. Oturumun genel değerlendirilmesi yapıldı, herhangi bir sorularının olup olmadığı soruldu. Form-5 ev ödevi olarak verildi ve oturum sonlandırıldı.

Oturum 5

Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapılarak 5. oturuma başlandı. Daha sonra ev ödevi hakkında konuşuldu. Gönüllü öğrencilerden ev ödevi ile ilgili bilgi alındı. Öfke ile ilgili yaşanan olay, düşünce ve inançlar incelendi ve 'farklı ne yapabilirim' sorusu üzerinde tartışıldı. 5. oturumda öfke ile ilgili yanlış inançları belirleme ve bu düşünceler yerine daha akılcı düşünceler geliştirme üzerine konuşulacağından söz edildi. Daha sonra öfke ile akılcı olmayan düşünceler tekrarlandı ve öfke ile ilgili bir örnek verildi. Bu örnek üzerinden grup üyelerine;

- *Olaydaki kişi neden sinirlenmektedir?*
- *Olaydaki kişinin aklından geçen nedir?*
- *Burada hangi akılcı olmayan düşünce kullanılmıştır?*
- *Bu düşünce yerine hangi düşünce kullanılabilirdi?*

gibi sorular sorularak bu olaydaki mantıksızlığı çözmeleri ve yerine uygun cümleler kullanmaları istendi. Ayrıca bireysel olarak bu türden cümleler kurmaları istendi ve sonucunu hem olumlu hem de olumsuz bitirmeleri istendi.

Bu doğrultuda yapılan yanlışlarda diğer grup üyeleri ve grup lideri tarafından düzeltildi. Daha sonra grup üyelerine Form-6 dağıtıldı ve formda yer alan ve yarım bırakılan cümleleri öfke duygusuna uygun olarak olumlu ve olumsuz tamamlamaları istendi. Bunun için grup üyeleri eşleştirildi ve bu cevapları isteyen kişilerin olumlu

isteyen kişilerin ise olumsuz tamamlayabileceği belirtildi. İşlem bittikten sonra cümleler üzerinde konuşuldu. Olumsuz bitirdiklerinde neler hissettikleri, olumlu tamamladıklarında neler hissettikleri soruldu. Grup üyeleri olumsuz bittiğinde ilk etapta sinirlerinin yatıştığını ancak daha sonra huzursuzluk, rahatsızlık ve pişmanlık hissettiklerini belirttiler. Olumlu bitirdiklerinde ise ilk önce sanki korkak, çekingen davranıyormuş gibi düşündüklerini ama karşı tarafın olumlu yaklaşımları ile olayların bu şekilde sonuçlanabilmesinin kişiyi rahatlattığı ve sağlıklı bir iletişim kurdurduğunu belirttiler.

Daha sonra ilk başta verilen cümle yeniden yapılandırıldı ve grup üyelerinden de bu tarzda örnekler alındı. Oturumun özeti yapıldı ve soruları olan üyelerin soruları cevaplandı. Bu hafta karşılaşacakları öfke durumlarını yazmaları istendi, olumsuz düşüncelerini olumlu açılardan burada öğrenildiği şekilde değiştirmeleri istendi. Grup lideri olumlu düşünceleri arttırmak istediğini belirtti ve bundan sonraki oturumlarda olumlu düşünceyi geliştirmek ve pekiştirmek için iletişim, problem çözme becerisi gibi eğitimlere ağırlık verileceği ifade edildi. Ayrıca slogan bir cümle belirlendi ve bu cümleyi sürekli olarak zihinlerinde tekrar etmeleri istendi. *‘Düşüncelerini değiştir ki hayatın değişsin.’* cümlesi bu bağlamda slogan cümlesi seçildi, oturumlarda veya günlük hayatta sürekli bu cümleyi akıllarından geçirmeleri istendi ve oturum sonlandırıldı.

Oturum 6

Altıncı oturuma başlamadan önce bir önceki oturumun tekrarı yapıldı ve şimdiye kadar yapılan çalışmalar ve amaçlar bir kez daha hatırlatıldı. Öfke duygusu ile ilgili olarak öfkenin normal bir duygu olduğu ve yaşanması gerektiği bir kez daha vurgulandı ve burada önemli olanın öfke duygusunu ortadan kaldırmak değil bunu sağlıklı ve olumlu bir şekilde ifade etmek olduğu üzerinde duruldu. Öfke duygusunu sağlıklı bir şekilde ifade etmenin düşüncelerimize de olumlu kapılar açacağı belirtildi ve bir önceki oturumda belirlenen slogan soruldu. Grup üyelerinin çoğunluğunun sloganı doğru anladığı ve yorumladığı görüldü. Bundan sonraki aşamalarda öfkeyi kontrol etmek ve olumlu yansıtmak için etkinlik ve uygulamalara daha çok ağırlık verileceği belirtildi. Bu haftanın konusunun iletişim, empati, sen dili-ben dili kavramları olduğu belirtildi ve öfke ile bu kavramlar arasındaki ilişkiden söz edileceği belirtildi.

Öncelikli olarak iletişim kavramı ortaya atıldı ve bu konuda fikir sahibi olan üyelere bilgi alındı. Verilen cevaplar grup lideri tarafından tahtaya yazıldı. Daha sonra grup lideri iletişim kavramını tanımladı ve bu kavramın içeriği ve bazı yüzdelliklerle ilgili (sözlü-sözsüz-ses) bilgi verildi. Grup üyelerine önceden verilen bilgiler ışığında öfkenin nedenleri ve iletişimle ilişkisinden söz edildi ve aslında iletişim becerileri iyi olan bireylerin öfke kavramı konusunda daha duyarlı olabileceği ve öfkenin öncüllerini daha önceden hissederek kullandığı olumlu dil ile öfkeyi daha olumlu bir şekilde ve kontrollü bir şekilde karşı tarafa yansıtabileceği ifade edildi. Etkili iletişim becerileri, iyi dinleyicinin özellikleri, iletişimde yapılan hatalar hakkında bilgi verildi ve örneklerle öfke ile arasındaki ilişkiden söz edildi.

Daha sonra grup üyelerinden empati kavramını, sen dili ve ben dili kavramlarını tanımlamaları istendi. Genelde üyelerin çoğunluğu empati kavramını doğru yorumladı ve verilen cevaplar tahtaya yazıldı. Ancak sen dili ve ben dili kavramları hakkında yeterince bilgi sahibi olmadıkları görüldü. Önce empati kavramının öneminden bahsedilip öfke ile ilişkisi anlatıldı bu konuda örnekler yapıldı ve daha sonra grup lideri tarafından ilk örneği kendisi yapması kaydıyla sen dili ve ben dili kavramları arasındaki fark anlatıldı. Daha sonra ise istekli olan öğrencilerle sen dili ve ben dili kavramları hakkında örnekler çözüldü. Bu konu ile bağlantılı olarak Form-7 üyelere ev ödevi olarak verildi ve öfke ile ilgili bir hafta boyunca karşılaştıkları durumları, olayları yazmaları ve burada hangi dili kullandıklarını belirtmeleri istendi. Oturumla ilgili genel bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırıldı.

Oturum 7

Yedinci oturuma başlanmadan önce bir önceki oturum hakkında grup üyeleri ile değerlendirme yapıldı. Yapılan değerlendirmenin ardından verilen ev ödevi ile ilgili olarak neler yaptıkları konuşuldu. Gönüllü öğrencilerden bu konuda bilgi alındı. Sen dili ve ben dili kavramları tekrar hatırlatıldı ve ben dili iletilerinin bireylerin iletişimlerinde daha sağlıklı ve problem çözücü olabilecekleri belirtildi. Daha sonra yedinci oturuma başlandı. Bu oturumda problem çözme becerileri ve öfke duygusu arasındaki ilişkiden bahsedileceği belirtildi. Grup üyelerine daha önceki haftalarla ilgili olarak aldıkları eğitim dahilinde öfke durumlarında azalmanın olup olmadığı soruldu. Bu konuda

öğrencilerden alınan bilgiler doğrultusunda grup lideri tarafından gerekli dönütler verildi.

Grup üyelerine ‘Hayat çözülmeyi bekleyen birçok sorundan oluşmaktadır’ cümlesi söylendi ve bu sözde ne anlatılmak istendiği üyelere soruldu. Verilen yanıtlardan sonra problem kavramı hakkında neler bildikleri soruldu ve problemi tanımlamaları istendi. Verilen tanımlar tahtaya yazıldı, grup lideri ayrıca problem kavramını tanımladı. Bu konuyla ilgili grup lideri örnek verdi ve üyelere de örnek vermeleri istendi. Daha sonra ‘Beni Çöz’ etkinliği yapıldı. Etkinlik kapsamında dört işlem kullanarak verilen rakamlarla istenilen sayıya ulaşmaları istendi ve bu konuda verdikleri cevapları dağıtılan kağıtlara yazmaları istendi. Yaptıkları işlemleri kesinlikle birbirlerine göstermemeleri istendi. Bütün grup üyeleri işlemi bitirdikten sonra gönüllü üyelere cevapları tahtaya yazmaları istendi.

Çözme işlemi bittikten sonra sayıların tek ama çözümün birden çok olduğu belirtildi. Daha sonra problem kavramıyla ilgili olarak kavramsal bilgilere devam edildi. Problem kavramını daha iyi anlamaları için ‘Bir Binanın Yüksekliğini Barometre İle Nasıl Ölçersin’ yazısı grup üyelerine okundu. Bu konuda fikirleri soruldu. Öfke olayı ile problem kavramı arasındaki ilişkiden bahsedildi. Daha önceden okunan gazete haberleri de hatırlatılarak öfkeyi çözmenin birçok yolu olduğu şiddetin bu yollardan biri olamayacağı belirtildi.

Form-8 öğrencilere dağıtıldı ve buradaki problem cümlelerini farklı yoldan çözmeleri, verilen çözümlerin grupla paylaşılması istendi. Daha sonra problem çözmenin basamakları hakkında bilgi verildi. Bu basamaklara göre verdikleri cevabı yeniden düşünmeleri ve cevap vermeleri istendi. Oturumun genel bir değerlendirmesi yapıldı. Form-9 ev ödevi olarak verildi ve öfke ile ilgili karşılaşılan sorunları nasıl çözdükleri ve farklı yolların olup olmadığını yazmaları istenerek oturum sonlandırıldı.

Oturum 8

Oturuma başlamadan önce üyelerle beraber geçen haftaki oturumun değerlendirmesi yapıldı. Öfke ve problem çözme arasındaki ilişkinin öneminden bahsedildi ve her olayın birden çok çözümü olabileceği, tek bir çözüme bağlı

kalınmaması gerektiği vurgulandı. Ev ödevi hakkında neler yaptıkları grup üyelerine soruldu. Öfke ile ilgili yaşanan durumlara verilen tepkiler ve çözüm yolları hakkında gönüllü öğrencilerden bilgi alındı. Farklı çözüm yolları geliştiren grup üyeleri olumlu bir şekilde motive edildi ve grupça alkışlandı. Olumsuz çözüm önerileri yeniden yapılandırıldı. Bu konuda diğer grup üyelerinden yardım alındı. Öfkenin normal ve yaşanması gereken bir duygu olduğu tekrar hatırlatıldı ve öfkeden kaçılmayacağı ancak kontrol edilebileceği ifade edildi. Verilen ev ödevindeki amacın, oturumda öğrenilen bilgilerin sosyal hayata uygulayabilme gibi bir hedefinin olduğu söylendi ve öfke ile ilgili hayatlarında değişen ve değişmeyen durumların neler olduğu soruldu. Birçok üye bu konuda öfkeye farklı baktıklarını, öfkenin normal olduğunu anladıklarını, tepkilerinde sağlıklı bir iletişimde bulunmadıklarında sonuçlarının olumsuz olduğunu gördüklerini ifade ettiler.

Bu oturumda öfkeyi kontrol edebilecek davranışsal bazı etkinliklerin uygulanacağı belirtildi. ‘Öfkenin öncüllerini hissetmek, nefes egzersizi ve ortamı değiştirmek’ konularında etkinlikler yapıldı. Bu bağlamda ilk olarak grup üyelerinden öfke başlangıcında kendilerini uyaracak hayatlarındaki değerli ve önemli şeyleri düşünmeleri ve bağdaştırmaları istendi. Genel olarak öğrenciler anne babalarının ya da değerli bir eşyalarının ismini verdi. Burada amaç; neye önem verdiğimiz ve neye daha çok değer verilmesi gerektiğinin anlaşılmasıydı. Çok basit gibi görünen olayların çok ciddi sonuçları olabileceği hatırlatıldı ve hiçbir şeyin sevdiklerimizden ve bizi sevenlerden daha önemli olmadığını ifade edildi. Yine bu konuyla bağlantılı olarak dinimizde var olan peygamberimize ait sözlerden yararlanılarak öfkeyi yenme ve kontrol etmenin faydaları pekiştirildi.

Bunun yanında öfke duygusu ağır basarsa sakın kalmak için kendi kendilerini telkin etmeleri istendi. Burada bir etkinlik yapıldı. Etkinlik kapsamında grup üyelerinden gönüllü olan biri grubun yapıldığı odanın ortasındaki masanın üzerine yatırıldı ve kendini bir tabutun içinde varsayması istendi ve bu tabuttan kurtulması için gerekli olan şeyin içinden 1’den 10’a kadar sayması ve burnundan derin derin nefes alarak ağızlarından vermesi gerektiği belirtildi. Bu sırada diğer üyelerden arkadaşlarının vücudunun çeşitli yerlerine baskı yapmaları istendi ve her nefes alıştan sonra bir kişinin elini çekmesi istendi. Ayrıca denek olan grup üyesinin üzerine etkili olması için bir

çarşaf örtüldü. Etkinliğin sonunda neler hissettiği soruldu. Grup üyesi ilk başta baskı hissettiğini, gergin ve stresli olduğunu ancak yavaş yavaş rahatladığını ve etkinliğin sonunda mutlu olduğunu belirtti. Bu konuda başka bir grup üyesi daha etkinliğe alındı ve aynı işlemler tekrarlandı. Sonra öfke anında insanın zihinsel olarak bir tabutun içine girdiğini ve sağlıklı düşünemediğini ama derin derin nefes aldığı anda daha sağlıklı düşünebileceği belirtildi.

En son olarak da kişi hala öfkelenmeye devam ediyorsa bulunduğu ortamda ya kendine ya da karşıdaki kişiye zarar vereceğini düşünmesi, bulunduğu ortamı değiştirmesi ve yüzünü soğuk suyla yıkaması gerektiği belirtildi. Bu imkanı yoksa karşıdaki kişiyle konuşmayıp sakinleşene kadar beklemesi gerektiği, ortamı değiştirmenin kesinlikle bir korkaklık olmadığı, aksine bir kurtuluş olduğu belirtildi ve eski gazete haberleri tekrar okundu. Oturumun genel bir değerlendirmesi yapıldı. Ayrıca bu konuyla ilgili peygamberimizin bir hadisi hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

Oturum 9

Bir önceki oturumun değerlendirilmesi yapıldı ve 9. oturum ile ilgili neler yapılacağı hakkında konuşuldu.

Bu oturumda öfke duygusunu kontrollü bir şekilde yeniden ifade edebilme, yaşamsal uygulamalarda aksayan yönlerin grup ortamında yeniden değerlendirilmesi ve yapılan bütün davranışlarda özgür ve sorumlu olduklarını kavramalarında destek olacak beceriler kazanmalarına yardımcı olunacağı belirtildi. Bir önceki oturumda verilen egzersizler ve etkinlikler hakkında bir hafta boyunca neler yaptıkları soruldu. Bu konuyla ilgili olarak gönüllü olan üyelere bilgi alındı. Üyelerin bir kısmı etkinliklerin hayatlarında işe yaradığını ve devam edeceklerini belirttiler, diğerleri ise bu konuda etkinlikleri tekrar edeceklerini belirttiler. İletişim becerileri ve problem çözme yöntemleri hakkında da bazı çalışmalarda bulunuldu.

Bu oturumda insanların davranışlarında özgür oldukları ancak bu özgürlüğün bir sorumluluğu olduğu özellikle vurgulandı. Bu konuda gazete haberlerinden yararlanıldı ve bir saniyelik öfkenin bedelinin ne kadar ağır olduğu üyelere hatırlatıldı. Daha sonra bir etkinlik yapıldı. Bu etkinlikte tahtaya kendi kendine telkin cümleleri yazıldı ve

üyelerin ayağa kalkarak daire olması istendi. Etkinliğe başlandı ve üyelere yönerge verilerek bu yönergeyi grup liderinden sonra tekrarlamaları istendi. Bu arada grup lideri eline bir top aldı. Grup lideri yönergeyi okuduktan sonra elindeki topu diğer grup üyelerine attı ve hepsi sırasıyla yönergeyi takip ettiler. Etkinlik bittikten sonra grup lideri elindeki topu istediği bir üyeye attı ve aşağıdaki soruları grup üyelerine sordu (Tek tek).

- Duygu, düşünce, davranış nedir?
- Öfke nedir? Öfkenin nedenleri nelerdir?
- A-B-C kuramı nedir?
- Empati, sen dili-ben dili nedir? Bir örnek verir misin?
- Problem çözme nedir? Problem çözme basamakları nelerdir?
- İletişim nedir?
- Akılcı olmayan İnançlar ve Otomatik düşünceler nelerdir?
- Bilişsel çarpıtmalara bir örnek verir misin?
- Öfke Kontrolü Yöntemleri Nelerdir?
- Sloganımız nedir?

Grup üyelerine bu sorular soruldu ve cevap vermeleri istendi. Cevap veremeyen üyelerin yerine diğer üyelerden de yardım alındı. Oturumun sonunda üyelere öfke kontrol mekanizmalarını hatırlatmak amacıyla parmaklarına bir ip veya ona benzer bir nesneyi takmaları ve o nesneyi bir hafta boyunca çıkarmamaları istendi. Bu nesneyi her gördüklerinde öfke kontrol yöntemlerini hatırlamaları ve bu yöntemleri uygulamaları gerektiği vurgulandı. Oturumun genel bir özeti yapılarak sonlandırıldı.

Oturum 10

Bu oturumda geçen oturumun özeti yapıldı ve uygulanan eğitim programı ile ilgili üyelerinden geri dönüt alınacağı ve eğitimin hayatlarında herhangi bir değişikliğe neden olup olmadığının inceleneceği belirtildi. Grup üyelerinden eğitim programının kendilerine neler kattığı hakkında sırasıyla konuşmaları istendi. Grup lideri de bu konudaki görüşlerini belirtti.

Daha sonra grup üyelerinden öfke ile ilgili hissettikleri değişimleri herhangi bir obje çizerek bu obje üzerinden anlatmaları istedi. Bazı üyeler çiçek, bazı üyeler fincan vb. çizerek kendilerini ifade ettiler. Neden bu materyalleri çizdiklerini ve bu materyallerin onlar için önemini açıkladılar. Grup üyelerinden bu objeleri daha önce yapılan etkinlikler gibi hayatları boyunca unutmamaları istendi. Bu etkinlikle amaçlanan; parmaklarına ip takarak öfke ile ilgili grup yaşantılarını unutmamaları arzulandığı gibi aynı şekilde bu objeleri de her gördüklerinde akıllarına bu oturumlarda öğrendikleri öfke ile ilgili olumlu yaşantıların gelmesi ve bu sayede öfkeden kurtulma yöntemlerini hatırlayabilmektir. Ayrıca üyelerden, lidere veya diğer üyelere karşı hissettikleri duyguları bir mektup şeklinde yazmaları ve grupta paylaşımlarını istendi. Bu konuda grup lideri de düşüncelerini yazdı. Genel bir değerlendirme yapılarak ve katılım belgeleri dağıtılarak grup sonlandırıldı.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Öfke Denetimi Eğitim Programına İlişkin Bulgular

Bu bölümde, araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırmada ilk önce deney ve kontrol grupları arasında benzerlik olup olmadığını belirlemek amacıyla ‘Man Witney-U’ testi yapılmıştır. Daha sonra ilişkisiz ölçümler için deney ve kontrol gruplarının son testleri ve izleme çalışmaları için ‘Man Witney-U’ testi yapılmıştır.

İlişkili ölçümlerde ise deney grubuna kendi içinde, kontrol grubuna kendi içinde ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ uygulanmıştır. Deney grubu ön test - son test, kontrol grubu ön test – son test, deney grubu ön test – izleme testi, kontrol grubu ön test – izleme testi, deney grubu son test – izleme testi, kontrol grubu son test – izleme testi puan ortalamalarına ve istatistiklerine yer verilmiştir.

Araştırmanın 1. denencesi (Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.) için sonuçlar aşağıdadır.

Araştırmaya alınan deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçekleri ile ilgili ön test puanlarının birbirinden farklı olmadığı, yani belirtilen değişkendeki özellikler açısından birbiriyle benzer özellikte olduğunun gösterilmesi için bağımsız örneklem için non-parametrik test olan ‘Man Witney-U’ testi yapılmıştır.

Tablo 4: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sürekli Öfke	Deney	15	16.00	240.00	105.000	.755
	Kontrol	15	15.00	225.00		
Öfke Dışta	Deney	15	16.53	248.00	97.000	.519
	Kontrol	15	14.47	217.00		
Öfke İçte	Deney	15	18.60	279.00	66.000	.053
	Kontrol	15	12.40	186.00		
Öfke Kontrolü	Deney	15	15.03	225.50	105.500	.768
	Kontrol	15	15.97	239.50		

Tablo 4'te görüldüğü üzere deney ve kontrol grupları arasında sürekli öfke ($U=105.000$, $p>.05$), öfke dışta ($U=97.000$, $p>.05$), öfke içte ($U=66.000$, $p>.05$) ve öfke kontrolü ($U=105.500$ $p>.05$) ön test puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Buna göre deney ve kontrol gruplarının uygulama öncesinde sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü değişkeni açısından benzer özellikte olduğu söylenebilir. Bu, sonuçta denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın 2. Denencesi (Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Araştırmaya alınan deney ve kontrol gruplarının uygulama sonrasında sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçekleri ile ilgili son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı fark olduğunun gösterilmesi için bağımsız örneklemelerde non-parametrik test olan 'Man Witney-U Testi' yapılmıştır.

Tablo 5: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sürekli Öfke	Deney	15	8.97	134.50	14.500	.000
	Kontrol	15	22.03	330.50		
Öfke Dışta	Deney	15	9.20	138.00	18.000	.000
	Kontrol	15	21.80	327.00		
Öfke İçte	Deney	15	13.93	209.00	89.000	.327
	Kontrol	15	17.07	256.00		
Öfke Kontrolü	Deney	15	20.90	313.50	31.500	.001
	Kontrol	15	10.10	151.50		

Tablo 5’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grupları arasında sürekli öfke ($U=14.500$, $p<.05$), öfke dışta ($U=18.000$, $p<.05$) ve öfke kontrolü ($U=31.500$, $p<.05$) son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir.

Bu sonuca göre öfke denetimi eğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayan öğrencilere oranla sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puan ortalamalarında anlamlı bir değişiklik olduğu görülmektedir. Bu, sonuçta denencemizin sürekli öfke ölçeği, öfke dışta ve öfke kontrolü alt ölçekleri ile ilgili kısımlarının doğrulandığını göstermektedir.

Ancak Tablo 5’de görüldüğü üzere deney ve kontrol grupları arasında öfke içte alt ölçeği son test puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir değişiklik olmadığı görülmektedir (Öfke İçte $U=89.000$, $p>.05$). Bu sonuca göre öfke denetimi eğitim programına katılan öğrencilerin programa katılmayan öğrencilere oranla öfkelerini içte tutma puanlarında programın yararlı olmadığı düşünülmektedir. Bu, sonuçta denencemizin ‘Öfke İçte Alt Ölçeği’ ile ilgili kısmında anlamlı değişiklik olmadığını ve doğrulamadığını göstermektedir.

Araştırmanın 3. Denencesi (Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test - izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Araştırmaya alınan deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü özellikleri ile ilgili ön test - izleme testi puanlarının deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğunun gösterilmesi için bağımsız örneklemeler için non-parametrik test olan ‘Man Witney-U’ testi yapılmıştır.

Tablo 6: Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Ölçeği Ön Test - İzleme Testi Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Witney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Sürekli Öfke	Deney	15	8.83	132.50	12.500	.000
	Kontrol	15	22.17	332.50		
Öfke Dışta	Deney	15	9.00	135.00	15.000	.000
	Kontrol	15	22.00	330.00		
Öfke İçte	Deney	15	15.00	225.00	105.000	.755
	Kontrol	15	16.00	240.00		
Öfke Kontrolü	Deney	15	21.97	329.50	15.500	.000
	Kontrol	15	9.03	135.50		

Tablo 6’da görüldüğü üzere ön test - izleme testi çalışmasında deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke ($U=12.500$, $p<.05$), öfke dışta ($U=15.000$, $p<.05$) ve öfke kontrolü ($U=15.500$ $p<.05$) ön test – izleme testi puan ortalamalarının deney grubu lehine anlamlı bir fark gösterdiği ve son test puan ortalamalarına paralellik göstererek değerleri koruduğu görülmektedir. Bu, sonuçta denencemizin sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü ölçekleri ile ilgili kısımlarının doğrulandığını göstermektedir.

Ancak Tablo 6’da görüldüğü üzere ön test – izleme testi çalışmasında deney ve kontrol gruplarının öfke içte alt ölçeği puan ortalamalarının deney grubu lehine anlamlı bir fark göstermediği görülmektedir (Öfke İçte $U=105.000$, $p>.05$). Bu sonuçta denencemizin ‘Öfke İçte Alt Ölçeği’ ile ilgili kısmının doğrulanmadığını göstermektedir.

Araştırmanın 4. Denencesi (Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 7: Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Son Test Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke Son test- Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	14	8.50	119.00	3.362	.001
Pozitif Sıra	1	1.00	1.00		
Eşit	0	-	-		
Öfke Dışta Son test-Ön test					
Negatif Sıra	14	7.50	105.00	3.301	.001
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	1	-	-		
Öfke İçte Son test- Ön test					
Negatif Sıra	10	8.45	84.50	2.01	0.04
Pozitif Sıra	4	5.13	20.50		
Eşit	1	-	-		
Öfke Kontrolü Son test- Ön test					
Negatif Sıra	0	.00	.00	3.41	.001
Pozitif Sıra	15	8.00	120.00		
Eşit	0	-	-		

Tablo 7’de öğrencilerin deney öncesi ve deney sonrası sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrol ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke ($z=3.362$, $p<.05$), öfke dışta ($z=3.301$, $p<.05$), öfke içte ($z=2.01$, $p<.05$) ve öfke kontrol ($z=3.41$, $p<.05$) puan ortalamalarında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın 5. Denencesi (Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 8: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke Son test- Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	4	8.88	35.50	1.07	.284
Pozitif Sıra	10	6.95	69.50		
Eşit	1	-			
Öfke Dışta Son test- Ön test					
Negatif Sıra	8	5.63	45.00	.474	.635
Pozitif Sıra	6	10.00	60.00		
Eşit	1	-	-		
Öfke İçte Son test- Ön test					
Negatif Sıra	3	8.50	25.50	1.402	.161
Pozitif Sıra	10	6.55	65.50		
Eşit	2	-	-		
Öfke Kontrolü Son test-Ön test					
Negatif Sıra	7	6.64	46.50	.378	.706
Pozitif Sıra	7	8.36	58.50		
Eşit	1	-	-		

Tablo 8'e göre kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve son test puan ortalamaları arasında (herhangi bir program uygulanmamıştır) sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçeklerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin 'Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi' sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke ($z=1.07$, $p>.05$), öfke dışta ($z=.474$, $p>.05$), öfke içte ($z=1.402$, $p>.05$) ve öfke kontrolü ($z=.378$, $p>.05$) puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu, sonuçta denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın 6. Denencesi (Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 9: Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke İzleme- Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	14	7.50	105.00	3.302	.001
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	1	-	-		
Öfke Dışta İzleme-Ön test					
Negatif Sıra	13	8.77	114.00	3.073	.002
Pozitif Sıra	2	3.00	6.00		
Eşit	0	-	-		
Öfke İçte İzleme- Ön test					
Negatif Sıra	10	7.50	75.00	1.421	.155
Pozitif Sıra	4	7.50	30.00		
Eşit	1	-	-		
Öfke Kontrol İzleme-Ön test					
Negatif Sıra	1	4.50	4.50	3.159	.002
Pozitif Sıra	14	8.25	115.50		
Eşit	0	-	-		

Tablo 9'a göre deney grubu ön test - izleme testi puanları arasında sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin 'Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi' sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke ($z=3.302$, $p<.05$), öfke dışta ($z=3.073$, $p<.05$) ve öfke kontrolü ($z=3.159$, $p<.05$) puan ortalamalarında izleme testi ve ön test puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre öfke denetimi eğitim programının sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puan

ortalamalarında etkililiğini devam ettirdiği söylenebilir. Bu, sonuçta denencemizin sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü ölçekleri ile ilgili kısımlarının doğrulandığını göstermektedir. Ancak öfke içte alt ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmamıştır. (Öfke İçte: $z=1.421$ $p>.05$). Bu, sonuçta denencemizin ‘Öfke İçte Alt Ölçeği’ ile ilgili kısmının doğrulanmadığını göstermektedir

Araştırmanın 7. Denencesi (Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 10: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke İzleme-Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	4	8.13	32.50	1.569	.117
Pozitif Sıra	11	7.95	87.50		
Eşit	0	-	-		
Öfke Dışta İzleme-Ön test					
Negatif Sıra	5	5.40	27.00	1.908	.056
Pozitif Sıra	10	9.30	93.00		
Eşit	0	-	-		
Öfke İçte İzleme-Ön test					
Negatif Sıra	4	6.00	24.00	1.512	.131
Pozitif Sıra	9	7.44	67.00		
Eşit	2	-	-		
Öfke Kontrolü İzleme-Ön test					
Negatif Sıra	6	5.83	35.00	.736	.462
Pozitif Sıra	7	8.00	56.00		
Eşit	2	-	-		

Tablo 10’a göre kontrol grubu öğrencilerinin ön test ve izleme testi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçeğinde puan ortalamaları arasında anlamlı bir

farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke ($z=1.569$, $p>.05$), öfke dışta ($z=1.908$, $p>.05$), öfke içte ($z=1.512$, $p>.05$) ve öfke kontrolü ($z=.736$, $p>.05$) ön test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu sonuçta denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın 8. Denencesi (Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 11: Deney Grubu Öğrencilerinin Son Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke Son test-İzleme	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	9	7.67	69.00	1.64	.10
Pozitif Sıra	4	5.50	22.00		
Eşit	2	-	-		
Öfke Dışta Son test-İzleme					
Negatif Sıra	6	8.00	48.00	0.176	.861
Pozitif Sıra	7	6.14	43.00		
Eşit	2	-	-		
Öfke İçte Son test-İzleme					
Negatif Sıra	3	8.50	25.50	1.41	.157
Pozitif Sıra	10	6.55	65.50		
Eşit	2	-	-		
Öfke Kontrolü Son test-İzleme					
Negatif Sıra	5	4.90	24.50	.30	.759
Pozitif Sıra	5	6.10	30.50		
Eşit	5	-	-		

Tablo 11’e göre deney grubu son test - izleme testi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçeği puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterip

göstermediğine ilişkin ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, araştırmaya katılan öğrencilerin sürekli öfke ($z=1.64$, $p>.05$), öfke dışta ($z=0.176$, $p>.05$), öfke içte ($z=1.41$, $p>.05$) ve öfke kontrolü ($z=.30$, $p>.05$) puan ortalamalarında izleme çalışması ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre programın etkililiğinin devam ettiği söylenebilir. Bu sonuçta denencemizin doğrulandığını göstermektedir.

Araştırmanın 9. Denencesi (Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.) ile ilgili çalışma aşağıdadır.

Tablo 12: Kontrol Grubu Öğrencilerinin Son Test - İzleme Testi Sürekli Öfke, Öfke Dışta, Öfke İçte ve Öfke Kontrolü Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke Son test-İzleme	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	6	5.25	31.50	.591	.555
Pozitif Sıra	6	7.75	46.50		
Eşit	3	-	-		
Öfke Dışta Son test -İzleme					
Negatif Sıra	2	8.75	17.50	2.22	.062
Pozitif Sıra	12	7.29	87.50		
Eşit	1	-	-		
Öfke İçte Son test-İzleme					
Negatif Sıra	5	4.40	22.00	1.354	.176
Pozitif Sıra	7	8.00	56.00		
Eşit	3	-	-		
Öfke Kontrolü Son test-İzleme					
Negatif Sıra	6	6.50	39.00	.00	1.00
Pozitif Sıra	6	6.50	39.00		
Eşit	3	-	-		

Tablo 12’de kontrol grubu öğrencilerinin son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ölçeklerinde anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin ‘Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi’ sonuçları verilmiştir. Analiz sonuçları, kontrol grubu öğrencilerinin sürekli öfke ($z=.591$, $p>.05$), öfke dışta ($z=2.22$, $p>.05$), öfke içte ($z=1.354$, $p>.05$) ve öfke kontrolü ($z=.00$, $p>.05$) son test ve izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu, sonuçta denencemizin doğrulandığını göstermektedir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA, YORUM VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amacı, öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkilerini ortaya koymaktır. Bu nedenle deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, bu grupların ön-test, son-test ve izleme testinden almış oldukları puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Eğitim programı sonunda uygulanan ölçekten alınacak ön-test son-test puan ortalamalarının sonuçlarının deney grubu lehine anlamlı olacağı denenceleri ileri sürülmüş ve bu etkinin izleme testi sonunda da devam edeceği ifade edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puan ortalamalarının anlamlı düzeyde deney grubu lehine sonuçlandığı ancak öfke içte puanında (4. denence-deney grubu ön-test son-test öfke içte puanı dışında) istatistiksel bir değişim olmadığı görülmüştür. Araştırmadan iki ay sonra yapılan izleme çalışmasında da sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü puanlarında paralel sonuçlar çıkmış ve bu durum aynı yerini korumuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı düzeyde azalma; öfke kontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde artma olmadığı bu durumun izleme çalışmasında da devam ettiği görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, öfke kontrolü eğitiminin, öfke kontrolü becerileri kazanılmasında etkili olduğu görülmektedir. Araştırmada yer alan denencelerimiz açısından bakıldığında;

1. ‘Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur’ denencesi doğrulanmıştır.

2. ‘Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test puan ortalamalarına göre deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre anlamlı çıkmış ve doğrulanmıştır. Ancak öfke içte puanlarında anlamlı bir fark olmamış ve doğrulanmamıştır.

3. ‘Deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test - izleme testi puan ortalamaları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir fark vardır’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre anlamlı çıkmış ve doğrulanmıştır. Ancak öfke içte puanlarında anlamlı bir fark olmamış ve doğrulanmamıştır.

4. ‘Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre anlamlı çıkmış ve doğrulanmıştır.

5. ‘Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre doğrulanmıştır.

6. ‘Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark vardır’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre anlamlı çıkmış ve doğrulanmıştır. Ancak öfke içte puanlarında anlamlı bir fark olmamış ve doğrulanmamıştır.

7. ‘Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte, öfke kontrolü ön test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur’ denencesi sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü puanlarından elde edilen sonuçlara göre doğrulanmıştır.

8. ‘Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur’ denencesi doğrulanmıştır.

9. ‘Kontrol grubunun sürekli öfke, öfke dışta, öfke içte ve öfke kontrolü son test ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur’ denencesi doğrulanmıştır.

Literatürde yer alan öfke denetimi eğitim programının kullanıldığı ve Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği’nin ölçtüğü araştırma bulgularına bakıldığında Çekiç (2009) tarafından yapılan, ‘Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışma Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Devam Eden Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Öfke İle Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisi’ çalışmasında, Sütçü, Aydın ve Sorias, (2010) tarafından yapılan ‘Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği’ çalışmasında ve Bedel (2011) tarafından yapılan ‘Kişilerarası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi’ çalışmasında deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı ancak öfke içte puanlarına ilişkin bulgulara bakıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Bu durum bizim yaptığımız araştırmaya paralellik göstermektedir. Araştırmada elde edilen bulgular ‘Öfke Denetimi Eğitim Programı’nın öğrencilerin sürekli öfke ve öfke dışta puanlarının azaltılmasında ve öfke kontrolü puanlarının artırılmasında etkili olduğunu göstermektedir. Öfke içte puanı ise sadece deney grubu öğrencilerinin ön test – son test puanları arasında (4. Denence) anlamlı çıkmış ve doğrulanmıştır. Ancak öfke içte alt ölçeği son test puanlarının deney ve kontrol grubu sonuçları ile deney grubu ön test izleme testi sonuçları anlamlı çıkmamış ve doğrulanmamıştır. Bu durum bize deney grubu ön test son test ölçümlerinde programın işler olduğunu ancak etkinin izleme testinde devam etmediğini ve uzun süreli olmadığını göstermektedir.

Bu durum da araştırmada, öfkeyi içe atma yerine bunu doğru ve olumlu bir şekilde ifade edebilme becerilerine ve ‘ben dili’ne yeterince yer verilmediğini düşündürmektedir. Eğitimin bu manada daha işler olabilmesi için öfke içte etkinlik ve

hikayeleri araştırmada daha fazla kullanılabilir. Ayrıca bu nitelikleri taşıyan farklı çalışmalara, görsel etkinliklere yer verilmesi ‘fke içte’ puanlarının anlamlı ve etkili olmasında işe yarayabilirdi. Bunun yanında Bilge (1996) yaptığı çalışmasında bu konu ile ilgili olarak öfkenin toplumdan topluma kültürden kültüre değişiklik gösterdiğini ifade etmiştir. Özellikle bizim gibi toplumlarda küçüğün büyüğe, astın üste, kadının erkeğe öfkesini ifade etmesi bir kenara bu duyguyu yaşamalarının bile normal karşılanmayacağı vurgulanmış ve bu nedenle bireylerin öfke duygusunu ifade etmektense içine atabilecekleri ifade edilmiştir. Bizim araştırmamızla alakalı olarak da bireyler aldığı bu öfke denetimi eğitimine rağmen öfke duygusunu bu gibi nedenlerle bastırmaya devam ettiği düşünülebilir.

Program hazırlanırken daha önce bu konuda yapılmış eğitim programlarından yararlanıldığı ifade edilmiştir. Genel olarak bu programlara bakıldığında araştırmacılar programı hazırlarken bilişsel ve davranışsal müdahalelerin her ikisinden yararlanarak programlarını hazırladıkları grlmştir. Bunlar daha çok bilişsel davranışçı yöntemlerle hazırlanmış ve gruba katılan üyelerin hem mantıksal yanılgılarını görmeleri (bilişsel) ve bu yanılgıların yerine mantıklı düşünceler ve uygun davranışların getirilmesi esas alınmıştır (Akgül, 2000; zmen, 2004; Sütcü, 2006; Genç, 2007; Gürbüz, 2008). Bizim alışmamızda da oturumlar oluşturulurken ‘Akılcı Duygusal Terapi’ yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bu terapi genelde olaylara sadece neden ve sonuç bağlamında bakmaz, aynı zamanda bilişsel süreçler, inançlar, akılcı olmayan ve akılcı düşüncelerden de söz eder (Olay-(Düşünce-İnanç)- Sonuç (Duygusal-Davranışsal)) (Corey, 2008). Hazırladığımız programda duygular, öfkenin tanımı, nedenleri, boyutları ve ifade tarzlarından sonra kuramsal açıklamaya yer verilmiştir. ADDT’ye göre öfke ile bağlantılı ‘ABC’ modeli uyarlanmış ve öfke hakkındaki mantık dışı inançlar tartışılmıştır. Ayrıca hayal kurma etkinliği, bireyin kullandığı dili değiştirme, kendi kendini yönetme, gevşeme teknikleri ve en önemlisi bunları günlük yaşama adapte edebilmek için düzenli bilişsel davranışçı ev ödevleri hazırlanmış ve grup üyelerine uygulanmıştır (Corey, 2008). Program kapsamında grup üyelerine etkili iletişim becerileri ve problem çözme becerileri, empatik düşünebilme ve ben dili ifadeleri öğretilmeye çalışılmıştır. Bunun yanında, akılcı olmayan düşünceleri değiştirerek yerine yapıcı ve akılcı düşünce sistemi

geliştirilmesi için çalışılmış, nefes alma egzersizleri yaptırılarak bunu günlük yaşama entegre etmeleri desteklenmiştir. Yine bu çalışma kapsamında sorumluluk alma ve davranışlarının farkına varma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Grup üyelerine verilen bu eğitimler neticesinde sürekli öfke ve öfke dışı puanlarının azaldığı ve öfke kontrolü puanlarının ise arttığı görülmüştür (Öfke içte deney grubu ön test – son test puanları da anlamlı çıkmıştır). Buna göre kullanılan yöntem ve etkinliklerin işe yaradığı ve kullanılabileceği söylenebilir.

Bunun yanında yine literatürde yapılan öfke denetimi eğitim programının kullanıldığı ve ‘Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği’nin ölçtüğü araştırmalara bakıldığında Akgül’ün (2000), Özmen’in (2004), Eldeleklioğlu ve Duran’ın (2005), Sütcü’nün (2006), Genç’in (2007), Öz’ün (2008) ve Gürbüz’ün (2008) yaptığı çalışmalarda deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke içte, öfke dışı puanlarının anlamlı bir şekilde azaldığı; öfke kontrol puanlarının ise anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Bu araştırma sonuçları araştırmamızla paralel yöndedir. Ancak deney ve kontrol grubu öfke içte puanı ile deney grubu ön test izleme testi puanlarına göre araştırmamızla farklılık göstermektedir.

Yine öfke kontrolü ile ilgili çeşitli adlarda ve farklı ölçeklerle yapılan öfke denetimi eğitim programlarının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu ve hazırlanan eğitim programının işe yarar olduğu görülmüştür (Kaplan, 2007; Akdeniz, 2007; Gültekin, 2008; Özbay, 2008; Gebeş, 2011).

Bazı araştırmalarda bizim yaptığımız araştırmaya benzer nitelikte değişen zamanlarda izleme çalışması yapıldığı görülmüştür (Sharp, 2003; Akdeniz, 2007; Gültekin, 2008; Sütcü, Aydın ve Sorias, 2010; Gebeş, 2011; Bedel, 2011).

‘Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği’ kullanılarak yurt dışında yapılan öfke denetimi çalışmasında deney grubu lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Bu da bizim yaptığımız araştırmaya paralellik göstermektedir (Escamilla, 2000).

Çeşitli adlar altında hazırlanan öfke denetimi eğitim programlarında ön test- son test puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ve eğitim programının etkili olduğu belirtilmiştir (Colletti, 2000; Briscoe, 2001; Sharp, 2003; Nickerson, 2003; Breslin,

2004; Campbell, 2004; Johansen, 2005; Coonerty Femiano, 2008; Udrow, 2009). Bu da programın etkililiği bakımından bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Yine yurt dışında bazı öfke denetimi eğitim programları ile yapılan çalışmalarda anlamlı farklılaşma olmadığı görülmüştür (Alvarez, 1997; Lawson, 2009). Bu çalışmalar bizim araştırmamızla benzer nitelikli değildir ve farklılaşmaktadır.

Deney grubunun sürekli öfke, öfke dışıta puanlarındaki anlamlı azalmanın ve öfke kontrolü puanlarındaki anlamlı artışın etkisinin devam edip etmediğini belirlemek için iki ay sonra izleme testi yapılmıştır. İzleme testinden sonra puan ortalamaları ön test - izleme testi ve son test izleme testi şeklinde karşılaştırılmış ve etkinin devam ettiği görülmüştür. Ancak deney grubu öfke içte ön test izleme testi ve son test – izleme testi sonucunda etkinin devam etmediği ve anlamlı çıkmadığı görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlar öfke denetimi eğitim programının, lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerinde etkisinin uzun süreli ya da kalıcı olabileceğinin bir göstergesi olarak düşünülebilir.

5.2. Öneriler

1- Günümüzde öfke ile ilgili problemler toplumun hemen hemen her alanında yaşanmakta ve her insan bu tür öfke durumlarına maruz kalabilmektedir. Özellikle öfke olaylarına sosyal medya, televizyon ya da web sayfalarında sıkça rastlanmaktadır. Bu alanlar öfkenin yayılması ve şiddet davranışlarının öğrenilmesinde bir dezavantajken, bu durum bir avantaja da çevrilebilir. Araştırmamızda kullanılan video ve görsellerin öğrencilerin ilgisini çektiği gözlenmiştir. Bu bağlamda videoların öfke öncülleri, öfke anının gözlemlenmesi ve öfkenin sonuçlarının görülmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyleri öfke konusunda bilinçlendirmek ve farkındalıklarını arttırmak için sosyal medya, internet ya da televizyon gibi mecralarda kısa filmler ya da birbirini izleyen kısa süreli öfke denetim programları hazırlanıp gösterimi sağlanabilir.

2- Bu program lise öğrencilerini kapsayan ve bu öğrencilerin gelişim özelliklerine göre hazırlanan bir öfke denetim programıdır. Ancak öfke duygusu ergenlik döneminde değil, bireyin doğumu ile başlayan ve çevrenin de etkileri ile süreklilik kazanan bir duygudur. Bu duygu eğer küçük yaşlardan itibaren kontrol edilmezse ileride özellikle

ergenlik döneminde ciddi problemlere neden olabilir. Bu nedenle öfke kontrolü eğitimi çocukların gelişim özellikleri de göz önüne alınarak küçük yaşlardan itibaren verilebilir.

3- Bu araştırma sadece okul çağı çocukları üzerinde uygulanmıştır. Ancak lise çağına gelip çeşitli nedenlerle okula devam etmeyen ve öfke problemleri nedeniyle suça bulaşma riski olan birçok birey bulunmaktadır. Bu nedenle bu tür çalışmalar örgün eğitimin dışında açık öğretim ya da çıraklık eğitimine devam eden öğrencilere halk eğitim merkezleri vasıtasıyla duyurularak bu öğrencilere de öfke kontrolü eğitimi verilebilir.



KAYNAKÇA

- Ağrı Rehberlik Araştırma Merkezi. (2001). *Ergenlik ve Ergenlik Çağı Psikolojisi*.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akmaz, N. (2009). *Eğitim Yöneticilerinin Bağlanma Stilleri ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Alvarez, J.R. (1997). *The Effects of Anger Management Training on Depression, Anger, Self-Concept, and Treatment Responsibility in a Sample of Drug Dependent Individuals in a Therapeutic Community*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Columbia University.
- Arı, R., Çağdaş, A. ve Seçer, Z. (2005). *Çocuk ve Ergenlerde Sosyal ve Ahlaki Gelişim*. Konya: Selçuk Üniversitesi M.E.F. Yaşatma ve Geliştirme Vakfı Yayınları.
- Arman, E. (2009). *İlköğretimde ve Ortaöğretimde Çalışan Öğretmenlerin Öfke İfade Biçimlerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin, Stresle Başa Çıkma ve Kişiler Arası Problem Çözme Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10 (1), Kış, 7-43.

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye Giriş* (6. Baskı) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Averill, J. R. (2001). *Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion*. Edt. W. Garrod Parrot Emotions in Social Psychology. Psychology Press.
- Babaoğlu, E. (2007). Aday Öğretmenlerde Öfke. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30-36.
- Bacıoğlu, S. ve Özdemir, Y. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Saldırgan Davranışları İle Yaş, Cinsiyet, Başarı Durumu ve Öfke Arasındaki İlişkiler. *Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, Uluslararası E-Dergi*, Cilt:2, Sayı:2, 169-187.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders*. Boston: Meridian International University Press.
- Bedel, A. (2011). *Kişiler Arası Sorun Çözme Beceri Eğitiminin Ergenlerin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Beyazaslan, T. (2012). *Öfke Kontrol Eğitiminin Hipertansiyon Tanısı Alan Hastaların Öfke ve Duygu Kontrol Durumlarına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reaction Provocation of Anger. *Psychological Reports*. 64(1) 23-26.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlara Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri*. (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal*, Vol 4, No 2, 71-77.
- Breslin, J.H. (2004). *Effectiveness Of A Rural Anger Management Program in Preventing Domestic Violence Recidivism*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Capella University.
- Briscoe, Y. B. (2001). *A Cognitive Behavioral Anger Management Intervention for Women with Histories of Substance Abuse*. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of San Francisco at California.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik* (Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri Analizi El Kitabı* (20. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Campbell M.P. (2004). *The Efficacy of an Anger Management Program for Middle School Students with Emotional Handicaps*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Walden University.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Sürekli Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2, (4), 153-167.
- Colletti, L.A.E. (2000). *Effects Of An Anger Management Program In The Classrooms Of Emotionally Disturbed Adolescents*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Rutgers The State University Of New Jersey.
- Coonerty Femiano, A. (2008). *Developing and Evaluating an Anger Management Intervention For Boys: What Does Gender Have to Do With It?* Dissertation, Doctor of Philosophy, Boston College Lynch School of Education.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları* (Çeviren: Tuncay Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

- Cully, J.A. ve Teten, A.L. (2008). A Therapist's Guide to Brief Cognitive Behavioral Therapy. *Department of Veterans Affairs South Central MIRECC*, Houston.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalıkoglu, T. (2010). *Lise Öğrenimine Devam Eden Ailesinin Yanında Yaşayan Öğrencilerle Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Öğrencilerin Çatışma Çözme Davranışı İle Öfke İfade Stillerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çekiç, A. (2009). *Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke İle Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Çivitçi, A. (2014). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi. (Asım Çivitçi, A. Sibel Türküm, Baki Duy, Zeynep Hamamcı (2. Baskı)). *Okullarda Akılcı-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Ankara: Pegam Akademi.
- Deffenbacher, J.L. (1999). Cognitive Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*, Erişim Tarihi: 20.02.2015 <http://www.readcube.com>.
- Dobson, K.S., ve Dozois, D.J.A. (2010). Historical and Philosophical Bases of The Cognitive-Behavioral Therapies (Edit: Keith S. Dobson). *Handbook of Cognitive Behavioral Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Dökmen, Ü. (2003). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2008). *Yaşama Yerleşmek* (3. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Ekinci, N. (2013). *Öğretmenlerin Öfke İfade Tarzları İle Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eldeleklioğlu, J. ve Duran, Ö. (2005). Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, 267-280.
- Erkuş, A. (t.y.). *Psikoloji Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Erol, B. (2007). Okul, Çocuk ve Risk. (Editör: Külteğin Ögel) *Riskli Davranışlar Gösteren Çocuk ve Ergenler: Alanda Çalışanlar İçin Bilgiler*. İstanbul: Ajans Plaza Tanıtım ve İletişim Hiz. Basımı.
- Escamilla, A.G. (2000). *Effects of Self-Instructional Cognitive-Behavioral Techniques on Anger Management in Juveniles*. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Texas at Austin.
- Fayyaza, F. ve Besharatb, M., A. (2011). Comparison of Anger Control in Clinical Depressed, Non-Clinical Depressed and Normal People. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 94 – 97.
- Feindler, E.L. ve Star, K.E. (2003). From Steaming Mad to Staying Cool: A Constructive Approach to Anger Control. *Reclaiming Children And Youth*, 12: 3, 158–160.
- Fink, D.H. (2010). *Gerginlik ve Öfkeden Çıkış Yolları* (Çev. Zeynep Özkurt). Ankara: Alter Yayıncılık.
- Froggatt, W. (2005). A Brief Introduction To Rational Emotive Behaviour Therapy. 1-15.
- Froggatt, W. (2006). The Rational Management of Anger: A Cognitive-Behavioural Approach To Helping People Manage Hostility And Rage, 1-12

- Gebeş, H. (2011). *Akran Eğitimi İle Desteklenen Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası* (9. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Genç, H. (2007). *Grupla Öfke Denetimi Eğitiminin Lise 9. Sınıf Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Gentry, W.D. (2007). *Anger for Dummies*. Indiana: Wiley Publishing.
- Goulston, M., Goldberg, P. (2003). *Kendi Yolunuzdan Çekilin* (Çevirenler: Betül Çelik, İlkın Özyayla). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gök, M. (2009). *Aile İçi Şiddet ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Gökpınar, F. (2011). *Cinsel Travma Yaşantısı Olan Kadınların Kontrol Odağı İnançları İle Sürekli Öfke ve Öfke Tarzları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Gupta, M.K. (2005). *Ölümcül Düşman Öfke Nasıl Kontrol Edilir?* Eskişehir: Bilim Teknik Yayınevi.
- Gültekin, F. (2008). *Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Gültekin, F. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 180-191.
- Gündüz, B. (2006). Öğretmenlerde Akılcı Olmayan İnançların Kişisel ve Mesleki Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt: 7, Sayı: 11, 75-95.
- Güneş, A. (2011). *Çocuk Terbiyesinde Doğru Bilinen Yanlışlar*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa çıkma, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (Çevirenler: Tuncay Ergene, Seher Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hammond, W.R.ve Wyatt, J.M. (t.y.). *Anger Management Therapy with Adolescents*. 26-29.
- Hayes, E. (2014). *Öfke Nöbeti*. İstanbul: Mikado Yayınları.
- Helman, A. (2010). *Running Head: A CBT Anger Management Comic Book A Cognitive-Behavioral Anger Management Comic Book For Adolescents*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Alliant International University at San Francisco.
- Hogan, E.K. (2003). *Anger Management 1: An Overview for Counselors*. *Eric/Cassado-cg-03-10*, U.S. Department of Education.
- Hürriyet, (2012). *Öğretmenini Derste Bıçaklayıp Öldürdü Haberi*. Erişim Tarihi: 22.06.2016/http://www.hurriyet.com.tr/ogretmenini-derste-bicaklayip-oldurdu 21558911.

- Johansen, T.M. (2005). *Predicting Treatment Outcomes Of An Anger Management Treatment Program Using The Stages Of Change Model*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Chicago, Illinois.
- Kalyoncu, H. (2014). *Öfke Kontrolü Sevgisiz Olmaz*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Kaplan, A. (2007). *Öfke Yönetimi Becerileri Programının İlköğretim 5. Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeyi ve Benlik Saygısına Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2008). Öfke Yönetimi Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeylerini Azaltmadaki Etkisi. *Kriz Dergisi*, 16 (3), 21-32.
- Karlı, N. (2012). Dindarlık ve Öfke Kontrolü İlişkisi Üzerine Tecrübi Bir Araştırma. *Ekev Akademi Dergisi*, 16(50), 57-70.
- Kassinove, H. ve Sukhodolsky, D.G. (1995). Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. (Edt. Howard Kassinove) *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*. New York: Taylor ve Francis Published.
- Kayaoglu, M. (2015). *Sorular ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Kervancı, F. (2008). *Büro Çalışanlarının Duygu Yönetimi Yeterlilik Düzeylerinin Geliştirilmesinde Duygu Yönetimi Eğitimi Programının Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kesen, N. F., Deniz, M.E. ve Durmuşoğlu, N. (t.y.). Ergenlerde Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin Öfkelerini İfade Ettikleri Hedef Kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25 sayı (2), 71-81.

- Kulaksızoğlu, A. (2002). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Larson, J. ve Lochman, J. E. (2002). *Helping Schoolchildren Cope with Anger: A Cognitive-Behavioral Intervention*. New York: Guilford Press.
- Lawson, A.E. (2009). *Anger Management Treatment Groups in A Community Mental Health Setting: A Program Evaluation*. Dissertation, Doctor of Clinical Psychology, San Francisco, CA.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*. (Çevirenler: Hakan Türkçapar, Ertuğrul Köroğlu). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Lerner, H. (2015). *Öfke Dansı*. (Çeviren: Sinem Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lochman, J.E., Palardy, N.R., McElroy, H.K., Phillips, N. ve Holmes, K.J. (t.y.). Anger Management Interventions. *Journal of Early And Intensive Behavior Intervention*, The University of Alabama, JEIBI, Vol. 1, Issue 1, 47-56.
- Lochman, J.E., Powell, N.R., Clanton, N. ve McElroy, H.K. (2015). Anger and Aggression. University of Alabama, 115-133 Erişim Tarihi: 05.02.2015: <http://www.actagainstviolence.org>.
- Miller, A. (2012). *Instructor's Manual for Albert Ellis On Rebt with Albert Ellis PhD*. Published by Psychotherapy.net.
- Mitscherlich, A. (2000). *Bariş Düşüncesi ve Saldırganlık*. (Çeviren: Hüsen Portakal). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Morganett, R. (2005). *Yaşam Becerileri Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. (Çevirenler: Sonay Gürçay, Alim Kaya ve Mesut Saçkes). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Murdock, N.L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*. (Çeviren: Edt. Füsun Akkoyun). Ankara: Nobel Yayınları.

- Navaro, L. (2003). *Gerçekten Beni Duyuyor Musun?* İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nickerson, K.F. (2003). *Anger In Adolescents: The Effectiveness Of A Brief Cognitive Behavioral Anger Management Training Program For Reducing Attitudinal and Behavioral Expressions Of Anger.* Dissertation, Doctor of Philosophy, Capella University.
- Novaco, R.W. ve Jarvis, K.L. (2002). Brief Cognitive Behavioral Intervention for Anger (Edi. Bond F.W., Dryden,W.). *Handbook of Brief Cognitive Behaviour Therapy*. England: British Library Cataloguing in Publication Data.
- Orozco, M. (2004) *Controlling Your Anger: Anger Management Program Designed For Incarcerated Men.* Dissertation, Doctor of Philosophy, Carlos Albizu University, Florida
- Öğülmüş, S. (2006). *Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi.* (3. Baskı) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Önem, Ç. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öz, F.S. (2008). *Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz, S. ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi Eğitiminin Okul Psikolojik Danışmanlarının Öfkeyle Başa Çıkma ve Güvengenlik Becerilerine Etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (6), 52-69.
- Özbay, Ö. (2008). *Öfke Kontrolü Eğitim Programının Etkililiğinin Tutuklu Bir Grup Ergen Örneklemine İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdoğan, B. (2004). *Çocuk ve Oyun*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özer, A. K. (2005). *Ben Değeri Tiryakiliği*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Düzeylerine Etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, 50-59.
- Özkan, A. N. (2008). *Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen, A. (2004). *Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özmen, A. (2006). Öfkeyle Başa Çıkma Eğitiminin ve Etkileşim Grubu Uygulamasının İçerik Yönelik Öfke Üzerindeki Etkisi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: 30, No:2, 175-185.
- Öztürk, E. (2012). *İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Özyeşil, Z. (2012). Five Factor Personality Traits as Predictor of Trait Anger and Anger Expression. *Education and Science*, Vol. 37, No 163.

- Pişkin, M. (2006). Özsaygı Geliştirme Eğitimi (Edt. Yıldız Kuzgun). *İlköğretimde Rehberlik* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Reilly, P.M., Shopshire, M.S., Durazzo, T.C. ve Campbell, T.A. (2002). Anger Management for Substance Abuse and Mental Health Clients; Participant Workbook. *U.S. Department Of Health And Human Services*.
- Sabatino, D.A. (1997). Replacing Anger with Trust. *Reclaiming Childeren And Youth* ,Vol. 6, No. 3, 167-170.
- Saçar, B. (2007). *İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Öfke Tepkisiyle Arkadaş Bağlılığının İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sanal (2015a). *Etkili İletişim Teknikleri: İletişim Becerileri ve Yapılan Hatalar*. ErişimTarihi:08.07.2015.http://yavuzselimio.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/55/01/974504/dosyalar/2013_02/15021114_rehberlikservisihizmetlerimiz2.pdf.
- _____ (2017b) *Hadislerle İslam III Rıfk/ Allah Her İşte Zarafeti Sever*. Erişim Tarihi:13.02.2017.<http://hadislerleislam.diyaret.gov.tr/?p=kitap&h=%C3%B6fke&i=3.1.420&t=0>
- _____ (2017c) *Gadab (Öfke) Bölümü / Gadab (Öfke) Hakkında*. Erişim Tarihi: 13.02.2017.http://www.islamiyasam.com/KutubiSitte-h_op_hadisgoster-kid-690-orderby-titleD.html
- _____ (2017ç) *İlim ve bilim ile ilgili hadisler*. Erişim Tarihi:13.02.2017. <http://www.mumsema.org/misafir-sorulari/242059-ilim-ve-bilim-ile-ilgili-hadisler.html>
- Sargın, Y. (2008). *Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Saldırgan Davranışları İle Öfke ve Sosyal Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

- Sayar, K. (2010). *Olmak Cesareti*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Sezer, S. (2007). *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*. Ankara: Cilt 2, Sayı 14.
- Sharp, S.R. (2003). *Effectiveness Of An Anger Management Training Program Based On Rational Emotive Behavior Theory (REBT) For Middle School Students with Behavior Problems*. Dissertation, Doctor of Philosophy, The University of Tennessee at Knoxville.
- Sonuç, A. (2012). *Zihinsel Engellilerde Sporun Öfke Düzeyine Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, Sayı: 11 (2), 19-27.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Çeviren: Edt. Figen ÇOK). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Sülün, Ö. (2013). *Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Sütcü, G. S. (2006). *Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Sütcü, S., Aydın, A. ve Sorias, O. (2010). Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmak için Bilişsel Davranışçı Bir Grup Terapisi Programının Etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 57-67.
- Şahin, N.H. ve Balkaya, F. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14 (3), 192-202.

- Şakiroğlu, M. (2015). *Öfke: Öfkeyi Olumlu Kullanmak*. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Tafrae R.C. ve Kassirer, H. (1998). Anger Control in Men: Barb Exposure With Rational, Irrational, and Irrelevant Self-Statements. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, Vol, 12 (3).
- Tayfun, R. (2007). *Etkili İletişim ve Beden Dili*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Tekin, A., Tekin, G. ve Eliöz M. (2011). Kick-Boksörlerin Çeşitli Değişkenlere Göre Öfke ve Saldırganlık Düzeylerinin Araştırılması. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*, Vol: 4, Sayı:1, 34-48.
- Teoh, A., N., Chia, M., S., C., Virasamy, M. (2010). Emotional Responses to Social Support among Singaporean Chinese: The Moderating Effect of Anger- Control. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 1056–1060.
- Trower, P., Casey A. ve Dryden, W. (2006). *Cognitive-Behavioural Counselling in Action*, London Sage Publications.
- Türk Dil Kurumu. (2015a). *Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük*. <http://tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 08.10.2015.
- Türk Dil Kurumu. (2015b). *Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük*. <http://tdk.gov.tr>. Erişim Tarihi: 08.10.2015.
- Türker, S. (2010). *Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri İle Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Udrow, W. (2009). *Evaluation Of Cognitive Behavior Anger Management Groups and Levels of Clinical Anger on The Recovery Process in a Substance Abuse/Dependent Population*. Dissertation, Doctor of Philosophy, Chicago, Illinois.

- Voltan Acar, N. (2006). Çocukla İletişim (Edt. Yıldız Kuzgun). *İlköğretimde Rehberlik* (6. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Wilde, J. (2001). Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar. (Çeviren: Ahmet ÖZMEN). *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Yıl: 2006, cilt: 39, sayı:1, 135-144.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeni, B. (2010). *İstanbul Çocuk Mahkemelerinde Yargılanan Çocuklarda Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzları İle İstismar Yaşantıları Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldız, M. (2008). *Farklı Liglerde Yer Alan Futbolcuların Kişilik Tipleri İle Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, H. (2011). *Gençler, Bu Kitap Sizin İçin*. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Yorgun,A. (2007). *The Effect Of Violence Management Training On Violenten Behaviors and Anfer Control Of Secondary School Students*. (Degree Of Master Thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

EKLER

Ek-1: Öfke Denetimi Eğitim Programı

GENEL AMAÇ: Hazırlanan öfke denetimi eğitim programının amacı; öğrencilerin öfkenin normal bir duygu olduğunu kavramalarına, hayatlarında karşılaşılabilecekleri öfke ile ilgili durumlarda kendilerini kontrol edebilmelerine ve öfkeyle baş edebilmelerine yardımcı olmaktır.

HEDEFLER:

- Duygu, düşünce ve davranış kavramlarını bilirler,
- Öfke kavramı ve öfke duygusu hakkında bilgi sahibi olurlar ve öfkenin normal bir duygu olduğunu bilirler,
- Öfke ile ilgili neden-sonuç ilişkilerini kavrarlar ve öfke ile ilgili karşılaştıkları problemleri en uygun şekliyle çözerler,
- Öfkenin bireyde meydana getirdiği bilişsel, duygusal ve fiziksel değişimler hakkında farkındalık kazanırlar,
- Bireyler, öfkelerini kontrol edebildiklerinde ve kontrol edemediklerinde karşılaştıkları sonuçları bilirler,
- Kişisel iletişim becerileri geliştirilerek, öfke durumlarında ortaya çıkabilecek olumsuz tepkilere yerinde ve uygun çözüm yolları geliştirirler,
- Öğrenciler öfkeye neden olan yanlış inanç ve düşünceleri fark ederler ve bu düşünceler yerine öfke ile ilgili sağlıklı düşünceler geliştirirler.

Öfke denetimi eğitim programı 10 oturumdan oluşmaktadır. Her oturum da o oturumun amacı, süresi, kullanılan materyaller, süreç, ev ödevleri ve oturumları sonlandırma hakkında bilgi verilmektedir.

1. OTURUM

Grup Üyelerinin Birbiriyle Tanışması, Oturumlar Hakkında Bilgi Verilmesi, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Verilmesi

Hedefler

- Grup Üyelerinin Birbirlerini Yakından Tanımlarına ve Kaynaşmalarına Yardımcı Olmak,
- Genel Olarak Grubun Amaçları Hakkında Kısa Bilgiler Vermek ve İlk Oturum Süreci Hakkında Bilgi Vermek,
- Grupta Uyulması Gereken Kuralları Belirlemek ve Bu Bilgiler Işığında Grup Kontratı Oluşturmak,
- Üyelerin Neden Böyle Bir Eğitim Programından Yararlanmak İstediklerini Belirlemek,
- Grup Üyelerine Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgi Vermek.

Materyal

Kağıt-Kalem, Form 1, Form 2, Bir Yumak İp

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Oturuma başlarken grup üyelerini selamlayın ve grup üyelerinden ayağı kalkmalarını ve daire olmalarını isteyin. ‘Birbirimize Bağlıyız’ etkinliğini grup üyeleri ile oynayın.

BİRBİRİMİZE BAĞLIYIZ

Grup lideri olarak elinize bir yumak ip alın ve bu yumağı attığınız kişinin adını-soyadını söylemesini, neden burada olduğunu ve bu grup oturumlarından ne beklediğini belirtmelerini isteyin. Ayrıca ipi atmadan önce her grup üyesinin ipi parmağına birkaç kez dolayarak istedikleri kişilere atmaları gerektiğini belirtin. Öncelikle siz kendinizi tanıtır, amacınızı belirtin, ipi parmağınıza dolayın ve yumağın geri kalan kısmını istediğiniz bir üyeye atarak etkinliği başlatın. En son üye kendini tanıtır amacını söyledikten sonra yumağın tekrar size gelmesini sağlayın. Herkesin ipi parmağına sardığından emin olduktan sonra grup üyelerinin ipi kendilerine doğru çekmelerini isteyin.

Grup üyelerine burada asıl amacın nasıl ki bu iplerle birbirlerine bağlılarsa aynı şekilde grup içerisinde de birbirlerine bağlı ve burada bir aile olduklarını belirtin. Bu oturumlarda kendileri ile ilgili farkındalık kazanırken aynı zamanda sorunlara hep birlikte çözümler aramalarının, sonuca daha rahat ulaşmada kendilerine yardımcı olacağını belirtin.

2- Etkinlikten sonra, grubun genel amaçlarını üyelerle paylaşın. Grubun genel amaçlarının ‘ *Duygu, düşünce ve davranış kavramları hakkında bilgi sahibi olmaları, öfke kavramı ve öfke duygusu hakkında bilgi sahibi olmaları ve öfkenin normal bir duygu olduğunu bilmeleri, öfkenin bireyde meydana getirdiği bilişsel ve fiziksel*

değişimler hakkında farkındalık kazanmaları, bireylerin öfkelerini kontrol edebildiklerinde ve kontrol edemediklerinde karşılaşacakları sonuçları bilmeleri, kişisel iletişim becerileri geliştirilerek öfke durumlarında ortaya çıkabilecek olumsuz tepkilere yerinde ve uygun çözüm yolları geliştirebilmeleri, öfkeye neden olan yanlış inanç ve düşünceleri fark edebilmeleri ve yeniden öfke ile ilgili sağlıklı düşünceler geliştirebilmelerine yardımcı olmak’ olduğunu belirtin.

3- Grup üyelerine bazı grup kurallarının hazırlanmış olduğu kağıdı gösterin ve burada yazan grup kuralları hakkında öğrencilere bilgi verin. Burada yazan grup kuralları dışında başka herhangi bir madde ekleyip eklemeyeceklerini sorun ve eklenen maddelerden sonra bu grup kurallarını bir kontrat haline getirin. Herkesin grup kuralları konusunda titiz davranması gerektiğini özellikle belirtin. Grup kurallarına uymakla hem gruptan en üst düzeyde yararlanacaklarını hem de diğer arkadaşlarının hakkına girmeyeceklerini belirtin.

Örnek Grup Kuralları

- Grupta her üye eşit haklara sahiptir ve hiç kimse bir diğerinin hakkını çiğneyemez.
- Grup içerisinde konuşulan bütün konular konunun mahremiyetinin az ya da çok olmasına bakılmaksızın grup dışında hiçbir yerde ifade edilemez. Grupta gizlilik esastır.
- Grup oturumları bir biri ardına devam eden ve süreklilik arz eden konular olduğu için bütün oturumlara eksiksiz katılınmalıdır. Çok önemli bir olay olması halinde grup liderini bu konuda bilgilendirilmelidir.
- Grup oturumları belli bir süre sürdüğü için oturumlara zamanında gelip gidilmelidir.
-
-

4- Ergenlik dönemine giriş yapın ve bu konuda üyelerden bildiklerini Form-1’e yazmalarını isteyin. Yazma işlemi bittikten sonra üyelerden formda yazdıklarını grupla paylaşmalarını isteyin. Daha sonra ergenlik dönemini, ‘*Cinsiyetle ilgili fizyolojik ve hormonal değişikliklerle başlayan ve erişkinlerin sorumluluklarını yüklenme zamanına kadar süren dönem*’ olarak tanımlayın. *Ergenlik döneminin yaş olarak tam nitelendirilmese de cinsiyete, iklime göre çeşitlilik gösterdiğini ve genel olarak ortalama kızlarda 13-19, erkeklerde 14-21 yaşları arasında olduğunu’ (Kalyoncu, 2014: 17) ifade edin. Ayrıca grup lideri olarak grup üyelerinin bu dönemdeki duygu ve düşüncelerine yönelik sorular sorabilir ve diğer grup üyelerini soru sormaya cesaretlendirebilirsiniz.*

5- Oturumun genel bir özetini yapın ve üyelere herhangi bir sorularının olup olmadığını veya anlamadıkları yer olup olmadığını sorun. Hazırlanan grup kontratını sırayla öğrencilere imzalatın. İmzalama işlemi bittikten sonra grup kontratını oturumların yapıldığı yere asın. Bir sonraki oturumda duygu, düşünce ve davranış kavramları hakkında konuşulacağından bahsedin ve üyelere Form-2’yi dağıtın. Bir hafta içerisinde üzüntü, öfke, kızgınlık, sevinç, tedirginlik, şaşkınlık gibi duygularla ilgili yaşadıkları birer tane örnek olayı yazmalarını isteyin (Burada amaç, önceden duygular konusundaki bilgilerinin ne düzeyde olduğunu belirlemektir). Teşekkür ederek ve ev ödevlerini eksiksiz yaparak gelmelerini isteyerek oturumu sonlandırın.

GRUP KONTRATI

___./___./2015/___./___./2015 tarihleri arasında yapılacak ve 10 oturum sürecek olan öfke denetimi eğitim programına kendi isteğimle katılmaktayım. Grup içerisinde grup lideri ve grup üyeleri tarafından belirlenen kurallara uyacağıma söz veriyorum.

Grup Kuralları

- Grupta her üye eşit haklara sahiptir ve hiç kimse bir diğerinin hakkını çiğneyemez.
- Grup içerisinde konuşulan bütün konular konunun mahremiyetinin az ya da çok olmasına bakılmaksızın grup dışında hiçbir yerde ifade edilemez. Grupta gizlilik esastır.
- Grup oturumları bir biri ardına devam eden ve süreklilik arz eden konular olduğu için bütün oturumlara eksiksiz katılacağım. Çok önemli bir olay olması halinde grup liderini bu konuda bilgilendireceğim.
- Grup oturumları belli bir süre devam ettiği için oturumlara zamanında gelip gideceğim.

-
 -
 -

Grup Üyeleri

Grup Lideri

FORM 1
DEĞİŞİYORUM
Ergenlik dönemine girdiğimde fark ettiğim bilişsel değişiklikler
Ergenlik dönemine girdiğimde fark ettiğim fiziksel değişiklikler
Ergenlik dönemine girdiğimde fark ettiğim duygusal değişiklikler
Ergenlik dönemine girdiğimde fark ettiğim davranışsal değişiklikler

FORM 2 (EV ÖDEVİ)	
DUYGULARIM	
DUYGULAR	Yaşadığım Olay / Nedeni- Sonucu
MUTLULUK	
ÖFKE	
KORKU	
ÜZÜNTÜ	
KÜÇÜMSEME	
ŞAŞKINLIK	
TİKSİNME	

2. OTURUM

Duygu-Düşünce ve Davranış Kavramlarını Bilme, Öfke Kavramı Hakkında Bilgi Sahibi Olma

Hedefler

- Düşünce, Duygu, Davranış Kavramları Hakkında Bilgi Sahibi Olmak,
- Öfke Kavramı Hakkında Bilgi Sahibi Olmak,
- Öfkenin Ne İyi Ne De Kötü Bir Duygu Olduğu ve Öfkenin Evrensel Bir Duygu Olduğunu Kavramalarına Yardımcı Olmak.

Materyal

Form-3, Renkli Kartonlardan Yapılmış Şapkalar, Beyaz Karton, Kalem, Bant

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Geçen haftaki oturumun değerlendirmesini yapın ve gönüllü olan üyelere, verilen ev ödevini grup içerisinde paylaşımlarını isteyin. Diğer üyeleri de görüşlerini açıklamaları konusunda cesaretlendirin.

2- Grup üyelerinden duygu, düşünce ve davranış kavramları hakkında bildiklerini grupta paylaşımlarını ve bu kavramları tanımlamalarını isteyin. Daha sonra siz duygu, düşünce ve davranış kavramlarını tanımlayın. Duygunun, “*Belli bir uyarana karşısında genellikle içsel olarak belirip davranışsal tepkilere yol açan yapılandırılmış hisler*” (Kervancı, 2008: 28) olarak tanımlanabileceğini, düşünce kavramının ise ‘*Olay, durum ve nesneler üzerinde çözümleyici ve birleştirici işlemlerde bulunmaya olanak sağlayan kavrama ve açıklama yetisi, Zihinde tasarlanan, canlandırılan şey*’ (TDK, 2015b) olarak tanımlanabileceğini, davranışın ise ‘*Dıştan gözlemlenebilecek tepkilerin toplamı, Bir kimse ya da bir olay karşısında alınan durum*’ (TDK, 2015b) olarak tanımlanabileceğini belirtin.

Bu kavramların bir birinden farklı olduğunu, bazen birbirleriyle karıştırıldığını bazen de iç içe geçmiş gibi görüldüğünden bahsedin. Bu kavramların farklarını örneklerle açıklayın. Ayrıca verilen ev ödevlerinde belirtilen duygu ve bu duygulara kendilerinin verdikleri tepkileri yeniden gündeme getirin. Bu sayede verilen örneklerle ilgili olarak, yanlış bilgileri düzeltmelerini, duygu-düşünce ve davranış kavramlarının ayırımına varmalarını sağlayın. Ayrıca bu kavramların doğru bir şekilde öğrenilebilmesi için bir etkinlik yapılacağını belirtin.

3- Öğrencilere elinizde var olan beyaz kartonu ve renkli kartonlardan (kırmızı, mavi, sarı) yapılmış şapkaları göstererek etkinliği başlatın.

BİR KAFADA ÜÇ ŞAPKA

Öncelikle elinizi beyaz kartonu alın ve enlemesine 3'e ayırın. Tahta kalem ile karton parçalarının üzerlerine 'Düşünce Köşesi', 'Duygu Köşesi' ve 'Davranış Köşesi' yazın. Daha sonra bu kartonları oturma yapılan odanın üç farklı yerine asın. Bu işlem bittikten sonra grup üyelerini bu köşelere eşit dağılacak şekilde üçe bölün. Üye sayısı fazla gelirse, etkinliği yaparken gruplarda değiş tokuş yapabilirsiniz. Sarı, kırmızı ve mavi renkteki şapkaları üyelere dağıtın. Renkler öğrenci sayısına göre çoğaltılabilir. Her üyeye bu şapkaları taktıktan sonra bu köşelere geçeceğini belirtin. Mesela, düşünce köşesine bir mavi, bir kırmızı, bir sarı, duygu köşesine yine aynı şekilde bir mavi, bir kırmızı bir sarı, davranış köşesine de bir kırmızı, bir mavi, bir sarı üyenin rastgele geçmelerini isteyin. Bu köşelerde her renk şapkadan en az bir tane olması gerektiğini vurgulayın. Aşağıdaki örneği vererek etkinliği başlatın.

'Matematik sınavları çok zor. Matematik sınavlarından çok korkuyorum ve heyecanlanıyorum. Geçen günkü sınavdan yine düşük not aldım ve ağladım.' Bu örnekten sonra grup lideri olarak düşünce köşesine geçip kırmızı renkli şapkayı takın ve 'Matematik sınavları çok zor' cümlesini tekrar edin ve bu cümlemin düşünceyi yansıttığını bireyin zihninde böyle bir algının var olduğunu belirtin. Sonra duygu köşesine geçerek, kırmızı renkli şapkayı takın ve 'Matematik sınavlarından çok korkuyorum ve heyecanlanıyorum.' cümlesini tekrarlayın ve bu cümlemin duyguları yansıttığını (hisleri) belirtin. Daha sonra davranış köşesine geçerek kırmızı renkli şapkayı takın ve 'Geçen günkü sınavdan yine düşük not aldım ve ağladım.' cümlesini tekrar edin ve bu cümlemin durumun bir sonucu olduğunu ve davranışı yansıttığını belirtin.

Ayrıca bireyin sürekli matematikten düşük not almasında öfke duygusunu da yaşayabileceğini, kızma yumruk atma küfretme gibi farklı davranışlarda da bulunabileceğini belirtin. Burada kişinin zihnindeki düşünce ve bireyin kişisel özelliklerine bağlı olarak üzülme veya öfke duygusu yaşayabileceği sonucunda küfretme veya ağlama davranışını sergileyebileceğini, bu durumun kişiden kişiye değişebileceğini vurgulayın. Daha sonra bu işlemi öğrencilerle yapın: Düşünce köşesindeki kırmızı şapkalı üyenin olumsuz bir düşünce ortaya atmasını (Özellikle Öfke İle İlgili) isteyin. Sonra duygu köşesinde kırmızı şapkalı üyenin bu düşünce karşısında hissettiği duyguyu paylaşmasını isteyin ve en sonunda davranış köşesindeki üyenin bu düşünce ve duygu karşısında verdiği tepkiyi yani davranışı belirtmesini isteyin. Bu durumu diğer üyelerle farklı renklerdeki şapkalarla da (mavi, sarı) yapın. Yapılan örneklerden sonra aynı şekilde, bu etkinliği olumlu cümlelerle de yapın. Burada amaç grup üyelerinin duygu, düşünce ve davranış kavramlarını tam olarak anlamlandırması ve bir birinden ayırt ederek farkındalık kazanmasıdır. Ayrıca grup üyelerine cümlelerin olumsuz olduğunda ve olumlu olduğunda neler hissettiklerini belirtmelerini isteyin.

4- Daha sonra öfke kavramına giriş yapın ve öfke kavramının ne olduğunu üyelere sorun. Bu konuda üyelere bilgi aldıktan sonra siz de öfke kavramı hakkında bilgi verin. Öfkeyi, 'Bireyin istek ve ihtiyaçları engellendiğinde, beklentileri gerçekleşmediğinde, varlığına veya kişiliğine yönelik bir tehdit ya da hakaret algılandığında yaşanabilen temel bir duygu' (Gökpınar, 2011: 20) olarak tanımlayın. Öfkenin ne iyi ne kötü bir duygu olduğunu, öfkenin diğer duygular gibi normal ve evrensel bir duygu olduğunu ve her duygu gibi öfke duygusunun da yaşanması gerektiğini vurgulayın. Ancak öfkenin kontrol altına alınmadığında geri dönülmez ciddi zararlar verebileceğini ifade edin. Bu konu ile ilgili 3. Oturumda daha geniş bilgi verileceğini belirtin. Öğrencilerden hangi olaylar karşısında öfkelenediklerini ve sonucunda neler hissettiklerini grupla paylaşmalarını isteyin.

5- Oturumu genel olarak gözden geçirin ve öğrencilere Form 3'ü ev ödevi olarak verin. 1 hafta boyunca karşılaştıkları öfke durumlarını, nedenlerini ve sonuçlarını yazmalarını isteyerek oturumu sonlandırın.

3. OTURUM

Öfkenin Nedenleri ve Sonuçlarını Bilme, Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Değişiklikler

Hedefler

- Öfkenin Nedenleri Hakkında Bilgi Vermek,
- Öfkenin İnsan Vücudunda Yaptığı Fiziksel, Bilişsel ve Davranışsal Değişiklikleri Fark Edebilmek,
- Öfkenin Sonuçları Hakkında Bilgi Vermek.

Materyal

Öfke İle İlgili Haberler (Gazete Haberleri), Form-4, Öfke İle İlgili Fiziksel Değişimi Gösteren Broşürler, Öfke İle İlgili Videolar, Ayna

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Grup üyelerine geçen haftanın özetini yapın ve duygu-düşünce ve davranış kavramlarını bir kez daha hatırlatın. Bu konuda grup üyelerine herhangi bir sorularının olup- olmadığını sorun.

2- Geçen hafta verilen ev ödevi hakkında konuşun ve üyelerin hangi olaylar karşısında öfkelenediklerini, öfkeleri karşısında nasıl tepkiler verdiklerini ve öfkenin sonucunun bireyde bıraktığı etkileri tespit edin ve verilen cevapları tahtaya yazın. Daha sonra üyelere arkadaşlarının verdikleri tepkilerden (varsa olumsuz) ziyade farklı yollar izlenip izlenemeyeceğini sorun ve bu konu ile ilgili tartışma başlatın. Detaylı bir şekilde öfke örnekleriyle devam edin ve öfkenin nedenlerine giriş yapın. İnsanların durduk yere öfkelenemeyeceklerini, öfkenin süreklide olsa anlık da olsa bazı nedenlerden kaynaklandığını belirtin. Öfkenin nedenleri hakkında öğrencilerden bilgi alın. Söylenilen her maddeyi tahtaya yazın ve bununla ilgili grup üyelerinden paylaşacakları öfke yaşantılarının olup- olmadığını sorun. Daha sonra öfkenin nedenlerinin ‘Engellenme, alay edilme, yalan söylenme, aşağılanma, önemsenmeme, keyfi bir tutumla karşılaşma veya saldırıya uğrama vb.’ olduğunu belirtin. Öfkenin nedenlerinin akılda kalıcı olması adına hazırlanan broşürü grup üyelerine gösterin.

Bu hazırlanan broşürle, öfkenin nedenlerini sürekli gözlerinin önüne getirmelerini ve bu durumları yaşamadan önce kendilerini uyarabileceklerini belirtin.

3- Öfkenin insan vücudunda oluşturduğu, fizyolojik, bilişsel-duygusal ve davranışsal değişikliklere geçin. İnsan vücudunda öfke anında yüzün kızarması, kalbin hızlı atması, tüm vücudun gerilmesi gibi fiziksel değişikliklerin olduğunu belirtin. Bu örnekleri öğrencilerle çoğaltın ve verilen cevapları tahtaya yazın. Daha sonra hazırlanan broşürle öfkenin insan vücudunda ne gibi değişimlere neden olduğunu grup üyelerine gösterin ve ardından öğrencilerle ‘Aynaya Bak, Ne Korkunçsun’ etkinliğini oynayın.

AYNAYA BAK NE KORKUNÇSUN

Etkinlik başında grup üyelerine oturuma getirdiğiniz aynayı gösterin ve bu ayna ile bir etkinlik yapacağınızı belirtin. İnsanların çeşitli duygular yaşarken yüz şekillerinin değişiklik gösterdiğini belirtin ve bu etkinlikte öfkelendiğimizde yüzümüzün ne tür şekiller aldığının gösterileceğini ifade edin ve bu durumla yüzleşmelerini isteyin. Üyelerden gönüllü olanları sırayla kaldırın, gözlerini kapattırın ve öfkelendikleri bir olayı ya da anıyı hayal ederek bir anda gözlerini açıp aynaya bakmalarını isteyin. Bunu yaparken de bir yandan aynayı üyelere tutun. Eğer birey, öfkeli bir anı hayal edemediğini belirtirse, o zaman öfkeli bir yüzle aynaya bakmasını isteyin. Daha sonra üyelere aşağıdaki soruları yöneltin:

- Aynaya baktığında ne gördün?
- Kendini aynada öfkeli şekilde görünce ne hissettin?
- Bu yüz ifadesi ile sürekli gezseydin ne olurdu?
- Bir olayda bu yüz ifadesi ile karşıya ne mesaj verdin? Bu yüz ifadesi tartışmayı nereye götürür?
- Sen karşında öfkeli bir yüz gördüğünde ne hissediyorsun? vb.

Daha sonra bireyde meydana gelen bilişsel süreci değerlendirin. Öfke anında kişinin nelere odaklandığı ve aklından ne gibi düşünceler geçtiğini, daha önceki yaşanmışlıkları ve olumsuz öfke deneyimlerinin devam edebileceğini belirtin. ('Benden nefret ediyorlar, ben de onlardan nefret ediyorum.' 'Sevilmeye layık bir insan değilim, değersiz biriyim.' 'Aslında bu ödül benim hakkımdı ama o beceriksizce verdiler.') gibi. Bireylerin akıllarından geçebilecek bu tür düşüncelerin öfkenin sürekli kendini tekrar etmesine ve olumsuz sonuçlar doğurmasına neden olabileceğini belirtin.

Sonunda ise, bireyin öfke anında hangi davranışları sergileyebileceği üzerine konuşun. Genelde bu durumun öfkeyi içe atarak kendine zarar vermeden, sözel ya da fiziksel saldırıya kadar geniş bir yelpazede davranışlarımızı etkileyebileceğini ifade edin. (Vurma, küfretme, sağa-sola saldırma, duvarı yumruklama vs. gibi.)

4- Öfkenin nedenleri ve bireyde meydana getirdiği fiziksel, bilişsel-duygusal, davranışsal değişiklikler hakkında konuştuktan sonra ne gibi sonuçlara neden olabileceğini, daha önceden hazırlanmış olan gazete haberlerini üyelere okuyarak belirtin. Bu konuda internet veya günlük gazetelerde var olan istediğiniz kadar haberi derleyerek bu durumu grup üyeleri ile paylaşın ve bu konu hakkında konuşun. Öfke ve sonucunda karşılaşılan olumsuz sonuçlarla ilgili haberler uygulayıcının inisiyatifindedir. İstenilen sayıda haber oturum içinde kullanılabilir.

5- Gösterilen broşür ve haberlere ek olarak öfke ile ilgili hazırlanan videoları grup üyelerine izletin ve bu videolarda grup üyelerinden öfke öncesinde, öfke anında ve öfke sonrasında ne gibi değişiklikler saptadıklarını ve ne hissettiklerini grupla paylaşmalarını isteyin. Yine çalışmada kullanılacak öfke ile ilgili videolar uygulayıcının inisiyatifindedir. İsteddiği sayıda ve istediği videoları oturum içinde kullanabilirler.

6- Oturumun değerlendirmesini yapın ve Form 4'ü üyelere ev ödevi olarak verin. Bir hafta boyunca okudukları gazete veya dergiler, girdikleri web siteleri ya da izledikleri televizyon programlarında karşılaştıkları öfke ile ilgili haberleri not etmelerini isteyin. Olayın nedenlerini, sonuçlarını mutlaka yazmalarını isteyin. Bu olaylarda kendilerince neleri yanlış gördüklerini ve bu olayları çözmenin başka yollarının olup olmadığını, 'Ben Olsam Ne Yapardım'ın cevabını yazmalarını isteyerek oturumu sonlandırın.



4. OTURUM

Akılcı Olmayan Düşünceler Hakkında Bilgi Sahibi Olma, ABC Kuramı

Hedefler

- Akılcı Olmayan Düşünceler Hakkında Bilgi Vermek,
- Ellis'in ABC Kuramı İle İlgili Bilgi Vermek.

Materyal

Form-5, Kırmızı Başlıklı Kız ve Nasrettin Hoca Hikayesi, Görsel Algı Kartları, Kalem-Kağıt, Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Geçen haftanın özetini yaparak oturuma başlayın. Daha sonra verilen ev ödevi hakkında öğrencilerden geri dönütler alın. Televizyon, gazete veya internet haberlerinde öfke ile ilgili ne gibi durumlarla karşılaştıklarını ve sorunların nasıl çözüldüğünü inceleyin. Bu konuda üyelerden detaylı bilgi alın.

2- 4. oturumla ilgili olarak genel bilgi verin ve grup oturumuna başlayın. Düşünce kavramını hatırlatarak öfke ile ilişkisini bir daha gözden geçirin. İnsanların olayları yorumlarken düşüncelerinin etkisinde çok kaldığını belirtin.

3- Grup üyelerine hazırlanan algı kartlarını gösterin ve resimlerde ne gördüklerini önlerindeki kağıtlara birbirlerine göstermeden yazmalarını isteyin. Daha sonra yazdıkları bilgileri sırasıyla grupla paylaşımlarını isteyin. Farklı gelen cevaplara karşılık neden farklı şeyler söylediklerini, diğer arkadaşlarının söylediklerinin yanlış olup olmadığını sorun. (Tek bir algı kartında yaşlı kadın ve genç kadın figürü var. Tek bir resimde iki farklı yüz var.) Aslında burada amacın 'İnsanların olaylara bakış açısının farklı olabileceği ve sizin gördüğünüzle başkasının gördüğünün farklı olabileceği'dir. Bir olay karşısında bir kişinin sizden farklı cevap vermesinin, o olayın yanlış olduğu anlamına gelmediğini vurgulayın.

(Uygulamada beş adet algı resmi kullanılmıştır. Başka uygulamacılar bu sayıyı arttırabilir. Algı resimlerine internetten ulaşılabilir. Örnek olarak bir tane programa alınmıştır.)

4- Buna bağlı olarak da Kırmızı Başlıklı Kız ve Nasrettin Hoca'nın hikayesini üyelere okuyun. Bu hikayeleri okuduktan sonra bizim bildiğimizden farklı olarak bu hikayelerde nelerin dikkatlerini çektiğini sorun. Yine burada olaylara farklı açılardan bakmak gerektiği ve olayların bizim düşündüğümüzden farklı olabileceğini belirtin. Hikayelerde amaç gördüğümüzün veya aklımızdaki düşüncelerin bizim düşündüğümüz ya da bize öğretilenden farklı anlamlarda olabileceğini göstermektir. Bu etkinliklerde olaylara bakış açımız değerlendirilmektedir.

Öncelikle algı kartları ile gördüğümüz bir resmin iki yüzü olabileceği grup üyelerine anlatılmıştır. Yani bir kişiye zarar verdiğini düşündüğümüz biri onun hayatını kurtarmaya çalışan biri çıkabilir. Burada ani ve anlık tepkiler vermekten ziyade önce olayları anlamak ve yanlış algı kurbanı olmamak amaçlanmaktadır. Öfke ile ilgilide durum aynıdır. Telefonunu sürekli aradığımız ve açmadığında kızdığımız kişi aslında o anda başka önemli bir işle uğraşıyor olabilir. Bu etkinlikte amaç bu gerçekleri grup üyelerine göstermektir. Hikayelerde ise yine aynı amaç güdülerek insan hikayelerinin tek bir sonucu olmayabileceği ifade edilmektedir. Farklı durumları da görmemiz olaylara zenginlik katabilir. Aslında bizim kati ve değişmez diyebileceğimiz olayların farklı nedenleri ve sonuçları da olabilir. (Hikayelerdeki gibi.)

5- Akılcı olmayan düşünce kavramını ortaya atın ve bu kavram hakkında bilgi verin. Akılcı olmayan düşüncelerin, 'gereklilikleri, zorunlulukları (shoulds, musts) ve mutlak talepleri içeren ve bireyin amaçlarına ulaşmasına engel olan, yaşamını altüst edici ve kendine zarar verici duygular yaşamasına neden olan düşünce kalıpları' olarak tanımlayın (Ellis, 1973: Akt. Çivitçi, 2014: 3). Bu düşünceler içeriklerine bağlı olarak işlevsel yararlı ya da can sıkıcı olabilir. – Ben asla hiçbir şeyi doğru yapamam.- Derslerden başarısızım, beni kimse sevmeyecek.- Her şeyin en iyisini ben bilirim.- Bana böyle bakmaları beni delirtiyor, çok kızıyorum' gibi. Daha sonra akılcı olmayan düşüncelerle bağlantılı olarak akılcı olmayan düşüncelerin olduğu listeyi üyelere gösterin ve birkaç tanesini örnek olarak okuyun. Bu konuda örnekler verin. Bu mantıksız düşüncelerin nedeninin ne olduğunu ve hangi durumlardan sonra oluştuğunu grupla paylaşın. Diğer oturumda da bu konuya devam edileceğini belirtin. İnsanların olaylara değil olaylar hakkında yükledikleri anlamlara ve düşüncelere tepki verdiklerini belirterek Ellis'in ABC kuramı ile ilgili grup üyelerine bilgi verin.

A(Olay-action), B(İnanç-brief), C(Sonuç-duygu) olarak adlandırıldığını bunların bir anlamı olduğunu belirtin. İnsanların davranışlarının ortaya çıkmasında öncelikle bir olayla başladığını belirtin(A). 'İki hafta önce işimden çıkarıldım' Bu durum bir olay ve başlangıçtır. Bu olayın sonucunda birey kızgın ve sinirli olabilir evde çocukları ve eşi ile kavga edebilir. Bu da bir sonuçtur ve (C) ile ifade edilir. Burada görünürde 'C', 'A'nın bir sonucu olarak karşımızda durmaktadır. İşten atılmanın sonucunda sinirlenip evde terör estirebilirsiniz. Ama bu kurama göre unutulmuş şey 'B'nin varlığıdır. Yani olaylara karşı verdiğimiz tepkilerde inançlarımız ve düşünce yapımızın önemi büyüktür. Yani bir olay karşısında olumlu bir düşünce yapısına sahip isek olumlu, olumsuz bir düşünce ve inanç yapısına sahip isek genelde olumsuz tepkiler vermekteyiz. Yani bu olayda işten atılma ile ilgili olarak 'Başkalarının gözünde değerim olması için, her bakımdan yetkin, yeterli ve becerikli olmalıyım veya her şey benim olmasını istediğim gibi olmadığı zaman, durum korkunç derecede berbat demektir.' şeklinde birey inançlara sahip ise o zaman kızgınlık ya da üzüntü gibi duyguları yaşamasına ve ağlama, vurma küfretme gibi sonuçlara neden olabilir. Bunun aksine kişi olumlu bir düşünce yapısına sahip ise ' İşten çıkarıldım ama ilk kez işten çıkarılan ben değilim, bu günlük hayatta herkesin başına gelebilecek bir durum. İşimde başarılı biriyim ve başka işlerde bulabilirim. Bu konuda ailem de bana destek verir. Bu dünyanın sonu değil' şeklinde bir düşünce yapısına sahip ise

daha hafif düzeyde bu sorunu atlatabilir.

Örnek Cümleler: Bu cümleleri ‘ABC’ kuramına göre olumsuz ve olumlu tamamlayarak bireyin inançlarının neler olduğunu gözlemleyin ve akılcı olmayan inançları gün yüzüne çıkararak olumlu inançlar geliştirebilmelerine yardımcı olun.

- Elektrik faturası yatırmak için sırada beklerken önünüze biri geçiyor.
- Sınavda arkadaşınız kopya kağıdı ile kopya çekiyor. Siz de fark ediyorsunuz. Öğretmen size doğru yaklaşırken arkadaşınız kopya kağıdını sıranızın altına doğru atıyor ve öğretmen kopya kağıdını görüyor ve sizin kağıdınız olduğunu ifade ediyor.
- İnternet cafeye bilgisayar oyunu oynamaya gidiyorsun. Orada olan diğer insanlarla bir takım oluşturdunuz ve oyunu hep beraber oynuyorsunuz. Gruptan biri siz yanlış yaptıkça siz ve aileniz hakkında hakaretler ediyor.

Bu tarzda örnekler çoğaltılabilir.

6- Oturumun genel değerlendirilmesini yapın ve üyelerin herhangi bir sorularının olup – olmadığı sorun. Form-5’i grup üyelerine dağıtın ve üyelerden evde 1 hafta içerisinde karşılaştıkları öfke durumlarında öfkeye neden olan olayı, olay hakkındaki inanç ve olayın sonucunu yazmalarını isteyin. Teşekkür ederek oturumu sonlandırın.

Akılcı Olmayan İnançlar Listesinden Bazı Örnek Cümleler

- *Önem verdiğim herkes tarafından sevmek, beğenilmek benim için ciddi bir zorunluluktur.*

- *Başkalarının gözündeki değeri için, her bakımdan yetkin, yeterli ve becerikli olmalıyım.*

- *Her şey benim olmasını istediğim gibi olmadığı zaman, durum korkunç derecede berbat demektir.*

- *Depresyonum, öfkem, bunaltım, mutsuzluğum konusunda yapabileceğim fazla bir şey yok, çünkü bunların nedeni başıma gelenlerdir.*

- *Hemen hemen her sorunun doğru ve mükemmel bir çözümü vardır.*

- *Başkalarına çok muhtacım, dayanmak için kendimden daha güçlü birine gereksinim duyuyorum. gibi (Altuntaş, 2003: 93).*

Algı Resmi (5 Adet Kullanılmıştır. Uygulayıcı bu sayıyı çoğaltabilir.)



Kaynak: Cüceloğlu, 2000: 134

5. OTURUM

Akılcı Olmayan İnanç ve Düşünceler, Akılcı Olmayan İnanç ve Düşünceler Yerine Rasyonel Düşünceleri Belirleyebilme,

Hedefler

- Öfkeye Neden Olabilecek Akılcı Olmayan İnanç ve Düşünceleri Belirleyebilmek,
- Öfkeye Neden Olan Akılcı Olmayan İnanç ve Düşünceler Yerine Rasyonel Düşünceler Belirlemek ve Bunu Günlük Yaşama Genelleyebilmek.

Materyal

Form-6, Kağıt- Kalem

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Bir önceki oturumu gözden geçirin ve akılcı olmayan düşünce ve inançlardan tekrar söz edin. Daha sonra akılcı olmayan inançlar listesinden söz edin ve bugünkü oturumda sadece öfke kavramı ile ilgili olarak karşılaşılabileceğimiz durumlardan bahsedileceğini söyleyin. Öfke ve bu düşünceler arasında nasıl bir ilişkinin olduğunu ve bu ilişkinin sağlıklı olup olmadığını öğrencilerle tartışın. Örneğin *‘Arkadaşlarım sürekli benim eşyalarımı alıyor. Eşyalarım sürekli izinsiz alındığı ve bana sorulmadığı için kızıyor ve arkadaşlarımı dövmek istiyorum.’* Bu örnek okunduktan sonra şu soruları sorun:

- Olaydaki kişi neden sinirlenmektedir?
- Olaydaki kişinin akılcı olmayan düşüncesi ne olabilir?
- Bu düşünce yerine hangi düşünce yapısı bireyi sorundan uzaklaştırabilir?

Bu konu ile ilgili üyelerin varsa yaşanmışlıklarından örnek olayları inceleyin. Grup üyelerine daha önce verilen akılcı olmayan inançlar listesinden yararlanın.

2- Daha sonra Form-6’yı grup üyelerine dağıtın. Grubu eşit üyelere bölün ve formdaki paragraflarda yer alan hikayelere herkesin dahil olmasını isteyin. Grup üyelerinden paragrafları okumalarını ve paragraftaki olayları hem olumsuz hem de olumlu bitirilmelerini isteyin. Formu doldurma işlemi bitirildikten sonra yazılan düşünceleri kontrol edin. Daha sonra grup lideri olarak baştaki örneği yapılandırın ve grup üyelerinin de kendi yazdıkları olaylardaki olumsuz, akılcı olmayan düşüncelerini bulup yapılandırmalarını ve akılcı düşünceler geliştirmelerini sağlayın.

‘Arkadaşlarım sürekli benim eşyalarımı alıyor. Eşyalarımın sürekli izinsiz alınmasından dolayı kendimi kötü hissediyorum. Bu da beni kızdırıyor. Eşyalarımı kullanmak isteyebilirler ancak bu konuda benden izin almalılar. Bir dahaki sefere arkadaşlarımı bu konuda uyaracağım ve eşyalarımı izinsiz kullanmamalarını

isteyeceğim. Gerekirse bu konuda öğretmenimden destek alacağım.’ (Akılcı olmayan düşünce değersizlik, görmezden gelinme olabilir. Kişi kendini ifade etmekte zorlanabilir ve bir yetişkinden ya da uzmandan yardım almayı bir korkaklık olarak algılayabilir.) Formdaki cümlelerde de akılcı olmayan düşünceleri tespit edin ve yeniden yapılandırılmasını sağlayın. Burada öfke duygusunu yaşamamanın normal olduğunu, ancak bunu ifade ederken ya da çözüm yolu bulurken şiddetten ve saldırgan davranışlardan kaçınılması gerektiğini vurgulayın. Olumlu bitirilen cümleleri de grupta okutun ve ne hissettiklerini grup üyelerine sorun.

3- Oturumun özetini yapın ve soruları olan üyelerin sorularını cevaplayın. Bu hafta karşılaştıkları öfke durumlarını yazmalarını, olumsuz düşüncelerini olumlu açılardan, burada öğrenildiği şekilde değiştirmelerini isteyin. Olumlu düşünceleri arttırmak istediğinizi belirtin. Bundan sonraki oturumlarda olumlu düşünceyi geliştirmek ve pekiştirmek için iletişim, problem çözme becerisi gibi eğitimlere ağırlık verileceğini ve olumlu düşünceyi geliştirici çalışmalar yapılacağını hatırlatın. Ayrıca slogan bir cümle belirleyeceğinizi belirtin ve bu cümleyi sürekli olarak zihinlerinde tekrar etmelerini isteyin. ‘ ***Düşüncelerini değiştir ki hayatın değişsin.***’ cümlesini bu bağlamda slogan cümlesi seçin ve oturumlarda veya günlük hayatta sürekli bu cümleyi akıllarından geçirmelerini isteyin.

6. OTURUM

İletişim, Empati, Sen Dili - Ben Dili

Hedefler

- İletişim Kavramı Hakkında Bilgi Sahibi Olmak,
- Öfke ve İletişim Kavramları Arasındaki İlişkiyi Kavramak,
- Empati ve Sen Dili - Ben Dili Kavramlarını Bilmek ve Bu Kavramlar İle Öfke Duygusu Arasındaki İlişkiyi Kavramak

Materyal

Kağıt, Kalem, Form 7

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Bir önceki oturumu gözden geçirerek oturuma başlayın. Üyelerle geçen hafta verilen slogan hakkında konuşun ve bu sloganın kendilerine ne ifade ettiğini anlatmalarını isteyin. Öfke ve düşünceler arasındaki ilişkinin önemini vurgulamaya devam edin.

2- İletişim kavramını ortaya atın ve üyelerden bu konu ile ilgili bildiklerini grupla paylaşmalarını isteyin. Daha sonra siz, iletişimi; *‘Bilgi üretme, aktarma ve anlamlandırma süreci’* olarak tanımlayın. *‘İletişimin niteliği ne olursa olsun insanın insanla, iki hayvanın ya da iki makinenin kendi arasında, bir insan bir makine arasında bulunan bilgi alış veriş’* olarak nitelendiğini belirtin (Dökmen, 2003: 19). İletişim süresince söz, ses, beden dili ile belli oranda etkilerin bırakıldığını belirtin. İletişimde sözün %7, ses tonunun %38 ve beden dilinin % 55 etkili olduğunu belirtin ve beden dili, ses tonu ile öfke arasında ilişki olduğunu ifade edin. El- kol hareketleri, sesin yüksek çıkması, dişlerin sıkılmasının öfkenin işareti olduğunu ve bu tür ifadelerle kurulan iletişimde karşı taraftaki kişinin de öfkelenebileceğini ifade edin.

3- Grup üyelerine önceden verilen bilgiler ışığında öfkenin nedenleri ve iletişimle ilişkisinden bahsedin. Aslında iletişim becerileri iyi olan bireylerin öfke kavramı konusunda daha duyarlı olabileceğini ve öfkenin öncüllerini daha önceden hissederek kullandığı olumlu dil ile öfkeyi daha olumlu bir şekilde ve kontrollü bir şekilde karşı tarafa yansıtacağını ifade edin. İletişimde yapılan hatalar, etkili iletişim becerileri ve iyi dinleyicinin özelliklerinden söz edin.

İletişimde Yapılan Hatalar

Emir Vermek

Tehdit Etmek

Uyarmak

Konuyu Saptırmak

İsim Takmak

Sınamak

Öğüt Vermek

Eleştirmek

Yargılamak

Nutuk Çekmek

Suçlamak

Alay Etmek

Grup üyelerine, iletişimde kullanılan bu tür hataların karşıdaki bireyi daha çok öfkeliendirebileceğini ya da bu tarz bir iletişimin sorunları çözmeyeceğini ifade edin. Bu tür yaşantıları olan bireylerden örnekler alın.

Etkili İletişim Becerileri

Kendini Tanımak

Kendini Doğru İfade Etmek

Karşıdakini Etkin ve İlgiyle Dinlemek

Empati Kurabilmek

Hoşgörölü ve Önyargısız Olmak

Eleştirilere Karşı Açık Olmak

Etkili iletişim becerileri kullanıldığında özellikle öfke öncesinde ve öfke anında bireyin daha kontrollü, sağduyulu ve hoş görölü olabileceğini ve karşıdaki kişiyi incitmeden kendini ifade edebilip, sorunlarını çözebileceğini belirtin.

İyi Dinleyicinin Bazı Özellikleri

Dikkatini karşıdaki kişiye verir.

Konuşmacıyı sözünü kesmeden dinler ve göz kontağı kurar.

Yargılamadan, suçlamadan (önyargılı değildir) dinler ve dinlerken başka işlerle meşgul olmaz.

Konuşmacının duygu ve düşüncelerini anladığını gösteren sözel ifadelerde bulunur.

Son sözü söylemek için çabalamaz.

Öfke anında bireyin bu becerileri kullanması için ekstra bir çaba harcaması gereklidir ve hatta çoğu zaman bu kavramlar öfke anında akla gelmeyebilir. Bu nedenle bireyin bu kavramları içselleştirmesi ve sürekli tekrar ederek kişiliğinin ve düşüncelerinin bir parçası haline getirmesi gerektiğini özellikle vurgulayın.

4- İletişim içerisinde çok önemli olan empati kavramına değinin. Empatiyi ‘*Bireyin kendini karşısındaki insanın yerine koyabilmesi, onun duygularını ve hislerini anlayabilmesi, aynı onun gibi yaşaması ve bir ayna gibi karşısındaki kişiye yansıtması anlamına gelmektedir*’ (Pişkin, 2006: 108) olarak tanımlayın. Empatik düşünme tarzı ile akılcı olmayan düşünceleri karşılaştırın. Yine bu konuyla bağlantılı olarak ben dili-sen dili kavramaları hakkında bilgi verin. Sen dilinin genelde suçlayıcı, yargılayıcı olduğundan ve karşıdaki kişiyi savunmaya geçirdiğinden bahsedin. ‘*Ne laf anlamaz birisin, sana kaç kez benim eşyalarımı dokunma dedim, eeee tabi sen aptalsın ve beni anlamıyorsun.*’ örneğini verin ve bu cümle üzerine konuşun. Burada sen dili ile karşıdaki kişiyi suçlayıcı ve yaralayıcı bir tarz kullanıldığını belirtin. Bu kelimelerin söylendiği kişi, kendini savunmak adına şu cevapları verebilir,

‘*Asıl aptal sensin, sadece ihtiyacım olduğu için aldım. Senden istediğimde vermiyorsun. Ne yapayım sen de bencil ve cimrinin tekisin.*’ Burada olumsuz örnekleri ve sen dili cümlelerini çoğaltın.

5- Sen dilinden sonra ben dili hakkında da bilgi verin. Ben dilinde karşımızdaki kişiyi üzmeden ve kırmadan kendi düşüncelerimizi karşıya yansıttığımızı ve bireyi savunmaya değil düşünmeye sevk ederek onu kırmadan kendimizi ifade ettiğimizi belirtin. Mesela ‘*Eşyalarımı izinsiz almandan rahatsız oluyorum ve kendimi değersiz hissediyorum. Eğer izin alırsan ve benimde ihtiyacım yoksa sana bu konuda yardımcı olabilirim.*’ Bu örnekleri çoğaltın. Burada birey, kendini savunmaya geçirmeyip düşünebilir ve herhangi bir öfke durumu veya kırgınlık en alt düzeye inebilir.

Örnek: “Sürekli elinde telefon, herhalde sınava ben gireceğim, bırak şu telefonu kalk derslerine çalış!” kızgınlık ifade eden, emir verici, kırıncı bir sözdür. **SEN DİLİ**

“Telefonla bu kadar vakit geçirip derslerini yetiştiremeyeceğini düşünüyorum ve endişeleniyorum.” **BEN DİLİ**

Örnekler çoğaltılabilir.

6- Form-7’yi ev ödevi olarak üyelere dağıtın. Bir hafta boyunca öfke yaşadıkları durumları ve bunları çözerken hangilerinde iletişim becerilerinden yararlandıklarını, hangilerinde kendilerini kontrol edemediklerini yazmalarını isteyin. Ayrıca öfkелendikleri kişilere karşı sözel iletişimde ben dili kullanmalarını ve bunu kayda geçmelerini isteyin.

7. OTURUM

Problem Çözme Becerileri ve Öfke

Hedefler

- Problem Çözme Kavramı Hakkında Bilgi Sahibi Olmak,
- Öfke ve Problem Çözme Arasındaki İlişkiyi Kavramak.

Materyal

Form-8, Form-9, Kağıt, Kalem, Tahta, Problem Çözme İle İlgili Hikaye

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Geçen oturumun özetini yapın ve geçen hafta verilen ev ödevini grup içerisinde değerlendirin. Üyelerin daha önceki haftalar ve bu haftaki öfke yaşadıkları durumlarla ilgili olarak nasıl bir yol izledikleri, öfke durumlarında azalmanın olup olmadığına bakın. Ayrıca geçen hafta verilen ev ödevi hakkında tartışın ve ben dili ifadelerinin ve sen dili ifadelerinin ayırımı ve bireyde bıraktığı izler üzerine görüşün. Bu haftaki oturum hakkında genel bilgiler verin.

2- *'Hayat çözülmeyi bekleyen birçok sorundan oluşmaktadır.'* sözü ile oturuma devam edin. Bu sözde ne anlatılmak istendiğini üyelere sorun. Verilen yanıtlardan sonra problemi *'Bireyi, fiziksel ve düşünsel yönden rahatsız eden, kararsızlık ve birden çok çözüm olasılığı görülen her durum'* olarak tanımlayın (Karasar, 2003: 54). Mesela, *'Bir anne ve çocuk markete gitmiştir. Markette yapılacak alışverişte anne önceden çocuğu uyarmış ve sadece bir şey almasına izin verecektir. Her şey yolundadır ve en son marketten çıkacakken çocuk anneden başka şeylerde istemeye başlamıştır. Anne almayacağını söyleyince çocuk ısrar etmiş ve ağlamaya başlamıştır.'* İşte burada çözülmeyi bekleyen bir problem vardır. Bunun gibi örnekleri çoğaltın ve grup üyeleri ile beraber çözümler geliştirin.

3- Daha sonra aşağıdaki etkinliği grup üyeleri ile birlikte yapın.

BENİ ÇÖZ

Tahtaya üç basamaklı bir sayı yazın ve üyelerden istedikleri rakamları (0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,) ve istedikleri işlemleri kullanarak (+, -, :, x) bu sayıya ulaşmalarını isteyin. Burada grup üyelerine en az üç işlem yapmaları gerektiğini özellikle belirtin. Grup üyeleri kesinlikle yaptıkları işlemleri birbirine göstermemelidir. Bütün grup üyeleri işlemi bitirdikten sonra gönüllü üyelerden cevapları tahtada çözmelerini isteyin. Çözme işlemi bittikten sonra sayının tek ama çözümün birden çok olduğu belirtin.

Örnek: Ulaşılabilecek Sayı= 136

$$24 \times 5 = 120$$

$$246 : 2 = 123$$

$$9 + 7 = 16$$

$$36 - 23 = 13$$

$$120 + 16 = 136$$

$$123 + 13 = 136 \text{ gibi.}$$

Burada amaç sayıya ulaşmaktır ve bu sayıya ulaşmak için onlarca hatta yüzlerce yol vardır. Aynı bunun gibi bir problem durumunda da çözümün tek değil birden çok yönünün olabileceğini belirtin ve burada önemli olanın en uygun yolun bulunması olduğunu belirtin.

Bir şeyin problem olabilmesi için birden çok çözüm yolunun olması gerektiği ve bir kararsızlık durumu olması gerektiğini hatırlatın. Kullanılan yöntem ve stratejilerin farklı olabileceğini belirtin. Bu işlemler gibi insanın hayatında da farklı problemlerle karşılaşabileceği ve bunları çözmek için farklı yöntemler ve bakış açıları geliştirdiklerinde sorunu daha olumlu yollardan çözebileceklerini belirtin. Problem çözme ile ilgili hazırlanan hikayeyi (Barometre ile Bir Binanın Yüksekliğini Ölçme) öğrencilere okuyun ve durumun önemini kavramalarını yardımcı olun. Öfke olayını çözerken de şiddete başvurmanın bir yol olduğunu ancak bunun sonucunda karşılaşılan durumun hem kendilerine hem de karşılarındaki kişiye ne türden zararlara yol açacağını belirtin. Daha önce okunan gazete haberlerinden örnekleri hatırlatın. Sağlıklı bir iletişim tarzı ve olumlu ifadeler kullanıldığında problemin daha olumlu çözülebileceğini belirtin.

4- Problem çözmenin basamaklarını anlatın ve Form-8'deki kısa problem cümlelerini üyelere verin ve bunu farklı yollardan çözmelerini isteyin. Her üyenin bir probleme çözüm üretmesi yeterli olacaktır.

Problem Çözmenin Basamakları:

- Problemin Fark Edilmesi
- Problemi Tanımlama
- Alternatiflerin Üretilmesi
- Çözümlerin Seçilmesi
- Uygulama
- Değerlendirme ve Düzeltme

(Öğülmüş, 2006)

5- Form-9'u ev ödevi olarak verin ve öfke ile ilgili karşılaşılan sorunları nasıl çözdükleri ve farklı yolların olup olmadığını yazmalarını isteyerek oturumu sonlandırın.

8. OTURUM

Öfke Duygusunu Kontrolle İlgili Bir Takım Becerileri Kazanabilme

Hedefler

- Öfke Duygusunu Kontrollü Bir Şekilde Yeniden İfade Edebilmek,
- Öfke Anında Kendini Kontrol Edebilecek Bir Takım Beceriler Öğrenebilmek.

Materyal

Göz Bandı, Beyaz Çarşaf

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Üyelerle beraber geçen haftaki oturumun değerlendirmesini yapın. Öfke ve problem çözme arasındaki ilişkinin önemini vurgulayın ve verilen ev ödevi ile ilgili üyelerle konuşun. Her üyeye söz vererek karşılaştıkları öfke durumunu ve buna karşı geliştirdikleri çözüm yollarını ifade etmelerini isteyin. Daha sonra diğer üyelere de arkadaşlarını getirdiği çözüm önerilerinin dışında ne gibi katkıda bulunabileceklerini sorun.

2- Öfkenin normal ve yaşanması gereken diğer duygular gibi bir duygu olduğunu tekrar hatırlatın ve öfkeden kaçılmayacağını ama kontrol altına alınabileceğini vurgulayın. Verilen ev ödevlerindeki amacın oturumlarda öğrenilen bilgileri sosyal hayata uygulayabilme amacıyla olduğunu söyleyin ve öfke ile ilgili hayatlarında değişen ve değişmeyen durumların neler olduğunu konuşun. Bu aşamadan sonra üyelerin bazı konularda öfke duygusu aşırı şekilde devam ediyorsa grup lideri ve diğer grup üyeleri olarak o grup üyesine yeni çözüm yolları önerebilirsiniz. Bu aşamada öfke duygularını nasıl kontrol altına aldıkları ve ne gibi yöntemler uyguladıklarını belirtmelerini isteyin.

3- Öfkeyi kontrol edebilecek bir takım becerileri grup üyelerine sunun. Bu becerilerin *öfkenin öncüllerini hissetmek, nefes egzersizi ve ortamı değiştirmek* olduğunu belirtin.

Öfkeyi Hissetmek: İlk olarak grup üyelerine öfkenin başlangıcında (öfkenin öncülü olarak) kendilerini uyuracak hayatlarındaki değerli ve önemli şeyleri düşünmelerini, bağdaştırmalarını isteyin. Nasıl ki otomatik hale gelen ışığı kapatma işleminde ışık kapalı olsa da elimiz refleks olarak ışığın düğmesine gidiyorsa, öfke durumunda da bize öfkeyi hatırlatacak ve öncül olarak onu durduracak şeyler bulmalarını isteyin. Mesela, *öfke duygusunu açığa çıkaracak bir olay yaşadığınızı düşünün. Tam o sırada da anne veya babanızın acilen hastaneye kaldırıldığı haberi gelsin. Bu durumda sizin önceliğiniz ne olurdu. Hala karşınızdaki insanla kavga etmeye devam mı ederdiniz yoksa acilen hastaneye mi gitmek isterdiniz* (Çözüm Odaklı Terapi). Burada neye önem verdiğiniz çok önemlidir. Seçilecek kavram sizi etkileyen ve değer atfettiğiniz ya da sizi rahatlatan kavramlar olmalıdır. (Anne, baba, eş, çocuk v.s.) Burada önemli olan hayatta daha öncelikli sorumlu olduğunuz kimseler olduğunu düşünmeniz. Burada amaç çok basit gibi görünen olayların çok ciddi sonuçları olabileceğini hatırlatarak hiçbir şeyin sevdiklerimizden ve bizi sevenlerden önemli olmadığını belirtmektir. ‘Öfke baldan tatlıdır’ atasözü hatırlatılarak öfke anında bireyin bilişsel olarak çok yoğun duygular yaşadığını ve sonucunda olumsuz durumlarla karşılaşabileceğini belirtin ve daha olayın başında bunun önlemini almalarının faydalı olacağını belirtin. Hz. Peygamberin ‘Asıl güreşçinin rakibini yenen değil, öfke anında

öfkelerini yenen insan olduğu' (Sanal, 2017b) hadisini hatırlatarak öfkeyi yenmenin önemini vurgulayın. Öfke anında bu durumun daha da zorlaştığını belirterek daha başlangıçta bu gibi yöntemlerle sorunu çözmelerini isteyin.

Nefes Egzersizi: Bireyin öfke duygusu ağır basarsa sakın kalması için nefes egzersizi ve kendi kendini telkin etmesinin faydalı olacağını belirtin. Bir etkinlik yapacağınızı belirtin ve bunun için bir çarşaf ve göz bandı alın. Bu etkinlikte amacın bireylerin öfke anında fiziksel gerilimini en aza indirip daha sağlıklı düşünebilmelerine yardımcı olmak olduğunu belirtin. Grup üyelerinden gönüllü bir öğrenci seçin ve gönüllü olan grup üyesinin grup oturumlarının olduğu yerdeki masanın üzerine uzanmasını ve gözlerini bantla kapatmasını isteyin. Daha sonra üzerine bir çarşaf örteceğinizi belirtin ve bu çarşafın korkunçta olsa bir tabutu simgelediğini belirtin. Çarşafı üyenin üzerine örttükten sonra diğer üyelerin, gönüllü üyenin vücudunda çeşitli bölgelere (omuzlar, baş bölgesi, bacaklar, ayaklar) baskı yapmasını ve siz komutu verene kadar ellerini kaldırmamasını isteyin.

Daha sonra öncelikle gönüllü üyenin kendini bir tabutun içinde varsaymasını ve bu tabuttan kurtulması için gerekli olan şeyin içinden 10'a kadar sayması ve burnundan nefes alıp ağzından nefes vermesi gerektiğini belirtin (Yılmaz, 2011). Bu şekilde yaptığında tabutun kapağının kendi kendine açılacağını ve kurtulacağını belirtin. Yönergeyi şu şekilde verin;

'Şu anda bir tabutun içindesin. Burası çok karanlık ve çok endişelisin. Buradan çıkmak istiyorsun ama nasıl yapacağını bilmiyorsun. Kalbin hızlı bir şekilde atıyor ve sen kendini kontrol edemiyorsun. Ancak benim söyleyeceklerimi yaparsan buradan çıkabilirsin. Şimdi sağ elini karnının üstüne sol elini göğsünün üstüne koy. Burnundan nefes al ve nefes alırken karnının şiştiğine (diyafram) dikkat et. Şimdi biraz bekle ve nefes aldığının iki katı süre nefes ver. Nefesi ağzından ver. Bu işlemi on kez yapacağız. İlk nefes alış verişten sonra da diğer üyelerden birinin elini kaldırmasını isteyin. Her nefes alış verişinde bir kişi elini kaldırsın ve bu işlem on kez devam etsin. On kez yaptıktan sonra çarşafı kaldırın ve gönüllü üyeden gözlerini açmasını isteyin. (Yılmaz, 2011)

Etkinlik bittikten sonra gönüllü üyeden neler hissettiği hakkında bilgi alın ve düşüncelerini grupla paylaşmasına izin verin. Bu etkinliği yapmak isteyen üyelerle etkinliği tekrar yapabilirsiniz. Sonra öfke anında zihinsel olarak bir tabutun içine girdiklerini ve sağlıklı düşünemediklerini ama derin derin nefes aldıklarında daha sağlıklı düşünebileceklerini belirtin. Bu egzersizi sürekli yaparak bir davranış haline getirmelerini isteyin.

Diğer bir yöntem olarak da grup üyelerine öfkeli oldukları ortamda, ya kendilerine ya da karşılarındaki kişiye zarar vermemek için bulundukları ortamı değiştirmelerinin veya yüzlerini soğuk suyla yıkamalarının faydalı olabileceğini belirtin. Bu imkanları yoksa karşılarındaki kişi ile konuşmayıp arkalarını dönmelerini ve sakinleşene kadar beklemelerini ve kendi kendilerine telkinde bulunmalarını ifade edin. Ortam değiştirmenin kesinlikle bir korkaklık ve kaçış olmadığını aksine bir kurtuluş ve yanlış yapılacak bir durumun önlenmesi olduğunu belirtin ve eski verilen gazete olaylarını tekrar edin. Ayrıca burada Hz. Peygamber'in 'Öfkelenince ayaktaysanız oturun, oturuyorsanız yatın. Şeytan ateştir, ateşi de su söndürür öyleyse öfkelenince abdest alın.' (Sanal, 2017c) hadisini hatırlatın.

4- Grup üyeleri ile bu oturumun değerlendirmesini yapın ve oturumu sonlandırın.

9. OTURUM

Yapılan Davranışlarda Sorumluluk Alma, Öfke Duygusuna Yol Açan Düşünceleri Yeniden Yapılandırma

Hedefler

- Öfke Duygusunu Kontrollü Bir Şekilde Yeniden İfade Edebilmek,
- Yaşamsal Uygulamalarda Aksayan Yönleri Grup Ortamında Yeniden Değerlendirmek ve Yapılandırmak,
- Grup Üyelerinin Yaptıkları Bütün Davranışlarda Özgür ve Sorumlu Olduklarını Kavramlarına Yardımcı Olmak.

Materyal

Yazı Tahtası, Kalem

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Geçen haftaki oturumun değerlendirmesini yapın ve bir hafta boyunca öfke ile ilgili yaşadıkları olumsuz olaylara verilen tepkilerde nefes egzersizleri, öfke başlangıcında kullanacağı kelime ve ortamı değiştirme gibi yöntemleri kullanıp kullanmadıklarını sorun. Bu yöntemlerin işe yarayıp yaramadığını sorun. Bütün üyelerden bu konuda geri dönütler alın ve kullandıkları yöntemin işlemeyen yönlerine diğer grup üyeleri ile birlikte çözüm bulun.

2- Yine daha önceki oturumlarda kullanılan iletişim yöntemlerinden ve problem çözme yöntemlerinden bahsederek düşünceleri yeniden yapılandırmaya çalışın.

3- İnsanların davranışlarında özgür olduklarını ancak bu özgürlüğün bir sorumluluğu olduğunu özellikle vurgulayın. Bu konu ile ilgili olarak yine gazete haberlerinden yararlanın. Herkesin yaptığı davranışın sonuçlarına nasıl katlandıkları, bir saniyelik öfkenin bedelinin ne kadar ağır olduğunu üyelere anlatın. Daha sonra bir etkinlik yapacağınızı belirtin.

Tahtaya kendi kendini telkin cümleleri yazın ve üyelerin ayağa kalkarak daire olmalarını isteyin. Plastik küçük bir topu elinize alın ve öğrencilere şu yönergeyi verin.

‘Ben sakinim, olumsuz düşünmemeliyim, öfkemin farkındayım, öfke anında kendimi kontrol edeceğim ve öğrendiğim kontrol yöntemlerimi uygulayacağım. Bu yöntemleri uygulamazsam davranışımın sorumluluğunu alacağım ve sonuçlarına katlanacağım.’

Bu yönergeyi önce kendiniz yapın ve daha sonra topu bir başka öğrenciye atarak bu yönergeyi tekrarlamasını isteyin. Sonra en son kişiye kadar bu etkinliğe devam edin. Etkinlik bittikten sonra yine topu istediğiniz bir öğrenciye atın ve aşağıdaki soruları grup üyelerine yönelttilerek geri dönütler alın.

- *Öfke Kontrolü nedir?*
- *Empati, sen dili- ben dili nedir? Bir örnek verir misin?*
- *Problem çözme nedir? Problem çözme basamakları nelerdir?*
- *İletişim nedir?*
- *Akılcı olmayan düşünce nedir? Bu düşüncelere örnek verir misin?*
- *Öfke Kontrolü Yöntemleri Nelerdir?*
- *Duygu, düşünce, davranış nedir?*
- *Öfke nedir? Öfkenin nedenleri nelerdir?*
- *A-B-C kuramı nedir?*
- *Sloganımız nedir?*

Grup üyelerinden bu sorulara cevap vermelerini isteyin. Cevap verememeleri halinde diğer üyelerden yardım isteyin ve siz de yardımcı olun.

4- Oturumun değerlendirmesini grup üyeleri ile birlikte yapın ve yine son oturuma kadar verilen yöntemleri uygulamaya devam etmelerini isteyin. Ayrıca yine öğrendikleri öfke kontrol yöntemlerini hatırlatmak amacıyla grup üyelerine kültürel geçmişimizde var olan parmaklarına bir ip veya benzer bir nesne takmalarını, bir hafta boyunca mümkün olduğu kadar çıkarmamalarını ve bu nesneyi her gördüklerinde öfkelerini kontrol etmelerini hatırlamaları gerektiğini vurgulayarak oturumu sonlandırın.

10. OTURUM

Grubu Sonlandırma, Son-Test Ölçümlerinin Yapılması

Hedefler

- Uygulanan Eğitim Programı İle İlgili Grup Üyelerinden Geri Dönüt Almak ve Eğitimin Hayatlarında Herhangi Bir Değişikliğe Neden Olup-Olmadığını İncelemek,
- Gruba Katılanlara Teşekkür Etmek ve Grubu Sonlandırmak,
- Son Test Ölçümlerini Yapmak.

Materyal

Kağıt, Kalem

Süre: 75 dk.

Süreç:

1- Geçen oturumun değerlendirilmesini yapın ve son oturumun amaçlarıyla ilgili bilgi verin.

2- Grup üyeleri ile eğitim programının kendilerine neler kattığı hakkında sırayla konuşun. Grup lideri olarak siz de oturumdaki farkındalıklarınızı ifade edin.

3- Daha sonra grup üyelerinden başlangıçtan bu güne kadar yaşadıkları ve kendilerinde hissettikleri değişimleri herhangi bir obje çizerek bu obje üzerinde anlatmalarını isteyin. Burada amaç, her o objeye baktıklarında bu obje ile öfkeyi bağdaştırmaları ve bu oturumları hatırlamalarıdır. Üyelere bu etkinliği bitirdikten sonra sırayla söz vererek resmi anlatmalarını isteyin. Grup lideri olarak siz de bir resim yapın ve bu resmi grup üyeleri ile paylaşın ve diğer üyeleri de cesaretlendirin.

4- Ayrıca yine grup üyelerinden grup liderine veya grup arkadaşlarından istediği herhangi birine ona karşı hissettiği duyguları özetleyen bir mektup yazmalarını isteyin. Bu mektuplar bitince yazılan kişiye kendine yazılmış mektubu okutun. Okuyan kişinin neler hissettiğini de grupla paylaşmalarını isteyin. Grup lideri olarak siz de genel bütün grubu içeren ve bireylerin öne çıkan olumlu ve yapıcı özelliklerini belirten bir mektup yazarak bunu grupla paylaşın.

5- Gruba teşekkür ederek grubu sonlandırın ve öfke ile ilgili son test ölçümlerini yapın.

Ek-2: Katılım Belgesi

Sayın

11 Şubat- 22 Nisan 2015 tarihleri arasında düzenlenen ‘Öfke Denetimi Eğitim Programı’na katılımınızdan dolayı teşekkür ediyorum. Bundan sonraki hayatınızda öfkenizin sizi değil sizin öfkenizi kontrol ettiği başarılı bir yaşam diliyorum.



Eyup ZORLU

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

I. Bölüm

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında size en iyi tanımlayanı seçerek üzere (x) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin, genel olarak nasıl hissettiğini gösteren cevabı işaretleyiniz.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor ?

	Hiç			Tümüyle
1- Çabuk Parlarım.	1	2	3	4
2- Kızgın mizaçlıyım.	1	2	3	4
5- Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	1	2	3	4
9- Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	1	2	3	4

II. Bölüm

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (x) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA ...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç			Tümüyle
11- Öfkemi kontrol ederim.	1	2	3	4
15- Somurtur ya da sürat asarım.	1	2	3	4

	Hiç			Tümüyle
18- Soğukkanlılığımı korurum.	1	2	3	4

	Hiç			Tümüyle
26- Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	1	2	3	4
30- Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4

	Hiç			Tümüyle
31- İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	1	2	3	4

Ek-4: İzin Dilekçesi

T.C.
ZONGULDAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : 45865702/605.01/699182
Konu : Eyüp ZORLU'nun Araştırma izni.

21/01/2015

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 05/12/2014 tarihli ve 48178250.302/1670 sayılı yazınız.

Üniversitenizin Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik ve Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi **Eyüp ZORLU** tarafından yürütülecek olan "**Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi**" konulu tez çalışmasını 09/02/2015 - 30/04/2015 tarihleri arasında **İlimiz Ereğli İlçesinde bulunan Müdürlüğümüze bağlı Erdemir Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulamak istediği** ilgi yazınız ile Müdürlüğümüze bildirilmiş olup, Planlanan çalışmalar için Valilik Makamından alınan 20/01/2015 tarihli ve 45865702/605.01/621183 sayılı olur ekte gönderilmiş olup, yapılacak anket sonucunun Müdürlüğümüze bildirilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Turgut ÖZBEK
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

EK/EKLER :
1- Valilik Oluru (1 sayfa)
2- Onaylı Anket Formları (32 sayfa)

22.01.2015
Güvenli Elektronik İmza
AYHAN AYDIN
MÜDÜR

arak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 9b8b-71fd-331c-be1e-9c50 kodu ile teyit edile



T.C.
ZONGULDAK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 45865702/605.01/621183

20/01/2015

Konu : Eyüp ZORLU'nun Araştırma izni.

VALİLİK MAKAMINA

Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörlüğünün 05/12/2014 tarihli ve 48178250.302/1670 sayılı yazısında Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik ve Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi **Eyüp ZORLU** tarafından yürütülecek olan "**Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi**" konulu tez çalışmasını 09/02/2015 - 30/04/2015 tarihleri arasında İlimiz Ereğli İlçesinde bulunan Müdürlüğümüze bağlı Erdemir Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulamak istediği belirtilmektedir.

Millî Eğitim Müdürlüğünde toplanan komisyonumuzca, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik ve Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi **Eyüp ZORLU** tarafından yürütülecek olan "**Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi**" konulu tez çalışmasını 09/02/2015 - 30/04/2015 tarihleri arasında İlimiz Ereğli İlçesinde bulunan Müdürlüğümüze bağlı Erdemir Güzel Sanatlar Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencilere uygulanmasında sakınca olmadığına karar vermiş olup, 07/03/2012 tarihli ve 3616 sayılı "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama (2012/13 nolu) Genelgesi" doğrultusunda Okul Müdürlüğünün uygun gördüğü tarih ve saatlerde Okul Müdürlüğü denetiminde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Turgut ÖZBEK
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
20/01/2015

Hüseyin ERGİ
Vali a.
Vali Yardımcısı

22.01.2015
Güvenli Elektronik İmza
Ali AYMAK



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı:	Eyup ZORLU	İmza:	
Doğum Yeri:	Şarkışla/SİVAS		
Doğum Tarihi:	04.12.1982		
Medeni Durumu:	EVLİ		
Öğrenim Durumu			
Derece	Okulun Adı	Program	Yıl
İlköğretim	Gürçayır İlkokulu		1989
Ortaöğretim	Şarkışla Anadolu Lisesi		1994
Lise	Şarkışla Anadolu Lisesi		1998
Lisans	Uludağ Üniversitesi		2002
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi		2009
Becerileri:			
İlgi Alanları:			
İş Deneyimi:	- Özel Yonca Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Bursa - Özel Üstün Değişim Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi- Konya - MEB'de Rehber Öğretmen- Ereğli/ZONGULDAK Halen Devam Ediyor.		
Aldığı Ödüller:			
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	- Prof. Dr. Erdal HAMARTA - Prof. Dr. Coşkun ARSLAN - Doç. Dr. Bülent DİLMAÇ		
Tel:	0506-276-3214		
Adres	Kdz. Ereğli/ ZONGULDAK		