TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

AKRAN EĞİTİMİ İLE DESTEKLENEN ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROL BECERİLERİNE ETKİSİ

Hüseyin GEBEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA/2011

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

AKRAN EĞİTİMİ İLE DESTEKLENEN ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROL BECERİLERİNE ETKİSİ

Hüseyin GEBEŞ

Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ADANA/2011

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
(Danışman)

Üye: Doç. Dr. Ahmet DOĞANAY

Üye: Yrd. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK

ONAY
Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.
……/……/2011

Prof. Dr. Azmi YALÇIN
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ÖZET

AKRAN EĞİTİMİ İLE DESTEKLENEN ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE KONTROL BECERİLERİNE ETKİSİ

Hüseyin GEBEŞ

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
Ocak 2011, 157 sayfa

Bu araştırmanın amacı; akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol beceri eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisini incelemektir. Bu amaçla Adana, Kozan, Kozan Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilerden, 10'ncu sınıfa devam eden 346 öğrenciye Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmış, ölçeğe iki ve daha fazla maddeye yanıt vermeyenler elenerek uygulama yapılan öğrenci sayısı 311 düşürülmüştür. Ölçek uygulaması sonucunda Sürekli öfke düzeyi yüksek olduğu tespit edilen öğrenciler belirlenmiştir. Okul içinde programı tanıtıcı sınıf içi tanıtım faaliyetleri ve okulun değişik yerlerine afişler asılmıştır. Gönüllü olan öğrencelerle ön görüşme yapılmış, yapılan görüşmelerde araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu uygulanarak, öğrenciler cinsiyet, sosyo ekonomik düzey ve aile durumları dikkate alınarak gruplara yerleştirilmiştir. Araştırmaya; deney 1 grubu için 13, deney 2 grubu için 13, kontrol grubu için 13 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan deney 2 grubundaki öğrencilerin en yakın iki arkadaşı sosyometri yoluyla belirlenerek sınıf rehberliği çalışmasına dahil edilmiştir.

Deney gruplarına her biri 90' ar dakika olmak özere 10 oturumluk psiko-eğitimsel içerikli Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli öfke kontrol beceri eğitim programı uygulanırken, deney 2 grubundaki öğrencilerin en yakın arkadaşlarına öfke kontrolüne yönelik sınıf rehberliği çalışması yapılmıştır. Araştırmada kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney gruplarına uygulanan öfke kontrolü eğitimi, beceri geliştirme amaçlı, ağırlıklı olarak eğitimsel içeriğe sahip, egzersizlerin yer aldığı, Bilişsel Davranışçı Terapi yöntemlerinin kullanıldığı aynı zamanda etkileşimsel süreci içeren ve yapılandırılmış oturumlardan oluşan psiko-eğitimsel grup müdahalesidir.

Deney gruplarının ve kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırılmaları için Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek deney grupları ve kontrol gruplarına ön test ve son test ölçümleri olarak uygulanırken, kontrol grubundaki öğrencilere ulaşılamadığından izleme ölçümleri sadece deney grubundaki öğrencilerden elde edilmiştir. Araştırmada yarı deneysel model kullanılmış, araştırma verilerinin analizinde Tek Yönlü Varyans Analizi, deney grupları ve kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında Kovaryans Analizi ve izleme ölçümlerine yönelik ilişkili Örneklemler için t Testi analizlerinden yararlanılmıştır.

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 görülmüştür. Araştırmada öfke içe ve öfke dışa alt testlerinde deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken alt ölçeklerin puan ortalamalarında farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Uygulanan programın öğrencilerin sürekli öfkelerinin azaltılmasında ve öfke kontrolü sağlamalarında etkili olduğu, özellikle akran eğitimi ile desteklenen deney grubunda sonuçların sürekli öfkenin azaltılması ve öfke kontrolü sağlanmasında etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca araştırmadan 2.5 ay sonra yapılan izleme testinde de etkinin deney grubundaki öğrencilerde devam ettiğini göstermiştir.

Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve alanda çalışanlara ve gelecekteki araştırmalara yön verebilecek önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öfke denetimi beceri eğitim programı, öfke kontrolü, ergen, akran eğitimi

ABSTRACT

THE EFFECT OF PEER SUPPORTED ANGER MANAGAMENT TRAINING PROGRAM ON ANGER MANAGEMENT SKILLS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Hüseyin GEBEŞ

Master Thesis, Educational Sciences Department
Advisor: Prof. Dr. Turan AKBAŞ
January 2011, 157 pages

The aim of this study is to investigate the effect of peer supported anger management training program on anger management skills of high school students. With this purpose, 'Anger Trait Anger Expression Inventory' was administered to 346 tenth graders studying in Adana, Kozan, Kozan High Schools and students who did not answer two or more questions were excluded so the number of students were reduced to 311. After the administration of the inventory, students with high anger trait scores were identified. For presenting the training program, advertisement activities in classrooms were conducted and posters were hanged up to the different places of the school. Pre-interviews were conducted with volunteer students and during the interviews personal information form developed by the researcher was utilized, then the students were assigned to the groups by taking the gender, socio-economic status and family conditions into account. Thirteen students to the experiment group 1, thirteen students to the experiment group 2 and thirteen students to the control group were assigned in the study. Two of the closest friends of the students in the experiment group 2 were identified through the sociometry study and these students were included in classroom guidance activities.

The experiment groups received cognitive-behavioral therapy based psycho-educational anger management skill training program consisted of 90 minutes ten sessions while the closest friends of the students in the experiment group 2 participated in clasroom guidance activities. The control group received no treatment. The anger management training program that experiment groups received is a structured psycho-

educational group intervention that is skill improvement oriented and that has educational content and exercies using cognitive-behavioral therapy techniques and also including interactive process.

For comparing the pre-test and post-test results of the experiment groups, 'Anger Trait Anger Expression Inventory' adapted by Özer (1994) was used. The scale was used as a pretest and posttest measurement to the experiment and control groups but it couldn't be used as a follow-up measurement in control group so the follow-up measurement could be obtained only from the students in experiment groups. Quasi experimental design was used in the research and in the data analysis part One way ANOVA, Co-variance-analysis for comparing the pretest and postest results of experiment and control groups and T-test analysis for follow-up measures of related samples was used.

The results of the study indicate that anger management skills training program is effective in experiment groups 1 and 2 for reducing the anger trait and gaining anger control and the results are more significant in peer supported experiment group 2 than the experiment group 1. There was found to be no significant difference between experimental and control groups in anger inward and anger outward subscales. It was found that the program is effective in reducing the anger trait of students and helping them to gain anger control, especially the results are more favorable in peer supported experiment group 2 than the experiment group 1. Moreover, in the follow-up test applied after two and half month from the experiment showed that the effect still continues in experiment groups.

In the light of these findings, the results were discussed and suggestions were found out for the professionals in the area and future researchers.

Keywords: Anger management skill training program, anger control, adolescent peer education.

ÖNSÖZ

Lise öğrencileriyle Okul Psikolojik Danışmanı olarak çalıştığım görev süresi içinde, öğrencilerin içinde bulundukları ergenlik dönemi içerisinde en çok yaşadıkları sıkıntılardan bir tanesinin öfke kontrolü noktasında olduğunu gözlemledim. Ayrıca bir diğer gözlemim de, okul sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri grubunda akranları olduğu, öğrencilerin yaşadıkları sıkıntıların birçoğunun akranlarla yaşanan problemler olduğuydu. Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak yaptığım çalışmalarda psikolojik danışmaya başvuran öğrencilerin ailesel ve arkadaşları ile yaşadıkları sıkıntılardan dolayı yardım talep ettikleri, akranlarla yaşanan iletişim noktasındaki sıkıntılarda öfke duygusunun ağırlıklı olarak yaşandığı görülüyordu. Akranları ile sağlıklı iletişim kuran öğrencilerin arkadaşlarına yönelik öfke duygularını ifade ediş biçimleri ve öfke duygularını sağlıklı bir şekilde yaşadıkları, öfke kontrolüne yönelik daha fazla öz düzenleme yapabildikleri görülüyordu. Okul içi yaşanan öfke duygusuna bağlı olarak ortaya çıkan şiddet olaylarında öğrencilerin anlık bir öfke duygusuyla şiddete başvurdukları ve öfke duygularını kontrol edemedikleri öğrenciler tarafından belirtiliyordu. Bu amaçla; öğrencilere yönelik yapılacak öfke kontrolüne yönelik bir beceri eğitim programının öğrencilerin öfke kontrol becerisine etkisini aynı zamanda okul mikro sistemi içerisinde öğrencilerin en fazla etkilendikleri kişiler olan akranlarının da çalışmaya dahil edilerek çalışma sonuçlarında ne düzeyde etki yaratacağını inceledim. Bu bağlamda, bu araştırmada öğretilebilir ve geliştirilebilir bir psikolojik beceri olan öfke kontrolü becerisinin geliştirilebilmesine odaklanılarak deneysel nitelikte bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma süreci boyunca birçok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle hem akademik anlamda hem de mesleki anlamda bana önemli katkıları olan değerli danışmanın Prof. Dr. Turan AKBAŞ' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez sürecimin başlamasında fikirleri ile bana ışık tutan, çalışma konusunda önemli destekler sunan sayın Öğrt. Gör. İsmail SANBERK' e, çalışmanın her aşamasında bana yardımlarını esirgemeyen, tezin okunması ve düzeltilmesine yardımcı olan sayın Yard. Doç. Dr. Oğuzhan KIRDÖK' e, çalışmamın analiz kısımlarındaki önemli katkılarını benden esirgemeyen sayın Doç. Dr Ahmet DOĞANAY' a, çalışma

yaptığım esnada bana her zaman destek olan Kozan Lisesi Yöneticilerine de teşekkür ederim.

Son olarak bu sayfaya yazmakla isimlerini sığdıramayacağım sevgili arkadaşlarıma, bana eğitim hayatım boyunca hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan değerli Aileme, her zaman beni eğitim konusunda destekleyen ve sabrından dolayı takdir ettiğim kıymetli eşim Esra ' ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Hüseyin GEBEŞ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....**ii**
ABTRACT ......**iv**
ÖNSÖZ .....**vi**
TABLOLAR LİSTESİ .....**xii**
ŞEKİLLER LİSTESİ .....**xiv**
EKLER LİSTESİ .....**xv**

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem 1
1.2. Araştırmanın Amacı 5
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları……..……..5
1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi 6
1.5. Sayıltılar 8
1.6. Sınırlılıklar 8
1.7. Tanımlar 8

BÖLÜM II
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Öfke İle İlgili Tanım ve Kavramlar 10
2.2. Öfke İle İlgili Kuramsal Açıklamalar 12
2.2.1. James-Lang Kuramı.....12
2.2.2. Psikanalitik Yaklaşım.....13
2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı 14
2.2.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....15
2.2.5. Durumluk Sürekli Kişilik Kuramı ……..……..……18
2.3. Ergenlik Dönemi ve Öfke Yansıma Biçimleri.....19
2.4. Akran İlişkileri İle İlgili Kuramsal Bakış Açısı.....21

2.5. İlgili Araştırmalar…….……...…….27
2.5.1. Öfke İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar……..…….27
2.5.2. Öfke İle İlgili Yurt dışında Yapılan Araştırmalar……..…….32
2.5.3. Akran İlişkileri İle İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar…...37

BÖLÜM III
YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli. 42
3.2. Çalışma Grubu 43
3.3. Veri Toplama Araçları 49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu …….…....49
3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği…….……..……49
3.3.3. Sosyometri…….……51
3.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi …….…….52
3.5. Öfke Kontrol Eğitim Programına İlişkin Genel açıklamalar……..……..52
3.5.1. Programın Hazırlanması…….…..……..53
3.5.2. Öfke Denetimi Beceri Eğitim Programının Kuramsal Temelleri ve Genel İlkeler ……..…..……..53
3.5.3. Öfke Kontrolü Eğitimi Programının Her Bir Oturumuna ilişkin Amaç, Hedef ve İçeriği……...……..55
3.5.3.1. Genel Amaç ve Hedefler …….…….…….55
3.5.3.2. Birinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..……..56
3.5.3.3. İkinci Oturum Amaç ve Hedefleri…….……57
3.5.3.4. Üçüncü Oturum Amaç ve Hedefleri……..57
3.5.3.5. Dördüncü oturum Amaç ve Hedefleri……..…….…….57
3.5.3.6. Beşinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..…….……58
3.5.3.7. Altıncı Oturum Amaç ve Hedefleri……...…….58
3.5.3.8. Yedinci Oturum Amaç ve Hedefleri…….…….……59
3.5.3.9. Sekizinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..…..…….59
3.5.3.10. Dokuzuncu Oturum Amaç ve Hedefleri……..60
3.5.3.11. Onuncu Oturum Amaç ve Hedefleri……60
3.6. Öfke Kontrol Akran Eğitimi Sınıf Rehberliği Programı……..61
3.6.1. Programın Hazırlanması……61

3.6.2. Öfke Denetimi Beceri Eğitim Sınıf Rehberliği Programının Kuramsal Temelleri ve Genel İlkeler …….……62
3.6.3. Öfke Kontrolü Akran Eğitimi Programının Her Bir Oturumuna ilişkin Amaç, Hedef ve İçeriği……..…….……64
3.6.3.1. Genel Amaç ve Hedefler ……..…….64
3.6.3.2. Birinci Oturum Amaç ve Hedefleri…….…….……..65
3.6.3.3. İkinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..……65
3.6.3.4. Üçüncü Oturum Amaç ve Hedefleri…….……..66
3.6.3.5. Dördüncü oturum Amaç ve Hedefleri……..…..……66
3.6.3.6. Beşinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..…..……67
3.6.3.7. Altıncı Oturum Amaç ve Hedefleri…….…..….67
3.6.3.8. Yedinci Oturum Amaç ve Hedefleri……..……68
3.6.3.9. Sekizinci Oturum Amaç ve Hedefleri……...…….68
3.6.3.10. Dokuzuncu Oturum Amaç ve Hedefleri…….……..69
3.7. Uygulama……..…...……69

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Birinci Denenceye İlişkin Bulgular……..……72
4.2. İkinci Denenceye İlişkin Bulgular……..……..74
4.3. Üçüncü Denenceye İlişkin Bulgular……..……...76
4.4. Dördüncü Denenceye İlişkin Bulgular……..……...77
4.5. Beşinci Denenceye İlişkin Bulgular……..……...80
4.6. Altıncı Denenceye İlişkin Bulgular……..……81

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öfke Kontrolü Beceri Eğitim Programının Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Grubunda Yer Alan Üyelerin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması…….……..83
5.2. Öfke Kontrolü Eğitimi Alan Deney 1 Grubu İle Akran Destekli Öfke Kontrolü Alan Deney 2 Grubuna İlişkin Bulguların Tartışılması……85

5.3. Araştırmanın İzleme Çalışmalarına İlişkin Bulguların Tartışılması……89
5.4. Deney 1 Ve Deney 2 Grubundaki Öğrencilerin Öfke Kontrol Eğitim Programından Yararlanma Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorumlar……...……90

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 93
6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler 96
6.3. Gelecekteki Çalışmalara Yönelik Öneriler…….……..96

KAYNAKÇA 98
EKLER 108
ÖZGEÇMİŞ 157

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Sürekli Öfke Öfke ifade Tarzı Ölçeğinden Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma değerleri…….……45

Tablo 2. Katılımcı Adaylarının Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sayı Aralığı Değerleri……...……46

Tablo 3. Deney 1, Deney 2 ve Kontrol Gruplarının Ön Ölçümlere Ait Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve P Değerleri……...……47

Tablo 4. Öfke Dışa Alt ölçeğinin Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ve Scheffe Sonuçları…….……47

Tablo 5. Öfke Kontrol Alt ölçeğinin Puanlarının Tek Yönlü Varyans Analizi ve Scheffe Sonuçları……..……48

Tablo 6. Deney (1), Deney (2) ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Sürekli Öfke Alt Testi ve Öfke İfade Tarzı Alt Ölçekleri Olan Öfke İçe, Öfke Dışa Ve Öfke Kontrol Alt Testlerinden Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri……...…..…71

Tablo 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Alt Ölçeği'nin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları ve Standart Hata Değerleri……..……72

Tablo 8. Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş Sürekli Öfke Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları……...……73

Tablo 9. Deney Grupları ve Kontrol Grubundaki öğrencilerin sürekli Öfke Alt Ölçeği Son Test Puanları Ortalamaları Arasındaki Farkların Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları……..…..……73

Tablo 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke İçe Alt Ölçeği'nin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları ve Standart Hata Değerleri…….....……74

Tablo 11. Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş Öfke İçe Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları……..…..…75

Tablo 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Alt Ölçeği'nin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları ve Standart Hata Değerleri……76

Tablo 13. Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş öfke dışa Son Test

Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları…….77
Tablo 14. Deney Ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Alt Ölçeği'nin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları , Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları ve Standart Hata Değerleri……78
Tablo 15. Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş öfke kontrol Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları…….……79
Tablo 16. Deney Grupları ve Kontrol Grubundaki öğrencilerin öfke kontrol alt ölçeği Son Test Puanları Ortalamaları Arasındaki Farkların Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları……..……79
Tablo 17. Deney(1) Grubunun Son Test, İzleme–1 ve Ölçümleri Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Eşli Gruplar T Testi Sonuçları……..…….……81
Tablo 18. Deney(2) Grubunun Son Test, İzleme–1 ve Ölçümleri Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri ve Eşli Gruplar T Testi Sonuçları…….……..…82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1. Öfkenin Oluşumu: Öfke, Bedensel Tepkiler, Kendi İle Konuşma……..……..12

Şekil 2. Deneysel Modelin Simgesel Görünümü……..……..42

EKLER LİSTESİ

Sayfa

Ek 1: Öfke Denetimi Beceri Eğitim Programının Uygulanması……..108
Ek 2: Öfke Denetimi Akran Eğitimi Sınıf Rehberliği Programının Uygulanması…..130
Ek 3: Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği……..…….144
Ek 4: Grup Çalışmasında Geçerli Olan Kurallar……..……146
Ek 5: Öfkeyi Başlatan Olaylar Listesi……..……..……..147
Ek 6: Öfkeyi İfade Etme Biçimleri……..…..……148
Ek 7: Kırmızı Başlıklı Kız' In Öyküsü……..…….……..149
Ek 8: Ben Dili Ödev Formu……...…….……..150
Ek 9: Duygu Düşünce ve Davranış Formu……...……151
Ek 10: Hintli Usta ve Çırağı…….……152
Ek 11: Öfke ve Etkileri……...…….…….……153
Ek 12: Veli İzin Belgesi Örneği……..…….…….……155
Ek 13: Teşekkür Belgesi……..…….……156

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsan sadece biyolojik bir varlık değil aynı zamanda toplumsal bir varlıktır, başka kişilerle ilişki kurarak değişir, gelişir ve toplumsallaşır. Doğduktan hemen sonra etkileşime girilen ilk kişiler aile üyeleridir, daha sonra öğrenim yaşamının başlamasıyla birlikte, akranlarla ve öğretmenlerle etkileşim kurulmaya başlanır. Okul yaşamı insanın toplumsallaşma sürecinde oldukça önemli bir yer tutmaktadır.

Espelage ve Swearer (2003), Bronfenbrenner'ın ekolojik sistem kuramının zorbalık ve akran ilişkilerinin önemini açıklayabilecek bir çerçeve sunduğunu belirtmektedirler. Ekolojik sistem kuramı temele alındığında, zorbalık; kişisel ve kişiler arası değişkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünüdür. Akran grubu, aile, okul ve diğer toplumsal faktörler gibi ekolojik bağlamlar hem bireysel özellikleri etkilemekte, hem de ondan etkilenmektedir. Bu bireysel özelliklerden bir bölümü, yaş, cinsiyet ve ırk/etnik köken gibi değişkenlerdir. Bir bölümü de depresyon, öfke, kaygı ve benlik saygısı gibi daha çok psiko-sosyal değişkenlerdir.

Genellikle sosyal durumlarda akran ilişkileri iyi olan çocuklar sosyal bilgiyi uygulama noktasında daha beceriklidirler. Bunun tersine eğer bir sosyal bilgiyi uygulama noktasında eksiklikleri varsa sosyal olarak uygunsuz yollarla dışarı kronik öfke ile tepki vermesi beklenir (Tranchtenberg ve Viken, 1994). Öfke ile ilgili belirli bir geçmişe sahip olan çocuk saldırgan davranışlar sergilerken bunun etkili olacağından emindir. Bunun sosyal amaçları karşılamakta etkili olacağını bekler (Crick ve Ladd,1990). Çocukların bu dönemde akranları arasındaki çatışmalar, ebebeyn öğretmen ve kardeşlerle olandan daha risklidir (Laursen, Hartup ve Koplas 1996).

Ergenlik döneminde arkadaş ilişkileri üç kategoriye ayrılmaktadır. Birincisi geniş kalabalıklar, ikincisi daha küçük yakın klikler, üçüncüsü bireysel dostluklardır. Bu tür dostluklar ergene kendinin ve başkalarının duygularını öğrenmesine katkıda bulunur Ancak bu dönemde yaşanan arkadaşlıklar daha önceden oluşan psikolojik yaraları

tedavi edici olabileceği gibi zararları da olabilir, genci pişmanlık duyacağı davranışlara da itebilir (Conger ve Galambos 1997).

Ergenlik döneminde, tavsiyede bulunma, birlikte olma, davranış modeli oluşturma, destek ve geri bildirim sunma, kişisel özellik ve beceri konularında bilgi kaynağı olma bakımından akranlara büyük önem verilir. Öte yandan ergenlerin ebeveynleri ile olan ilişkileri eğitim ve meslek gibi gelecek merkezli alanlarda ve geçiş dönemlerinde önemini korurken, arkadaş ve akranlar gündelik olaylarda, modada, serbest zaman etkinliklerinde daha etkili görünmektedir. Ergenlerin yaşama ilişkin önemli değerleri ebeveynlerinden aldığı, sosyal ilişkilerinde yaşadığı kişisel problemleri konusunda hem ebeveynlerine hem de arkadaşlarına danıştığı belirtilmektedir. Bu bağlamda çok sayıda ergen ailesini değil, akranlarının birlikteliğini tercih ettiğini ifade etmiştir. Ebeveynlere oranla arkadaşlarının baskıcı olmasını eleştirmesi, olaylardan dersler çıkarması daha az olası görünmektedir. Gençler arkadaşlarının birbirlerine sosyal statü kazandırma ve ilgilerini paylaşma konusunda daha isteklidir. Ayrıca akran ilişkileri yetişkin-çocuk ilişkilerine göre daha eşitlikçi ve esnektir, daha anlayışlı ve güven vericidir. Ebeveynler ergenlik döneminde çocuklarının arkadaş seçimi ile çoğu zaman ilgilenirler. Bunun nedeni olarak hayatla yeni tanışan, deneyimsiz bir gencin karşılaşacağı problemlerin neler olabileceği endişesini taşımaları gösterilebilir. Çünkü ergen-gençler benzeri ilgi, özellik ve davranışlar temelinde arkadaşlarını seçerler ve genellikle ergenlikte arkadaş ve akranlara ev dışındaki ortamlarda karşılaşılır (Coleman ve Hendry 1999).

Bu ortamların başında da okul ortamı gelmektedir. Okul, kişiler arası etkileşimin yoğun bir biçimde yaşandığı bir ortamdır; öğrenciler hem birbiri ile hem de öğretmenleri ile sürekli iletişimde bulunurlar. Sürekli iletişimde bulunmak zaman zaman anlaşmazlıkları da beraberinde getirir. Çünkü herkesin kendine özgü düşünme tarzı, değerleri ve inançları vardır; kısacası, her kişi yaşanan olaylara farklı açıdan bakmakta, farklı yorumlar getirmekte ve farklı tepkilerde bulunmaktadır. Bu durum, günlük yaşamda, zam an zaman uyuşmazlığa düşülmesine ve çatışma yaşanmasına neden olmaktadır. Okul yaşamında da her öğrencinin birbirinden farklı özellikleri ve yaşantıları olduğu düşünülürse, birbirlerini algılayış biçimlerinin farklı olmasından doğan çatışmaların yaşanması doğaldır.

Birey diğer kişilerle ilişkilerinde kendisini ortaya koyabilmeyi, anlaşılmayı, böylece hedeflerine ulaşabilmeyi ister. Anlaşılamayan ya da isteklerini elde edemeyen kişi engellendiği duygusunu yaşar. Bu durumda sıklıkla ortaya çıkan duygu öfkedir. Öfke temel duygulardan biridir, tahrik edici uyarımlara verilen bir yanıttır (Witting ve Belkin, 1990).

Öfke hangi nedenden kaynaklanırsa kaynaklansın özenle üzerinde durulup çözümlenmesi gereken bir duygudur. Öfke duygusunun olumlu ya da olumsuz sınıflandırılmasına ilişkin değişik görüşler bulunmaktadır. Öfke ile uğraşan uzmanlar birçok konuda farklı düşünmelerine rağmen, ortak bazı önemli noktalarda anlaşmışlardır:

1) Öfke, doğal, normal, insana özgü bir duygudur.
2) Duygular ve davranışlar yaygın olarak karıştırılsa bile, öfke bir davranış tarzı değildir.
3) Kronik öfke sağlık için tehlikeli olabilir.
4) Öfkeyi çoğu kez ortaya çıkmadan tehlikesiz hale getirebiliriz ve getirmeliyiz.
5) Öfkemizi ifade etmemiz gerektiği zaman, bunu intikamla değil, çözüme yönelik olarak etkin bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeliyiz (Alberti, Emmons, 1998).

Özmen (2006)'e göre, öfke konusunda bilinmesi gereken en önemli nokta, öfke duygusunun ortaya çıkışının ya da yaşanmasının engellenemeyeceğidir. Çünkü öfke, doğal bir duygudur. Bu duygu, insanın doğasında vardır. Bu nedenle öfke duygusu, insanın hiçbir zaman yok sayamayacağı bir duygudur. Bu açıdan bakıldığında, öfkenin ortaya çıkmasının engellenmesinin doğru olmayacağı ve bu engellemenin bireyin doğasına zarar vereceği söylenebilir. Öfke, bireyin gelişimine katkı sağlayacak biçimde denetim altına alınması gereken bir duygudur. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır.

Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke ifadesini etkileyen biyolojik yapı, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının ve aile, toplum, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkelerinin

zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı bir şekilde ifade edebilirler (Kısaç, 1997).

Literatür incelendiğinde ülkemizde akran ilişkilerinin önemi ve öfke denetimine yönelik betimsel nitelikte araştırmaların yanı sıra öfke denetimine yönelik deneysel nitelikte çalışmaların üniversite öğrencileri ile (Bilge, 1996), lise öğrencileri ile (Aytek, 1999), İlköğretim öğrencileri ile (Akgül, 2000), 15-18 yaş arası ergenlerle (Duran, 2005), üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfkelerine yönelik (Özmen, 2006) yapıldığı görülmüş. Akran ilişkilerinin önemini ortaya koymaya yönelik araştırmalar incelendiğinde araştırmaların daha çok ergenlerin arkadaş bağlılıkları üzerinde yoğunlaştığı arkadaş ilişkilerinin duygular üzerindeki etkisine yönelik çalışmaların incelenmediği görülmektedir (Demir, Baran ve Ulusoy, 2005). Bu nedenle duygu yönetimi ve özellikle de öfke denetimine yönelik yapılacak çalışmalara ergenlerin ergenlik döneminde en fazla etkilendikleri akranlarının dahil edilerek çalışmaların yapılmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Ergenlik döneminde gençliğin içinde bulunduğu dönemde akran ilişkilerinin hızla önem kazandığı söylenebilir. Dolayısıyla lise öğrencileri içinde bulundukları gelişimsel döneme bağlı olarak üstesinden gelmek zorunda oldukları birçok sorunla karşı karşıyadırlar. Nitekim bu konuda yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde ergenin bu dönemde arkadaşları ile kurduğu ilişkilerden, algıladığı desteğin miktarının onun duygu durumu üzerinde etkili olabileceğini, ergenlik döneminde akranlarla kurulan ilişkilerin olumsuzluğunun bir risk etmeni olduğunu, hem kız hem erkekler için arkadaşları ile olan ilişkilerinin niteliği ergenlerin duygu durumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Eskin, Ertekin ve Harlak, 2008 ; Afifi, Al Riyami, Morsi, 2006; Allen, Porter, Mc Farland, 2006; Prinstein, Borelli, Cheah, 2005).

Arkadaş ve akran grubunun genci anlaması ergen için her şeyden daha önemlidir. Arkadaşları tarafından anlaşılma genç için bir güven, kendi dünyasını anlama ve yorumlama için bir kaynak olduğundan zamanın çoğunu akranları ile geçirmektedir. Bu durum aynı zamanda gencin olumsuz duygu durum için girmesini ve abartılı duygular yaşamasını engellemektedir. Buna paralel olarak sırlarını paylaşacak ve güvenilecek arkadaşları olmayanların intihar, öfke patlamaları gibi uç duygu durumları yaşamaları şaşırtıcı bulunmayabilir (Demir, Baran, Ulusoy, 2005).

Öfkenin kontrol edilmesi için hazırlanan Öfke Kontrol Programı, bireylere grup halinde kendi duygularına ilişkin konularda bilgi verme, bireylerin kendi duygularını anlama ve kontrol edebilmelerine yardımcı olma sürecidir. İlgili literatür incelendiğinde öfke kontrol programları ile bireylerin öfkeleri ile daha iyi başa çıktıkları anlaşılmaktadır (Bilge, 1996)

Ergenler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarının gösterdiği gibi ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerinin önemi ve ergenlik dönemimde öfke duygusunun kontrol etme becerisinin kazanılmasının gerekliliği görülmektedir. Özellikle lise öğrencilerinin içinde bulundukları gelişim dönemi dikkate alındığında öfke kontrol becerilerini kazanmaları aynı zamanda da bu becerilerin kazandırılmasında ergenlerin en çok etkilendikleri akranlarının da bu çalışamaya dahil edilerek kişilerin yaşamlarına olumlu katıda bulunulacağı düşünülerek gruplar üzerinde araştırma yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Gerek yurt içi gerekse yurt dışı araştırmalar incelendiğinde lise öğrencilerinde akran eğitimi ile desteklenen bir öfke kontrol çalışmasına rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın özgün bir çalışma olacağı bu yöndeki eksikliklere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla araştırmada lise öğrencilerinin öfkelerini hiç yaşamadan bastırmaları veya kontrolsüz yaşamaları yerine kontrol ederek uygun şekilde ifade etme becerilerini kazandırmaktır. Bu beceri kazandırılırken de ergenlerin en çok etkilendiği kişiler olan akranlarını da çalışmaya dahil ederek çalışmanın verimini daha da arttırmaktır. Bu deneysel araştırma ile akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol beceri eğitim programının lise öğrencilerinin öfke kontrol becerileri üzerinde etkili olup olmadığını ve bu etkinin kalıcılığı araştırılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol

grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; sürekli öfke alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke içe alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke dışa alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
4. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke kontrol alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
5. Öfke kontrolü birinci deney grubu Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
6. Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü ikinci deney grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.4 Araştırmanın Önem ve Gerekçesi

Sosyal ilişkilerin bireyin psikososyal gelişimi üzerindeki belirleyici etkisi ve önemi, gelişim psikolojisinde üzerinde önemle durulan konulardan biridir. Gelişimsel süreç içinde çocuklar sosyal ilişkilerin iki önemli formunu yaşarlar. Bunlardan ilki, çocuğun kendinden sosyal olarak daha güçlü kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerdir. Bu ilişkiler dikey ilişkiler olarak tanımlanır ve tipik olarak çocuğun anne-baba ve diğer yetişkinlerle kurmuş olduğu ilişkileri ifade eder. İkincisi ise çocuğun kendisi ile benzer sosyal güç ve statüdeki kişilerle kurmuş olduğu ilişkilerdir. Bu tür ilişkiler yatay

ilişkiler olarak tanımlanır ve tipik olarak çocuğun akranları ile ilişkilerini ifade eder. Yaşın artmasıyla birlikte akran ilişkileri çocuğun yaşamında önemli bir rol oynar. Akran ilişkileri çocukların sadece psikolojik ve duygusal değişimine katkıda bulunmakla kalmaz aynı zamanda onların evde ve okulda elde edemeyecekleri sosyal ve fiziksel beceriler kazanmalarına da yardımcı olur. Çocukların akranlarıyla ilişki kurmadaki eksiklikleri uyumsuz olmalarına, okuldan kaçmalarına, düşük akademik başarıya, antisosyal davranışlara ve ileriki yaşamlarında ruhsal bozukluklara yol açabilir (Akt; Demir, 2008).

Genel olarak akran ilişkileri yaşamın her döneminde önemli olmakla birlikte ergenlik döneminde daha fazla önem kazandığı bilinmektedir. Araştırma sonuçları, özellikle akranları tarafından düşük düzeyde kabul gören, reddedilmiş ve ihmal edilmiş ergenlerin ciddi psikolojik sorunlar yaşadıklarını göstermektedir. Yaşanan bu sorunlar, onların duygusal ve sosyal gelişimlerini ve gelecek yaşamlarındaki uyum düzeylerini de etkilemektedir. Çocukların ileriki yaşlarda bu tür problemlerle karşılaşmamaları için önleyici bir yaklaşımı benimsemek gerekir. Bu önleyici yaklaşım çerçevesinde, çocuklara bu yaşlarda yaşam boyu kullanabilecekleri becerilerin kazandırılması gerekir. Kazanılabilecek bu beceriler daha sonra ortaya çıkabilecek psikolojik sorunları da ortadan kaldırabilir.

Bu becerilerin kazandırılması özellikle ergenler açısından önem taşımakta bu noktada sağlıklı okul ortamının sağlanmasında da büyük önem taşımaktadır. Günümüzde okullarda yaşanan şiddet ve saldırganlık davranışlarının arttığı göz önüne alındığında öğrencilere öfke denetimi becerisinin kazandırılması da önem arz etmektedir. Bu becerilerin kazandırılırken de yakın çevresi ve özelliklede akranların çalışmalar dahil edilmesinin verimlilik açısından daha etkili olacağı düşünülmektedir. Yukarda verilen bilgiler ışığında da özellikle ergenlik döneminde akranlarla olan ilişkiler ve bireylerin akranlarından etkilenme düzeyleri oldukça yüksektir.

Bu çalışma ile sadece öfke kontrolü grubunda yer alan öğrencilere belirli bir beceri kazanması amaçlanmamış onların en çok etkilenecekleri ve onlar açısından önem taşıyan akranlarda çalışmaya dahil edilmiştir. Bu şekilde okullarda yapılan beceri programlarının belli noktada bir beceri kazandırılırken okul mikrosistemi içerisinde yer

alan akranlarında dikkate alınması ve çalışmalara dahil edilmesinin etkilik derecesi incelemeye çalışılacaktır.

Yapılan literatür taraması sonucunda yurt dışında oldukça fazla sayıda deneysel ve betimsel araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Türkiye'de öfke konusuyla ilgili araştırmaların çoğunluğunun üniversite öğrencileriyle yapıldığı ve ağırlık noktasını öfkenin çeşitli değişkenler açısından ele alındığı betimsel çalışmaların oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca yapılan deneysel çalışmalardan yalnızca dört tanesinde birer izleme çalışması yapıldığı tespit edilmiştir. Öfkenin gelişiminde akran faktörü ile ilgili çalışmalara rastlanmış ancak deneysel anlamda akran eğitimi ile desteklenen bir öfke çalışmasına rastlanmamıştır. Bu deneysel araştırma, bir ölçüde de olsa bu konulardaki eksikliklerin giderilmesi yönünde bir adım olması nedeniyle önemlidir.

1.5. Sayıtlılar

1) Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki ergenlerin deney süresince maruz kaldıkları etkilerin aynı olduğu ve deney süresince dışarıdan farklılık yaratacak kadar önemli derecede etkilenme olmadığı varsayılmıştır.
2) Denekler oturumlara gönüllü katılmıştır.
3) Denekler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği soruları doğru olarak yanıtlamışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

1) Araştırmada belirlenen öfke düzeyi Sürekli Öfke- Öfke ifade Tarz Ölçeğindeki soruların ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2) Araştırma Adana/Kozan Lisesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Ergenlik: Latince "adolescere" sözcüğünden gelen, büyüme veya olgunlaşma anlamında olan ergenlik çocukluk ve yetişkinlik arasındaki gelişim periyodunu tanımlamaktadır (Muuss, 1996)

Öfke: Öfke, bireyin planları istek ve ihtiyaçları engellendiğinde ve haksızlık adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biridir (Özer, 1994a).

Sürekli Öfke: Sürekli öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşında gerginlik öfke sinirlilik hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını bir duygu durumu olan durumsal öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994b).

Öfkeyi Dışa Vurma: Hissedilen ya da yaşanan öfke duygusunun dışarıya yansıtılması veya dışa vurulması (Özer, 1994b).

Öfkeyi İçte Tutma: Hissedilen ya da yaşanan öfke duygusunun bastırılarak içte tutulması.

Öfke Kontrol: Öfkenin kontrol edilmesi bireyin başkaları ile olan ilişkilerinde genelde sabırlı, soğukkanlı hoşgörülü anlayışlı davranması ve çoğu zaman öfkesini kontrol etme ve sakinleşme eğilimi içerisinde olmasıdır (Özer, 1994b).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öfke kavramı, öfke duygusuna yönelik açıklamalara, arkadaşlık ilişkilerinin önemine yönelik açıklamalara, kuramsal görüşlere ve konu ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Öfkeyle İlgili Tanım ve Kavramlar

Öfke kavramı ile ilgili olarak tanım ve kavramlar incelendiğinde bu konuda birçok görüş olduğu görülmektedir. Webster sözlüğü öfkeyi (1999) haksızlık nedeniyle uyanan güçlü bir hırs ya da duygu olarak tanımlar. Psikolojideki genel kavramlar sözlüğü öfkenin rahatsızlık verici nesnel hisleri ve tüm duyguların bir niteliği olarak psikolojik tepkilere dair bir farkındalık durumu içinde barındırdığını ifade eder (Akt, Waddel, 2004).

Morgan (1988)' a göre öfke; geçici olarak ifade bulması veya boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Morgan, bu işlev gerçekleşmediğinde ise, engellenme durumuna girildiğini, engellenmenin ise öfkenin başlıca nedeni olduğunu belirtmektedir. Morgan (1988)'a göre öfkenin diğer bir nedeni de, öfke içeren davranışların cezalandırılmasıdır (Akt; Akgül, 2000).

Öfke, Kassinove ve Tafrate (2002) tarafından, belirli bir kültürde yaşayan bir insanın öznel değerlendirmesiyle yaşanan öğrenilmiş bir duygu olarak adlandırılır. Bu kişilere göre öfke kısmen doğuştan gelen, çoğunlukla aileden, okuldan, dini eğitim veren yerlerden ya da medyadan model alınarak öğrenilen bir seneryodur. Bu yapısalcı bakışa göre insanlar öfkeyi sosyal çevreden öğrenirler. Öfke tepkileri içinde bulunulan duruma göre çeşitlilik göstermektedir.

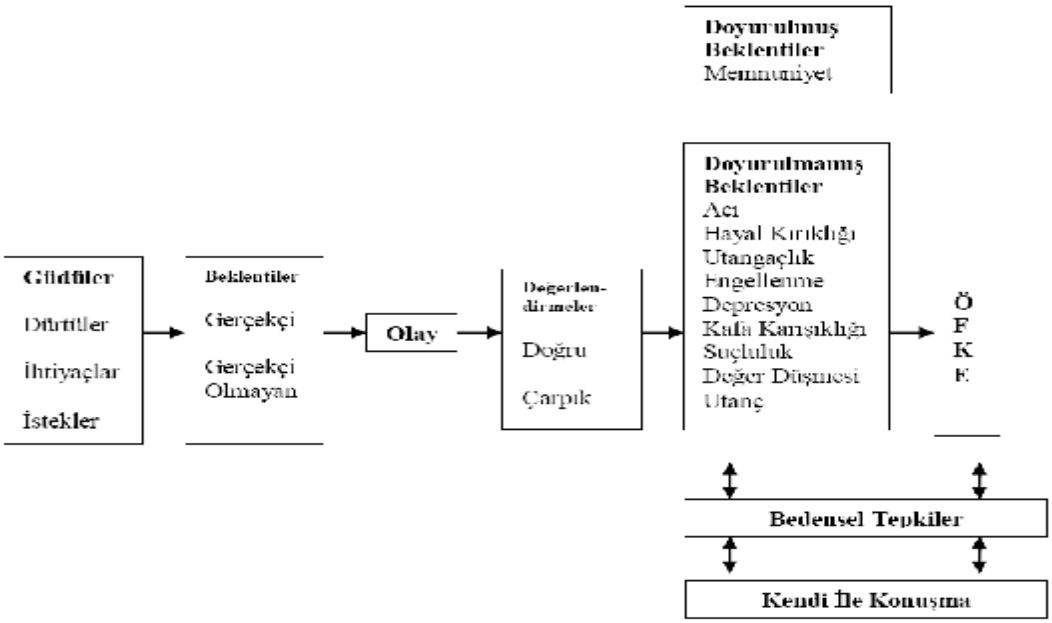
Türk Dil Kurumu Sözlüğü (2005)'nde öfke, engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap olarak tanımlanmaktadır.

Genel olarak bu konuda literatür incelendiğinde ise şu noktalarda odaklandığı görülmektedir:

1. Öfke temel duygulardan biridir (Tafrate, Kassinove, Dundin, 2002).
2. Öfke normal ve sağlıklı bir duygudur (Sharkin, 1988).
3. Bireyin istek ve ihtiyaçlarının engellenmesi, beklentilerinin gerçekleşmemesi söz konusudur (Biaggio, 1989; Nazik, 2001; Lerner, 2004).
4. Haksızlık ve adaletsizlik algılamasıdır (Shurger, 1979).
5. Haksızlığa karşı kişisel hakları korumak için harekete geçirici bir işlevi vardır (Korkut, 2002).
6. Tahrik edilme ve tehdit algısı söz konusudur (Köknel, 2000).
7. Tehdit algısı çoğu zaman benlik algısına yöneliktir (Kennedy, 1992).
8. Karşıdakine gönderilen bir cevap veya mesaj şeklinde ya da bazı fizyolojik belirtiler şeklinde görülen bir yaşantı ve tepkidir (Hollenhorst, 1998).

Golden'e (2003) göre aileler, çocuklarının öfke duygusuyla nasıl başa çıkacaklarıyla ilgili olarak bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde, sözel veya davranışsal olarak onlara model olurlar. Aynı zamanda çocuklar ve ergenler akranlarından, kardeşlerinden, öğretmenlerinden, toplumdaki diğer kişilerden ve medyadan öfke hakkında çok çeşitli mesajlar alırlar. Bireyler, isteklerinin, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin doyurulmadıklarını algıladıklarında öfke tepkisi gösterirler. Öfkeye verilen tepki, bilinçli olup olmadığı, bir güç sağlayıp sağlamadığı, tepkimizi bastırıp bastırmadığına göre değişir. Öfkemiz bir şekilde azalsa, yok sayılsa, bilinçaltına itilse bile yok olmaz. Bu anda, öfke içeren fiziksel tepki, içsel konuşma ve duyguların dramatik etkileşimi her şeyden önce gelir ve biz geçmiş deneyimlerimize dayanarak tepki veririz. Aşağıdaki şekilde öfkenin oluşumu şematik olarak gösterilmiştir.

5CX



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

2.2. Öfke İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Duygularla ilgili olarak yapılan açıklamalarla karşılaştırıldığında, öfke duygusunun psikoloji alanında ele alınarak incelenmeye başlanması, oldukça yeni sayılır. Duygular üzerinde ilk kuramsal açıklamaların 1800'lü yıllarda yapıldığı görülmektedir. Oysa öfke duygusunun ele alınması ve incelenmesi ise ancak 1900' lü yılların ortalarında olmuştur. Bu nedenle bu başlık altında öncelikli olarak duyguyu açıklayan kuramsal açıklamalar başta olmak üzere psikolojide öfke duygusunun önemli bazı kuramlarca nasıl açıklandığı incelenecektir. Tarihsel gelişim bakımından duygularla ilgili yapılmış olan açıklamalar incelendiğinde, kronolojik olarak James ve Lang'ın duygular üzerinde yapmış oldukları açıklamaların ilk kapsamlı açıklamalar olduğu görülür. Daha sonraları James-Lang Kuramı olarak anılacak olan bu açıklamalar, James ve Lang'ın birbirlerine yakın tarihlerde, duygularla ilgili yapmış oldukları açıklamaların benzerlik göstermesinden dolayı her iki kuramcının ismiyle anılmaktadır.

2.2.1. James-Lang Kuramı

Duygularla ilgili ilk kapsamlı açıklamayı getirmesi bakımından önemlidir. Bu kurama göre, bireyin çevresindeki uyarıcılar onun bedensel tepkilerinin harekete geçmesine neden olurlar. Diğer bir ifadeyle, duygular çevredeki değişmelerin,

organizma tarafından algılanmasıyla ortaya çıkarlar. Örneğin, bireyin çevresinde gördüğü korku ya da öfke yaratan bir durum, onun bedensel olarak tepkide bulunmasına yol açar. Bireyin böyle bir durumda fizyolojik olarak vereceği tepkiler, kalp atışında hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, terleme ve soluk alış verişinde hızlanma biçiminde olur. Verilen bu tepkilerin, birey tarafından, fark edilmesi ise onda korku ya da öfke duygusunu ortaya çıkarır. Bununla beraber duygulara göre fizyolojik tepkiler de farklılık gösterirler. Bu açıklamada, davranışların duygulardan önce geldiği ve duyguların ortaya çıkmasını etkilediği vurgulanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin ortaya koyduğu davranışların sonucunda, duygular ortaya çıkmakta ve yaşanmaktadır (Özmen, 2006).

2.2.2. Psikanalitik Yaklaşım

Öfke duygusu ile ilgili açıklamaları incelendiğinde bu yaklaşımın, öfke duygusunu saldırganlığın bir boyutu olarak ele aldığı görülmektedir. Psikanalitik yaklaşıma göre, insan davranışları iki temel içgüdü tarafından yönlendirilir. Bu iki temel içgüdü, biri yaşam diğeri ise ölüm içgüdüsü olarak adlandırılan eros ve tanatosdur.

Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun işlevi daha çok bu kuramın önemli kavramlarından biri olan boşalım (katarsis) kavramı bağlamında vurgulanmaktadır. Organizmada herhangi bir gereksinim hissedildiğinde bir gerilim ortaya çıkar. Bu gerilimin ortadan kaldırılması amacıyla organizma gerginlik öncesi duruma dönmek amacıyla harekete geçer. Organizmanın önceki durumuna dönebilmesi için, bu gereksinim nedeniyle biriken enerjinin boşaltılması gerekir. Bu açıklamaları doğrultusunda psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin ifade edilmesi bireyde biriken enerjinin yarattığı gerilimin azalmasına yol açacaktır. Dolayısıyla öfke, biriken bu enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülür. Biriken enerjinin ifade edilmesi bireyde bir boşalım (katarsis) ve rahatlama sağlayacaktır. Öfke, psikanalitik bakış açısıyla içgüdüsel bir güçtür. Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun ortaya konulması, organizmaya ait bir katarsis aracı olarak yorumlanmaktadır (Dykeman, 1995). Psikanalistler, Lorenz (1966) ve Goldberg'te (1974) dahil olmak üzere, Freud'un saldırgan enerjinin birikmesini, katarsis kavramıyla bağlantılı olarak açıklamasını kabul etmektedirler (Akt. Tsai, 2000). Tsai'nin (2000) bildirdiğine göre, öfkenin ifade edilmeyerek bastırılması enerjinin içte tutulması içsel baskıyı yükseltirken, birey onu

kontrolde tutmak için yoğun bir enerji harcar. Öfkenin bastırılması, birey için tehlikeli ve sağlıksız bir durum ortaya çıkarır. Psikanalitik yaklaşıma göre, öfkenin sürekli bir biçimde bastırılması psikolojik ve fizyolojik sağlığın bozulmasına yol açar.

2.2.3. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramına göre; bireyin davranış özelliklerinin nedeni, onların öğrenme geçmişlerinde yatmaktadır. Birey saldırgan davranış sergiliyorsa, bunun nedeni onun geçmiş deneyimlerinde aramak gerekir. Birey farklı durumlarda saldırganlığı sayesinde istediklerini elde etmiş ve bu nedenle davranışı pekiştirmiştir. Kişi büyük ihtimalle saldırgan davranışa devam edecektir (Cüceloğlu, 2000).

Sosyal öğrenme kuramı çocukların, davranışsal tepkileri başkalarını gözlemleyerek öğrendiklerini iddia etmektedir (Bandura, 1973, 1983; Mischel, 1973; Mischel ve Shoda, 1995; Akt: Carnagey ve Anderson, 2003). Ayrıca bu yaklaşımlar, olayların nasıl yorumlandığının da öğrenildiğini ve bunun kişilerin olaylara nasıl tepkiler verdiğinin değerlendirilmesinde önemli olduğunu vurgulamaktadır (Carnagey ve Anderson, 2003). Çocuklar sosyal etkileşimlere birçok kaynaktan maruz kalırlar; ebeveynler, oyun arkadaşları, diğer arkadaşlar, TV'deki kahramanlar vs. bunların yanında kendi davranışlarının yenilenmesine de tanık olmaktadırlar. Eğer tanık olunan davranış için ödül veriliyorsa, çocuk tanık olduğu davranışları taklit etmeye eğilimli olur. Eğer ceza veriliyorsa, bu davranışları taklit etmemeye eğilim kazanır (Bandura, 1965; Akt: Carnagey ve Anderson, 2003). Zamanla çocuklar davranışları nasıl kazanacaklarını ve yorumlayacaklarını öğrenir ve davranış kurallarını oluşturmaya başlar. Bu davranış kuralları, sosyal etkileşim sonucunda alınan dönütlere göre pekiştirilir (Carnagey ve Anderson, 2003).

Sosyal öğrenme teorisi ve sosyal bilişsel teorilerinin en güçlü yönü, herhangi bir ödül olmadan yeni, değişik ya da saldırgan davranışların ortaya çıkabileceğini kabul etmesidir. Mesela, birinin cezalandırılmasının ya da ödüllendirilmesinin görülmesi o davranışın olası çıktıları hakkında yeterince bilgi verir (Carnagey ve Anderson, 2003). Saldırganlığın kabul edilebilir olduğunu öğreten her şey kişide saldırganlığı genel anlamda artıracaktır; saldırganlığın yanlış olduğunu öğreten her şey de tam tersi bir etki yapacaktır. Diğer bir güçlü yönü, düşünceli davranışların seçiminin anlaşılması için

mükemmel yapılar oluşturmasıdır. Bu yönü ile özellikle yararlı saldırganlık tipi için çok uygundur; ancak saldırganlıkla ilgili öğrenmelerin çoğu bundan daha özgüldür. İnsanlar, bir durumda saldırmayı, bir başkasında ise saldırmamayı; bir kişiye saldırmayı ama bir başkasına saldırmamayı öğrenirler (Freedman, Sears ve Carlsmith, 1998).

Davranışlar, bireyin çevresinde gözlemlediği davranışları taklit yoluyla model alması ile kazanılır. Öğrenilmiş olan öfke ve saldırganlık içeren bir davranışın ortaya konulmasını ise bireysel ve çevresel faktörler etkilemektedir. Gözlenmiş olan öfke içerikli davranışın ya da öğrenilmiş olan bir davranışın ortaya konulmasında, bireyin kendi benliğini algılayışı, karşı karşıya olduğu durum ve diğer çevresel etmenler önemlidir. Birey bütün bu etmenleri değerlendirerek, öfke içerikli tepkilerini ortaya koyup koymamaya karar vermektedir. Bandura'ya göre, diğer bütün tepkilerde olduğu gibi birey, öfke ve saldırganlık içeren tepkilerini de ortaya koyarken, öz kontrol becerilerini ve (aynı zamanda durağan olmadığına inandığı) benlik algısını dikkate alarak, durumdan duruma değişiklik gösteren davranışlar gösterebilmektedir. Bu durum özellikle Bandura'nın saldırgan davranış ve öfke tepkilerinin ortaya konulmasıyla ilgili olarak yaptığı deneylerle de ortaya konulmuştur (Akt; Baron, Bryne ve Kantovitz, 1981). Öfke duygusu üzerinde öğrenme süreçlerinin daha çok önemli olduğunu vurgulayan yaklaşımlardan bir diğeri ise, Bilişsel Davranışçı yaklaşımdır.

2.2.4. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

Akılcı duygusal yaklaşım, öfkeyi mantık dışı düşüncelerin bir ürünü olarak ele almaktadır. Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncelerinin ürünleridir. Akılcı duygusal terapi ABC çerçevesi içerisinde işlemektedir. ABC modeline göre (C) duygusal ve davranışsal sonuçtur: Öfke. (A) sonucu harekete geçiren başlatan olaydır. Başlatan olay duygusal sonuca direkt olarak katkıda bulunur fakat tek nedeni değildir. (A) ve (C) arasında davranışı etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da (B) inanç sistemidir. (B), kişinin (A) hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. Bu inanç sistemi (C)'yi ve buradaki tepkileri etkileyebilir. (B) (C)'yi tek başına değil (A) ile birlikte etkileyebilir. Bu etkileşim süreci öfke yaşantısı üzerinde de aynı şekilde işler. Akılcı duygusal terapi, bireyin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine neleri koyabileceklerini bulmalarına yardımcı olur

(Akt: Kısaç, 1997).

Kassinove ve Tafrate (2002) Ellis'in Rasyonel Emotif Terapi modelinden esinlenerek öfkeyi daha ayrıntılı biçimde tanımlamışlardır. Kassinove ve Tafrate'e (2002) göre, bir öfke epizodu 5 bölümden oluşur. Tetikleyiciler, değerlendirme, yaşantı, ifade edici örüntüler ve sonuçlar. Tetikleyiciler genellikle istenemeyen, bazen beklenmedik ve itici olaylar ya da davranışlardır. Öfke genellikle, tetikleyicinin beklenmedik, önlenebilir ve kasıtlı olarak değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkar. Öfkeye neden olan temel değerlendirme hataları şunlardır:

1-Tetikleyicinin yanlı yorumlanması; Bu genellikle, haksızlık ve hayal kırıklığı şeklinde yorumlanmasıdır.

2- Felaketleştirme; itici olayın korkunç, berbat, felaket olarak nitelendirilerek abartılı algılanmasıdır.

3- Düşük engellenme toleransı; Olumsuz olayların yaşamın normal bir parçası ya da baş edilebilir, çözülebilir bir sorun olarak görülmesi yerine, dayanılamaz, katlanılamaz bir durum olarak görülmesidir. Felaketleştirmeyle düşük engellenme toleransı arasında çok yakın bir ilişki vardır.

4- Talepkarlık; Öfkenin kaynağı olarak görülen kişilerin, farklı şekilde davranmaları ve kişinin isteklerini karşılamaları gerektiği konusunda bir inancın olmasıdır. Bu genellikle kişinin malı, meli, gerekli, zorunlu tarzında konuşmalarından anlaşılır.

5- Başkalarını olumsuz değerlendirme; Öfkelendiği kişiye karşı aşırı uç ve olumsuz değerlendirmelerde bulunmasıdır.

6- Kendini olumsuz değerlendirme; Kişinin kendini suçlama ve kınama eğiliminde olmasıdır. Yani öfkeli kişiler sadece başkalarına değil kendilerine yönelik de aşırı eleştiri ve kötüleme eğilimindedirler.

Martin ve Dahlen (2004), mantıksız inançlarla durumluk öfke ve düşmanca düşünceler arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında diğer araştırmalardan farklı olarak irrasyonel inançlar Ölçeği yerine Kişisel inanç incelemesi Ölçeğini (The Survey of Personal Beliefs) kullanmışlardır. Ölçek, Ellis'in mantıksız inançlarını "abartma", "kendine yönelik meli-malılar", "başkalarına yönelik meli-malılar", "düşük engellenme toleransı" ve "benlik değeri" olarak 5 alt boyuta ayırmıştır. Yapılan regresyon

analizlerinin sonucunda hem durumluk öfke hem düşmanca düşünceler için yaş, cinsiyet gibi değişkenlerden sonra "abartma", "kendine yönelik meli-malılar", "düşük engellenme toleransı" ve "benlik değeri" alt ölçeklerinin yordayıcı değişken olarak regresyona girdiği görülmüştür.

Deffenbacher (1999) daha sonra öfkeye neden olan ve temelde bazı yanlı düşünce, imaj ve atıfları içeren bilişsel yapıyı şöyle özetlemiştir.

1. Kendisine yanlış yapıldığı ya da saygısızlık edildiği yolunda abartılı düşünce
2. Karşıdakinin saldırı, intikam ya da cezayı hak ettiği düşüncesi
3. Başkasını suçlama
4. Dışsallaştırma
5. Öfke kaynağının inkar edilmesi ve küçümsenmesi
6. Sıklıkla tahrik edici bir etiketlemeyle aşırı genellemedir.

Frijda'ya göre, potansiyel tehditle baş etme becerisine olan inanç öfkeye neden olmaktadır. Yani, tehdit kendinden ya da baş edebileceğinden daha büyük algılanıyorsa bunun karşısında korku hissedilir ancak tehdit kendinden ya da baş edebileceğinden daha az algılanıyorsa öfke hissedilir (Frijda, 1986. Akt; DiGuiseppe ve Froh, 2002). Digiuseppe ve Froh'un (2002) çalışması daha önce öfkeyle ilişkisi olduğu düşünülen bilişsel özelliklerin durumluk öfkeyle ilişkisini belirlemeye yöneliktir. Çalışma sonucunda başkalarından öç almaya yönelik isteğin bulunmasının, başkalarından ve olaylardan aşırı talepkarlığın ve yetersizlik düşüncesinin durumluk öfkeyi en iyi yordayan bilişsel özellikler olduğu bulunmuştur.

Yaşamda karşılaşılan çeşitli durumlar bireylerde farklı heyecansal tepkilere yol açar. Bu durum bireylerin duygularını da farklı biçimlerde ortaya koymalarına neden olur. Bireylerin nasıl tepkide bulunacağını, durumlara ve olaylara ilişkin algıları ve onlara yüklediği anlamlar belirler. Duyguların temelini bireyin algıları ve olaylara verdiği anlamlar oluşturur. Tüm duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılmaktadır, fakat bireyin nasıl tepkide bulunacağına ilişkin ipuçları, bireyin içinde bulunduğu koşullar tarafından, diğer bir değişle çevre tarafından belirlenir (Morris, 2002). Bu tartışma bireylerin yaşamda karşılaştıkları olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin, olaylara

verecekleri tepkiler üzerindeki önemini ortaya koymuştur. Schachter ve Singer, duyguların farklılaşmasında, bilişsel değerlendirmelerin önemini ortaya koymaya çalışmışlardır. Yapmış oldukları deneysel çalışmalarla, duygusal tepkiler üzerinde bilişsel süreçlerin ve otonom uyarılmanın aynı zamanda oluştuğunu ortaya koymuşlardır (Akt. Atkinson, Atkinson, Smith ve Bem, 1993).

2.2.5. Durumluk Sürekli Kişilik Kuramı

Durumluk-sürekli kişilik kuramının kurucuları olan Spielberg ve arkadaşları, bu kurama dayalı olarak, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği de geliştirmişlerdir. Spielberg ve arkadaşları Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı'nı, kaygıda olduğu gibi, öfke duygusuna adapte etmişler ve öfkeyi, durumluk öfke ve sürekli öfke olarak incelemişlerdir. Durumluk öfke; amaca yönelik davranışın engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında şiddette gerginlik, sinirlilik, kırgınlık hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer, 1994).

Davenport'a göre (1991), öfke ile ilgili teorilerin ve yazıların çoğunluğu, alışılmış durumlarla yaşanan çatışma ve engellemelerle ilgilidir. Berkowitz (1989)'in tekrar formüle edilmiş hipotezine göre engellenme, beklenen tatminin elde edilememesidir ve kızgınlığa neden olur. Hipoteze göre, kişinin beklentileri uygun yanıtlanamazsa (çocuk için düşündüğümüzde, çocuk sevgi ve destek göremezse), var olan duruma yeterince uyum sağlayamazsa engellenme oluşur ve bu da öfkeye neden olur (Akt. Olmuş, 2001).

Yukarıda belirtilen kuramsal açıklamaların yanında öfke duygusuna yönelik bazı kuramsal bakış açıları şu şekildedir:

Cannon-Bard Kuramına göre; Duygular ve bedensel tepkiler, birbirinden ayrı olarak ortaya çıkmazlar. Uyarıcının algılanmasından sonraki süreçte duygular ve bedensel tepkiler aynı anda ortaya çıkarlar. Örneğin (korku ya da öfke yaratan) bir uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan duyguya verilen tepki, duyguyla aynı anda gerçekleşir. Uyarıcı algılandıktan sonra ortaya çıkan duygu ve davranış arasında herhangi bir öncelik sıralaması söz konusu değildir, çünkü her ikisi de aynı anda ortaya çıkmaktadır (Morris, 2002)

Birey Merkezli Yaklaşım; Öfke duygusunun, bireyin yaşamında bir görevi vardır. Öfkenin bireyin yaşamında hangi işlevi yerine getirdiğinin anlaşılması önemlidir. Bu nedenle birey için öfkenin kendi yaşamındaki yerinin anlaşılması ve açıklığa kavuşturularak bireyin bunu fark etmesi gerekir. Birey merkezli yaklaşımda, öfke duygusu ve bu duygunun sonucunda ortaya konulan tepkiler, benlik saygısının düşmesine yol açan incitici durumlara karşı verilen bir tepki olarak değerlendirilir (Özmen, 2006). Şeklinde açıklamaktadır.

Glasser'in seçim teorisine göre; insan, düşündüğünden daha fazla bir şekilde hayatının kontrolünü kendi elinde tutabilecek durumdadır. Üzülmek, öfkelenmek, mutsuz olmak, mutlu olmak gibi her türlü durum, bireyin seçimi sonucunda ortaya çıkmaktadır. İnsan kendisine acı veren seçimleri kendisi yapmaktadır. Örneğin; Öğretmeninizin, öğrencinizin ya da en yakın arkadaşınızın sizi öfkelendirmesi, sizin yaptığınız bir seçimdir (Seligman, 2003). Terapinin başarılı olması danışanın; üzüntü, öfke, mutsuzluk, depresyon, yalnızlık ve başarısızlık gibi durumların kendisinin seçimi olduğuna inanmasına bağlıdır. Terapist bu durumların kendisinin başına gelen bir durum değil, kendisinin yaptığı bir seçim olduğunu anlaması için danışana yardımcı olmalıdır (Karahan, Sardoğan, 2004).

İnsancıl yaklaşımlardan olan Gestalt yaklaşımına göre; duygulardan bahsetmek yerine onların yaşanması önemlidir. Şekil arka plandan, zeminden çıktığı halde tamamlanmamış ya da çözümlenmemişse, bireylerin, küskünlük, öfke, nefret, acı, kaygı, keder, suçluluk ve vazgeçme gibi açığa vurulmamış duygularında kendini gösteren bitirilmemiş işleri kalmıştır. Bu duygular, tam bir farkındalık içinde yaşanmadığından, arka planda gezinip dururlar ve kişinin kendisi veya başkalarıyla etkin bir biçimde ilişki kurmasını engelleyen biçimlerde şimdiki yaşama taşınırlar. Bitmemiş işler, bireyin açıklayamadığı duygularıyla yüzleşip, bu duygularıyla baş edebildiği ana kadar varlıklarını sürdürürler (Corey, 2005)

2.3. Ergenlik Dönemi ve Öfke Yansıma Biçimleri

Ergenlik dönemi, erinlik (puberte) ile başlayıp yetişkinliğe kadar süren bir dönemi kapsamakta, çocuklukla yetişkinlik arasında bir geçiş dönemini oluşturmaktadır. Endüstriyel toplumlarda ana babaya bağımlı olarak geçirilen süre

arttığı için ergenlik dönemi de genellikle daha uzun olmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin, Atıcı, 2004).

Çocuklukla erişkinlik arasında, gençlik ya da delikanlılık adı verilen uzun bir dönem yer alır. On ikinci yaştan yirmi bir yaşına dek uzanan bu çağ, ruhsal alanda önemli değişikliklerin belirdiği, hızlı bir büyüme ve olgunlaşma çağıdır (Yörükoğlu, 1998). Ergenlikte oluşan değişikliklerin sırası, her genç bireyde hemen hemen aynı iken, ergenliğe erişme yaşı ve süresi bir çocuktan diğerine farklılık gösterebilmektedir. Kız çocuklarda ergenliğin ilk belirtilerinin alt ve üst sınırları 8–13 yaş iken, erkek çocuklarda bu yaşlar 9,5–15 olabilmektedir (Yavuzer, 1998)

Genellikle çocukluk çağının orta dönemleri sakin bir şekilde geçer, fakat ergenlikteki değişiklikler şiddetlidir. Ergenler, fiziksel olarak önemli değişiklikler geçirirler. Aynı zamanda birçoğunun sosyal yaşamlarında, muhakeme yeteneklerinde ve kendilerine yönelik algılarında büyük değişiklikler olur (Bernstein, Clarke-Stewart, Penner, Roy, Wickens, 2000). Ergenlik döneminde hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan denetlenemez gibi görünen ve olumsuz olarak nitelendirilen duygular arasında öfke kaygı ve korku önemli yer tutmaktadır. Ergenin öfkesi çoğunlukla aile içinde öfke patlamaları şeklinde ani ve sert bir şekilde olmaktadır (Bauman, 1997).

Gencin özerkliği, özgürlüğü ve sorumluluğu arasındaki sınırın belirlenmesinde de öfkenin ve öfkeye karşı çevrede oluşan tepkinin önemli yeri vardır. Çocukluk ve gençlik çağında bir duygulanım ve coşku biçimi olarak yaşanılan öfkenin kişilik üzerinde bıraktığı olumsuz etkiler daha sonraki yaşamdaki kin, nefret, kıskançlık, düşmanlık gibi duygulara dönüşebilir. Bu tür duyguların etkisi altında olan insan daha sık ve şiddetli öfkelenir. Böylece öfkeden kaynaklanan kimi davranışlar öfkeyle sonuçlanır (Köknel, 1999).

Ergen Öfke Skalası'nı geliştiren Burney (2001), ergenlerin öfke davranışlarının iki temel boyutta incelenebileceğini söylemiştir. Ergenlerde öfke, davranış açısından gözlendiği takdirde, iki tür öfke davranışı ortaya çıkmaktadır. Bu tepkilerden biri saldırganlığın eşlik ettiği ve ergenin çevresine verdiği zarar, zorbalık, hasar, maksatlı olarak birini incitme, kendisini inciten kişiye zarar verme gibi davranışları içerir. İkinci tür davranış kategorisi ise ergenin öfkelendiği durumlardaki bilişsel süreçlerini, sosyal becerilerini ve öfke kontrolünü kapsar: Düşünmeden davranmak, kendini kontrol

edememek, kızdığı zaman başka bir şeye odaklanamamak, konuyu uzatmak ve çok konuşmak gibi özellikleri içeren başarısız tepkiler kümesidir. İkisinin de sözel ve davranış bağlamında saldırganlığa sebebiyet vermesidir (Akt; Aydın, 2005).

2.4. Akran İlişkileri İle İlgili Kuramsal Bakış Açısı

Ergenlik döneminin kimlik kazanımı stresli, sıkıntılı bir süreçtir. Bu süreçte ergenin kimlik boyutuna neler ekleyip neleri reddedeceği bazen ödüllendirici bazen acı verici bir keşif olabilmektedir. Ergenlik dönemine özgü değişimlerle başa çıkmaya çalışan ergen, başkalarının desteğine ihtiyaç duymaktadır. Akranlarına güvenli bağlanan ergenler; akranları arasında daha çok sevilmekte, popüler olarak algılanmakta sosyal açıdan daha yeterli olmakta ve böylelikle ergenlik döneminin kimlik gelişimi sıkıntılarını da daha rahat atlatmaktadır (Carlivati, 2001).

Laible ve arkadaşları (2004) da çalışmalarında örneklemlerini dört bağlanma grubuna ayırmış (hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan, ebeveynlere ve akranlara güvensiz bağlanan, ebeveynlere güvenli bağlanıp akranlara güvensiz bağlanan, akranlara güvenli bağlanıp ebeveynlere güvensiz bağlanan) ve hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan ve çoğunluğunu kızların oluşturduğu grubun, depresyon ve saldırganlıkta düşük, sempati düzeyinde ise en yüksek puanları aldığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, ebeveynlere ve akranlara güvenli biçimde bağlanamayan grup çoğunlukla erkeklerden oluşmuş, bu grup depresyon ve saldırganlıkta en yüksek, sempatide ise en düşük puanları almışlardır. Diğer iki grup ise anlamlı olarak birbirlerinden farklılaşmamıştır.

Gauze ve arkadaşları (1996), aileye bağlılığın az olduğu ergenlerde sosyal beceri ve benlik-saygısı puanlarının düştüğünü bulmuştur. Ancak bu negatif ilişki karşılıklı ve nitelikli arkadaşlık (akranların birbirini desteklediği ve yakınlık içeren arkadaşlıklar) yaşayan ergenler için anlamlı değildir. Bolger ve arkadaşları (1998) da çocuk istismarı ve düşük benlik saygısı arasındaki ilişkinin, karşılıklı iyi bir arkadaşlığa sahip olanlarda anlamsız olduğunu belirtmiştir.

Schwartz ve arkadaşları (2000), birbirinden bağımsız iki grupta cezalandırıcı bir aile ortamında yaşamanın, az arkadaşı olan ya da hiç arkadaşı olmayan çocuklarda

kurban statüsünde bulunmayla ilişkili olduğunu ancak bu ilişkinin geniş bir arkadaş çevresi olan çocuklar için geçersiz olduğunu bulmuştur. Lansford ve arkadaşları (2003) da olumsuz ebeveynliğin saldırganlık gibi dışsallaştırılmış sorun davranışlarıyla ilişkili olacağını ama yüksek nitelikteki arkadaşlıklara sahip ergenlerde bu ilişkinin anlamsız olacağını savunmuşlardır. Ancak burada kritik olan nokta belirtilen arkadaşlıkların anti-sosyal nitelikler taşımayan arkadaşlıklar olmasıdır. Burada olumlu arkadaşlıkla, olumlu sosyal davranışların sergilendiği ve paylaşıldığı arkadaşlıklar kastedilmektedir. Tüm bu çalışmalar sorunlu aile ortamlarının yarattığı risklerin nitelikli arkadaşlıklar ve geniş akran grubu tarafından telafi edilebileceğini düşündürmektedir.

Psikanalitik kurama göre, oral dönemde anne sezgileri ile bebeğin ihtiyaçlarını karşılamakta, bu ihtiyaçları karşılarken bebekle ortaklaşa geliştirdikleri bir düzenleri bulunmaktadır. Bu düzenden dolayı, bebek fizyolojik dengesini belli sınırlar içinde koruyabilmektedir. İhtiyaçları düzenli biçimde karşılanan bebek dış dünyaya karşı güven duygusu geliştirmeye başlamaktadır. Freud ebebeyn-çocuk ilişkisinin anal ve genital dönemlerde de devam ettiğini, anal dönemde anne ile uyumlu ilişkilerin çocuğa özerklik kazandırdığını, genital dönemde ise bu olumlu ilişkiye dayanarak aileden kopup başkaları ile ilişkiler kurmaya başladıklarını belirtmiştir (Öztürk, 1997).

Bowlby'nin kuramına göre temel bakıcılarla yaşanan deneyimler içsel çalışan modelleri oluşturur. İçsel çalışan modellerin içeriğini bireyin kendisi ve diğerleri hakkındaki bilişleri oluşturur. İçsel çalışan modeller bebeklikten ergenliğe doğru sürekli olarak pekiştirilirler. Ergenlik döneminin sonu ise içsel çalışan modellerin daha sürekli ve değişime karşı daha dirençli olduğu bir dönem olarak görülmektedir. Ergenlik dönemi ilişkilerde karşılıklılık ilkesinin geçerli olduğu ve ergenin de başkaları için güvenli bir üst olmaya başladığı dönemdir (Allen ve Land 1999).

Bartholomew, Bowlby'nin içsel çalışan modeller kavramını (bireyin kendisi ve başkaları hakkında olumlu ya da olumsuz temsillere sahip olması) , kullanarak dört bağlanma stili tanımlamıştır. Bunlar güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleridir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler hem kendilerine, hem de diğerlerine ilişkin olarak olumlu bilişsel modellere sahiptir. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireyler olumsuz benlik ve olumlu başkaları modeline sahiptirler. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik ve olumsuz başkaları modeline sahiptirler. Son

olarak da korkulu bağlanma stiline sahip bireyler ise kendileri ve diğerleri hakkında olumsuz modellere sahiptirler (Bartholomew 1990, Bartholomew ve Horowitz 1991).

Ergenlik döneminde çocuklar bağlanma figürleri olarak ebeveynlerden akranlara ve romantik partnerlere kaymaktadır (Allen ve Land 1999, Carlo ve ark. 1999, Fraley ve Davis 1997). Ancak ebeveynlere duyulan bağımlılığın azalması ergenin davranışsal sonuçları açısından ebeveynlerin daha az önemli olduğu anlamına gelmemektedir. Ebeveynlerle olan güvenli bağlanma ergenlikte hatta genç yetişkinlikte psikolojik sağlığın en önemli yordayıcılarından biri olmaya devam etmektedir (Fraley ve Davis 1997). Bu nedenle, ebeveynlerin ergenlerin yaşamlarında önemli birer sosyalleşme aracı olduğu bilinmektedir (Bugental ve Goodnow 1998). Ancak 1970'li yıllara kadar psikoloji yazını ebeveyn-ergen çatışmasının doğal ve işlevsel olduğunu, çatışma olmaksızın ergenin ebeveynlerden duygusal olarak özerkleşemeyeceğini savunmaktaydı. Ebeveynlere, ergenlerden muhalefet beklemeleri, bunun olmaması durumunda kaygılanmaları gerektiği salık veriliyordu. Diğer bir deyişle çatışma ergenin sağlıklı bir yetişkin olması için gerekliydi. Bu görüş kendini uç noktalarda Anna Freud'un (1958) yazılarında, daha liberal bir biçimde ise Erikson'un (1968) "Kimlik Çatışması" ve Blos'un (1967) "Bireyselleşme" kavramlarında göstermiştir (Akt; Steinberg 2001).

Espelage ve Swearer (2003), Bronfenbrenner'in ekolojik sistem kuramının zorbalık ve akran ilişkilerinin önemini açıklayabilecek bir çerçeve sunduğunu belirtmektedirler. Ekolojik sistem kuramı temele alındığında, zorbalık, kişisel ve kişiler arası değişkenlerin karşılıklı etkileşiminin bir ürünüdür. Akran grubu, aile, okul ve diğer toplumsal faktörler gibi ekolojik bağlamlar hem bireysel özellikleri etkilemekte, hem de ondan etkilenmektedir. Bu bireysel özelliklerden bir bölümü, yaş, cinsiyet ve ırk/etnik köken gibi değişkenlerdir.

Bronfenbrenner mikrosistemi bireyin etrafındaki sosyal ve fiziksel çevreyi işaret eder. Kişiler arası ilişkilerde yakın fiziksel çevreyi ve bireye yakın olan doğal yaşantıları ele alır. Bronfenbrenner'a mikrosistem ile; insan ve çevre arasındaki ilişkileri ve insanı çevreleyerek şekillendiren yapıları anlatır. Ev, okul, işyeri gibi yapılar bunlara örnektir. Bir yetişkinin mikrosistemi ise, kişiler arası ilişkilerin oluşturduğu yaşamında bire bir ilişkilerinin sosyal örüntüsünden oluşur. Çoğu yetişkin

için "Aile" ilk temel mikrosistemdir. Bunu önem sırasına göre grup arkadaşlığı, okul, klupler, spor takımları, kilise izler. Diğer mikrosistemler kardeşler, öğretmenler, antrenörler, komşular, kilise üyeleri, ve diğer sosyal gruplardan oluşur. Bunlar ergenler için sürekli, anlamlı, kişisel ve sosyal etkileşimlerdir.

Ekolojik yaklaşım, ergenlerin mikrosisteminde kavramların yanı sıra onların olgunlaşma ve gelişmelerindeki diğer insanların bilgi transferi ile davranışlarının da değişeceğini savunur. Birey önemli sosyal sınıflar içinde olabilir ve birey bunlardan etkilenebilir. Çocuk okula başlayınca sınıf içinde farklı sosyal gruplara geçebilmektedir. Bu akran grupları, statü, prestij, dostluk, popülerlik gibi güçlü sosyal ödüller sağlar. Bununla birlikte akran grupları negatif etkiye de neden olabilmektedir.

Akranların cesaretlendirmesi ve ödüllendirmeleri ile çocuk zararlı davranışlara yönelebilir. Kopya çekme, hırsızlık, sigara alışkanlığı, alko kullanımı, uyuşturucu, sorumsuz seks gibi. Karşılıklı ilişkiler azaldığında, ergen ve ebeveyn iletişiminin kalitesi düştüğünde mikrosisteminde kalitesi düşer. Böyle bir mikrosistemde, bilginin yoksullaştığı ve keşiflerin azaldığı görülür. Sağlıklı bir mikrosistemde, ebeveynler ergenlerin mantıklı isteklerde bulunurlar ve ergenler de aynı şekilde mantıklı isteklerde bulunarak karşılık verirler. Sağlıklı mikrosistem karşılıklı ilişkiler örüntüsüdür. Karşılık gösterme ortadan kalktığı zaman ebeveyn-ergen iletişiminden mikrosistemin niteliği bozulur. Bilgi ve deneyimle desteklenen, yol gösterici nitelikteki eğitim, gelişim gösteren yaşamda başarıya götürecek fırsatlara ulaştıran bir mikrosistem bu sayede zenginleşir.

Mezosistem ise birkaç mikrosistemin etkileşimi ve bireyin gelişimini içeren birbirine bağlı ortamlardan oluşur. Bu ekolojik bir varsayımın temelinde, bireyin mikrosistemlerinin birbirleriyle bağlantılarının ve etkileşimlerinin nasıl olduğu ve diğerlerinin mikrosistemleri ile ilgilerinin nasıl olduğu yer alır.

Bir mikrosistemde ile mezosistem arasındaki ilişkiler üzerine yapılan araştırmalar 3 çeşit problem ve risk durumunu ortaya koyar :

1. Yıpratılmış bir mezosistem içinde mikrosistemler arasında bağ, ya çok az vardır ya da hiç yoktur. Anne-babaların düşüncelerinde; çocuklarının

arkadaşlarını bilememek, ergenin kişisel arkadaşlıklarının aynı okuldan olup olmadığı, gencin arkadaşlarından izole edilerek bir yere gönderilmesi, komşular, diğer anne-babalar vb. konular yer alır. Mikrosistemler arası uyumluluk, aile ile olumlu ilişkiler ergenin daha başarılı olmasını sağlar. Cinayet, intihar, ilaç kullanımı gibi olumsuz olayların olasılığını düşürür.

2. Eğer farklı mikrosistemler farklı değerleri onaylarsa potansiyel bir tehlike ortaya çıkar. Aileler ve başka bir mikrosistem içki, sigara, uyuşturucu madde kullanma, erken başlayan cinsel eylemlerde bulunmak gibi alışkanlıkları onaylamayarak cezalandırılabilirken; akran grubu bu gibi alışkanlıkları çekici hale getirebilir, cesaretlendirebilir ve ödüllendirebilir. Ebeveynler kendi çocuklarının arkadaşlarının tutum ve davranışlarını beğenmeyebilir ve bu kişilerle ergenin arkadaşlık kurma olasılığını kısıtlayabilirler. Farklı mikrosistemlerin uyuşmazlığı mezosistem içinde de yükselir.

Kandel araştırmalarında ebeveyn-akran değer sistemlerinin ergenler üzerindeki etkilerini incelemiştir. Ergenler ilaç kullanımına akranlarından dolayı eğilim gösterirken, alkol ve psikoloji de etkili kullanılan ilaçlara eğilim ebeveynlerinden kaynaklanmaktadır. Kendal, bazı ergenlerin ebeveynlerden bağımsız olarak etkilendiğini, bazılarının da arkadaşları ile birlikte kullanarak ilaç alışkanlığına başladıklarını araştırmaları sonucunda elde etmiştir. Ergenlerin, ebeveynin alkol kullanımından etkilenme düzeyi, arkadaşlarının ilaç kullanımından etkilenmelerinden daha yüksek düzeydedir. Ergenler, aile ve akran mikrosistemlerinden hareketle, kendi değerlerini, kurallarını, davranışlarını zamanla değiştirirler veya bazılarından vazgeçebilirler. Bireyin mikrosistemleri arasındaki yani mezosistemdeki temel değerlerindeki farklılıklar kişiler arası ilişkilerin ortaya çıkmasında veya kişiler arası stresin oluşumunda rol oynarlar.

3. Mezosistem içiçe geçmiş mikrosistemlerden oluşuyorsa, farklı ya da suçlu davranışı onaylıyor veya pekiştiriyorsa ekzo ve makrosistemlerle karmaşa içinde olup sorunlar artacaktır. Ergenler aile ve akranlar, okul başarısı için kopya çekmeyi cesaretlendiren, para kazanmak için uyuşturucu satma durumunda kalan, ehliyetsiz araba kullanan bir yapıya

> sahip olabilirler. Bu tür "ekolojik değişimler" ergeni etkiler ve mezosistemde problem yaratır. Böylesi ekolojik değişimler ilkokuldan ortaokula, özel okuldan devlet okuluna ya da bir kilise yerine diğerine toplanmak şeklinde bir hareket gerektirebilir. Ayrıca ebeveynlerin ayrı yaşaması, ailenin yeni bir yere taşınmasını da içerir. Bütün bu değişiklikler, aile dışında bütün bir mezosisteme karşılık gelir. Bazı çocuklar çok çabuk bir şekilde yeni mezosisteme adapte olur ve uyum sağlarken, diğerleri bu süreç içinde acı çekerler. (Muss, 1996)

Ekolojik sistem kuramında görüldüğü gibi mikrosistemler kişilerin yaşamında özelliklede akran ilişkilerinde önemli rol oynamaktadır. Bu konuda daha birçok görüş ve araştırma bu konuyu destekler niteliktedir bunların bazıları da şu şekilde karşımıza çıkmaktadır:

Esen (2002)'e göre ergenler sorunlarını arkadaşlarıyla paylaştığında kendilerini rahatlamış hissederler. Akranlarının kendi duygularını daha iyi anladığına inanırlar ve daha fazla vakit geçirirler. Kendilerini o grubun bir parçası olarak görürler ve diğer üyelere benzemeye çalışırlar.

Dacey ve Travers (1996)'a göre akran gruplarının saldırgan dürtüleri kontrol altına alma; duygusal ve sosyal destek ile birlikte bağımsızlığın artması; sosyal becerileri, mantıklı düşünme yeteneğini geliştirme ve duygularını ifade etmeyi öğrenme; cinsiyet rollerini öğrenme ve cinselliğe yönelik tutumları geliştirme; ahlaki yargılar ve değerleri güçlendirme; benlik saygısını artırma gibi olumlu etkileri bulunmaktadır (Aktuğ, 2006).

Ergenlik döneminde yoğunlaşan ait olma, kabul görme, bağlanma gibi gereksinimler gencin akran grubunun kontrolüne girmesine yol açabilir (Aydın, 1999).

Sosyal Öğrenme Kuramına göre çocuk ebeveynlerini veya kendileri için önemli gördükleri kişileri, arkadaşlarını gözler ve saldırganlığı nasıl, nerede, kime karşı sergileyeceğini öğrenir (Franzoi, 2003). Saldırganlık davranışını taklit eden çocuklar saldırganlığın çatışma çözümünde kabul edilebilir bir tepki olduğunu öğrenirlerse daha sonra karşılaştığı benzer durumlarda da bu bilgileri kullanarak harekete geçmektedirler

(Aronson, Wilson ve Akert, 1999). Davranışların sadece çevresel faktörlerle açıklamayan kuram bireyin içsel süreçlerinin de davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunur (Krahe, 2001).

Çocuk okul çağına geldiğinde öğretmenler ve arkadaşlar ebeveynden daha güçlü model olmaktadır. Çocuğun yaşamında ergenlik döneminde önemli bir etki gücüne sahip olan akran grupları, toplumsallaşma açısından önemli bir işleve sahiptir. Bu dönemde televizyonda izlenen spor ve müzik starları da çocuk için model olmaktadır. Ergen akran gruplarında toplumsal yaşama ilişkin bir takım kuralları yaşayarak öğrenmektedir. Bazı ergenler bu gruplara uyum sağlamak için saldırgan davranışlar göstermektedir (Yıldırım, 2007).

2.5.İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öfke ve arkadaşlık ilişkilerine yönelik yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Öfke İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İlgili literatür incelendiğinde öfkeyi açıklamaya yönelik hem betimsel hem de deneysel çalışmaların yapıldığı görülmekte çalışma gruplarının yetişkinler, üniversite öğrencileri, ilköğretim öğrencileri, lise öğrencileri, üzerinde uygulandığı betimsel nitelikli araştırmaların öfkenin boyutları ve etkileyen etmenler üzerinde yoğunlaştığı, deneysel çalışmaların ise öfke kontrolüne yönelik değişik yaklaşımların etkililiğine yönelik olduğu görülmektedir. Bu bölümde öfkeye yönelik betimsel ve deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

Güngör(1996), sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama ile fiziksel sağlık ve sosyal uyum arasındaki ilişkiyi incelemek, fiziksel sağlık ile sosyal uyumu bu değişkenlerden hangisinin daha iyi yordadığını bulmak için yaptığı çalışmada sosyal uyumu sosyal destek ve öfke ifade ediliş biçiminin yordadığını tespit etmiştir.

Bilge (1996), tarafından danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık

düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma için Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünden seçilen 321 öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke ifadesi Ölçeği uygulanmış ve bu öğrencilerden gönüllü olanlardan 12 şer kişilik iki deney ve 12 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Deneklere başlangıçta ön test uygulanmış ve on haftalık bir uygulamadan sonra son test uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonucunda, uygulanan her iki tekniğin deney grubunun sürekli öfkeyi anlamlı derecede azalttığı ve danışanların olumlu etkisinin izleme döneminde de sürdüğü görülmüştür. Danışandan hız alan yaklaşım grubuna ilişkin oturumlar ve izleme dönemi sonunda yapılan karşılaştırmalarda; sürekli öfke, içe ve dışa yönelik öfke ile öfke kontrolü açısından anlamlı bir fark belirlenememiştir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grubun son test ve izleme testi sonuçlarıyla ilgili karşılaştırmalarda sürekli öfke düzeyinde; içe yönelik öfke açısından izleme döneminde, dışa yönelik öfke ise son testte anlamlı düzeyde azalma olmuştur. Öfke kontrolü açısından bu tekniğin anlamlı bir fark yaratmadığı bulunmuştur. İki yaklaşım tekniğinin etkililiği açısından ise, ön test, son test ve izleme döneminde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Kısaç(1997), öğrencilerin sürekli öfke ve öfke düzeylerini öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim türlerine göre incelemiştir. Örneklem 712 kişi, bağımlı değişkeni ölçmek için veri toplama aracı olarak Türkçe'ye uyarlaması Özer(1994) tarafından yapılan Sürekli Öfke Ve öfke ifade ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar olduğu tespit edilmiştir.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrenciden oluşan 220 kişilik örnekleme 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim öğrencileri alınmıştır. Araştırma bulguları ekonomik düzeyin, anne baba eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığı tespit edilmiştir.

Okman (1999), 15-16 yaş grubu ergenlerinin öfke ifade tarzlarının kendilik imgelerini algılamalarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla Anadolu Lisesi ve Düz lisede öğrenim gören 428 ergen ile yapmış olduğu çalışmada ergenlerin bastırılmış öfke, dışa vurulmuş öfke ve öfke kontrollerinin yaşa cinsiyete göre farklılaşmadığını, anne eğitim durumu arttıkça öfkenin dışa ifade edilmesinin

kolaylaştığını, babanın eğitim durumu arttıkça öfke kontrollerinin yükseldiğini Anadolu lisesinde eğitim gören ergenlerin olumlu kendilik imgesine sahip olduklarını saptamıştır.

Aytek (1999), ergenlerde öfke kontrolü ile ilgili yaptığı deneysel çalışmada, Adana Borsa Lisesi birinci sınıf öğrencilerinden 250 ergene Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği uygulamıştır. Bu ölçekten en yüksek puan alan 15 kişi deney ve 19 kişi kontrol grubu olmak üzere 34 kız ve erkek ergenle çalışılmıştır. Deney grubuna bilişsel-davranışçı tekniklerden yararlanılarak oluşturulan 10 oturumluk grup rehberliği programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise hiç bir işlem yapılmamıştır. Ön test ve son testlerden elde edilen verilerin, aritmetik ortalama, standart sapma ve t değerleri —Stat-View 512 paket programı ile çözümlenmiştir. Sonuçlar yorumlanırken .05 anlamlılık düzeyi aranmıştır. Araştırma sonucunda deney grubundaki ergenlere uygulanan öfke kontrolü programının öfke kontrolü ve içe yönelik öfke üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Ancak programın, sürekli öfke ve dışa vurulmuş öfke üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelediği deneysel araştırmada veri toplama aracı olarak Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Araç 450 öğrenciye uygulanmıştır. Öfke düzeyi yüksek, öfke denetim becerileri düşük ve bu çalışmaya gönüllü katılmak isteyen 15‘er kişilik iki deney (n=30) ve 30 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney gruplarına 10 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde ise hiç bir işlem yapılmamıştır. Analiz sonuçlarına göre, öfke denetimi eğitiminin sonunda Sürekli Öfke ve Öfke ifade Tarzı Ölçeği ön test-son test ölçümleri arasındaki farklılık açısından deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Öfke denetimi eğitimi sonunda, deney grubu ve kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol ölçeğinden aldıkları puanların ise anlamlı düzeyde yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde azalma olmadığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların ışığında, öfke denetimi eğitiminin, öfke denetimi becerileri kazanılmasında etkili olduğu görülmektedir.

Kılıçarslan (2000), lise öğrencilerinin cinsiyet, ana-baba eğitim düzeyi ve algılanan anne baba tutumları değişkenlerine göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini incelemek üzere yaptığı araştırmada kız öğrencilerin öfke içte tutmaların erkeklere göre daha yüksek olduğu, anne babalarını demokratik olarak algılayanların öfkeyi içte tutma düzeylerinin anne babayı otariter olarak algılayanlara göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Çelik (2003), İlköğretim 2 kademe öğrencilerinin öfkelenmelerine neden olan tetikleyicileri ölçecek "öfke tetikleyicileri" ölçeğini geliştirmiştir. Engellenme, otarite ilişkileri, akran ilişkileri, saldırganlık ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .77, test tekrar test güvenirliği .81 olarak bulunmuştur.

Baklaya (2003), "Çok boyutlu Öfke Ölçeği" geliştirme çalışması yapmışlar. Bu ölçek çalışması kapsamında erkeklerde saldırganlık düzeyinin kadınlara oranla daha fazla olduğunu lise ve üniversite mezunlarının daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla etkilendikleri belirlenmiştir. yaşananların davranışa dökülmesi konusunda lise mezunlarının daha rahat olduğu bulunmuştur.

Bilişsel davranışçı terapi uygulamaları ile hazırlanan öfke kontrolü programında ortaya çıkan değişimin 4 ay sürdüğü bu sonuç dikkate alınarak ergenlerde bilişsel davranışçı yaklaşımın temel alındığı öfke yönetimi beceri eğitiminin öfke ve saldırganlığın azaltılması ve öfke kontrolü üzerinde uzun süreli etkisi olduğu söylenebilir. Ancak içe yönelik öfke için anlamlı farklılıkların elde edilmesi için eğitim sürecinin uzaması ve eğitimin bireysel görüşmelerle desteklenmesi gerekir (Cenkseven, 2003).

Duran (2005), Bilişsel–Davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayanan Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmak amacıyla yapılmıştır. 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bu amaçla Nuri Erbak Süper Lisesi ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 148 öğrenciye Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından Türkçeye uyarlanan "Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği" uygulanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, "sürekli öfke", "öfke içte", "öfke dışta" ve "öfke kontrol" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulaması sonucunda öfke düzeyi en

yüksek 20 öğrenci random yolla deney ve kontrol grubuna seçilmişlerdir. Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süreli 75'er dakikalık Öfke Kontrol Programı uygulanmıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen veriler "t-testi" ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile, kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları farkı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Tekinsav-Sütcü (2006), tarafından yapılan bu çalışanın amacı ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişel-davranışı bir müdahale programının etkililiğinin sınanmasıdır. 12 oturumluk müdahale programı, 7. ve 8. sınıflarda eğitim gören 40 (19 deney ve 21 kontrol) gönüllü ergene uygulanmıştır. Müdahale sonrasında deney grubundaki ergenlerin SÖÖTÖ'nin sürekli öfke, dışa öfke, CATS'ın saldırganlık alt ölçeklerinden ve NÖE'den aldıkları puanların kontrol grubuna oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azaldığı, SÖÖTÖ'nin öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde arttığı bulunmuştur. Ayrıca deney grubunun, ebeveyn bildirimine dayalı SÖÖTÖ'nin sürekli öfke ve dışa öfke alt ölçeği puanlarında anlamlı bir artma olduğu gözlenmiştir.

Özmen (2006), üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeyleri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Surekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 4x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Veriler, iki faktörlü varyans analizi ve Tukey testine tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Araştırmada ikinci bir deney grubu olan "etkileşim grubu" uygulamalarında, içe yönelik öfke düzeyinin anlamlı düzeyde azalmasına yol açmadığı saptanmıştır.

Akdeniz (2007), öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisini incelemiş, çalışmada ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel

desen kullanılmıştır. Ön test verileri 2005–2006 öğretim yılında 10.cu sınıfa devam eden 399 öğrenciden toplanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ranjları 15-16'dır. Çalışmanın başlangıcında deney ve kontrol grubunun her birine 6'sı kız, 9'u erkek toplam 15 denek atanmış, çalışma grubu, 14'ü deney ve 15'i kontrol grubunda olmak üzere toplam 29 öğrenciden oluşmuştur. Deney grubuna 10 hafta süreyle 50–70 dakika beceri eğitimi programı uygulanmıştır. Bu sırada kontrol grubuna hiç bir işlem yapılmamıştır. Sonuçlar, 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 sonrasında da devam ettiğini göstermiştir.

2.5.2. Öfke İle İlgili Yurt dışında Yapılan Araştırmalar

Anderson (1985) öfkeyle başa çıkma konusunda alan yazını taraması yapmıştır. Anderson'a göre, iletişim becerileri öfke duygularının azaltılmasında, fiziksel ve ruh sağlığının korumada etkili olup bu becerilerin öğrenilmesi zor görünmektedir. Araştırmalar sistematik duyarsızlaştırma, rahatlama eğitimi, stresle başa çıkma eğitim programları, sosyal beceri eğitimi ve problem çözme eğitiminden oluşturulan bir programın, sağlıklı bir şekilde ifade edilmeyen öfke ifade tarzlarının düzeltilmesinde iyi bir model olduğunu göstermiştir (Akt: Kısaç, 1997).

Deffenbacher, Story, Stark (1987), genel öfkenin azaltılmasında Sosyal Beceriler ve Bilişsel-Gevşeme müdahalelerinin etkinliğini incelemek amacıyla, eğitim öncesinde, sonrasında ve 5 haftalık takip sonunda eğitim almayan kontrol grubu ile karşılaştırmıştır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda genel olarak Bilişsel-Gevşeme ve Sosyal Beceriler eğitimi grupları kontrol grubu ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde öfkede azalma olduğu görülürken, her iki eğitim grubu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Eğitim öncesi ve takip eden değerlendirmelerde her iki eğitim grubu da kontrol grubu ile karşılaştırılmış ve her iki eğitim grubunun sürekli öfke ve içe öfkenin anlamlı olarak düşük olduğu, öfkenin bastırılması ve dışa öfke eğiliminde azalma olduğu ve durumluk öfkenin daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Lochman (1992) tarafından yapılan çalışma da öğretmenleri tarafından aşırı saldırgan ve yıkıcı oldukları için kliniğe gönderilen çocuklara uygulanan okula dayalı müdahalenin uzun dönemli koruyucu, önleyici etkilerini incelemiştir. Kliniğe gelen

öğrencilere sosyal problem çözme, öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Müdahaleden üç yıl sonra yapılan izleme çalışmasında öfkeyle başa çıkma programı uygulanan çocuklar, tedavi görmemiş bir grup çocukla kıyaslanmıştır. Sonuçta, öfkeyle başa çıkma eğitimi alan öğrencilerin daha düşük seviyede uyuşturucu ve alkol kullandığı ve öz-saygı seviyeleri ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlemlenmiştir.

Hudley ve Graham (1993), çalışmalarında, Los Angeles'ta iki okulda (N=529) tarama yapmış ve kriterlere uygun 78 Afrika kökenli çocuk saldırgan olarak, 36 çocuk da saldırgan olmayan olarak tanımlanıp çalışmaya alınmıştır. Tedavi programının etkililiği çocukların hipotetik ve gerçek akran provokasyonlarına verdikleri yanıtlar, öğretmenlerin saldırgan davranışı değerlendirdikleri ölçek sonuçları ve çocukların okuldaki disiplin davranışları göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, tedavi alan grubun hem hipotetik hem gerçek provokasyona maruz kalma koşulunda düşmanca niyet ve saldırgan davranış gösterme eğiliminde azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca tedavi alan saldırgan çocuklardan oluşan grup öğretmenlerin değerlendirmelerine göre de saldırgan davranışlarda azalma gösterirken, programa katılan ve saldırgan olmayan çocuklarda olumsuz bir etki olmamıştır (Akt; Tekinsav Sütçü 2006).

Rumbaugh Whitesell ve Harter (1996), yaptıkları bir araştırmada; en iyi arkadaşlardan ve rastlantısal tanıdıklardan oluşan sınıf arkadaşları bakımından, kız ve erkek erin ve ergenlerin öfkeye dayalı olayları içeren hipotetik durumlardaki tepkilerini açıklamaya çalışmışlardır. Örnekleme, 48'i erkek 48'kız olmak üzere toplam 96 öğrenci alınmıştır. Öğrenciler 11-12 yaşlarındaki erinler ile, 13-15 yaşları arasındaki genç ergenler arasından seçilmiştir. Bu yaş aralıkları, dostluk, ortaklık, güven ve destek gibi kavramları en çok bu dönem içerisinde geliştirdikleri düşünülerek seçilmiştir. Öğrencilere hem yakın arkadaşlarının hem de sınıf arkadaşlarının resimleri gösterilerek onlara bir hikaye anlatılmıştır. Hedef arkadaşının adını, ona çağrıştırdığı anlamlı birlikte söylemesini içeren hikayeler bütün öğrencilere aynı yerde ve aynı şekilde anlatılmıştır. Hikayeler, akranların kışkırtma, niyet ve özre göre kombinasyonlarıyla çeşitlilik göstermektedir. Araştırmanın sonucunda, yakın arkadaşları ilgilendiren durumlarda yaşanan kişisel şiddet ve öfkeye ek olarak üzüntü ve incinme hissini de içeren daha uzun süreli ve daha şiddetli olumsuz duygular ve ilişkiden korunmaya yönelik baş etme girişimi dereceleri, sınıf arkadaşlarını ilgilendiren durumlardakinden çok daha yüksek

çıkmıştır. Bu çalışmada kızların ilişki farklılıklarında özellikle daha duyarlı oldukları, sınıf arkadaşları ve yakın arkadaşlarının söz konusu olduğu durumlarda farklı tepkiler verdikleri gözlenmiştir. Yaşla ilgili bulgular sınırlıdır fakat, ergenliğe giren çocukların arkadaşlık ilişkilerinin anlamını ve içeriğini değiştirmekle ilgili araştırmalarla tutarlılık göstermektedir (Akt; Saçar, (2007).

Further, Galen ve Underwood (1997)'a göre, kızlar öfkelendiklerinde, hemcinslerine sosyal manipülasyon kullandıklarını ve onların canlarını acıttıkları bildirmişlerdir. Kız ergenler geleneksel öfkeye eğilimli olsalar da, kız ve erkek ergenlerin her ikisi de öfkelendiklerinde olumsuz sosyal ve fiziksel davranışları kullanmaktadırlar. Kızların öfkelenmesi için sebepler çoğunlukla depresyon, korku, kaygı ve suçluluktur. Öfke, kızlar arasında değer verilen bir dostluğu kaybetmeyle, zarara neden olmakla ve duygusal kontrolün kaybıyla açığa çıkmaktadır. Kasten sinirlendirilen kızlar, incitilen aynı cinsiyetteki akranlarına sosyal manipülasyon uygulamışlardır (Akt; Saçar, (2007).

Deffenbacher ve Swaim (1999), erkeklerin kadınlara göre daha çok insanlara yönelik saldırıda bulunduklarını. Amerika da bulunan değişik etnik kökenden gelen kişilerin saldırganlık ve öfke ifade ediş biçimlerinin de değiştiğini çalışmalarında göstermişlerdir. Bu çalışma saldırgan öfke ifadesinin ergenlerde tek boyutlu olmadığını ancak cinsiyet, etnik köken ve gelişim durumuna göre büyük oranda ayrıştığını ve farklılaştığını göstermektedir.

Silver, Field, Sanders ve Diego'ya (2000), öfkelerinin şiddete doğru yöneldiğini düşünen ergenleri araştırıldığı bir çalışmalarında örneklem olarak 37'si erkek, 52'si kız toplam 89 ergen almışlardır. Bu ergenler (öfke grubu) öfkeli olmayan grupla karşılaştırılmış ve birkaç farklılık bulunmuştur: Sonuçta, öfkelerinin şiddete dönüşeceğinden endişe duyan ergenlerin ebeveynleriyle yetersiz iletişimlerinin olduğu, bunalım belirtileri gösterdikleri ve intihara yönelik düşüncelerinin olduğu anlaşılmıştır.

Sukhodolsky, Solomon ve Perine (2000), 10 seanslık bir öfke kontrol programı oluşturmuştur. Programda duyguları tanıma ve öfke uyarımını gözleme gibi duygu eğitmeye, kendine yönerge verme, sonucu düşünme gibi bilişsel becerileri geliştirmeye ve model alma, davranış provası yapma gibi davranış denemeye yönelik aktivitelere yer

verilmiştir. Öğretmenleri tarafından öfkeyle ilgili problem yaşadığı belirtilen 4. ve 5. sınıflardan 9-11 yaşlarındaki 33 çocuk, müdahale programına ve bazı oyun aktivitelerinin yapıldığı plasebo kontrol grubuna atanmıştır. 4-7 kişilik küçük gruplarla uygulanan programın etkililiği çocukların ve sınıf öğretmenlerinin doldurduğu öfke ölçekleri ile belirlenmeye çalışılmıştır. Program bittikten sonra alınan değerlendirmeler öğretmenlerin programa katılan çocuklarda öfkenin ve öfkeyle ilgili problemlerin azaldığını bildirdiğini göstermiştir.

Gerzina, Drummond (2000), tarafından yapılan çalışmada, bilişsel davranışçı öfke azaltma programını 26 polise, 6 hafta boyunca 90–105 dakika süren ve içinde gevşeme becerileri, bilişsel yeniden değerlendirme, öfke tepkisini kesme ve problem çözme becerileri bulunan eğitim uygulamışlardır. Eğitim öncesi ve sonrası yapılan ölçümlerde mantık dışı inançların anlamlı düzeyde azaldığı ($p<.001$), gevşeme becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı ($p<.01$) ve eğitim grubu kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, öfke ve anksiyete düzeyinin önemli ölçüde azaldığını belirlemişlerdir.

Herrmann, McWhirter (2003), aptıkları bu araştırmada yüksekokul öğrencileriyle birlikte öfke ve saldırganlık yönetimi için eklektik bir program geliştirmişlerdir. Öfke ve saldırganlık problemi olan ergenler yansız olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Veriler ön test ve son test ölçümleriyle elde edilmiştir. Program sonucunda öfke ve saldırganlık puanlarının anlamlı olarak düştüğü görülmüştür. Öfke kontrolü puanlarındaysa düşme görülmekle birlikte bu düşmenin anlamlı olmadığı saptanmıştır. 1 yıl sonraki izleme çalışmasında da saldırganlık ve şiddet içeren davranışlardaki azalmanın anlamlı olarak devam ettiği tespit edilmiştir.

Campano ve Munakata (2004), Filipinli 650 ortaokul öğrencisiyle yapılan bir çalışmaya göre; Öfkenin, öğrencinin saldırganlığı ile arasında önemli bir bağlantının olduğu ve yüksek seviyede öfke ile okulda problemli davranış, zayıf akademik başarı, arkadaşları tarafından dışlanma ve psikosomatik şikayetler arasında belirgin bir bağlantı olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun dışında kontrol edilemeyen öfke, ciddi olarak okuldaki şiddetle bağlantılı faktörlerden biri olarak gösterilmiştir.

Campel (2004), psikoeğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlar yaşayan ilköğretim 2. kademede ki ergenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış yapılan uygulama sonucunda öğrencilerin öğrencilerin öfkeyi dışa vurmalarında azalma, içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir atma olmamıştır.

Nickel, Luley, Krawczyk, Nickel, Widerman, Lahman, Muelbacher, Forthuber, Kettler, Leiberich, Tritt, Mitterlehner, Kaplan, Gill, Rother, Loew (2006), yaptıkları bu araştırmada ergen kızların riskli davranışları, yüksek öfkeleri, problemli kişilerarası ilişkileri ve yaşamlarındaki kalite düşüklüğü ele alınmıştır. Bunun için 40 kız deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmış ve 3 ay boyunca BSFT uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda deney grubu lehine puanlarda azalma olduğu görülmüştür. Veriler, Ergenlerde Riskli Davranışlar Ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke ifade Tarz Ölçeği, Kişilerarası Problem Envanteri ve SF–36 Sağlık Taraması ölçekleriyle elde edilmiştir. 1 yıl sonra yapılan izleme çalışmasında da kalıcı etkilerin devam ettiği saptanmıştır.

Nugent, Champling, Wiinimaki (2007), yaptıkları araştırmada, suçlu davranışları yüzünden bir evde vesayet altına alınmış ergenlerle çalışmışlardır. Denekler, deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Her iki grup kıyaslandığında öfke kontrol eğitiminin deney grubu lehine etkili olduğu ve antisosyal davranışlarda azalmaya neden olduğu saptanmıştır. 61 hafta süren çalışmada, davranış değişiklikleriyle ilgili veriler, zaman dizileri kullanılarak haftadan haftaya saptanmıştır. İstatistiklerden elde edilen verilere göre, deney grubunda programın başından itibaten antisosyal davranışlarda azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca yıkıcı davranışlarında da azalma olduğu görülmüştür.

Yukarıda özetlenen tüm bu araştırma sonuçları göstermiştir ki, öfke kontrol becerileri ile ilgili yapılan deneysel çalışmalarda verilen eğitimlerin ve uygulanan müdahale programlarının öfke kontrol becerilerine olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir.

2.5.3. Akran İlişkileri İle İlgili Yurt Dışı ve Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Downs ve Rose (1991), sosyal sorunlar ve ergenlikte akran grupları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 241 13-17 yaş arasındaki ergene ulaşılmış ve bu ergenlerin 127 tanesi deney grubu 114 tanesi ise kontrol grubu olarak tespit edilmiştir. Okulda gerçekleştirilen aktivitelere daha az sıklıkla katılan ergenlerin diğer öğrenciler tarafından olumsuz bir grup olarak sınıflandırıldıkları çalışmada bu gruba giren öğrencilerin genellikle alkol ve uyuşturucu kullanımına yönelik olumlu tutuma sahip oldukları ve akran gruplarının psikososyal sorunlarda önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Akt; Yıldırım, (2007).

Elicker, Englund ve Sroufe (1992), ilk ergenlik dönemini içeren bir çalışma yaparak, 12 ve 18 aylıkken gözlenen ve bağlanma stilleri saptanan çocuklardan 4 yaşına ve daha sonra bir yaz kampı boyunca da 10–11 yaşındayken ölçüm almışlardır. Sonuçlar belirgin bir şekilde, erken yaşlardaki anne-çocuk bağlanmasının niteliğinin sonraki yıllardaki sosyal ilişkilerin ve sosyal becerilerin önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Güvenli bağlanma tarihçesi olanların psikolojik açıdan daha sağlıklı, daha özgüvenli, sosyal açıdan daha becerikli ve rekabetçi, arkadaş ilişkilerine daha çok zaman ayıran, daha popüler, sosyal ve yardımsever olan, arkadaşlarının performanslarını değerlendirmede daha olumlu yanlılıklar gösteren, arkadaşlıklarını derinleştirme olasılıkları daha yüksek olan ve diğer güvenli çocuklar tarafından daha çok arkadaş olarak seçilen çocuklar oldukları saptanmıştır. Buna karşılık erken yaşlarda güvensiz olarak sınıflandırılan çocukların yaz kampı süresince arkadaşlarının performanslarını değerlendirmede daha çok olumsuzluk yanlılığına sahip oldukları, kaçınanların başkalarına karşı en düşük düzeyde duyarlılık ve anlayış gösterdikleri gözlenmiştir.

Akranlarla bir arada olma ve riskli davranışlar sergileme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pabon ve Rodriguez (1992), tarafından New York'ta yapılan araştırmada araştırmacılar yaşları 11-19 arasında değişen 27 Porto Riko'lu ergene ulaşılmış ve nitel bir çalışma yapılmıştır. 27 ergenle araştırmayı yürütenler görüşmeler yapmış ve riskli davranışlar sergileme ile akran ilişkileri arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Suçlu ergenler arasındaki ilişkinin saygı, bilgi ve araç-gereç desteği sağlamaktan yoksun bir ilişki sağlamaktan yoksun olduğu da araştırmanın

bulgularındandır. Grup üyeleri arasında duygusal yakınlık ve bağlılık olmadığı da bulunmuştur.

Gartner (1996), ergenlerde anne-baba ve akran etkisini incelemiştir. 20.000 ergene ulaşılıp anket formlarını doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmaya göre anne babaların, ergenin okula yönelik tutumları üzerindeki etkisi çok düşük bulunmuş; arkadaşların okula karşı olumsuz tutum geliştirmede etkisi daha yüksek bulunmuştur.

Decovic ve Meeus (1997) ebebeyn ergen ilişkisi ile ergenin akranları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yaş dağılımı 12-18 yaş arası olan ergen çocuğa sahip olan 508 aile ile yapılan çalışmada annenin çocuk bakım biçimi ve akranlarla ilişki arasında ergenin geliştirdiği benlik kavramı arasında ara bir değişken olduğu saptanmıştır. Babanın çocuk bakım stilinin, benlik kavramına etkisi dışında, ergenin akranlarla ilişkisini etkilemediği bulunmuştur. Ergenin olumlu bir benlik kavramı geliştirmiş olmasının ve sıcak, destekleyici bir ebebeyn tutumunun, akranlarla ilişkilerden sağlanan doyumu önemli ölçüde etkilediği vurgulanmıştır.

Carlivati (2001), akrana bağlanmanın arkadaş ilişkilerini ne ölçüde yordadığını araştırmıştır. Araştırmaya yaşları 14-19 arasında olan 89' u erkek toplam 166 ergen katılmıştır. Bu çalışmada ergen ilişkileri olarak arkadaşa bağlanma, sosyal kabul ve yakın ilişkiler ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda güvenli bağlanmanın bireyin kendisi tarafından ve yaşıtları tarafından derecelendirilen sosyal kabulü ve akranlarla yakın ilişkileri açıkladığı, saplantılı bağlanmanın yakın arkadaşlıkla ters yönde ilişkili olduğu, anneye bağlanmanın arkadaşlık ilişkilerinin üç boyutunda da etkili olduğu ve ergenlikteki sosyal ilişkileri yordadığını bulmuştur. Ergenin arkadaşa bağlanması ve okul başarısı arasında ilişki olduğu bu çalışma kapsamında yer almaktadır.

Calamari ve Pini (2003), geç ergen kızlarda bağlanma stilleri, öfke eğilimi ve dissosiyatif deneyimler arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmalarında, örneklem olarak aldıkları 160 kolej öğrencisine, gençliklerindeki ve ergenliklerindeki yakın ilişkilerindeki bağlanma stillerini belirlemek için kendini değerlendirme yöntemi ile (self report) DES, Yetişkin Bağlanma Anketi uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda DES skorları ve yetişkin bağlanma anketi skorları arasında önemli bir bağıntı belirlenmiştir. Dissosiyatif bozukluğu olan hastalarda yapılan klinik olmayan

deneylerde, öfke eğilimi ve kişilik çözülmesi (dissociation) arasında, DES'te daha yüksek puanlar alan özellikle güvensiz kızlarda, güvenli bağlanma ve dissosiyatif eğilim arasında ters bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca güvensiz bağlanan kızlarla, kaçınan tip ve belirsiz tip arasında bazı farklılıklar ve daha fazla öfke eğilimi gözlenmiştir.

Demir, Baran ve Ulusoy (2005), Türkiye'de gençlerin arkadaş-akran grubu ve flörtleriyle yaşadıkları ilişkilerin onların depresyon belirtileri göstermesindeki ve intihar da dahil sapmış davranışlar içine girmelerindeki rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Örneklem grubunu Ankara'daki lise son sınıf öğrencileri oluşturduğu 726 genç ile yapılan survey çalışmasının neticesinde, gencin arkadaşlarına güvenmesi, sorunlarını ve sırlarını paylaşması, boş zamanlarını birlikte geçirmesi ile ebeveyni tarafından sevilen bir çocuk olması, ebeveyninin kullandığı pekiştireçler, aile içi şiddet, ebeveyninin kendisini anlamadığını düşünmesi, depresyon belirtileri göstermesi ve intihar düşüncesi arasında anlamlı ve güçlü ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak sorunlu aile atmosferi yaşayan gençlerin, arkadaş- akranları ve flörtleriyle de olumsuz etkileşimleri olduğu ve intihar düşüncesi dahil pek çok sapmış davranış içinde oldukları saptanmıştır.

Kapıkıran ve Fiyakalı (2005), yaptıkları araştırmada lise öğrencilerinde akran baskısının problem çözme yaklaşımları ve bazı demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma toplam 375 lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Örnekleme giren öğrencilerin %51'ini genel lise öğrencileri, %39'unu meslek lisesi öğrencileri ve %10'unu ise Anadolu lisesi öğrencileri oluşturmuştur. Akran Baskısı Ölçeği, Problem Çözme Envanteri ve demografik değişkenlere ilişkin sorulardan oluşan anketle veriler toplanmıştır. Veriler aşamalı regresyon analizi ve varyans analizi ile çözümlenmiştir. Çalışma sonucunda akran baskısı, cinsiyet, anne eğitim, aceleci problem çözme yaklaşımı, okul türü ve kişisel kontrol yaklaşımı açısından anlamlı olarak yordanmıştır.

Siyez ve Aysan (2007), yaptıkları araştırma da "Ergenlerde görülen problem davranışların psikososyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açsından yordanmasına yönelik yaptıkları çalışmada sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı ya da cinsel ilişkiye girme ile ilgili olarak arkadaşları tarafından baskı yapıldığını belirten ergenlerin bu davranışları benimseme eğilimlerinin daha fazla olduğu belirlemiş, çalışmada

problem davranışlarla ilgili arkadaş modelleri ile ergenin problem davranışları benimsemesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Kocayörük ve Sümer (2009), yaptıkları araştırmada "Baba katılım eğitiminin aile işlevlerine ve ergenlerin akran ilişkilerine etkisini" inceledikleri araştırmalarında Araştırmanın örneklemini, lise 9. sınıf öğrencilerinin babaları oluşturmuştur. Baba katılım eğitimine 26 baba, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubu ve bu gruplardan ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin alındığı 2x3 deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma verileri Anne-Babalık Becerileri ve iletişim Ölçeği Ebeveyn Formu (ABBİÖ-EF), Anne-Baba Ergen ilişkileri Ölçeği Baba Formu (ABEİÖ-BF) ve Akran ilişkileri Ölçeği (AİÖ) ile elde edilmiştir. Bulgular baba katılım eğitiminin, babaların aile işlevlerine yönelik değerlendirmelerine anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Çalışmaya katılan babaların çocukları,"yakın ilişkiler" ve "duyarlılık" boyutlarında ilerleme göstermelerine rağmen bu ilerleme 6 ay sonraki izleme ölçümlerinde korunamamıştır. Bu bulguların yanı sıra çocukların, Anne-Baba Baba katılım eğitimi alan babaların çocuklarının, Akran ilişkileri Ölçeği'nin "güven ve özdeşim" alt boyutunda, babaları eğitim almayan çocuklara göre ilerleme gösterdiği belirlenmiştir. Deney grubu babalarının değerlendirme formu sonuçları, bir yandan baba-çocuk ilişkilerindeki gelişimi diğer yandan da babaların, çocukları ile ilişkilerindeki davranış değişiklerini ve ilerlemeleri algıladıklarını ortaya koymaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde ülkemizde öfke duygusuna yönelik betimsel ve deneysel çalışmaları yapıldığı görülmekte, deneysel nitelikli çalışmaların özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Arkadaşlık ilişkilerinin önemi ve bu noktada yapılan çalışmalar incelendiğinde de çalışmaların betimsel nitelikte olduğu çalışmaların daha ergenlik döneminde; aile ve akranlara yönelim, arkadaşlarla yaşanan sorunlar, akrana bağlanma ve akran baskısına yönelik olduğu görülmektedir. Akran ilişkilerinin ergenlik döneminde çok büyük önem kazandığı yapılan araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu noktada duygulara özelliklerde öfke duygusuna yönelik akranları da içine alan çalışmaya rastlanılmamıştır.

Ülkemizde öfke denetimine yönelik yapılan deneysel çalışmalar incelendiğinde araştırmacıların özellikle Bilisel davranışçı Terapi'nin tekniklerinden yararlanarak müdahale programı oluşturdukları görülmektedir. Bu araştırmada uygulanan öfke

denetimi beceri eğitim programı bilişsel davranışçı terapi ilke, teknik ve yöntemlerinin kullanıldığı psiko-eğitimsel bir müdahale programıdır. Çalışmaya dahil edilen deney grubunda yer alan bireylerin en yakın iki tane arkadaşına yönelik yapılan çalışma ise iletişim ve öfke duygusunu tanımaya yönelik büyük grup rehberliği programıdır. Söz konusu oluşturulan müdahale programlarıyla öğrencilerin öfke kontrol programlarına dahil edilirken bu programların etkililiğini arttırmak için akranlarının çalışmalara dahil edilmesinin çalışma verimliliğini ne düzeyde etkileyeceği çalışma ile ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve kullanılmasında kullanılan istatistiksel teknikler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Ergenlerin öfke tepkileri üzerinde akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol becerileri eğitiminin etkisi sınanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, öfke kontrol becerilerinin farklı boyutlarını dikkate alarak düzenlenmiş öfke kontrol beceri eğitimi uygulanmasıdır. Bağımlı değişken ise öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile belirlenen öfke düzeyidir.

Araştırmada, denek seçimi için yapılan ölçek uygulamalarında gönüllülük ilkesi doğrultusunda öğrencilere ölçek uygulaması yapılmış, ayrıca deney ve kontrol grubuna denekler atanırken cinsiyet, yaş, ailenin gelir durumu, anne babanın sağ olup olmadığı kontrol değişkenleri olarak alınıp eşleştirme yapıldığından deney ve kontrol grubuna gerçek random atama yapılamamıştır.

Araştırma akranlara eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü beceri eğitim programının etkililik derecesinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deney ve kontrol gruplarının seçimi sınıf düzeyi, ölçek puanları, cinsiyet gibi ölçüm ve ölçütlere göre belirlendiği için ön test son test kontrol gruplu yarı deneysel model şeklinde tasarlanmıştır. Deneysel modelin simgesel görünümü aşağıda gösterilmiştir:

G1	**O 1.1**	**X**	**O1.2**	**O1.3**
G2	**O2.1**	**X**	**O2.2**	**O2.3**
G3	**O3.1**		**O3.2**	

Şekil 2.Deneysel modelin simgesel görünümü

G1: Deney Grubu (öfke kontrol beceri eğitimi verilen grup)

G2: Deney grubu (akran eğitimi ile desteklenen, öfke kontrol beceri eğitimi verilen grup)

G3 : Kontrol Grubu

X: Öfke Kontrolü Beceri Eğitim Programı

O1.1: Akran Eğitimi İle Desteklenen Deney Grubunun Ön Ölçümü

O1.2: Akran Eğitimi İle Desteklenen Deney Grubunun Son Ölçümü

O1.3: Akran Eğitimi İle Desteklenen Deney Grubunun İzleme Ölçümü

O2.1: Yalnızca Öfke Kontrol Eğitimi Verilen Deney Grubunun Ön Ölçümü

O2.2: Yalnızca Öfke Kontrol Eğitimi Verilen Deney Grubunun Son Ölçümü

O2.3: Yalnızca Öfke Kontrol Eğitimi Verilen Deney Grubunun İzleme

O3.1: Kontrol Grubunun Ön Ölçümü

O3.2. Kontrol Grubunun Son Ölçümü

3.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubu Adana ili Kozan ilçesi, Kozan Lisesi bünyesinde eğitime devam eden onuncu sınıf öğrencileri arasından seçilmiş. Dokuzuncu sınıflarda okuyan öğrencilerin liseye yeni başlamış olmaları; on birinci sınıfların ise üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanmakta oldukları gerekçesiyle çalışma grubuna dahil edilmemiştir. Deneklerin seçimi 2007–2008 öğretim yılında onuncu sınıflarda okumakta olan gönüllü öğrenciler arasından yapılmıştır.

Çalışma grubundaki öğrencilere ölçeklerin bilimsel bir çalışma amacıyla uygulandığı, yanıtların veri olarak kullanılacağı ve sonuçların kendilerine açıklanacağı belirtilerek gönüllü olan öğrencilerin uygulamaya katılması teşvik edilmiştir. Ölçek uygulaması onuncu sınıfta okuyan toplam 346 öğrenciye sürekli öfke öfke tarzı ölçeğinin uygulaması yapılmıştır. Ölçeğin puanlaması sonucunda 2 ve daha fazla maddeye cevap vermeyen öğrenciler elenmiş ve toplam 311 öğrencinin kağıdı veri olarak kullanılmıştır. Bu ölçeğin değerlendirilmesi sonucunda, grubun aritmetik ortalaması ve standart sapması hesaplanarak ve aritmetik ortalamanın üzerinde puanlar alarak öfke düzeyi yüksek olduğu saptanan öğrenciler belirlenmiştir.

Katılımcıların seçimi aşamasında bağımlı değişkenler dışında öğrencilerin sahip oldukları kişisel değişkenler açısından da kontrol edilebilmeleri önemlidir. Yansız

atamanın gerçekleştirilemediği yarı–deneysel desende, araştırmacı cinsiyet, yaş, engelli olma düzeyi, işitme kaybının derecesi, etnik kimlik gibi önemli değişkenler açısından denekleri eşitlemeye çalışır. Deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin sahip oldukları değişkenler açısından eşitlenmeleriyle araştırmacı bazı dışsal değişkenleri de kontrol edebilme fırsatı yakalamış olur (Mertens, 2005).

Bu araştırma kapsamında araştırmacı araştırmaya gönüllü olan öğrencileri tespit etmiş, gönüllü olan öğrencilere kişisel değişkenleri saptamak ve kontrol altına alabilmek amacıyla hazırladığı bir kişisel bilgi formu uygulamıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda öğrencilerin sosyo ekonomik düzeyleri, yaşları, daha önce benzer bir beceri eğitim programına katılıp katılmadıkları vb, araştırma sürecini ve sonuçlarını etkileyeceği düşünülen faktörlerin belirlenmesine yönelik sorular yer almaktadır. Bu bağlamda daha önce öfke denetimi eğitim programına katılan ve parçalanmış aileden gelen, sosyo ekonomik düzeyleri yüksek ve düşük olan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir.

Onuncu sınıflara uygulanan ölçek çalışmasının ardından gönüllü olan öğrencilerin tespiti amacıyla derslere girilerek programın tanıtımı yapılmış ve programla ilgili afişler hazırlanarak okul içi tanıtım yapılmıştır. Gönüllü olan öğrencilere randevu verilerek ön görüşme yapılmış ve öğrencilerin kişisel bilgileri dikkate alınarak gruba uygunluğu değerlendirilmiş yapılan değerlendirme sonucunda davetiyeler hazırlanarak öğrencilere ulaştırılmıştır.

Araştırmada aynı zamanda öfke kontrol puanlarında gruba model olabilecek düzeyde olan 2 öğrenci gruplara alınmıştır. Öfke kontrol beceri eğitim programında yer alacak öğrencilere sosyometrik test uygulanarak akranları tespit edilmiştir. Akranları belirlenen öğrencilerden 13 tanesi öfke kontrolü eğitimine alınmış, aynı zaman da sosyometrik test ile belirlenen 2 tane en yakın arkadaşlarına da öfke ile ilgili büyük grup rehberliği çalışması yapılmıştır. Öfke puanları doğrultusunda akranları tespit edilmiş olan 13 öğrenci içinde bir deney grubu oluşturulmuş ancak bunların akranlarına herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Öğrencilerden öfke puanları dikkate alınarak 13 kişide kontrol grubuna atanmıştır. Çalışmada amaçlı örneklem seçme yöntemi kullanılarak çalışma grupları oluşturulmuştur.

Uygulamadan elde edilen sonuçlar Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek-Alt Ölçekler	N	$\overline{X}$	Ss
Sürekli Öfke	311	**24.75**	7.32
Öfke İçe	311	**15.32**	4.137
Öfke Dışa	311	**17.20**	4.713
Öfke Kontrol	311	**18.23**	5.012

(n=311 Kız= 147 Erkek=164)

Deneklerin seçimi araştırma grubuna katılan öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlara göre yapılmıştır. Yüzdelik değerin kesme noktası olarak 90 temel alınarak çalışma grubu belirlenmiştir.

Tablo 1, incelendiğinde uygulama yapılan onuncu sınıf öğrencilerinin Sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 24.75 ve standart sapma değeri 7.32'dir. Öfke içe alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 15.32 ve standart sapması 4.137'dir. Öfke dışa alt ölçeği aritmetik ortalaması 17.20 iken standart sapması 4.713'dür. Öfke kontrol alt ölçeğinin aritmetik ortalaması 18.23 ve standart sapması 5.012'dir. Katılımcıların seçiminde Sürekli öfke alt ölçeği testinden aritmetik ortalamasına ($\overline{X}$: 24.75) 1 standart sapma eklenip bir standart sapma çıkartılarak alt ve üst değerler (17,43; 32,07) elde edilmiştir. Gruplar oluşturulurken alt ve üst değerler arasında yer alan öğrencilerden ikişer tanesi gruplara yerleştirilmiş. Sürekli öfke düzeyi yüksek olduğu görülen 11 tane öğrenci ön görüşmeler doğrultusunda gruplara alınmıştır. Toplam deney (1) grubu için 13, deney (2) grubu için 13, kontrol grubu için 13 öğrenci gruplara yerleştirilmiştir. Akran destekli grup olarak belirlenen deney (2) grubunun en yakın iki arkadaşı sosyometrik test ile belirlenerek toplan 26 öğrencide büyük grup rehberliği çalışmasına alınmıştır. Grupların oluşturulması esnasında deneysel çalışmaya devam edebilmeleri ve cinsiyet oranları da dikkate alınmıştır. Deney

(1) grubunda yer alan 1 öğrenci çalışma esnasında ailesel sorunlar nedeniyle çalışmalara devan edememiş gruptaki öğrenci sayısı 12 ‘ye düşmüştür.

Tablo 2’ de gruplara atanan öğrencilere ait ölçek puanlarının aritmetik ortalaması, standat sapması ve minimum maksimum değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 2: Katılımcı Adaylarının Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Sayı Aralığı Değerleri

Ölçek-Alt Ölçekler	$\overline{X}$	Ss	Minimum Ve Maksimum Değerler
Sürekli Öfke Boyutu	**33.65**	2.70	**26-39**
Öfke İçe Alt Ölçeği	**19.47**	4.22	**10-28**
Öfke Dışa Alt Ölçeği	**21.97**	4.20	**14-31**
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	**18.23**	4.36	**9-28**

(n=38)

Bir sonraki adım olan öğrencilerin gruplara ataması cinsiyet ve sürekli öfke ölçeği boyutu dikkate alınarak yapılmıştır. Deney (1), deney (2) ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin uygulanan ölçme aracından aldıkları puanlara ilişkin elde edilen betimsel değerler. Tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 3. Deney (1), Deney (2) ve Kontrol Gruplarının Ön Ölçümlere Ait Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve P Değerleri

Ölçek-Alt Ölçekler	**Deney (1) Grubu**		**Deney (2) Grubu**		**Kontrol Grubu**		**P**
	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss	$\overline{X}$	Ss	
Sürekli Öfke Alt ölçeği	33.41	2.67	34.38	3.09	33.15	2.33	**.48**
Öfke İçe Alt Ölçeği	18.00	5.11	19.38	3.61	20.92	3.66	**.22**
Öfke Dışa Alt Ölçeği	20.66	2.96	24.76	4.18	20.38	2.99	**.00**
Öfke Kontrol Alt Ölçeği	17.25	4.30	16.69	4.53	20.69	3.32	**.03**

(Deney (1) Grubu= 12, Deney (2) Grubu= 13, Kontrol Grubu= 13)

Tablo 3'de görüldüğü üzere deney (1), deney (2) ve kontrol grubuna atanan öğrenciler ölçme aracından elde edilen aritmetik ortalamaları Sürekli öfke boyutu için 33.41, öfke içe alt ölçeği için 18.00, öfke dışa alt ölçeği için 20.66, öfke kontrol alt ölçeği için 17.25'dir. Anlamlılık değerleri incelendiğinde Sürekli öfke boyutu ve öfke içe alt ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, öfke dışa alt ölçeği ve öfke kontrol alt ölçeği karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Ortaya çıkan bu farklılığın öfke dışa alt ölçeği için hangi gruplar arasında olduğuna yönelik yapılan tek yönlü varyans analizi ve Scheffe Testi sonuçları Tablo 4' te verilmiştir.

Tablo 4: Öfke Dışa Alt ölçeğinin Puanlarının Tek yönlü varyans analizi ve Scheffe sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
Gruplar Arası	154.922	2	77.461	5.44	**.009**	**D(2)> D(1)** **D(2)> K**
Gruplar İçi	498.051	35	14.230			
Toplam	652.974	37				

Tablo 4' de görüldüğü gibi Öfke dışa alt testi puanlarının gruplar arasında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını saptamak amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe sonuçlarına göre Deney (1) grubundaki öğrencilerin öfke dışa alt ölçeğinden aldıkları puanların deney (2) grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak düşük çıktığı, kontrol grubundaki öğrencilerin de deney (2) grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak düşük çıktığı görülmüştür. Öfke kontrol alt testi için uygulanan tek yönlü varyans analizi ve Scheffe sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Öfke Kontrol Alt ölçeğinin Puanlarının Tek yönlü varyans analizi ve Scheffe sonuçları

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Scheffe
Gruplar Arası	121.080	2	60.540	3.63	**.03**	**K>D(2)**
Gruplar İçi	583.78	35	16.68			
Toplam	704.868	37				

Tablo 5' de görüldüğü gibi Öfke kontrol alt testi puanlarının gruplar arasında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bu anlamlı farklılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını saptamak amacıyla Scheffe testi yapılmıştır. Scheffe sonuçlarına göre deney (2) grubundaki öğrencilerin öfke kontrol alt ölçeğinden aldıkları puanların kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak düşük çıktığı görülmüştür.

Böylece deney (1), deney (2) ve kontrol gruplarının sürekli öfke ve öfke içe alt ölçekleri anlamında birbirine yakın oldukları diğer alt ölçeklerde gruplara göre ön ölçüm puanları arasında faklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıkların sebebi olarak deney ve kontrol gruplarını seçerken yaş, cinsiyet, ailenin gelir durumu, ebeveynlerin sağ olup olmadığı vb. gibi faktörlerin kontrol altına alınması sonucu böyle bir durum ortaya çıktığı söylenebilir. Oluşturulan grupların seçiminde Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeğinin Sürekli öfke boyutu dikkate alınarak gruplara öğrenci seçimi yapıldığından ölçekte yer alan öfke kontrol ve öfke dışa alt testlerinde gruplar arasında farklılıklar alması bireysel farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, öğrenci akranlarını tespit etmek için sosyometri uygulanmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgi aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada değişken olarak ele alınan cinsiyet, sosyo-ekonomik düzeyleri, aile durumları, daha önce beceri eğitim programına katılıp katılmadıkları ile ilgili bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Ölçeğin İngilizcedeki özgün adı "The State Trait Anger Scale" (STAS)'dir. Spielberger, Jacobs, Russel ve Carne (1983) tarafından Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği olarak geliştirilmiş, daha sonra bu araç Öfke İfadesi Ölçeği ile birleştirilerek Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği adını almıştır (Spielberger, 1988). Öfke duygusu ve ifadesini ölçmek amacıyla geliştirilen 44 maddelik bu ölçek beş alt ölçekten oluşmaktadır; Durumluk Öfke (10 madde); Sürekli Öfke (10 madde). Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin alt ölçekleri: Kontrol Altına Alınmış Öfke (Öfke/Kontrol, 8 madde), Dışavurulan Öfke (Öfke/Dışa Yönelik, 8 madde) ve İçte Tutulan Öfke (Öfke/İçe Yönelik, 8 madde). Durumluk Öfke Ölçeği; kişinin belli bir durumda yaşadığı öfke düzeyini, Sürekli Öfke, kişinin genelde durumluk öfke yaşama eğilimini ölçer. Diğer üç ölçek ise, kişinin genelde öfkesini dışa vurma (Öfke/Dışa yönelik), içte tutma (Öfke/içe yönelik) ve kontrol etme (Öfke/kontrol) eğilimlerini ölçmek üzere geliştirilmiştir.

Ölçeğin araştırma için uygulanan formunda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı olmak üzere iki ana alt ölçeği bulunmaktadır. Sürekli Öfke alt ölçeği, kişinin genelde ne hissettiğini veya ne derece öfke yaşadığını ifade etmektedir. Öfke İfade Tarzı üç Alt Ölçeğe ayrılmaktadır.

Bunlardan; birincisi Öfkeyi dışa vurma alt ölçeği, kişinin genel öfkesini dışa vurduğunu; ikincisi Öfkeyi içe tutma alt ölçeği kişinin öfkesini bastırarak içte tuttuğunu ve üçüncüsü Öfkeyi kontrol etme alt ölçeği de, bireyin başkalarıyla olan ilişkilerinde

genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü ve anlayışlı davrandığını ve öfkesini ne derece kontrol ettiğini veya ne derece sakinleşme eğilimi içinde olduğunu ölçmektedir. Ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi dörtlü derecelendirmeye dayanan bir derecelendirme ölçeğidir. Hemen hiçbir zaman (1) ve hemen her zaman (4) arasında değişen 4'lü likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 34, en yüksek puan ise 136'dır (Özer, 1994).

Ölçeğin puanlaması Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda maddelerin 4 faktörde toplandığı görülmektedir. Ölçeğin ilk 10 maddesi Sürekli Öfke Düzeylerini ölçen maddeleri içermektedir. Geriye kalan 24 madde, Öfke İfade Tarzı ile ilgili maddelerdir. Bu maddelerden 8 tanesi öfkeyi dışa vurma, 8 tanesi öfkeyi içte tutma, 8 tanesi öfkeyi kontrol etme ile ilgilidir. Öfkeyi dışa vurma, ölçeğin Öfke İfade Tarzı alt ölçeğindeki 12,17,19,22,24,29,32 ve 33 numaralı maddelerle ölçülmektedir.

Öfkeyi içe tutma da, ölçeğin Öfke İfade Tarzı alt ölçeğindeki 13,15,16,20,23,26,27 ve 31 numaralı maddelerle ölçülmektedir. Öfkeyi kontrol etme ise, ölçeğin Öfke İfade Tarzı alt ölçeğindeki 11,14,18,21,25,28,30 ve 34 numaralı maddeleriyle ölçülmektedir. Her bir alt ölçeğin puanlaması için genel gruptan elde edilen puanların aritmetik ortalaması bulunmuştur. Bir bireyin puanının bu ortalamadan düşük olması Sürekli Öfke veya Öfke İfade düzeylerinin düşük olduğunu, bireyin puanının ortalamanın üstünde olması ise ilgili öfke boyutunun yüksek olduğunu göstermektedir (Özer, 1994).

Ölçüt bağlantı geçerlilik çalışmalarında, ölçeğin 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. Yapı Geçerliliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınama kullanılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında, ölçeğin iç tutarlığını sıralamak için madde toplam puan korelasyonları (.14 ile .56 arasında) ve cronbach alfa değerleri (.73 ile .84 arasında) bulunmuştur (Özer, 1994).

Ölçeğin Türkiye'ye uyarlamasını A.Kadir Özer (1994) Sürekli öfke (SLÖFKE) ve Öfke ifade tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçekleri ön çalışmaları ile yapmıştır. Ölçeğin

uyarlama çalışmasında, güvenirlik çalışmasında ise madde toplam puan korelasyonları, .14 ile 56 arasında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .73 ile .84 arasında bulunmuştur (Savaşır ve Şahin 1997).

3.3.3. Sosyometri

Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyometrik test kullanılmıştır. Öğrencilere birer kağıt verilerek sınıflarındaki en çok sevdiği ve en az sevdiği üç arkadaşını yazmaları istenmiştir. Veriler bu şekilde toplandıktan sonra Coie, Dodge ve Coppotelli (1982)'nin önerdiği klasik sosyometrik sınıflama yöntem ve işlemlerine göre önce her bir öğrencinin sevilme (Liking) ve sevilmeme (Disliking) puanları elde edilmiştir. Sosyometrik teknikler, çocukların ilişkilerini analiz etmeyi, sosyalleşme sürecini anlamayı, akranların etkisini ortaya koymayı sağlamaktadır (Hanish ve Rodkin, 2007; Uşaklı, 2006).

Mayeux, Bellmore ve Cillesen (2007) çalışmalarında, ilköğretim 4. sınıfa devam eden 644 öğrencinin sosyal konumunu öğretmen, akran ve kişisel değerlendirmelerle incelemişlerdir. Eğitim öğretim yılı boyunca 3 defa (güz dönemi, yarıyıl, bahar dönemi) yaptıkları incelemeler sonucunda akranları tarafından reddedilen çocukların tüm sosyometrik değerlendirmelerde düşük sosyal konuma sahip oldukları belirlenmiştir. Bu sonuç, değerlendirmeler arasındaki tutarlılığı ifade etmektedir. Aynı zamanda sonraki yıl yapılan değerlendirmelerde akranlar tarafından reddedilmenin sonraki yıl devem ettiği ifade edilmektedir. Yapılan çalışmalar, çocukların sosyal konumlarının bireysel ve grup olarak kısa ve uzun süreli etkilerine dikkat çekmektedir. Bu nedenle sosyal konumların ortaya konulmasını sağlayacak tekniklere ihtiyaç duyulmaktadır.

Sosyometrik test sonuçlarının güvenirliğine ilişkin Gronlund, 4-6. sınıflardaki çocuklarla 4 aylık ara ile uyguladığı sosyometri sonuçları arasında .75 güvenirlik bulmuştur. Bonney, bir sene süre ile yaptığı çalışmalarda güvenirlik puanlarının .67 ve .84 arasında değiştiğini bulmuştur. Öğrenim düzeyi sınıf olarak yükseldikçe güvenirlik puanlarında artış olmaktadır. Whitmey, öğrencilerin kendi sınıflarındaki arkadaşlarının seçimine yaparken güvenirlik katsayısının ortalama .72 civarında olduğunu belirtmektedir (Akt: Özgüven,2002).

3.4. Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Analizi

Sosyometrik test uygulaması sonuçları bilgisayar ortamında değerlendirmesi yapılarak öğrenci seçimi yapılmış diğer uygulanan araçlardan elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler bilgisayarda "SPSS 11.5" paket programı kullanılarak hesaplanmıştır.

Öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desenlerde, deneysel işlemin etkili olup olmadığına odaklanılmışsa genellikle en uygun ve tercih edilen istatistiksel analiz yöntemi, öntestin ortak değişken olarak kontrol edildiği (kovaryat değişken olarak kontrol altına alındığı) kovaryans analizidir (Büyüköztürk, 2001).

Bu araştırmada da kovaryans analizi tekniği kullanılarak, deney ve kontrol grubunun sontest puanlarındaki farklılığın deneysel müdahale koşulundan kaynaklanıp kaynaklanmadığını saptamak için öntest ölçümleri kovaryat değişken olarak kontrol altına alınmıştır.

Deneysel çalışmanın Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği ön test puanlarına yönelik karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi, izleme çalışmasında deney grubundaki öğrencilerin ölçme araçlarından aldıkları sontest puanları ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığına "ilişkili örneklemler için t testi (Büyüköztürk, 2007) tekniği kullanılarak bakılmıştır. İzleme ölçümü ise sontest ölçümlerinin bitiminden iki ay sonra kontrol grubundaki deneklere ulaşılamadığı için deney grubundaki deneklerden alınmıştır.

Normal dağılım ölçütlerine bakmak için Skewness değerleri incelenmiş grupların kabul edilebilir ölçüde de normal dağılım göstermeleri üzerine sontest puanlarındaki farklılığın incelenmesi için kovaryans analizi, izleme testi için eşli gruplar t testi kullanılmıştır.

3.5. Öfke Kontrol Eğitim Programına İlişkin Genel açıklamalar

Bu çalışmada, deney grubunu oluşturan deneklerle her biri yaklaşık 75 dakika süren ve 10 oturumdan oluşan öfke denetimi beceri eğitimi grup müdahalesi uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Her hafta bir oturum olacak şekilde oturumlar

planlanmıştır. Oturumlar araştırmacının liderliğinde Kozan Lisesi seminer salonda gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın gerçekleştirildiği sınıftaki oturum düzeni tüm üyelerin birbirlerini görebilmesini sağlayan U düzeni şeklindedir. Aşağıda deney grubunda bulunan öğrencilerle gerçekleştirilen, 10 oturumdan oluşan öfke denetimi beceri eğitim programı grup oturumlarının kuramsal temelleri ve uygulamalarda kullanılan temel hedeflere ilişkin bilgiler verilmiştir. Her bir oturumun nasıl ele alındığı daha kapsamlı olarak ekler kısmında sunulmuştur.

3.5.1. Programın Hazırlanması

Öfke ile ilgili araştırmalar, tezler, yazılı materyaller tarandıktan sonra değişik kaynakların etkinliklerinden faydalanılarak bu program hazırlanmıştır. Program toplam 10 haftadan oluşmakta özellikle bilişsel davranışçı yöntemlerin ağırlıklı olarak yer alacağı etkinliklerle dizayn edilmiştir. Her oturumun amacı ve üyelerin kazanması gereken hedef davranışlar belirlenerek program hazırlanmıştır. Hazırlanan program lise 10. sınıfta okuyan gönüllü 12 öğrenciye ve deney (2) grubunda yer alan 13 öğrenciye 10 hafta süreyle uygulanmıştır.

3.5.2. Öfke Denetimi Beceri Eğitim Programının Kuramsal Temelleri ve Genel İlkeler

Bu bölümde hazırlanan öfke denetimi beceri eğitim programının dayandırıldığı kuramsal temeller, grup müdahalelerinin genel ilkeleri ve programın genel özelliklerine yer verilmiştir.

Araştırma grup müdahalesi bilişsel davranışçı terapi temel alınarak hazırlanmıştır. Bilişsel yaklaşıma göre öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelendirmez, kişi kendi kendine inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfke tepkisine neden olmaktadır (Özer, 1995).

Öfkenin kontrol edilmesi için hazırlanan Öfke Kontrol Programı, bireylere grup halinde kendi duygularına ilişkin konularda bilgi verme, bireylerin kendi duygularını

anlama ve kontrol edebilmelerine yardımcı olma sürecidir. İlgili literatür incelendiğinde öfke kontrol programları ile bireylerin öfkeleri ile daha iyi başa çıktıkları anlaşılmaktadır (Bilge, 1996).

Araştırmacı tarafından hazırlanan öfke denetimi beceri eğitim programı içeriğinde genel olarak oturumlarda aşağıda belirtilen temel noktalar kazandırılmaya çalışılmıştır.

1. **Duygu, Düşünce, Davranış Modeli :** Duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantıların katılımcılar tarafından kavranması, kendi davranışları ve ilgili düşünceler hakkında iç görü kazanmaları ve en kolay kontrol edilebilir bölümün davranışlar olduğunun kavratılması
2. **Duygu İfadelerini Tanıma:** Katılımcıların, kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda ortaya çıkan duygu ifadelerini tanımaları, bu ifadeleri isimlendirebilmeleri ve böylece empati yeteneklerini geliştirmeleri amaçlanmıştır
3. **Öfke Kontrolü:** Katılımcıların öfke duygusunu tanımaları, uygun olmayan ifade biçimleri ile ilgili farkındalık kazanmaları ve daha sağlıklı tepkiler üretebilmeleri hedeflenmiştir.
4. **Gevşeme:** Gevşeme egzersizinin öğretilmesi ve katılımcıların bu egzersizi kendi başlarına uygulayabilecek beceriyi geliştirmeleri amaçlanmakta, gevşeme egzersizinin faydalarıve katılımcıların günlük hayatlarında uygulamalarının önemi vurgulanmıştır
5. **Hedef Oluşturma:** Katılımcıların kısa ve uzun süreli hedefleri ayırt edebilmeleri ve hayatlarının belirli alanları ile ilgili hedeflerini belirlemede onlara rehberlik etmek amaçlanmıştır.
6. **İletişim Becerileri:** Katılımcıların kişilerarası ilişkilerde gerçekleştirecekleri doğru iletişim süreçleri, sözel olmayan iletişim biçimleri ve iletişim hataları ile ilgili farkındalıklarının arttırılması ve kendi iletişim biçimleri biçimleri hakkında iç görü kazanmalarının sağlanması amaçlanmıştır.

Öfke denetimi beceri eğitim programı aşağıda yer alan temel ilkeler doğrultusunda hazırlanmıştır:

1. **Öfke denetimi beceri eğitim programı bütünleştirilmiş bir programdır:** Çalışmada Bilişsel Davranışcı Terapi temelinde ilke ve tekniklerden yararlanılmıştır. Program bütünleştirilmiş bir yaklaşıma dayalıdır.
2. **Öfke denetimi beceri eğitim programı "psikoeğitimsel" içerikli bir grup müdahalesidir:** Psiko-eğitim grupları eğitimsel içerikli olup beceri geliştirmeyi hedefleyen bir grup çeşididir. Bu grupların genel özellikleri ise; önleme odaklıdırlar, oturumlar önceden yapılandırılmıştır, bilgi verme ağırlıklıdırlar, lider modeldir, kendini açmaya izin verilir ancak desteklenmez, oturum sayısı ve süresi bellidir(Güçray, Çekici ve Çolakkadıoğlu, baskıda).
3. **Öfke denetimi beceri eğitim programında Bilişsel davranışçı terapilerin yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır:** Araştırmacı tarafından bilişsel davranışçı terapi yöntemleri incelenmiş, oturumlarda kullanılacak yöntem ve tekniklere karar verilmiştir. Oturumlarda genel olarak kullanılan yöntem ve teknikler; model olma, davranışsal ev ödevleri, gevşeme eğitimi, ben dilinin öğretilmesi, etkin dinleme, kendini katma ve kendini açma becerileridir.
4. **Çalışma sürecinde grup sürecinde uyulması gereken temel kurallara uyulmuştur:** Araştırmacı tarafından grup süreci mekanik bir süreç olarak ele alınmamış temel danışmanlık becerileri ve yaşantılara da süreçte yer verilmiştir. Süreç içerisinde küçük grup çalışmalarına da yer verilmiştir. Süreç içerisinde kişisel yaşantılara değinilmiş ve grup üyelerinin kendilerini açma konusunda cesaretlendirilmiştir.
5. **Lider model ve öğretici olmuştur:** Lider süreç içerisinde yapılan uygulamalarda grup üyelerini cesaretlendirerek onların kişisel gelişimlerine katkıda bulunmuştur. Süreci kolaylaştırmaya yönelik uygulamalarda model olmuştur.

3.5.3 Öfke Kontrolü Eğitimi Programının Her Bir Oturumuna ilişkin Amaç, Hedef ve İçeriği

3.5.3.1 Genel Amaç ve Hedefler

Uygulanan eğitim programının amacı, grup ortamında lise II. Sınıf öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerini geliştirmektir.

Uygulanan program sonucunda üyeler:

1. Öfke duygusunun kökenini araştırırlar ve bu duygunun ne iyi ne de kötü bir duygu olduğunu kavrarlar.
2. Duygu, düşünce arasındaki farkı fark ederler ve duyguları daha iyi tanırlar.
3. Öğrenciler öfke tepkisine neden olacak durumsal, fiziksel, bilişsel ipuçlarını fark ederler ve öfke uyandıran durumlarda kendi tipik davranış örüntülerini belirlerler.
4. Uygun olan ve olmayan öfke tepkilerini ayırt ederler ve uygun tepkilerin olumlu sonuçlara götüreceğini kavrarlar.
5. Öfke duygusunu azaltma aracı olarak başa çıkma ifadeleri öğrenirler.
6. Gevşeme yöntem ve tekniklerini bilirler.

3.5.3.2. Birinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Grup üyeleri ve liderin birbirleriyle tanışmalarını sağlamak, grubun amaçları ve grup surecinin işleyişi, grup kurallarının belirlenmesi ve üyelerden beklenenlerin paylaşılması.

Hedefler:

1. Grup çalışması ve süreci hakkında genel bir bilgi sahibi olurlar.
2. Kendilerine ilişkin oluşturdukları amaçlar ile grubun amaçlarını değerlendirirler.
3. Birbirlerini isim ve genel özellikleri bakımından tanırlar.
4. Grup kurallarını öğrenir ve grupta nelere dikkat edileceği ile ilgili bilgi sahibi olurlar.

İçerik: Grubun amacı işleyişi ve grubun kuralları ve sözleşme imzalanması. (Özmen 2006’ dan yararlanılmıştır)

3.5.3.3. İkinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Katılımcıların duyguları hakkında düşünebilmeleri onları isimlendirebilmeleri ve aralarındaki ince farkları fark edebilmeleri.

Hedefler:

1. Duyguları tanımlayıp sınıflandırabilirler.
2. Duyguların fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
3. Öfke kaynaklarının farkına varırlar.
4. Öfke duygusunu tanımlayabilirler.

İçerik: Duyguları tanımak, öfke kaynaklarının farkına varmak, öfke duygusunu tanımlayabilmek.

3.5.3.4. Üçüncü Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Duyguların fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutlarını kavramak, Ben-dili ve sen-dili hakkında bilgi sahibi olmak, öfkenin yol açabileceği sonuçları öğrenmek

Hedefler:

1. Duyguların fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
2. Öfke duygusunun fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
3. Ben-dili ve sen-dili hakkında bilgi sahibi olurlar.

İçerik: Duyguların sınıflandırılması, ben dili- sen dili ifadelerinin kavratılması.

3.5.3.5. Dördüncü Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğu fikrini geliştirmek. Düşüncelerin gücünü göstermek ve duygulara yansımasını alıştırmalarla geliştirmek. Duygularımızdan birinci derecede kendimizin sorumlu olduğu fikrini uyandırmak.

Hedef:

1- Duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğunu bilirler.
2- Düşüncelerin gücünü ve bunun duygulara yansımasını fark ederler.
3- Duygularımızdan birinci derecede bizim sorumlu olduğumuz fikrine sahip olurlar.

İçerik: A, B, C modelinin kavratılması, günlük hayatta bizi en çok kızdıran durumların listelenmesi. Küçük grup tartışması yoluyla sorumluluklarımızı fark ettirmek.

3.5.3.6. Beşinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öfke tepkilerinden uygun olan ve olmayanları ayırt edebilme. Uygun öfke tepkilerini kavrayabilme.

Hedef:

1- Öfke tepkilerinden uygun olanları ve olmayanları ayırt edebilirler.
2- Uygun öfke tepkilerinin neler olabileceği konusunda öngörü sahibi olurlar.

İçerik: Örnek olay listelerinden yola çıkarak uygun öfke tepkilerinin kavratılması, öfke tespit formlar aracılığıyla öğrencilerin kendi yaşamlarından örneklerden yola çıkarak tepkilerinin ortaya konması ve uygun tepkilerin değerlendirilmesi.

3.5.3.7. Altıncı Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öfke ile başa çıkma stratejileri geliştirmek, empati hakkında bilgi sahibi olmak, kendileriyle ilgili olumsuz duyguların farkına varmak, duygularının sorumluluğunu taşımalarını sağlamak.

Hedef:

1- Öfkeyle ilgili başa çıkma stratejilerini kavrarlar.

2. Empatinin ne olduğu hakkında bilgi sahibi olurlar ve günlük yaşamlarında bu bilgiyi kullanabilirler.

3. Kendileriyle ilgili olumsuz duyguların farkına varırlar.

4. Duygularının sorumluluğunu taşırlar.

İçerik: Başa çıkma stratejileri, empati, kendileriyle ilgili olumsuz duygular, sorumluluk

3.5.3.8.Yedinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Uygun olmayan başa çıkma davranışlarını ve olası olumsuz yansımalarını netleştirmek. Kızgınlık ve öfkenin duygu olarak doğal olduğu ancak ifade biçiminin önemli olduğunu vurgulamak. Öfke kontrolünü uygulamalı olarak anlamalarına yardımcı olmak. Öfke kontrolünün olası olumlu yansımalarını belirlemek.

Hedef:

1-Öfke ile uygun olmaya başa çıkma davranışlarını ve olası olumsuz yansımalarını netleştirir.

2-Kızgınlık ve öfke duygusunun doğal bir duygu olduğunu fark eder.

3-Öfke kontrolünün olası olumlu yansımalarını fark eder.

İçerik: Olay, duygu, davranış örüntüsüne bağlı inceleme, canlandırma ve dramatizasyon Kulaksızoğlu 2003'ten yararlanılmıştır.)

3.5.3.9. Sekizinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öfke ile baş etme konusunda katılımcıların düşünebilmelerini sağlamak. Katılımcılara baş etme cümleleri yazdırmak.

Hedef:

1- Öfke kontrolü becerilerini geliştirmeyle ilgili perspektif sahibi olurlar.
2- Öfke ile baş etmeye yönelik her katılımcı baş etme cümleleri yazar.

İçerik: Örnek hikaye incelemesiyle öfke kontrolünün önemi, öfke ile baş etme cümleleri yazma.

3.5.3.10. Dokuzuncu Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öfke duygusunun öncüllerini kontrol etme çalışmaları .Üyelerin öfkeleneceklerine işaret eden ipuçlarını kontrol edebilmeleri. Nefes düzenleme alıştırmalarını kullanma. Derin gevşeme alıştırmasını kullanma. İmgelemi kullanma. Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolü değerlendirme.

Hedef:

1- Öfke duygusunun öncüllerini kontrol edebilir.
2- Nefes düzenleme çalışmalarını bilir.
3- Derin gevşeme alıştırmasını kullanabilir.
4- Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolü değerlendirir.
5-

İçerik: Öfke ile başa çıkma, gevşeme egzersizleri.

3.5.3.11. Onuncu Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Üyelerin grup yaşantısındaki kazanımlarını ve eğitim programının ihtiyaçlarına cevap verip vermediğine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamak, grup lideri ve üyelerin birbirleriyle vedalaşmasını sağlamak.

Hedef:

1. Katıldıkları öfke kontrolü becerileri eğitimiyle ilgili yaşantılarını değerlendirirler.
2. Grup yaşantısını gözden geçirirler.
3. Öfke kontrolü becerileri ile ilgili eğitim programı ve sürece ilişkin yaşadıklarını değerlendirirler.

4. Grup yaşantısında kazandıklarını günlük yaşamda nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilgili düşüncelerini ifade ederler.
5. Grup lideri ve üyeler birbirlerine grup yaşantıları ve duygularına ilişkin geribildirim verirler.
6. Grup üyeleri birbirine veda ederler.

İçerik: Programın ve yaşanılanların üyeler ve lider tarafından değerlendirilmesi.

3.6. Öfke Kontrol Akran Eğitimi Büyük Grup Rehberliği Programı

Bu çalışmada, deney (2) grubunda yer alan üyelerin sosyometrik test ile belirlenen en yakın arkadaşlarına her biri yaklaşık 60 dakika süren ve 9 oturumdan oluşan öfke denetimi beceri eğitimine yönelik büyük grup rehberliği uygulaması gerçekleştirilmiştir. Her hafta bir oturum olacak şekilde oturumlar planlanmıştır. Oturumlar araştırmacının liderliğinde Kozan Lisesi bilişim teknolojileri sınıfında gerçekleştirilmiştir. Uygulamanın gerçekleştirildiği sınıftaki oturum düzeni normal düzeni şeklindedir. Aşağıda deney (2) grubunda yer alan üyelerin en yakın arkadaşlarına yönelik gerçekleştirilen, 9 oturumdan oluşan öfke denetimi beceri eğitim programı büyük grup rehberliği oturumlarının kuramsal temelleri ve uygulamalarda kullanılan temel hedeflere ilişkin bilgiler verilmiştir. Her bir oturumun nasıl ele alındığı daha kapsamlı olarak ekler kısmında sunulmuştur.

3.6.1. Programın Hazırlanması

Öfke ile ilgili araştırmalar, tezler, yazılı materyaller tarandıktan sonra değişik kaynakların etkinliklerinden faydalanılarak bu büyük grup rehberliği program hazırlanmıştır. Program oluşturulurken deney grubuna uygulanacak grup müdahalesinin içeriği dikkate alınmış. Bazı etkinliklerin büyük grup rehberliğine uygun olmaması nedeniyle çalışmadan çıkartılmış bu etkinliklerin yerine büyük grup rehberliğine uygun aynı hedefe yönelik etkinlikler eklenmiştir. Çalışma deney (2) grubundaki 13 öğrencinin en yakın arkadaşına 9 hafta süre ile uygulanmıştır.

3.6.2. Öfke Denetimi Beceri Eğitim Büyük Grup Rehberliği Programının Kuramsal Temelleri ve Genel İlkeler

Bu bölümde hazırlanan öfke denetimi beceri eğitimi büyük grup rehberliği programının dayandırıldığı kuramsal temeller, grup müdahalelerinin genel ilkeleri ve programın genel özelliklerine yer verilmiştir.

Araştırma grup müdahalesi bilişsel davranışçı terapi temel alınarak hazırlanmıştır. Çalışma deney gruplarına uygulanan grup müdahalesinin doğrultusunda büyük grup rehberliğine uygun hale getirilmiştir. Büyük grup rehberliği okuldaki bir çok öğrenciye ulaşmada en önemli fırsatlardan birisidir. Büyük grup rehberliği öğrencilerin akademik, kariyer ve kişisel-sosyal gelişimlerini güçlendirmek için tasarlanmış rehberlik aktivitelerinin planlı, gelişimsel uygulamasıdır.

Büyük Grup rehberliği etkinlikleri, öğrencilerin genel gelişim ihtiyaçlarını karşılamak, onlara çeşitli yeterlilikler kazandırmak ve önleyici hizmet sunmak için sınıflarda yürütülen rehberlik uygulaması olarak tanımlanabilir. Büyük grup rehberliği çalışmalarından tek bir oturumda birden fazla öğrenci yararlanabilmektedir.

Myrick'a (2003) göre, bir psikolojik danışman bir grupta 10'dan fazla öğrenciyle çalıştığında, danışma "büyük grup rehberliği" olarak ifade edilmektedir. Myrick (2003), bazı psikolojik danışmanların 12 kişilik gruplarla yaptıkları danışmaları küçük gruplara rehberlik olarak gördüklerinden 10 sayısının keyfi bir sayı olduğunu ve kesin ayırt edici bir sayı olmadığını belirtmektedir. Cuthbert (2000), psikolojik danışmanların büyük grup rehberliği konusunda yaptıkları tanımlarda, farklılıkların olduğunu ve çoğunluğunun 25-30 arası öğrenciden oluşan bir sınıf büyüklüğünün büyük grup rehberliği tanımına uygun olduğu konusunda kesinlikle hem fikir olduklarını belirtmektedir.

Myrick (1997)' göre, iyi bir büyük grup rehberliği programında bazı ünitelerin olması gerektiğini öne sürmektedir. Bu üniteler şunlardır: Tanışma, verimli ders çalışma alışkanlıkları, kendini tanıma, iletişim becerileri, karar verme ve sorun çözme, arkadaşlık ilişkileri, güdülenme, çatışma ve çatışmayı çözme, sağlık ve beslenme, mesleki gelişim, eğitsel plan yapma ve toplumsal katılım.

Öfkenin kontrolüne yönelik hazırlanan büyük grup rehberliği programında 9 hedef ve kritik davranış benimsenmiş bu hedeflere uygun içerik düzenlenmiştir. İçerikler ve hedefler sırası ile bir sonraki bölümde yer almaktadır.

Araştırmacı tarafından hazırlanan öfke denetimi beceri eğitim programı büyük grup rehberliği içeriğinde genel olarak oturumlarda aşağıda belirtilen temel noktalar kazandırılmaya çalışılmıştır.

1. **Duygu İfadelerini Tanıma:** Katılımcıların, kişilerarası ilişkilerde ve sosyal ortamlarda ortaya çıkan duygu ifadelerini tanımaları, bu ifadeleri isimlendirebilmeleri ve böylece empati yeteneklerini geliştirmeleri amaçlanmıştır
2. **Öfke Kontrolü:** Katılımcıların öfke duygusunu tanımaları, uygun olmayan ifade biçimleri ile ilgili farkındalık kazanmaları ve daha sağlıklı tepkiler üretebilmeleri hedeflenmiştir.
3. **Gevşeme:** Gevşeme egzersizinin öğretilmesi ve katılımcıların bu egzersizi kendi başlarına uygulayabilecek beceriyi geliştirmeleri amaçlanmakta, gevşeme egzersizinin faydalarıve katılımcıların günlük hayatlarında uygulamalarının önemi vurgulanmıştır
4. **İletişim Becerileri:** Katılımcıların kişilerarası ilişkilerde gerçekleştirecekleri doğru iletişim süreçleri, sözel olmayan iletişim biçimleri ve iletişim hataları ile ilgili farkındalıklarının arttırılması ve kendi iletişim biçimleri biçimleri hakkında iç görü kazanmalarının sağlanması amaçlanmıştır.

Öfke denetimi beceri eğitimi büyük grup rehberliği programı aşağıda yer alan temel ilkeler doğrultusunda hazırlanmıştır:

1. **Öfke denetimi beceri eğitim programı büyük grup rehberliği şeklinde tasarlanmış bir eğitim programıdır:** Bir rehberlik programı, her biri kendine özgü bir odak konusu olan ünitelere ayrılabilir. Ünitelerin genel ve özel hedefleri vardır. Üniteler daha sonra her biri kendi özel hedefleri ve aktiviteleri olan oturumlara bölünür. Bu üniteler ve oturumlar öğrencilerin gelişimsel ilgi ve ihtiyaçlarını temel alarak belli bir plan çerçevesinde

gerçekleştirilebilir. Myrick (2003: 254-260), büyük grup rehberliği oturumlarını organize ederken dikkate alınması gereken hususları şöyle sıralamaktadır: 1) Amaç ve hedefler 2) Sınıfta krize müdahale 3) Zamanında öğretim (timely teaching), 4) Kişiselleştirme, 5) Ulaşılabilirlik, 6) Akran ilişkileri bu amaç ve hedefler doğrultusunda öfke denetimine yönelik büyük grup rehberliği programı hazırlanmıştır.

2. **Öfke denetimi beceri eğitim programında Bilişsel davranışçı terapilerin yöntem ve tekniklerinden yararlanılmıştır:** Araştırmacı tarafından bilişsel davranışçı terapi yöntemleri incelenmiş, oturumlarda kullanılacak yöntem ve tekniklere karar verilmiştir. Oturumlarda genel olarak kullanılan yöntem ve teknikler; model olma, davranışsal ev ödevleri, gevşeme eğitimi, ben dilinin öğretilmesi, etkin dinleme becerileridir.
3. **Lider model ve öğretici olmuştur:** Grup lideri empati, saygı, içtenlik ve saydamlık gibi bir takım koşulları sağlayarak grup üyelerine örnek olan kişidir. Böyle özelliğe sahip olan liderin oluşturduğu ortam, katılımcıların kendilerini keşfetmelerini, geçmiş ve şimdiki duygularını açmalarını ve kendilerini kabul etmelerini kolaylaştırır. Grup lideri kendi grubundaki güçleri anlamaya çalışır, üyelere saygı duyar, onların amaçlarına ulaşacaklarına inanır ve her üyenin kendine özgü bir varlık olduğunu bilir. Ayrıca grup lideri, grup etkileşiminin ne olduğu ve ne olmadığı hakkında grup üyelerini aydınlatmakla yükümlüdür. Bir liderin en önemli görevi "grupta cereyan eden etkileşimi doğru olarak izleyebilmektir" (Kuzgun, 2000: 174).

3.6.3. Öfke Kontrolü Akran Eğitimi Programının Her Bir Oturumuna ilişkin Amaç, Hedef ve İçeriği

3.6.3.1. Genel Amaç ve Hedefler

Uygulanan eğitim programının amacı, sınıf ortamında deney grubuna alınan öğrencilerinin en yakın arkadaşlarından oluşturulan öğrencilerin öfke kontrolü becerilerini ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmektir ve öfke duygusuna yönelik genel bir bakış açısı geliştirmektir.

Hedefler: Uygulanan program sonucunda üyeler;

1- Öfke duygusunun kökenini araştırırlar ve bu duygunun ne iyi ne de kötü bir duygu olduğunu kavrarlar.
2- Duygu, düşünce arasındaki farkı fark ederler ve duyguları daha iyi tanırlar.
3- Öğrenciler öfke tepkisine neden olacak durumsal, fiziksel, bilişsel ipuçlarını fark ederler ve öfke uyandıran durumlarda kendi tipik davranış örüntülerini belirlerler.
4- Uygun olan ve olmayan öfke tepkilerini ayırt ederler ve uygun tepkilerin olumlu sonuçlara götüreceğini kavrarlar.
5- Öfke duygusunu azaltma aracı olarak başa çıkma ifadeleri öğrenirler.
6- Gevşeme yöntem ve tekniklerini öğrenirler.
7- Arkadaşları ile olumlu ilişkiler geliştirmeye yönelik bilgi sahibi olurlar.

Uygulanan her bir oturuma ilişkin amaç, hedef ve içerik aşağıdaki gibidir:

3.6.3.2. Birinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Grup üyeleri ve liderin birbirleriyle tanışmalarını sağlamak, grubun amaçları ve grup surecinin işleyişi, grup kurallarının belirlenmesi ve üyelerden beklenenlerin paylaşılması .

Hedefler:

1. Grup çalışması ve süreci hakkında genel bir bilgi sahibi olurlar.
2. Kendilerine ilişkin oluşturdukları amaçlar ile grubun amaçlarını değerlendirirler.
3. Birbirlerini isim ve genel özellikleri bakımından tanırlar.
4. Grup kurallarını öğrenir ve grupta nelere dikkat edileceği ile ilgili bilgi sahibi olurlar.

İçerik: Grubun amacı işleyişi ve grubun kuralları .

3.6.3.3. İkinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Katılımcıların duyguları hakkında düşünebilmeleri onları isimlendirebilmeleri ve aralarındaki ince farkları fark edebilmeleri.

Hedefler:

1. Duyguları tanımlayıp sınıflandırabilirler.
2. Duyguların fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
3. Öfke kaynaklarının farkına varırlar.
4. Öfke duygusunu tanımlayabilirler.

İçerik: Duyguları tanımak, öfke kaynaklarının farkına varmak, öfke duygusunu tanımlayabilmek.

3.6.3.4. Üçüncü Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Duyguların fiziksel, bilişsel ve davranışsal boyutlarını kavramak, Ben-dili ve sen-dili hakkında bilgi sahibi olmak, öfkenin yol açabileceği sonuçları öğrenmek

Hedefler:

1. Duyguların fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
2. Öfke duygusunun fiziksel, davranışsal ve bilişsel boyutunun farkına varırlar.
3. Ben-dili ve sen-dili hakkında bilgi sahibi olurlar.

İçerik: Duyguların sınıflandırılması, ben dili- sen dili ifadelerinin kavratılması.

3.6.3.5. Dördüncü Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğu fikrini geliştirmek. Düşüncelerin gücünü göstermek ve duygulara yansımasını alıştırmalarla geliştirmek. Duygularımızdan birinci derecede kendimizin sorumlu olduğu fikrini uyandırmak.

Hedef:

1-Duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğunu bilirler.
2-Düşüncelerin gücünü ve bunun duygulara yansımasını fark ederler.

3-Duygularımızdan birinci derecede bizim sorumlu olduğumuz fikrine sahip olurlar.

İçerik: A, B, C modelinin kavratılması, günlük hayatta bizi en çok kızdıran durumların listelenmesi. Küçük grup tartışması yoluyla sorumluluklarımızı fark ettirmek.

3.6.3.6. Beşinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Kişiler arası ilişkilerde öfke duygusunun yarattığı fiziksel, duygusal ve düşünsel etkileri anlaması ve açıklama becerisini geliştirmek.

Hedef:

1- Öfke duygusunun fiziksel etkilerini bilirler.
2- Öfke duygusunun düşünsel ve duygusal etkilerini açıklarlar.

İçerik: Öfkenin tanımlanması, grup tartışması yoluyla öfkenin fiziksel, duygusal ve düşünsel etkilerinin kavratılması.

3.6.3.7. Altıncı Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öğrencilerin öfkenin azaltılmasında kullandığı yöntem ve tekniklerin neler olduğu ve bunların neler olabileceği noktasında fikir sahibi olmalarını sağlamak, uygun yöntemleri kavrama becerilerini geliştirmek.

Hedef: Öfke ile baş etmede kullandığı yöntemleri yarattığı etkileri açısından değerlendirir.

İçerik: Öğrencilerin öfke ile baş etmede kullandığı yöntem ve tekniklerin tespit edilmesi, uygun yöntemlerin neler olabileceğinin tartışılması.

3.6.3.8. Yedinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öğrencilerin öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanma becerisini geliştirmek.

Hedefler:

1-Öfke ile baş etmede yapıcı yolların neler olduğunu bilir.
2-Günlük yaşamlarında kazandıkları becerileri uygular.

İçerik: Öfke ile baş etme cümlelerinin kullanılması ve grup tartışması, örnek hikaye yoluyla öğrencilere öfke ile baş etmenin öneminin kavratılması.

3.6.3.9. Sekizinci Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Öfke duygusunun öncüllerini kontrol etme çalışmaları .Üyelerin öfkeleneceklerine işaret eden ipuçlarını kontrol edebilmeleri. Nefes düzenleme alıştırmalarını kullanma. Derin gevşeme alıştırmasını kullanma. İmgelemi kullanma. Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolü değerlendirme.

Hedef:

1-Öfke duygusunun öncüllerini kontrol edebilir.
2-Nefes düzenleme çalışmalarını bilir.
3-Derin gevşeme alıştırmasını kullanabilir.
4-Öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji üzerindeki kontrolü değerlendirir.

İçerik: Öfke ile başa çıkma, gevşeme egzersizleri.(6,7,8. etkinlikler Şükran KILIÇ- Waters (1982), Carter ve Minirth (1993), Balkaya ve Şahin (2003)'den yararlanılmıştır.)

3.6.3.10. Dokuzuncu Oturum Amaç ve Hedefleri

Amaç: Üyelerin grup yaşantısındaki kazanımlarını ve eğitim programının ihtiyaçlarına cevap verip vermediğine ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlamak, grup lideri ve üyelerin birbirleriyle vedalaşmasını sağlamak.

Hedef:

1. Katıldıkları öfke kontrolü becerileri eğitimiyle ilgili yaşantılarını değerlendirirler.
2. Grup yaşantısını gözden geçirirler.
3. Öfke kontrolü becerileri ile ilgili eğitim programı ve sürece ilişkin yaşadıklarını değerlendirirler.
4. Grup yaşantısında kazandıklarını günlük yaşamda nasıl kullandıkları veya kullanacakları ile ilgili düşüncelerini ifade ederler.
5. Grup lideri ve üyeler birbirlerine grup yaşantıları ve duygularına ilişkin geribildirim verirler.
6. Grup üyeleri birbirine veda ederler.

İçerik: Programın ve yaşanılanların üyeler ve lider tarafından değerlendirilmesi.

3.7. Uygulama

Öfke denetimi beceri eğitim programı deney (1) grubu ve deney (2) grubundaki öğrencilere 10 hafta süre ile uygulanmıştır. Oturumlar ortalama deney grupları için 75 dk. sürmüştür. Bu süre içerisinde deney (2) grubunda yer alan öğrencilerin en yakın arkadaşlarına da öfke denetimine yönelik büyük grup rehberliği çalışması yapılmış çalışmalar ortalama 60 dk. sürmüş ve 9 hafta devam etmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney (1) grubun eğitim çalışması başlangıcında 13 kişi ile başlanmış, çalışmanın ilerleyen aşamalarında bir öğrenci ailesel sorunlar nedeniyle çalışmayı yarı bırakmış ve eğitim programı 12 kişi ile tamamlanmıştır. Deney (2) grubuna 10 oturum boyunca 13 kişi devam etmiş çalışmada denek kaybı yaşanmamıştır. Deney (2) grubunun en yakın arkadaşlarına uygulanan büyük grup rehberliği çalışmasında 26 işi ile çalışılmış dokuz oturumluk süreç içerisinde kısmı devamsızlıklar yaşanmıştır.

Eğitim programı sürecinde gruplara yapılan çalışmanın formülasyonu şu şekildedir:

Birinci Deney Grubu: Öfke kontrol eğitimi uygulanan grup

İkinci Deney Grubu: Öfke kontrol eğitimi uygulanan grup + akran eğitimi çalışması

Kontrol Grubu: Öfke kontrol uygulaması yapılmayan grup

Deney gruplarına uygulanan eğitim programında, ağırlıklı olarak Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım teknikleri kullanılmıştır. Bu yaklaşım bireyi duygusal ve bilişsel bütünlüğü içerisinde ele almaktadır. Bu yaklaşım da kökeninde bireyin öznel bakış açısını değiştirmeyi amaçlamaktadır. Öfke kontrolü eğitimi süresince, soru-cevap, rol oynama, geribildirim, pekiştirme, problem çözme alıştırmaları, egzersiz (yaşayarak fark etme), imgelem, destekleme, gevşeme, ev ödevleri alıştırmaları yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda genel olarak duyguların ve özel olarak öfke duygusunun, öfkenin yapıcı ve sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinin öğretilmesi amaçlanmıştır. Deney (2) grubunda yer alan öğrencilerin en yakın arkadaşlarından oluşan grupta ise yine duygular ve özellikle bu duygulardan öfke duygusu üzerinde durularak çalışma planlamış, bu grup ta 26 öğrenciden oluşturulan bir grup olduğu için çalışmaya alınan etkinlikler büyük grupta uygulanabilecek şekilde olanlardan seçilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada yer alan alt amaçların sınanmasına ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucu ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği; Sürekli Öfke alt testi ve öfke ifade tarzı alt testleri olan; öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol alt testlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 6' da yer almaktadır.

Tablo 6. Deney (1), Deney (2) ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Sürekli Öfke Alt testi ve öfke ifade tarzı alt ölçekleri olan öfke içe, öfke dışa ve öfkee kontrol alt testlerinden Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	Deney (1)				Deney (2)				Kontrol			
	Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test		Ön Test		Son Test	
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**
S. Ö	33.41	2.67	28.91	3.72	34.38	3.09	24.38	3.40	33.15	2.33	32.23	3.16
Ö.İ	18.00	5.11	18.00	4.65	19.38	3.61	18.53	4.25	20.92	3.66	19.69	4.69
Ö.D	20.66	2.96	20.25	4.39	24.76	4.18	22.15	4.56	20.38	3.99	21.00	4.24
Ö.K.	17.25	4.30	18.08	3.77	16.69	4.53	20.76	3.85	20.69	3.32	21.00	4.24

S.Ö. Sürekli Öfke Alt Testi
Ö.İ. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği Öfke İçe Alt Testi
Ö.D. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği Öfke Dışa Alt Testi
Ö.K.Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği Öfke Kontrol Alt Testi

Tablo 6, incelendiğinde deney ve kontrol grubunun söz konusu ölçme araçından ön test ve son test ölçümlerine ait puan ortalamaları arasında farklılıkların olduğu dikkati çekmektedir. Bu puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığı Kovaryans Analizi yapılarak incelenmiş ve elde edilen bulgular araştırmada yer alan denencelerin sırasına göre sunulmuştur.

4.1. Birinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt amacında Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; sürekli öfke alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nden aldıkları, sürekli öfke, ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları son test düzeltilmiş ortalamaları ve standart hata değerleri Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7: Deney Ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke Alt Ölçeğinin Ön Test Ve Son Test Puanlarına ilişkin Aritmetik Ortalamaları, Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları Ve Standart Hata Değerleri

Gruplar	Ön test		**Son test**			
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama**	**SH**
DENEY(1)	33.41	2.67	28.91	3.72	**28.99**	.974
DENEY(2)	34.38	3.09	24.28	3.40	**24.15**	.947
KONTROL	33.15	2.29	32.23	3.16	**32.39**	.941

(Deney(1) N=12, Deney(2) N=13, Kontrol N=13)

Tablo 7' de görüldüğü gibi; deney gruplarının sürekli öfke son test puan ortalamaları ($\overline{X}$ 28.91, $\overline{X}$ =24.28) kontrol grubu ortalamasından ($\overline{X}$ =32.23) daha düşüktür. Bulgular deney gruplarının kontrol grubuna kıyasla sürekli öfke puanlarının daha düşük ortalamalara sahip olduğunu göstermektedir. Son test puanları arasında gözlenen bu farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kovaryans analizi uygulanmış elde edilen sonuçlar Tablo 8' de gösterilmiştir.

Tablo 8: Deney Gruplarının ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke Öfke Tarzı Ölçeği Sürekli Öfke Alt Ölçeği Son Test Puanlarına Uygulanan Kovaryans Analizi Sonuçları

VARYANSIN KAYNAĞI	(KT)	**Sd**	**(KO)**	**F**	**P**
Öntest (Ort. Değ.) (Sürekli Öfke)	25.913	1	25.913	2.28	.140
Grup (Ana Etki)	**427.980**	**2**	**213.990**	**18.83**	**.000**
Hata	386.388	34	11.364		
Toplam	815.500	37			

Tablo 8'de ki, kovaryans analizi sonuçları dikkate alındığında Sürekli Öfke ön test puanları kontrol altına alındığında, grupların son test düzeltilmiş ortalama puanları açısından gruplama ana etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (F=18.83; P<.05). Belirlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Bonferroni çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Deney Grupları ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Sürekli Öfke Alt Ölçeği Son Test Puanları Ortalamaları Arasındaki Farkların Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları

Karşılaştırma	**Gerçek Farklılık**	**Standart Hata**	**P**
Deney -1 / Deney-2	4.838*	1.365	**.003**
Deney -1 / Kontrol	3.397*	1.351	**.050**
Deney -2 / Kontrol	8.235*	1.347	**.000**

Tablo 9'da görüldüğü gibi deney grupları ve kontrol grubunun sürekli öfke ön test puanları kontrol edildiğinde, Deney (1) ($\overline{X}$ =28.99) ile Deney (2) ($\overline{X}$ =24.15) arasında, Deney (1) ile ($\overline{X}$ =28.99) Kontrol Grubu ($\overline{X}$ =32.39) arasında ve Deney (2) ($\overline{X}$ =24.15) ile Kontrol Grubu ($\overline{X}$ =32.39) son test düzeltilmiş aritmetik

ortalamaları arasında anlamlı farklar vardır. Bir başka deyişle, Deney (1) ve Deney (2) gruplarının sürekli öfke son test düzeltilmiş aritmetik ortalamalarının Kontrol grubundan daha düşük olduğu, ayrıca Deney (2)'nin son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasının Deney (1)'in son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.2. İkinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt amacında Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke içe alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği' nden aldıkları, öfke içe, ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları son test düzeltilmiş ortalamaları ve standart hata değerleri Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10: Deney Ve Kontrol Gruplarının Öfke İçe Alt Ölçeği'nin Ön Test Ve Son Test Puanlarının Ortalamaları Ve Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları Ve Standart Hata Değerleri

Gruplar	**Ön test**		**Son test**			
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama**	**SH**
DENEY(1)	18.00	5.11	18.00	4.65	18.99	1.064
DENEY(2)	19.38	3.61	18.53	4.25	18.59	1.001
KONTROL	20.92	3.66	19.69	4.69	18.71	1.023

(Deney(1) N=12, Deney(2) N=13, Kontrol N=13)

Tablo 10'da görüldüğü gibi; deney gruplarının öfke içe son test puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 18.00, $\overline{X}$ =18.53) kontrol grubu ortalamasından ($\overline{X}$ =19.69) daha düşüktür. Son test puanları arasında gözlenen bu fakın anlamlı olup olmadığını test etmek için kovaryans analizi uygulanmış elde edilen sonuçlar Tablo 11' de gösterilmiştir

Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği Öfke Öfke İçe Alt Testi İçin Ön Test Son Test Puanlarına İlişkin Kovaryans Analizi Sonuçları Tabloları

Tablo 11: Deney Gruplarının Ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş Öfke İçe Alt Testi Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

VARYANSIN KAYNAĞI	**(KT)**	**Sd**	**KO)**	**F**	**P**
Öntest (Ort. Değ.) (Öfke İçe Alt Testi)	277.393	1	277.393	21.309	.000
Grup (Ana Etki)	**1.006**	**2**	**.503**	**.039**	**.962**
Hata	442.607	34	13.018		
Toplam	738.868	37			

Tablo 11'deki, kovaryans analizi sonuçları dikkate alındığında öfke içe ön test toplam puanları kontrol altına alındığında, grupların son test düzeltilmiş ortalama puanları açısından gruplama ana etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (F=.039; P>.05). Analiz sonuçları incelendiğinde grupların son test düzeltilmiş ortalamaları deney (1) ($\overline{X}$ =18.99), deney (2) ($\overline{X}$ =18.59) ve kontrol ($\overline{X}$ =18.71) olduğu gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken son test düzeltilmiş ortalama puanlarda deney (1) ve deney (2) grubunun kontrol grubundan daha düşük olduğu deney (2) grubunun deney (1) grubuna göre daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken gruplar arasında öfke içe puanlarında değişiklik olduğu görülmektedir.

4.3. Üçüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt amacında Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke dışa alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği 'nden aldıkları, öfke dışa, ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları son test düzeltilmiş ortalamaları ve standart hata değerleri Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12: Deney Ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Alt Ölçeği'nin Ön Test Ve Son Test Puanlarının Ortalamaları Ve Standart Sapmaları, Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları Ve Standart Hata Değerleri

Gruplar	**Ön test**		**Son test**			
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama**	**SH**
DENEY(1)	20.66	2.96	20.25	4.39	21.35	.910
DENEY(2)	24.76	4.18	22.15	4.56	19.79	.940
KONTROL	20.38	3.99	21.00	4.24	22.33	.885

(Deney(1) N=12, Deney(2) N=13, Kontrol N=13)

Tablo 12'de görüldüğü gibi; deney gruplarının öfke dışa son test puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 20.25, $\overline{X}$ =22.15) kontrol grubu ortalamasından ($\overline{X}$ =22.33) daha düşüktür. Gözlenen bu fakın anlamlı olup olmadığını test etmek için kovaryans analizi uygulanmış elde edilen sonuçlar Tablo 13' de gösterilmiştir

Tablo 13: Deney Gruplarının Ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş Öfke Dışa Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

VARYANSIN KAYNAĞI	(KT)	Sd	(KO)	F	P
Öntest (Ort. Değ.) (Öfke Dışa)	353.273	1	353.273	36.995	.000
Grup (Ana Etki)	**33.523**	**2**	**16.762**	**1.755**	**.188**
Hata	324.669	34	9.549		
Toplam	701.053	37			

Tablo 13'deki, kovaryans analizi sonuçları dikkate alındığında ön test toplam puanları kontrol altına alındığında, grupların son test düzeltilmiş ortalama puanları açısından gruplama ana etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir (F=1.75; P>.05). Analiz sonuçları incelendiğinde grupların son test düzeltilmiş ortalamaları deney (1) ($\overline{X}$ =21.35), deney (2) ($\overline{X}$ =19.79) ve kontrol ($\overline{X}$ =22.33) olduğu gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken son test düzeltilmiş ortalama puanlarda deney (1) ve deney (2) grubunun kontrol grubundan daha düşük olduğu deney (2) grubunun deney (1) grubuna göre daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken gruplar arasında öfke dışa puanlarında değişiklik olduğu görülmektedir.

4.4. Dördüncü Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt amacında Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği; öfke kontrol alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği ‘nden aldıkları, öfke kontrol, ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları son test düzeltilmiş ortalamaları ve standart hata değerleri Tablo 14’ de sunulmuştur

Tablo 14: Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Alt Ölçeği’nin Ön Test ve Son Test Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları , Son Test Düzeltilmiş Ortalamaları ve Standart Hata Değerleri

Gruplar	**Ön test**		**Son test**			
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**Düzeltilmiş Aritmetik Ortalama**	**SH**
DENEY(1)	17.25	4.30	18.08	3.77	18.93	.550
DENEY(2)	16.69	4.53	20.76	3.85	22.10	.537
KONTROL	20.69	3.32	20.00	4.32	17.87	.557

(Deney(1) N=12, Deney(2) N=13, Kontrol N=13)

Tablo 14’de görüldüğü gibi; deney gruplarının sürekli öfke son test puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 18.08, $\overline{X}$ =20.76) kontrol grubu ortalaması ($\overline{X}$ =20.00) olarak tespit edilmiştir. Gözlenen bu farklılıkların anlamlı olup olmadığını test etmek için kovaryans analizi uygulanmış elde edilen sonuçlar Tablo 15’de gösterilmiştir.

Tablo 15: Deney Gruplarının ve Kontrol Grubunun Düzeltilmiş Öfke Kontrol Son Test Toplam Puanlarının Kovaryans Analizi Sonuçları

VARYANSIN KAYNAĞI	(KT)	Sd	(KO)	F	P
Öntest (Ort. Değ.) (Öfke Kontrol)	438.277	1	438.277	123.205	.000
Grup (Ana Etki)	**112.131**	**2**	**56.065**	**15.761**	**.000**
Hata	120.948	34	3.557		
Toplam	606.553	37			

Tablo 15'deki, kovaryans analizi sonuçları dikkate alındığında ön test toplam puanları kontrol altına alındığında, grupların son test düzeltilmiş ortalama puanları açısından gruplama ana etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir (F=15.761; P<.05). Belirlenen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Bonferroni çoklu karşılaştırmalar testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16: Deney Grupları ve Kontrol Grubundaki Öğrencilerin Öfke Kontrol Alt Ölçeği Son Test Puanları Ortalamaları Arasındaki Farkların Anlamlılığına İlişkin Bonferroni Test Sonuçları

Karşılaştırma	Gerçek Farklılık	Standart Hata	P
Deney -2 / Deney-1	3,169(*)	.756	**.001**
Deney -1 / Kontrol	1,066	.801	**.577**
Deney -2 / Kontrol	4,235(*)	.803	**.000**

Tablo 16'de görüldüğü gibi deney grupları ve kontrol grubunun öfke kontrol ön test puanları kontrol edildiğinde, Deney (1) ($\overline{X}$ =18.93) ile Deney (2) ($\overline{X}$ =22.10) arasında, Deney(1) ile ($\overline{X}$ =18.93) Kontrol Grubu ($\overline{X}$ =17.87) arasında ve Deney (2)

($\overline{X}$ =22.10) ile Kontrol Grubu ($\overline{X}$ =17.87) son test düzeltilmiş aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklar vardır. Bir başka deyişle, Deney (1) ve Deney (2) gruplarının öfke kontrol son test düzeltilmiş aritmetik ortalamalarının Kontrol grubundan daha yüksek olduğu, ayrıca Deney-1'in son test düzeltilmiş ortalamasının Deney (2)'nin son test düzeltilmiş ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öfke kontrol puanlarının yükselmesinin eğitime katılan bireylerin öfke kontrol becerisini yükselttiği dikkate alınırsa deney (2) grubunda bu etkinin daha belirgin olduğu gözlemlenmektedir.

4.5. Beşinci Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci alt amacında deney (1) grubu Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney grubundaki deneklerin son ölçüm puanlarında gözlenen değişikliğin kalıcılığını test etmek için son ölçümden 2.5 ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. İzleme ölçümleri karşılaştırılmasında eşli gruplar t testi analizinden yararlanılmıştır. Son ölçüm, izleme–1 ölçümlerinden elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 17'de verilmektedir.

Tablo 17: Deney (1) Grubunun Son Test, İzleme–1 Ve Ölçümleri Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri Ve Eşli Gruplar T Testi Sonuçları

SÖÖTÖ Alt Ölçekleri	**Deney(1) Son Test N=12**		**Deney(1) İzleme(1) N=12**		**Deney 1 son İzleme 1 T testi**
	$\overline{X}$	**Ss**	$\overline{X}$	**Ss**	**P**
Sürekli Öfke	28.91	3.72	29.58	3.05	**.071**
Öfke İçe	18.00	4.65	18.33	3.93	**.710**
Öfke Dışa	20.25	4.39	20.83	3.53	**.267**
Öfke Kontrol	18.08	3.77	18.66	3.60	**.359**

Tablo 17, incelendiğinde deney (1) grubundaki son test ortalamaları sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanlarının izleme çalışmasından elde edilen puanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu düşüşlerin anlamlı olup olmadığını göstermek için yapılan eşli gruplar t testi sonuçları incelendiğine deney grubu son test puanları ile izleme çalışmasından elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığı ($p>.05$) görülmektedir. Böylece deneysel çalışma sonucunda ortaya çıkan değişimin eğitim programından 2.5 ay sonrada devam ettiği söylenebilir.

4.6. Altıncı Alt Amaca İlişkin Bulgular

Araştırmanın altıncı alt amacında akran eğitimi alan deney(2) grubu Sürekli Öfke Öfke İfade Tarzı Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

Deney grubundaki deneklerin son ölçüm puanlarında gözlenen değişikliğin kalıcılığını test etmek için son ölçümden 2.5 ay sonra izleme ölçümü yapılmıştır. İzleme ölçümlerinin analizinde eşli gruplar t testinden yararlanılmıştır. Son ölçüm, izleme–1

ölçümlerinden elde edilen puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 18'de verilmektedir.

Tablo 18: Deney (2) Grubunun Son Test, İzleme–1 Ve Ölçümleri Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği Puanlarının Ortalama, Standart Sapma Değerleri Ve Eşli Gruplar T Testi Sonuçları

SÖÖTÖ Alt Ölçekleri	**Deney(2) Son Test N=13**		**Deney(2) İzleme(1) N=13**		**Deney 2 son-İzleme 1 T Testi**
	$\overline{X}$:	**Ss**	$\overline{X}$:	**Ss**	**P**
Sürekli Öfke	24.38	3.40	24.46	1.94	.915
Öfke İçe	18.53	4.25	19.07	3.06	.490
Öfke Dışa	22.05	4.56	22.46	4.19	.549
Öfke Kontrol	20.76	3.85	20.53	3.23	.584

Tablo 18, incelendiğinde deney (2) grubundaki son test ortalamaları sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol puanlarının izleme çalışmasından elde edilen puanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu düşüşlerin anlamlı olup olmadığını göstermek için yapılan eşli gruplar t testi yapılmış sonuçlar incelendiğinde deney grubu son test puanları ile izleme çalışmasından elde edilen puanlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığı($p>.05$) görülmektedir. Böylece deneysel çalışma sonucunda ortaya çıkan değişimin eğitim programından 2.5 ay sonrada devam ettiği söylenebilir

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmanın amacı; akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisini sınamak bunu kalıcı olup olmadığını ve ne düzeyde olduğunu ortaya koymaktır. Bu amaçla; deney (2) grubu ve kontrol grubunda yer alan bireylerin öfke kontrol eğitiminden elde ettikleri ön test ve son test puanları dikkate alınarak ve yapılan istatistiksel işlemin ardından elde edilen sonuçlara dayanılarak her üç grup için genel sonuçları ile karşılaştırılarak ve araştırmanın alt amaçları doğrultusunda tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Öfke Kontrolü Beceri Eğitim Programının Deney (1), Deney (2) ve Kontrol Grubunda Yer Alan Üyelerin Ön Test ve Son Test Puanlarına İlişkin Bulguların Tartışılması.

Araştırmada, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanan deney grupları ve kontrol gruplarının bu ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin olarak aldıkları ön test puanları arasında farklılık olup olmadığı incelemek amacıyla betimsel değerlerin incelenmesi yapılmış deney (1), deney (2) ve kontrol gruplarının ön ölçümlerinden aldıkları sürekli öfke puan ortalamalarının birbirine benzer olduğu ($p>.05$) görülmüştür. Deney grubu ile kontrol grubu öfke içe puan ortalamalarının birbirine benzer olduğu ($p>.05$) saptanmıştır. Deney grubu ile kontrol grubu düzeltilmiş öfke dışa puan ortalamalarının deney (1) ve deney (2)' nin birbirine yakın olmadığı ($p<.05$), deney(1) ve kontrol ve deney (2) kontrol grubunun yakın olduğu ($p>.05$) görülmüştür. Deney grubu ile kontrol grubu öfke kontrol puan ortalamalarının deney (1) kontrol ve deney (2) kontrol grubunun birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı ($p<.05$), deney(1) ve deney(2) grubunun anlamlı olarak farklılaşmadığı ($p>.05$) tespit edilmiştir. Böylece deney (1), deney (2) ve kontrol gruplarının sürekli öfke ve öfke içe alt ölçekleri anlamında birbirine yakın oldukları diğer alt ölçeklerde gruplara göre ön ölçüm puanları arasında faklılıklar olduğu görülmüştür.

Litaratür tarandığında yukarıdaki bulgunun ulaşılan bazı araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği Bir başka deyişle, ilgili alan yazın incelendiğinde, öfke denetimi ile

ilgili yapılan özellikle deneysel araştırmalarda, örneklemi oluşturan grupların Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz ölçeği alt ölçeklerinin ön ölçüm puanları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Yapılan deneysel çalışmalarda öfke kontrolü ile ilgili oldukça fazla deneysel çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Yurt içinde Bilge (1996), Aytek (1999), Akgül (2000), Duran (2005), Tekinsav Sütçü (2006), Akdeniz (2007), yurt dışında ise; Nakona (1990), Lochman (1992), Deffenbacher ve Stark (1992), Gerzina ve Drummond (2000), Sukholodosky, Solomonve Pere (2000), Sharp (2003), Hermann ve Mcwhirler (2003), Martin, Dahlen (2004), Rose ve diğ. (2005), Nickel ve diğ. (2006), Sofronoff ve diğ. (2007), Sing ve diğ. (2007), Nugent ve diğ. (2007) yaptıkları deneysel çalışmalarda bilişsel davranışçı ve akılcı duygusal davranışçı modelin öfke kontrolü üzerinde etkili olduğunu belirtmektedirler.

Uygulanan program bilişsel davranışçı yöntem ve teknikler ışığında hazırlanmış. Öğrencilerin yoğun bir şekilde yaşadıkları öfke duygusunu sağlıklı ve ifade edilebilir bir şekilde yaşamalarına yönelik konulara odaklanılmıştır. Öfke çalışması boyunca grup kuralları ve öğrencilerin çalışma içerisinde yer alan konular ışığında en üst düzeyde verim elde edebilmeleri için çalışmalar titizlikle gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmaların ışığında öğrencilerle yapılan son değerlendirme oturumunda öğrenciler öfke duygusuyla ilgili olarak bilgi ve becerilerinin kayda değer ölçüde attığını belirtmişlerdir.

Bütün bunların ışığında akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol eğitiminin etkili olduğu gruplar arasında deney (1) ve deney (2) grubunda anlamlı sonuçlar elde edildiği ve akran destekli grupta anlamlılık düzeyinin belli oranda daha farklı olduğu görülmektedir. Lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan deneysel nitelikli öfke kontrolüne yönelik yapılan bazı araştırma bulguları incelendiğinde (Aytek, 1999; Akgül, 2000; Cenkseven, 2003; Tekinsav-Sütcü, 2006; Akdeniz (2007) yurt dışında ise Lochman, 1992; Gerzina ve Drummond, 2000; Sharp, 2003; Sing ve diğ., 2007) öfke kontrolüne yönelik yapılan deneysel çalışmaların etkili sonuçlar verdiği gözlemlenmektedir.

5.2. Öfke Kontrolü Eğitimi Alan Deney 1 Grubu İle Akran Destekli Öfke Kontrolü Alan Deney 2 Grubuna İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın birinci alt amacı**;** Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; sürekli öfke alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasındaki ilişkiyi incelemekti.

Öfke kontrolü eğitimi sonunda elde edilen verilere göre, lise öğrencilerinin sürekli öfke puanlarının deney (1) grubu, deney (2) lehine anlamlı olarak düştüğü ve kontrol grubunda ise anlamlı azalma olmadığı görülmüştür. Yapılan betimsel değerlerin incelenmesinden sonra Deney (1) ile Deney (2) arasında, Deney (1) ile Kontrol Grubu arasında ve Deney (2) ile Kontrol Grubu son test düzeltilmiş aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklar vardır. Bir başka deyişle, Deney (1) ve Deney (2) gruplarının sürekli öfke son test düzeltilmiş aritmetik ortalamalarının Kontrol grubundan daha düşük olduğu, ayrıca Deney (2)'nin son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasının Deney (1)'in son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Benzer bir şekilde Duran (2005) yılında genel öfkenin azaltılmasına yönelik yaptıkları araştırmada; Bilişsel–Davranışçı yaklaşımın ilkelerine dayanan Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmak amacıyla yapmışlardır.. Bu amaçla lise ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 148 öğrenciye Spielberger tarafından geliştirilen ve Özer tarafından Türkçeye uyarlanan "Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği" uygulanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, "sürekli öfke", "öfke içte", "öfke dışta" ve "öfke kontrol" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulaması sonucunda öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci random yolla deney ve kontrol grubuna seçilmişlerdir. Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süreli 75'er dakikalık Öfke Kontrol Programı uygulanmıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonunda elde edilen veriler "t-testi" ile analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile, kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları farkı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer sonuçlar gösteren araştırma sonuçları da mevcuttur (Deffenbacher,

Story ve Stark 1987; Sukhodolsky, Solomon ve Perine 2000; Gerzino, Durummond 2000; Herrmann Mc Whirter 2003).

Araştırmanın ikinci alt amacı; Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke içe alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemekti.

Öfke kontrolü eğitimi sonunda elde edilen verilere göre; grupların son test düzeltilmiş ortalamaları deney (1), deney (2) ve kontrol olduğu gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken son test düzeltilmiş ortalama puanlarda deney (1) ve deney (2) grubunun kontrol grubundan daha düşük olduğu deney (2) grubunun deney (1) grubuna göre daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken gruplar arasında öfke içe puanlarında değişiklik olduğu görülmektedir.

Benzer bir şeklide Campel (2004), psikoeğitimsel öfke yönetiminin duygusal sorunlar yaşayan ilköğretim 2. kademede ki ergenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrenciler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmış yapılan uygulama sonucunda öğrencilerin öğrencilerin öfkeyi dışa vurmalarında azalma, içsel kontrollerinde istatistiksel yönden anlamlı bir atma olmamıştır.

Özmen (2006), üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeyleri üzerinde, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısının etkilerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma 60 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Surekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada 4x3'lük split plot desen kullanılmıştır. Veriler, iki faktörlü varyans analizi ve Tukey testine tabi tutulmuştur. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından, seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı görülmüştür. Araştırmada ikinci bir deney grubu olan "etkileşim grubu" uygulamalarında, içe yönelik öfke düzeyinin anlamlı düzeyde azalmasına yol açmadığı saptanmıştır.

Litaratür taramalarında elde edilen sonuçları ışığında öfke kontrolü eğitim programının içe yönelik öfkeyi azaltmada anlamlı düzeyde bir farklılık göstermemesine yönelik uygulanan eğitim programının bu faktörü uygun bir şekilde ele alıp işleyemediği söylenebilir. Bu noktada bu program bu içerik yönünden zenginleştirilerek daha da geliştirilebilir.

Araştırmanın üçüncü alt amacı; Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke dışa alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir.

Öfke kontrolü eğitimi sonunda elde edilen verilere göre; son test düzeltilmiş ortalamaları deney (1), deney (2) ve kontrol olduğu gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken son test düzeltilmiş ortalama puanlarda deney (1) ve deney (2) grubunun kontrol grubundan daha düşük olduğu deney (2) grubunun deney (1) grubuna göre daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmazken gruplar arasında öfke içe puanlarında değişiklik olduğu görülmektedir. Grupların kendi içinde yapılan eşli gruplar t testi sonuçlarında deney (2) grubunda öfke dışa alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Hudley ve Graham (1993), çalışmalarında, Los Angeles'ta iki okulda (N=529) tarama yapmış ve kriterlere uygun 78 Afrika kökenli çocuk saldırgan olarak, 36 çocuk da saldırgan olmayan olarak tanımlanıp çalışmaya alınmıştır. Tedavi programının etkililiği çocukların hipotetik ve gerçek akran provokasyonlarına verdikleri yanıtlar, öğretmenlerin saldırgan davranışı değerlendirdikleri ölçek sonuçları ve çocukların okuldaki disiplin davranışları göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar, tedavi alan grubun hem hipotetik hem gerçek provokasyona maruz kalma koşulunda düşmanca niyet ve saldırgan davranış gösterme eğiliminde azalma olduğunu göstermiştir. Ayrıca tedavi alan saldırgan çocuklardan oluşan grup öğretmenlerin değerlendirmelerine göre de saldırgan davranışlarda azalma gösterirken, programa katılan ve saldırgan olmayan çocuklarda olumsuz bir etki olmamıştır.

Çalışma bulguları incelendiğinde öfke kontrolü eğitimi alan deney (1) ve deney (2) grubu arasında gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmaması ve deney (1) grubunda öfke dışa alt boyutunda anlamlı bir farklılık elde edilmemesine yönelik; akran eğitimi ile desteklenen grubun öfke dışa alt boyutuna yönelik etkili bir çalışma olduğu, bu program için bireylere tek başına bu programın uygulanmasıyla bu alt boyutun geliştirilemeyeceği söylenebilir.

Aşağıda, araştırmanın dördüncü alt amacı; Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke kontrol alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemektir.

Öfke kontrolü eğitimi sonunda elde edilen verilere göre; Deney (1) ile Deney (2) arasında, Deney (1) Kontrol Grubu arasında ve Deney (2) ile Kontrol Grubu son test düzeltilmiş aritmetik ortalamaları arasında anlamlı farklar vardır. Bir başka deyişle, Deney (1) ve Deney (2) gruplarının öfke kontrol son test düzeltilmiş aritmetik ortalamalarının Kontrol grubundan daha yüksek olduğu, ayrıca Deney (1)'in son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasının Deney (2)'nin son test düzeltilmiş aritmetik ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öfke kontrol puanlarının yükselmesinin eğitime katılan bireylerin öfke kontrol becerisini yükselttiği dikkate alınırsa deney (2) grubunda bu etkinin daha belirgin olduğu gözlemlenmektedir.

Benzer bir şekilde, Nugent, Champling, Wiinimaki (2007) yaptıkları araştırmada, suçlu davranışları yüzünden bir evde vesayet altına alınmış ergenlerle çalışmışlardır. Denekler, deney ve kontrol gruplarına yansız olarak atanmıştır. Her iki grup kıyaslandığında öfke kontrol eğitiminin deney grubu lehine etkili olduğu ve antisosyal davranışlarda azalmaya neden olduğu saptanmıştır. 61 hafta süren çalışmada, davranış değişiklikleriyle ilgili veriler, zaman dizileri kullanılarak haftadan haftaya saptanmıştır. İstatistiklerden elde edilen verilere göre, deney grubunda programın başından itibaten antisosyal davranışlarda azalma olduğu saptanmıştır. Ayrıca yıkıcı davranışlarında da azalma olduğu görülmüştür.

Sukhodolsky, Solomon ve Perine (2000) tarafından yapılan çalışmada 10 seanslık müdahale programına ve bazı oyun aktivitelerinin yapıldığı plasebo kontrol grubuna atanmıştır. 4–7 kişilik küçük gruplarla uygulanan programın etkiliği çocukların ve sınıf öğretmenlerinin doldurduğu öfke ölçekleri ile belirlenmeye çalışılmıştır. Program bittikten sonra alınan değerlendirmeler öğretmenlerin programa katılan çocuklarda öfkenin ve öfkeyle ilgili problemlerin azaldığını bildirdiğini göstermiştir. Çocukların kendi bildirimlerine dayalı ölçümlere bakıldığında ise, programın çocukların öfke kontrollerini artırdığı görülmüştür.

Bu konuda yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde (Bilge, 1996; Akgül, 2000; Cenkseven, 2003; Tekinsav-Sütcü, 2006) tarafından yapılan bilişsel davranışçı terapi temeline dayanan deneysel çalışmaların etkili sonuçlar verdiği göze çarpmaktadır.

5.3. Araştırmanın İzleme Çalışmalarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmanın beşinci ve altıncı alt amacı; Öfke kontrolü deney(1) grubu Durumluk-Sürekli Öfke ifade Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında ve Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü deney(2) grubunun Durumluk-Sürekli Öfke ifade Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemekti.

Bu araştırmada deney (1) ve deney (2) grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışa puanlarında anlamlı olarak düşmenin ve öfke kontrolü puanlarında ise anlamlı olarak yükselmenin varlığı, 3.5 ay sonra yapılan izleme testlerinde de saptanmıştır. Böylece deneysel çalışmalar sonrasında ortaya çıkan değişimin deney gruplarında öfke eğitim programından 3.5 ay sonrasında da devam ettiği saptanmıştır. Öfke içe puanlarında deneysel çalışma sonrasında da anlamlı bir değişim olmadığı bulgulardan elde edilmiş aynı alt ölçekte izleme çalışmalarında da farklılık olmadığı gözlemlenmiştir.

Deffenbacher ve diğerleri (1988), yaptıkları araştırmada öfke kontrol eğitimi uygulayıp sonuçlarını kontrol grubuyla ve birbirleriyle kıyaslamıştır. 5 hafta sonra yapılan izleme çalışmasında iki deney grubu arasında bir farklılık görülmemiştir. Fakat 15 ay sonra yapılan ikinci izleme çalışmasında ise bu etkinin sadece kaygı düzeyinde

devam ettiği saptanmıştır. Bu bulgular araştırmacı tarafından elde edilen bulgularla benzer niteliktedir. Araştırmanın bulguları Lochman (1992), tarafından yapılan çalışmayla da paralellik göstermektedir. Lochman, öğretmenleri tarafından aşırı saldırgan ve yıkıcı oldukları için kliniğe gönderilen çocuklara uygulanan okula dayalı müdahalenin uzun dönemli koruyucu, önleyici etkilerini incelemiştir. Kliniğe gelen öğrencilere sosyal problem çözme, öfkeyle başa çıkma becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Müdahaleden üç yıl sonra yapılan izleme çalışmasında öfkeyle başa çıkma programı uygulanan çocuklar, tedavi görmemiş bir grup çocukla kıyaslanmıştır. Sonuçta, öfkeyle başa çıkma eğitimi alan öğrencilerin daha düşük seviyede uyuşturucu ve alkol kullandığı ve öz-saygı seviyeleri ve sosyal problem çözme becerilerinin daha yüksek seviyeye ulaştığı gözlemlenmiştir.

Benzer şekilde bu araştırma kapsamında yapılan izleme çalışması sonuçları; Cenkseven (2003)' nin yaptığı bilişsel davranışcı terapi uygulamalarına yönelik hazırlanan öfke kotrolü programında 4 ay sürdüğü, Akdeniz (2007) tarafından yapılan bilişsel davranışçı terapi odaklı öfke denetimine yönelik yapılan deneysel çalışmada ortaya çıkan değişimin 2,5 ve 6 ay sonrada devam ettiği görülmüştür.

5.4. Deney (1) ve Deney (2) Grubundaki Öğrencilerin Öfke Kontrol Eğitim Programından Yararlanma Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorumlar

Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrol eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisinin incelendiği bu çalışmada eğitim programı uygulanan deney (1) ve deney (2) gruplarının çalışma sonuçlar incelendiğinde sürekli öfke ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınan puanların gruplar arası incelenmesinin sonucunda deney (2) grubu lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Diğer alt ölçeklerde öfke içe ve öfke dışa puanlarında anlamlı bir farlılaşma olmadığı tespit edilmiştir.

Ergenlerin en fazla etkilendiği ve ergen gelişiminde en önemli etkiye sahip olan akranların bu konuda ne denli etkiye sahip olduğu bu çalışmada görülmektedir. Yapılan litaratür çalışmasında konu ile ilgili bire bir örtüşen benzer bir çalışmaya ulaşılamamış olmakla birlikte çalışmanın önemini destekleyen kuramsal açıklama araştırma bulguları şu şekilde karşımıza çıkmaktadır;

Ekolojik sistem kuramına göre; İnsan yaşamı ilerlerken mikrosistemin karmaşıklığı da artmaktadır. Çocuk büyüdükçe farklı mikrosistemler ile tanışır. Çocuk gelişirken, arkadaşlarını seçerken, oyun aktiviteleri, ailenin ilgileri ve kişisel özellikleri temel alır. Çocuk okula başlayınca sınıf içinde farklı sosyal gruplara geçebilmektedir. Bu akran grupları, statü, prestij, dostluk, popülerlik gibi güçlü sosyal ödüller sağlar. Bununla birlikte akran grupları negatif etkiye de neden olabilmektedir. Akranların cesaretlendirmesi ve ödüllendirmeleri ile çocuk zararlı davranışlara yönelebilir. Kopya çekme, hırsızlık, sigara alışkanlığı, alkol kullanımı, uyuşturucu, sorumsuz seks gibi.

Laible ve arkadaşları (2004) da çalışmalarında örneklemlerini dört bağlanma grubuna ayırmış (hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan, ebeveynlere ve akranlara güvensiz bağlanan, ebeveynlere güvenli bağlanıp akranlara güvensiz bağlanan, akranlara güvenli bağlanıp ebeveynlere güvensiz bağlanan) ve hem ebeveynlere hem de akranlara güvenli bağlanan ve çoğunluğunu kızların oluşturduğu grubun, depresyon ve saldırganlıkta düşük, sempati düzeyinde ise en yüksek puanları aldığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan, ebeveynlere ve akranlara güvenli biçimde bağlanamayan grup çoğunlukla erkeklerden oluşmuş, bu grup depresyon ve saldırganlıkta en yüksek, sempatide ise en düşük puanları almışlardır. Diğer iki grup ise anlamlı olarak birbirlerinden farklılaşmamıştır.

Akranlarla bir arada olma ve riskli davranışlar sergileme arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pabon ve Rodriguez (1992), tarafından New York'ta yapılan araştırmada araştırmacılar yaşları 11-19 arasında değişen 27 Porto Riko'lu ergene ulaşılmış ve nitel bir çalışma yapılmıştır. 27 ergenle araştırmayı yürütenler görüşmeler yapmış ve riskli davranışlar sergileme ile akran ilişkileri arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Suçlu ergenler arasındaki ilişkinin saygı, bilgi ve araç-gereç desteği sağlamaktan yoksun bir ilişki sağlamaktan yoksun olduğu da araştırmanın bulgularındandır. Grup üyeleri arasında duygusal yakınlık ve bağlılık olmadığı da bulunmuştur

Downs ve Rose (1991), sosyal sorunlar ve ergenlikte akran grupları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 241 13-17 yaş arasındaki ergene ulaşılmış ve bu ergenlerin 127 tanesi deney grubu 114 tanesi ise kontrol grubu olarak tespit edilmiştir. Okulda

gerçekleştirilen aktivitelere daha az sıklıkla katılan ergenlerin diğer öğrenciler tarafından olumsuz bir grup olarak sınıflandırıldıkları çalışmada bu gruba giren öğrencilerin genellikle alkol ve uyuşturucu kullanımına yönelik olumlu tutuma sahip oldukları ve akran gruplarının psikososyal sorunlarda önemli bir faktör olduğu bulunmuştur.

Kocayörük ve Sümer (2009), yaptıkları araştırmada "Baba katılım eğitiminin aile işlevlerine ve ergenlerin akran ilişkilerine etkisini" inceledikleri araştırmalarında Araştırmanın örneklemini, lise 9. sınıf öğrencilerinin babaları oluşturmuştur. Baba katılım eğitimine 26 baba, gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubu ve bu gruplardan ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinin alındığı 2x3 deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma verileri Anne-Babalık Becerileri ve iletişim Ölçeği Ebeveyn Formu (ABBİÖ-EF), Anne-Baba Ergen ilişkileri Ölçeği Baba Formu (ABEİÖ-BF) ve Akran ilişkileri Ölçeği (AİÖ) ile elde edilmiştir. Bulgular baba katılım eğitiminin, babaların aile işlevlerine yönelik değerlendirmelerine anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Çalışmaya katılan babaların çocukları,"yakın ilişkiler" ve "duyarlılık" boyutlarında ilerleme göstermelerine rağmen bu ilerleme 6 ay sonraki izleme ölçümlerinde korunamamıştır. Bu bulguların yanı sıra çocukların, Anne-Baba Baba katılım eğitimi alan babaların çocuklarının, Akran ilişkileri Ölçeği'nin "güven ve özdeşim" alt boyutunda, babaları eğitim almayan çocuklara göre ilerleme gösterdiği belirlenmiştir. Deney grubu babalarının değerlendirme formu sonuçları, bir yandan baba-çocuk ilişkilerindeki gelişimi diğer yandan da babaların, çocukları ile ilişkilerindeki davranış değişiklerini ve ilerlemeleri algıladıklarını ortaya koymaktadır.

Yukarıda da belirtildiği gibi akran ile ilgili çalışmalar ve bu çalışmaların duygular üzerine yapılacak ek çalışmalarla desteklenmesinin çalışmaların verimliliğini arttıracağı önemli bir noktadır. Bu noktada bu çalışma kapsamında ele alınan konuların çeşitliliğinin arttırılması ilgili alan yazına eklenmesi bu konudaki eksikliklere ışık tutması açısından önem taşımaktadır.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara ve yorumlara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlara yönelik önerilere, araştırmanın amaçları doğrultusunda yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitiminin, lise öğrencilerinin öfke kontrol becerilerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, deney ve kontrol grupları sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve öfke kontrol ön test-son test ölçümleri arasındaki farklılık bakımından karşılaştırılmışlardır.

Araştırma bulgularının daha kolay anlaşılabilmesi için araştırmada yer alan gruplar aşağıda gösterilmiştir:

Birinci Deney Grubu: Öfke kontrol eğitimi uygulanan grup

İkinci Deney Grubu: Öfke kontrol eğitimi uygulanan grup + akran eğitimi çalışması

Kontrol Grubu: Öfke kontrol uygulaması yapılmayan grup

Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar araştırmanın alt amaçları doğrultusunda aşağıda verilmiştir.

1. Öfke kontrolü eğitimine katılan deney(1) grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında sürekli öfke ve öfke kontrol ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken öfke içe ve öfke dışa alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
2. Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan deney(2) grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeğinden aldıkları sürekli

öfke, öfke dışa ve öfke kontrol ölçekleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuşken öfke içe alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

3. Kontrol grubuna katılan deneklerin Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
4. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; sürekli öfke alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları açısından;

Deney (1) ve kontrol grubu arasında deney (1) grubu lehine, deney (2) ve kontrol grubu arasında deney (2) lehine ve deney (1) ve deney (2) grubu arasında deney (2) grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

5. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke içe alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları açısından;

Deney (1) ve kontrol grubu arasında, deney (2) ve kontrol grubu arasında ve deney (1) ve deney (2) grubu arasında öfke içe alt ölçeği açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Grupların kendi içinde yapılan incelemede de eğitim programı uygulamasından sonra öfke içe alt ölçeği açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

6. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke dışa alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları açısından;

Deney (1) ve kontrol grubu arasında, deney (2) ve kontrol grubu arasında ve deney (1) ve deney (2) grubu arasında öfke içe alt ölçeği açısından anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır. Grupların kendi içinde yapılan incelemede de eğitim programı uygulamasından sonra öfke dışa alt ölçeği açısından deney (2) grubunda yer alan deneklerin aldıkları puanlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Deney (1) ve kontrol grubunda öfke dışa alt ölçeğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

7. Öfke kontrolü beceri eğitimi uygulanan birinci deney grubu, akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü eğitimine katılan ikinci deney grubu ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke İfade Ölçeği; öfke kontrol alt testi ön test puanları kontrol edildiğinde son test puanları açısından;

Deney (1) ve kontrol grubu arasında deney (1) grubu lehine, deney (2) ve kontrol grubu arasında deney (2) lehine ve deney (1) ve deney (2) grubu arasında deney (2) grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

8. Öfke kontrolü deney (1) grubu Durumluk-Sürekli Öfke ifade Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
9. Akran eğitimi ile desteklenen öfke kontrolü deney (2) grubunun Durumluk-Sürekli Öfke ifade Ölçeği son test puanları ile izleme–1 çalışmasından alınan puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak; Öfke kontrol eğitimi programı, ağırlıklı olarak literatürde etkililiği belirtilen bilişsel davranışçı ve büyük grup rehberliğine uygun etkinlikler seçilerek uygun teknikler kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırma bulgularından elde edilen sonuçlara bakıldığında rol oynama, model olma, kendi kendini gözleme, kendi kendini değerlendirme, ev ödevleri, bilgi verme, tartışma, açık uçlu sorular sorma, ben dili, empati kurabilme, gibi tekniklerin öfke kontrolünde etkili bir biçimde kullanılabildiği sonucuna ulaşılmıştır. Uygulama açısından eğitim programının öfke içe ve öfke dışa alt boyutları için etkinliklerle desteklenmesi ve geliştirilmesi bu çalışma bulgularından elde edilen önemli bir noktadır. Aynı zamanda ergenlerin en fazla etkilendikleri grup olan akranlarında çalışmaya dahil edilmesi ile çalışmanın verimliliğinin arttığı etkililik ve anlamlılık derecesinin önemli ölçüde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Araştırma bulguları kullanılan öfke denetimi eğitim programlarının sürekli öfke ve öfke kontrol becerileri açısından etkili olduğunu ortaya koymuştur. Öfke içe ve öfke dışa becerileri açısından bu programın içerik açısından desteklenerek geliştirilmesi durumunda daha da etkili olacağı önerilmektedir.
2. Uygulamada önceden seçilmiş örnekler ve yapılandırılmış rol oynama çalışmasının etkili olduğu görülmüştür. Bu örneklerin çoğaltılmasının uygulamanın verimliliğini daha da arttıracağı düşünülmektedir.
3. Programın uygulanması sırasında görsel materyallerin çalıma verimliliğini daha da arttıracağı göz önünde bulundurularak uygulamaya bilgisayar, teyb vb materyallerin dahil edilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.
4. Uygulamaya dahil edilen akranların sürece daha etkin katılımlarını sağlayabilmek amacıyla akran ve program uygulanan öğrenciler bir araya getirilerek programın sonunda bir araya getirilebilir ve karşılıklı değerlendirmelere yönelik bir oturum yapılması önerilebilir.
5. Okul içerisinde yer alan öğretmenler de bu çalışma içerisinde model olma amacıyla bir oturuma davet edilerek çalışma yaşantısal olarak zenginleştirilebilir.
6. Yapılan izleme çalışmaları daha uzun süre 6 ay, 1 yıl süre zarfında tekrarlanarak çalışmanın verimliliği ve kalıcılığı test edilebilir.
7. Bu araştırmada deney grubunda yer alan öğrenciler öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin ağırlıklı olduğu gruplardan oluşturulmuşken öfke düzeyi düşük olan öğrencilerde çalışmaya dahil edilebilir.

6.3. Gelecekteki Çalışmalara Yönelik Öneriler

1- Bu çalışmada yapılan grup oturumları bilişsel davranışçı teknikler temelinde gerçekleştirilmiştir. Diğer yaklaşımların yer aldığı etkinliklerle grup oturumları zenginleştirilerek çalışmanın etkililiği sınanabilir.

2-Bu araştırmada sadece lise ikinci sınıflarla çalışılmıştır. Sadece lise birinci sınıflarla, lise üçüncü sınıflarla ve lise dördüncü sınıflarla çalışılabilir. Böylelikle bu programın hangi sınıf düzeyinde daha etkili olduğu tespit edilebilir.

3- Bu araştırmada okul mikrosistemi dikkate alınarak sadece akranları çalışmaya dahil edilmiştir. bu sistem içerisine aile, öğretmenler gibi öğrencilerin etkileşim halinde olduğu kişiler eklenerek çalışmanın etkiliği tespit edilebilir.

4- Bu araştırmada genel lise düzeyinde çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu grup dışında kalan ilköğretim, meslek lisesi, özel lise gibi örgün eğitim kurumlarında da benzer çalışmalar yapılarak etkililiği tespit edilebilir ve bu gruplara uygun programlar geliştirilebilir.

5- Öğrencilere yönelik yapılan bu çalışma okul ortamı içerisinde yer alan öğretmenlere yönelik çeşitlendirilebilir.

6- Bu programın kalıcılığını sınamak için yapılan ilk izleme çalışması eğitim programından 3.5 ay sonra yapılmıştır. Daha sonra yapılacak çalışmalarda 6 ay ve 1 yıl sonrası için de izleme çalışması yapılabilir.

7- Programın etkililiği ve çalışma deseni benlik saygısı, sosyal beceriler, atılganlık becerileri, yalnızlık, arkadaşlık ilişkileri, stres, kaygı vb. gibi değişkenler açısından sınanabilir.

KAYNAKÇA

Afifi, M., Al Riyami, A., & Morsi, M. (2006). Depressive symptoms among high school adolescents in Oman, East Mediterr Health J, 2, 126-137.

Akdeniz, M. (2007). *Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrol Becerilerine Etkisi,* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, SOSYAL Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Aktuğ, T. (2006). *Ergenlerde Akran Baskısı ve Benlik Saygısının İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin

Alberti, R. & Emmons, M. (1998). Atılganlık Hakkınızı Kullanın (Çev: Katlan, S.), Ankara: HYB Yayıncılık

Allen, J. & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. Handbook of Attachment: Research, Theory, Clinical Applications içinde Cassidy J ve Shaver P (ed) The Guilford Pres. New York, 319-335.

Allen, J.P., Porter, M.R., & McFarland, F.C. (2006). Leaders and followers in adolescent close friendships: Susceptibility to peer influence as a predictor of risky behavior, friendship instability, and depression, *Dev Psychopathol,* 18, 155-172.

Aronson, E., Wilson, T.D., & Aker, R.M. (1999). *Social Psychology* (3rd ed.), USA: Addision- Wesley Educational Publishes, Inc.

Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smithy, E.E., Bem, & Daryly, J. (1983). *Introduction to psychology,* Orlando: Harcourt Brace Company.

Aydın, A. (1999). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi,* Ankara: Anı Yayıncılık.

Aydın, B. (2005). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi,* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretimdeki öğrencilerin öfkeli ve saldırgan davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi,*Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Balkaya, F. & Şahin, N. H. (2003). Çok Boyutlu Öfke Ölçeği, *Türk Psikiyatri Dergisi,* 14(3), 192-202.

Baran, R. A., Bryne, D., & Kontovitz, B. H. (1981). Psychology Understanding Behaviour, Tokyo. Holt-Sounders, Japan.

Bartholomev, K. (1990). Avoidance of intimacy: Attachment perspective, *J social personal relationship,* 8, 147-179.

Bartholomew, K., & Harowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adolescence, *J. Personality social Psychology,* 61, 224-243

Bauman, L. (1997). *Teen Age Problems And How To Solve Them*, New York: Carol Publishing Group.

Baygöl, E. (1997). *Ergenin Öfke Tepkisinin İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Bayraktar, F. (2007). Olumlu Ergen İlişkisinde Ebebeyn Akran İlişkisinin Önemi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi* , 14 (3), 157-166

Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A., Penner, L .A., Roy, E., & Wickens, C.D. (2000). *Psychology (*5th ed.), New York: Houghton Mifflin Company.

Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reations to provocation of anger, *Psychological Republic*, 64, 23–26.

Bilge, F. (1996). *Danışandan Hız Alan Ve Bilişsel Davranışcı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri,* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Bolger, K.E., Patterson, C.J., & Kupersmidt, J.B. (1998). Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated, *Child Dev*, 69,1171-1197.

Braza, F., Braza, Patricia., Carreras, Maria. R., & Munoz, Jose. M.,(2007). Behavioral Profiles Of Different Types Of Social Status İn Preschool Children: An Observational Approach, *Social Behavior And Personality,* (Vol. 35, I. 2, Pp. 195-212).

Bretherton, I. (1992). The origins of attachement theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, *Developmental Psychology,* 28(5), 759-775.

Bugental, D.B., & Goodnow, J.J. (1998). Socialization processes. Handbook of Child Psychology: Vol 3. *Social, Emotional, and Personality Development,* In Damon, W. (Series Ed) & Eisenberg, N. (Vol. Ed.) (5th ed). Wiley, New York, 389-462.

Büyüköztürk, S. (2001). *Deneysel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*, Pegem A Yayıncılık, Ankara.

Büyüköztürk, B. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi Elkitabı İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*, Pegem A Yayıncılık, İstanbul.

Campell, M.P. (2004). *The Efficacy of anger management program for middle school students with emotional handicaps,* University of Walden.

Calamari, E., & Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles, *Adolescence*, 38(150), 287-303.

Carlivati, J. (2001). *Adolescent Attachement, Peer Relatiomship And School Success: Predictor And Moderator Relations. Unpublished undergraduate thesis,* University of Virginia.

Carnagey, N.L., & Anderson, C.A. (2003). Theory in the study of media violence: The General Aggression Model, In D. Gentile (Ed.) *Media Violence and Children* (pp. 87-106), Westport, CT: Praeger.

Carter, L., & Minirth, F. (1993). *The Anger Workbook,* Nashville.

Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2 (4), 153–167.

Coie, J. D., Dodge, K. A., & Coppotelli, H. (1982). Dimensions and types of social status: A cross-age perspective, *Developmental Psychology, 18,* 557-569.

Coleman, J. C., & Henry, L. B. (1999). *The Nature of Adolescence*, London: Routledge.

Compano, J.P., & Munakata, T. (2004). Anger and agression among Filipina Students, Adolescence, 35 (152), 757-764.

Conger, J. J., & Galambos, N. L. (1997). *Adolescence and Youth*, U. S. A. : Longman.

Conte C., L. Goldbant, E. Selleck. (1995). My Crew: Preventing Adolescent Violence in an Urban Community, *Public Healt Reports,* 110 (2), 199.

Corey, M. S. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar,* Ankara: Mentis Yayıncılık.

Crick, N. R., & Ladd, G. W. (1990). Children's perceptions of the outcomes of social strategies: Do the ends justify being mean?, *Developmental Psychology, 26,* 612–620.

Cuthbert, M. I. (2000). *Large group developmental guidance. Managing Your School Counseling Program: K-12 Developmental Strategies,* Minneapolis: Educational Media Corporation.

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı* (3. Basım), İstanbul:Remzi Kitabevi.

Çelik, İ. (2003). *Öfke Tetikleyiciler Ölçeği- Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması,* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

Decovic, M., & Meuus, W. (1987). Peer Relations in Adolescence, *Effects of Parenting Self- Concept, Journal Of Adolescence,* 20 (2), 163-176.

Deffenbacher, J.L., Story, D. A., & Stork, R.S. (1987). Cognitive Relaxation and Social Skills Intercentions In The Treatment Of General Anger, *Journal Of Counseling Psychology*, 34(2), 171-176

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptudization and treatment of anger, *Journal of clinacal psychology*, 55, 295-309

Deffenbacher, J.L., Swaim, & Randoll, C. (1999). Anger Expression In Mexican, American And White Non Hisponse Adolescent, *Journal Of Counseling Psychology,* 46(1), 61-69.

Demir N.Ö., Baran, A.G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye'de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile İlişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örneklemi, *Biliğ Dergisi,* 32, 83-108

Demir, S. ve Kaya, A. (2008). Grup rehberligi programinin ergenlerin sosyal kabul düzeyleri ve sosyometrik statülerine etkisi, ilkögretim Online, 7(1), 127-140, http://ilkogretim-online.org.tr/vol7say1/v7s1m9.pdf. internet adresinden 25.10.2009 tarihinde alınmıştır.

Digiuseppe, R., & Froh, J.J. (2002). What cognitions predict state anger?, *Journal Of Rational Emotive ve Cognitive Behaviour Therapy,* 20 (2), 134-149

Docey, D.S., & Travers, J.F. (1996). *Human Developments Across The Life Span* (3th ed), Newyork: Mc Grow Hill Pup.

Downs, W.R., & Rose, S.R. (1991). The relationship of adolescent peer groups to the incidence of psychosocial problems*, Adolescence*, 26,102, 473-493.

Duran, A. (2005). Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 25 (3), 267- 28.

Dykeman, B. (2000). Cognitive Behavioral Treatment Of Expressed Anger In Adolescent With Product Disorders, *Educations,* 121 (2), 298-301

Elicker, J., Englund, M., & Sroufe, L.A. (1992). Predicting peer competence and peer relationships in childhood from early parent-child relationships, In R.ParkeveG.Ladd (Eds.), *Family-peer relations: Modes of linkage Hillsdale,* NJ:Erlbaum. (.77-106).

Esen, B. K. (2002). *Akran Baskısı Düzeyi Farklı Olan Öğrencilerin Risk Alma, Sigara İçme Davranışı ve Okul Başarılarının İncelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Eskin, M., Ertekin, K., & Harlak, H. (2008). Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyonun Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etmenler, *Türk Psikiyatri Dergisi, 19 (4), 382-389*

Espelage,D.L., & Swearer, S.M. (2003). Research on scholl bullying and victimization: What have we kearned and where do w ego from here?, *School Psychology Review,* 32 (3), 365-383.

Feindler, L. E., & Ecton, B. R. (1986). Group Anger Control Training for Institutionalized Psychiatric Male Adolescent, *Behaviour Therapy*, 17, 109- 123.

Fraley, R., & Davis, K. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships, *Personal relationships,* 4: 131-144.

Freedman, Jonathan L., David O.S., & Merrill, J.C. (1998). *Sosyal psikoloji*, Ankara: İmge Yayınları.

Feindler, E.L., Ecton, R.B., Kingsley, D., & Dubey, D.R. (1986). Group Anger Control Training For institut analized psychiotric mole adolescents, *Behaviour Therapy,* 17, 109-123

Franzi, S.K. (2003). *Social Psychology (3 Edition)*, USA: The Mc Graw-Hill Campanies Inc.

Gartner, A. (1996). "Converting Peer Pressure, *Social Policy*, 27,2, 47-50

Gauze, C., Bukowski, W.M., Aquan-Assee, J. (1996). Interactions between family environment and friendship and associations with self-perceived well-being during early adolescence, *Child Dev* 67, 2201-2216.

Gerzina, M. A., & Drummond, P. D. (2000). A multimodal cognitive-behavioral approach to anger reduction in an occupational sample, *Journal of Occupational and Organizational Psychology,* 73, 181–194.

Golden, B. (2003). *Healty Anger,* Newyork: Oxford University Pres.

Güçray, S. S., Çekici, F., Çolakkadıoğlu, O. (baskıda), Psiko-eğitim gruplarının yapılandırılması ve genel ilkeleri, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.

Güngör, A. (1996). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi İle Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık Ve Sosyal Uyumla Olan İlişkisinin İncelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi, Hacettepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hanısh, Laura. D., Rodkın, Philip. C. (2007). Bridging Children's Social Development and Social Network Analysis, *New Directions for Child and Adolescent Development*, (Vol. 118, pp. 1-9.)

Hazaleus, L.S., & J.L.Deffenbacher. (1986). Relaxation and Cognitive Treatments of Anger, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 222-226.

Herrman, D. S., & McWhirter, J.J. (2003). Anger, aggression management in young adolescents: an experimental validation of the SCARE program, *Education, Treatment of Children,* 26 (3), 273.

Hollenhorst, P. S. (1998). What Do We Know About Anger Management Programs in Corrections, *Federal Probation*, 62 (2), 52–65.

Kapıkıran, N. A., & Fiyakalı, C. (2005). Lise öğrencilerinde akran baskısı ve problem çözme, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 16-25

Karahan, T. F., & Sardoğan, M. E., (2004). *Psikolojik danışma ve terapide kuramlar*, Samsun: Deniz Kültür Yayınları.

Kassinove, H., & Tafrate, R.C. (2002). Anger Manegement: The Complate Treatment : Guidebook For Practitioners, California: Impact Publishers, Inc.

Kaya, A. (2005). Farklı sosyometrik statülerdeki ilköğretim II.kademe öğrencilerinin benlik kavramı ve yalnızlık düzeyleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23,* 7-19.

Kennedy, H. G. (1992). Anger and irritability. *British Journal of Psychiatr,* 161, 145-153.

Kılıçarslan, İ. (2000). *Lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*,* Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri,* Yayımlanmamış Doktora Tezi*,* Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kopcayörük, E. , & Hatipoğlu Sümer, Z. (2009). Baba katılım eğitiminin aile işlevlerine ve ergen akran ilişkilerin etkisi, *Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 54(1), 3-17.

Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma,* Ankara: Anı Yayıncılık.

Köknel, Ö. (1999). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik (*15.basım), İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Krahe, B. (2001). *The Social Psychology of Aggression,* UK:Psychology Press Ltd

Kuzgun, Y. (2000). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma* (7. baskı.), Ankara: ÖSYM Yayınları.

Laursen, B., Hartup, W. W., & Koplas, A. L. (1996). Towards understanding peer conflict, *Merrill–Palmer Quarterly, 42,* 76–102.

Lochman, J.E. (1992). Cognitive Behavioral Intervetion With Agressive Boys: Three Year Follow Up And Preventive Effects, *Journal Of Counseling And Clinical Psychology,* 60(3), 426-432

Martin, D.C, & Dohla, E.R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger, *Journal of Rational Emotive & Cognitive Behaviour Therapy,* 22 (1), 3-20

Mayeux, Lara- Bellmore, Amy D., Cıllessen, Antonius. H. N. (2007). Predicting Changes İn Adjustment Using Repeated Measures Of Sociometric Status, *The Journal Of Genetic Psychology*, Vol. 168, I. 4, Pp. 401-424.

Morris, G. C. (2002). *Psikolojiyi anlamak* (çev. Belgin Ayvasık; Melike Sayıl), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No : 23

Muss, R.E. (1996). *Theories of Adolescence*, Mc Graw- Hill. Inc. Newyork.

Myrick, R. (1997). *Developmental Guidance and Counseling: A Practical Approach* (3 th ed.), Minneapolis: Educational Media Corporation.

Myrick, R. D. (2003). Developmental Guidance and Coungseling: A Practica Approach. (40 th. Ed.), Minneapolis: *Educational Media Corporation.*

Nickel, M. K., Muehlbacher, M., Kaplan, P., Krawczyk, J., Buschmann, W., Kettler, C., Rother, N., Egger, C., Rother, W. K., Loew, T. K. ve Nickel, C. (2006). Influence of family therapy on bullying behaviour, cortisol secretion, anger, and quality of life in bullying male adolescents: A randomized, prospective, controlled study, *Canadian Journal of Counseling*, 51 (6), 355–62.

Nugent, W. R., Champling, D., & Wiinimaki, L. (2007). The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior, *Research on Social Work Practice,* 7 (4), 446–462.

Okman, C. (1999). *Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Olmuş, G.Ö. (2001). *Ergenlerin aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzının incelenmesi,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi: İstanbul

Özer, A.K. (1994b). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma, *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 12-25.

Özer, A.K. (1994b). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Ölçeği ön çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi,* 9 (31), 26-35.

Özgüven, İ. E. (2002). *Bireyi Tanıma Teknikleri*, Ankara: Pdrem Yayınları

Özmen, A. (2006). *Öfke ile Başa Çıkma*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özmen, A. (2006). Seçim Kuramına Ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Sürekli Öfke Düzeyi Üzerindeki Etkisi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi dergisi*, 26 (2), 19-36

Öztürk, M.O. (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları,* Ankara: HYB Yayıncılık.

Pabon, E., & Rodriquez, O. (1992). Clarifying Peer Relations and Delinquency, *Youth&Society*, 24,2, 149-166.

Prinstein MJ, Borelli JL, Cheah CS. (2005). Adolescent girls' interpersonal vulnerability to depressive symptoms: a longitudinal examination of reassurance-seeking and peer relationships, *J Abnorm Psychol,* 114: 676–688.

Saçar, B. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Öfke Tepkisiyle Arkadaş Bağlılığının İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Kulaksızoğlu**,** A. (2003)**.** *Kişisel Gelişim Uygulamaları*, Ankara : Nobel Yayın Dağıtım

Schwartz D, Dodge K A , Pettit, G.S. & ark. (2000). Friendship as a moderating factor in the pathway between early harsh home environment and later victimization in the peer group, *Dev Psychol,* 36, 646-662.

Seligman, L. (2003). Systems, Stategies and Skills of counseling and psychotherapy, *Teaching of Psychology,* 29: 223–226.

Sharkin, B. S. (1998). The Measurement And Treatment Of Client Anger In Counseling, *Journal Of Counseling And Development*, 66, 361-366.

Silver, M. E., Field, T.M., & Diego, M. (2000). Angry Adolescents Who Worry About Becamming Violent*, Adolescence*, 35(140), 663-671.

Siyez D.M.,& Aysan F. (2007). Ergenlerde görülen problem davranışların psiko-sosyal risk faktörleri ve koruyucu faktörler açısından yordanması, *Uludağ Eğitim Fakülresi Dergisi*, 20(1), 145-171.

Steinberg, Z. (2001). We know some things: Parent adolescence realtionship in retrospect and prospect*, J. Res adolescent*, 11: 1-19

Suchodolosky, D.G., Solomon, R.M., & Pere, J. (2000). Cognitive Behavioral Anger Control Intervention For Elemantary School Children: A Treatment Out Came Study, *Journal Of Child And Adolescent Group Therapy,* 10 (3), 159-172.

Shuerger, J. M. (1979). Understanding and Controlling Anger, *Helping Clients with Special Concerns*, Ed. Elsenberg S., Patterson, L. E. Boston: Houghton Mifflin Company, 79–102.

Tafrate, R.C., Kassinove, H., & Dundin, L. (2002). Anger Episades In High and Low Trait Anger Community Adults, *Journal Of Clinical Psychology,* 58(12), 1573-1590.

T.D.K. (2005). *Türk Dil Kurumu Sözlüğü* (10. basım). Ankara: Türk Dil Kurumu

Tekinsav-Sütcü, G. S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Temel, Z.,& Aksoy, A.B. (2001). *Ergen Ve Gelişimi,* Ankara: Nobel Yayın

Trachtenberg, S., & Viken, R. J. (1994). Aggressive boys in the classroom: Biased attributions or shared perceptions?, *Child Development, 65,* 829–835.

Tsai, P. C. (2000). The lived experienced of anger in childeren, *Thesis/Dissertation*,PhD.

Waddel, D.D. (2004). *The Relationship Between Anger Expression Style and Depressive Symptomatology in African American Men,* The Doggre Doctor Of Psychology. A Disertation Presented To The Faculty Of The California, School Of Professional Psychology San Diego.

Waters, V. (1982). *Therapies for children,* Rational-Emotive Therapy, In. CR.

Witting, A. F., & Belkin, G. S. (1990). *Introduction To Psychology*, New York: McGraw-Hill Pub. Com.

Yavuzer, H. (1998). *Çocuk Psikolojisi* (16. Basım), İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M., & Atıcı, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi,* Adana: Nobel Kitabevi.

Yıldırım, M. (2007). *Şiddete Başvuran Ve Başvurmayan Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Akran Baskısı Düzeyleri Açısından İncelenmesi,* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

EKLER

EK 1. ÖFKE DENETİMİ BECERİ EĞİTİM PROGRAMININ UYGULANMASI

Deney (1) ve deney (2) gruplarına uygulanan öfke denetimi beceri eğitim programı ortalama 90 dk bir sürede gerçekleştirilmiştir. Deney (1) grup çalışması 13 kişi ile başlanmış çalışma ortasında bir kişi gruptan ayrılmış ve 12 kişi ile çalışma tamamlanmış. Deney (2) grubu 13 kişi ile tamamlanmıştır. Kayıtlar her oturumdan sonra lider tarafından raporlaştırılarak tutulmuş. Aşağıda deney (1) ve deney (2) gruplarında oturumların süresi, kullanılan materyaller ve grup süreci hakkında bilgi verilmiştir. Grup süreçlerinde yaşanan farklılıklar her oturum sonunda yer almaktadır.

Birinci oturum

Lider üyelere hoş geldiniz diyerek süreci başlatmıştır. Grup üyelerinin birbirlerini tanımaları ve lidere ısınmaları açısından katılımcılar yarım daire ya da tam daire şeklinde ayakta ve ya rahat bir şekilde oturarak yerleştirilmiş. Başlamadan önce katılımcılara kurs, eğitim ya da hayatları boyunca karşısındaki kişiye ismi ile hitap etmesinin önemi vurgulanarak isimleri, numaraları, kuralları ve diğer önemli bilgilerin hatırlanmasına yardımcı olan küçük ipuçları olduğuna yönelik açıklama yapılmıştır.

İlk kişi (Liderin birinci kişi olmuştur.) bir sıfat düşünür. Bu kelimeyi adı ile birlikte söyleyerek. Sağındaki kişi, kelimeyi ve adını tekrarlayıp kendi sıfat ve adını buna eklemiştir.

Örneğin; İlk kişi “ben güçlü Hüseyin” der ve yanındaki kişi de “ o güçlü Hüseyin ve ben mutlu Tolga “ şeklinde devam edilmiş. Süreçte bazı grup üyeleri sıfat bulmakta zorlanmışlar ve lider onlara sıfat bulmaları noktasında yardımcı olmuştur. Bu sürecin ardında grup üyeleri ile yapılan çalışmaya yönelik fikir alışverişinde bulunulmuş ve üyelerden daha detaylı kendilerini tanıtmaları istenmiştir.

Sürece grup kuralları ile ilgili konuşmalarla devam etmiştir. Lider bu kuralların ne olabileceğini sorduktan sonra yanıt gelmemesi üzerine örnekler vererek üyeler yardımcı olmuştur. Daha sonra üyeler saygılı olmalıyız, açık ve dürüst bir şekilde

davranmalıyız gibi kurallar söylemişlerdir. Lider tarafından şimdi ve burada, ben dili-sen dili, geri bildirim, ev ödevleri ve diğer kurallar konusunda açıklamalar yapılmıştır. Üyelere grup kurallarının yer aldığı formlar dağıtılmış ardından tüm üyeler bu kuralların altına imza atmışlardır. Bununla sembolik bir grup anlaşması yapılmıştır.

Öfke ile ilgili bir başlangıç yapmak amacıyla lider tarafından öfke durum formu öğrencilere dağıtılmış bu durumla ilgili kısa bir açıklama yapılmış ve öğrencilerin doldurmaları istenerek bu konuda düşünmeleri sağlanmıştır. Form ile ilgili duygu ve düşünceler kısaca alınarak haftaya duygular ile ilgili bir etkinlik yapacağımız belirtilmiş ve etkinlik sonlandırılmıştır.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Süreç değerlendirmesi açısından sürecin ilerleyişi deney (1) grubunda süre bakımından ortalama 75 dk tamamlanmış, deney (2) grubunda lider tarafından süreç 60 dk. bitirilmiştir. Grup kurallarının oluşturulması sırasında deney (2) grubunda yer alan öğrencilerin kuralları oluşturma noktasında daha net oldukları gözlemleniş deney (1) grubu ile ifade edilen kurallar açısından çalışmaya bakış açıları noktasında gruplar arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Her iki grupta da grup sözleşmesi imzalanırken fısıldaşmalar olmuş soruları lidere yöneltmek yerine birbirlerine sormayı tercih etmişlerdir.

İkinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturumu açmış, geçen oturumla ilgili neler yaptıkları ile ilgili kısa bir özet yaparak bu hafta üyelerin duyguları hakkında düşünebilmeleri onları isimlendirebilmeleri ve aralarındaki ince farkları fark edebilmelerine yönelik bir etkinlik yapacağı belirtilmiştir. Lider tarafından duygular ile ilgili kısa bir açıklama yapılmıştır.

Grup üyeleri 3 dk içinde akıllarına gelen duygu isimlerini kağıda sıralamışlar. Daha sonra iki dakika zaman verilerek yeni duygu isimleri yazmaları istenmiş. Zaman bitince herkes yazdıkları duyguları saymışlar ve en çok yazan grup üyesi birinci olmuş ve grup üyeleri tarafından alkışlanmıştır. Bu sürecin ardından lider tarafından tahtaya en çok yazılan duygu ifadeleri yazılmış üyelerden gelen cevaplar doğrultusunda tahtaya yazılan ifadelerin hangilerinin duygu, hangilerinin düşünce olduğu üyelere sorulmuş üyelere gerekli açıklamaklar yapılarak tahtaya yazılan ifadelerden düşünce olanlar elenmiştir. Lider tarafından duygular olumlu olumsuz veya hoşa giden gitmeyen olarak ayrılır açıklaması yapılmıştır.

Sürecin bir diğer aşamasında öfke duygusuna geçiş yapabilmek amacıyla; çok öfkeli bir kişinin resmi üyelere gösterilmiş, öfkeli bir kişinin öfkelendiği andaki dış görünüşü gruba sorulmuştur

Gruba ;

- Bu kişinin aklından geçenler nelerdir?
- Bu kişi nasıl bir duygu yaşıyordur?
- Kişiler öfkeli olduklarında vucutları elleri kolları ile ne yapıyorlar?
- Siz öfkeli olduğunuzda neler yapıyorsunuz?
- Öfke duygusunun genel özellikleri nelerdir?

Soruları sorularak grup tartışması açılmış ve üyelerin fikirleri alınmıştır. Alınan görüşler doğrultusunda lider tarafından öfke duygusu tanımlanmıştır. Öğrencilere geçen hafta verilen öfke durum formlarını bu hafta işlenen etkinliği de düşünerek tekrar doldurmaları istenmiş ve gelecek hafta “ben dili sen dili” adlı etkinliği yapacağımız hatırlatılarak etkinlik sonlandırılmıştır.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Her iki deney grubunda da öne çıkan en önemli nokta süreç içerisinde üyelerin duygu ve düşünce arasında yazdıkları bazı düşünce ifadelerini duygu olarak tanımlamaları olmuştur. Her iki çalışmada da bu durum detaylı olarak lider tarafından ele alınmıştır. Öğrencilerin gruplarda yönlendirilen sorularda bazı ailesel faktörleri ve akranları ile ilgili yaşadıkları durumları öfke kaynağı olarak göstermeleri dikkat çekmiştir. Özelikle deney (1) grubunda yer alan bir öğrencinin babasının kendisine yönelttiği öfke duygusunun şiddet boyutuna ulaşması grupta duygusal anlar yaşanmasına neden olmuştur. Deney (2) grubunda daha yüzeysel yaşantılarla etkinlik tamamlanmıştır.

Üçüncü Oturum

Lider grup üyelerine hoş geldiniz diyerek oturumu açarak, geçen hafta yapılan etkinlikle ilgili olarak grup üyelerinden gönüllü olan bir tanesinden oturumu özetlemesi istenmiş diğer üyelerin eklemeleri ile oturum özetlenerek ve geçen haftaki ödev değerlendirilerek bu haftaki çalışmaya geçilmiştir. Bu haftaki etkinlikte üyelerle ben dilini kullanarak istek ve ihtiyaçlarını yapıcı ve tehditkar olmayan bir dille anlatabilmeye yönelik bir çalışma yapacağımız belirtilerek, öğrencilere öncelikle sen dili örnek olayı okununmuş. Örnek olayı gönüllü öğrencilerin rol oynama tekniği ile canlandırması istenmiştir.

Pelin: Bahar sen hep eşyalarımı alıp geri vermiyorsun dün eve gittiğimde yine kalemimi bulamadım. O kalemi babam bana yeni almıştı. Kalemi sen aldın değil mi? Bir de bana söz vermiştin senden aldığım şeyleri geri vereceğim diye. Sen yalancısın senin sözüne artık güvenmiyorum. Herkese de yalancı olduğunu söyleyeceğim kalemimi geri ver.

Bahar: Söylersen söyle, sanki pek umurumdaydı. Senin kalemini aldım da ne oldu? Yemedim ya, bugün sana geri verecektim. Sen de bundan sonra benden bir şey alıp kullanmayacaksın.

Yapılan okuma ve canlandırma çalışmasının ardından Öğrencilere aşağıda verilen sorular sorulmuş ve onların cevapları alınmıştır.

** Pelin’ in Bahar’ a karşı olan duyguları neler? Pelin neler hissediyor?
** Bahar’ın Pelin’e karşı olan duyguları neler? Bahar neler hissediyor?
** Böyle bir konuşmadan sonra Bahar Pelin’e kalemini veriri mi neden?

Sorulara yönelik alınan cevaplar ve grup tartışmasının ardından etkinliğin önemli aşaması olan ben dili örnekleri ile ilgili çalışmaya geçildi öğrencilere ben dili ile ilgili verilen ifadeyi okumaları ve gönüllü olan iki öğrenciden canlandırmaları istenmiştir..

Pelin: Bahar dün eve gidip kalemimi bulamayınca çok üzüldüm. Biliyorsun o kalemi babam bana yeni almıştı. Biz seninle iyi arkadaşız ama bana söylemeden kalem kutumdan eşyalarımı almana çok kızıyorum. Biliyorsun eşyalarımızı alırken birbirimize söyleyeceğimize söz vermiştik. Bu sözünü tutabilirsen çok sevinirim.

Bahar: Pelin özür dilerim. Kalemin bende kaldığını akşam eve gidince fark ettim. Birbirimize verdiğimiz sözü hatırlıyorum. Bir daha yapmayacağıma söz veriyorum.

Sonra öğrencilere aşağıda verilen sorular soruldu ve cevapları alındı.

** Pelin Bahar'a karşı neler hissetmiş olabilir?
** Bahar Pelin'e karşı neler hissetmiş olabilir?
** Bahar bundan sonra Pelin'de habersiz eşyalarını alır mı? Neden?

Sorulara yönelik grup tartışmasının ardından üyelere bu iki olay arasındaki farkı ve hangisinin daha etkili bir çözüm yolu olduğu sorularak ben dili ile ilgili olarak; "Eğer karşımızdaki kişiler ile olan anlaşmazlıklarımızda çatışmalarımızda sen dili kullanırsak, başka bir deyişle kötü sözler söyleyerek onu eleştirirsek bize sinirlenebilir ve davranışını değiştirmez. Sen dili kullanarak yaşanan sorunu çözüme konuşturamayız. Ben dilini kullanırsak karşı tarafı eleştirmek, onu suçlamak yerine, kendi duygularımızı nelerin bizi rahatsız ettiğini söyleyerek, karşımızdaki kişiye bizim onun davranışından dolayı neler hissettiğimizi anlamasını sağlamış oluruz. Böylece aramızdaki anlaşmazlıkta daha kolay çözülmüş olur". Açıklaması yapılarak, yapılan çalışmayı pekiştirmek amacıyla öğrenilenlere örnek durumlarla ilgili ben dili ve sen dili ile ilgili ifade yazmaları istenmiştir. Bu çalışmada grup ikiye ayrıldı ve üyelere ikili çalışma yaptırılarak, üyelere; ben dilini kullandıkça daha kolay geleceği, ben dilini kullanmanın bize anlaşmazlıkları çatışmaları çözmemizde yardımcı olduğu anlaşmazlıkların insanların birbirlerini dinlememelerinden, ne hissettiklerini anlamamalarından kaynaklandığı ancak anlaşmazlıklar büyümeden ve daha basitken ben dili kullanarak sorunların çözülebileceği açıklanarak etkinlikle ilgili hazırlanan ben dili ödev formu dağıtılarak etkinlik sonlandırılmıştır.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Ben dili ve sen dili ile yapılan grup çalışmalarında öğrencilerin her iki grupta da ben dili ifadelerinde zorlandıkları gözlemlendi. Deney (1) ve deney (2) gruplarında öğrencilere yönelik bilgi verici açıklamalara çalışma esnasında ağırlık verildi. Deney (2) grubunda yer alan öğrencilerin çalışma esnasında geçen hafta yapılan etkinliği akranları ile değerlendirdikleri ve arkadaşları ile bu çalışmayı çalışabilecekleri deney (2) grubunda ifade edilen en önemli nokta idi. Çalışmanın rol oynama ve canlandırmalarla desteklenmesi öğrencilerin etkinlik boyunca aktif ve sıkılmadan süreci devam ettirmelerini sağladı.

Dördüncü Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek etkinliği başlattı ve sürecin özetlenmesi lider tarafından yapılarak grup üyeleri ile beraber geçen hafta verilen ben dili ödev formu grup üyeleri ile tartışılarak değerlendirildi. Bu hafta üyelere duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğu, düşüncelerin gücünü göstermek ve duygulara yansımasına ve duygularımızdan birinci derecede kendimizin sorumlu olduğu fikrini uyandırmaya yönelik bir çalışma yapacağımız açıklandı. Bu amaçla üyelere; "Sizi en çok kızdıracak konuların listesini çıkaracak olsak, burada olmasını istediğiniz konular durumlar neler olur? Sorusu gruba yöneltildi. Öfke durum formu dikkate alınarak, öğrencilerin belirttiği durumlar tahtaya yazıldı. DURUM (A), DÜŞÜNCE (B), TEPKİ (C), A kolonunda durum olayı belirtmeleri, B kolonunda durumla ilgili düşünceleri, C kolonun da olayla ilgili duygu ve davranışlarımızı kapsayacak şekilde düzenlemeleri istendi.

"Günlük yaşantımızda genellikle A daki durum veya olayın bizde kızgınlık öfke, hiddet gibi duygulara sebep olduğu düşünülmektedir." Fikri gündeme getirilerek Aşağıdaki durum gündeme getirilerek devam edildi:

DURUM 1

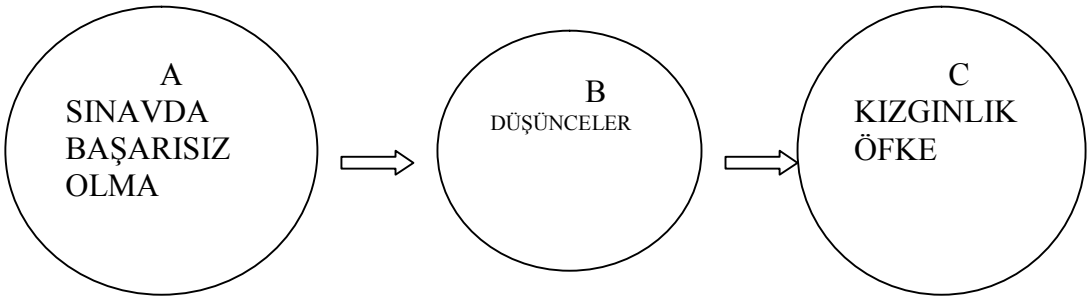
- Çalışarak girdiğiniz bir sınavdan düşük not alıp kaldınız.

DÜŞÜNCELERİNİZ

- "Ne zaman şans yüzüme güldü ki…"
- "Hangi işim kolay olmuştur ki…."
- "Haksızlığa uğramak benim kaderim.."
- " Bu hocanın bana taktığını biliyordum…"
- " Başarısızlık çok feci bir şeydir…"
- "Yer yarılsa da yerin dibine girsem…"
- "Her zamanki gibi gene başarısız oldum."

TEPKİLERİMİZ

- Huzursuzluk
- Gerginlik
- Üzüntü
- Kızgınlık
- Öfke
- Kapıları çarptım
- Söylenmeye başladım
- Küfür ettim.



1- Bu tablo tahtaya çizilerek A---C'yi etkilediği genel kanaat olmakla birlikte B kümesinde alternatifleri değiştirmenin tepkileri duyguları etkileyebileceği fikri üzerinde çalışıldı. Grup üyelerinden gelen cevaplar ve anlaşılmayan noktalara yönelik kişisel yaşantı paylaşımlarıyla etkinlik pekiştirilmeye çalışıldı. Konunun daha da netleşmesi açısından gruba;

- Tek bir olayı, tüm olumsuzluklardan sorumlu tutmak mümkün mü?
- Başarı kadar başarısızlığında doğal sonuç olup olamayacağı tartışılır.
- Bazı işlerin çözümlenmiş olması her zaman zorluk yaşayacağız anlamına gelebilir mi?
- Başarısızlık olmadan başarının anlamı olabilir mi? Başarısızlıklar kendimizi geliştirmemize fırsat tanır mı?

Soruları yönlendirilerek grup tartışması açılarak üyelerin fikirleri alındı. Bir sonraki oturuma kadar konu ile ilgili olarak öğrencilere duygu ve davranış değerlendirme formu dağıtılarak ev ödevi verildi. Ve etkinlik sonlandırıldı.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) grubunda etkinliğin süre olarak ortalama tamamlanma süresi 90 dk olarak devam ettiği görüldü. Çalışma esnasın öğrencilerin kişisel yaşantılarından örnekler alınması ve bu durumları kendi yaşantılarından örnekler vererek açıklamalarına süreç içerisinde imkan tanındı. Deney (2) grubunda yer alan üyelerin çalışmada daha etkin ve aktif oldukları gözlemlendi. Deney (1) grubundaki üyeler çalışma esnasında örnek vermede zorlanmaları ve açılan tartışmalara katılmakta zorlandılar. Lider bu grupta daha çok bilgi verici konumda olarak tartışmalarda üyelere öncülük yaptı. Deney (2) grubunda üyeler süreci aktif ve yönergelere uygun bir şekilde tamamladılar.

Beşinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek öncelikle geçen oturumun özeti lider tarafından yapıldı. Öğrencilerle geçen hafta verilen ev ödevinin değerlendirmesi yapılarak bu hafta Öfke tepkilerinden uygun olan ve olmayanları ayırt edebilme ve uygun öfke tepkilerini kavrayabilmeye yönelik bir çalışma yapacağımız belirtilerek bu amaçla; Öfkenin temel bir duygu olduğu ne iyi ne kötü sadece bir duygu olduğu bilgisi öğrencilere açıklanarak. Bir defa daha öfkeli hissetmenin nötr bir durum olmasına rağmen uygun ve uygun olmayan durumları ve nasıl davranılacağı açıklandı.

Öğrencilere öfkeli olduklarında, çevredekileri kıran, zarar veren uygun olmayan davranışların neler olabileceği hakkında liste yapmaları istenerek. Örnek olarak çığlık atmak, birisine küfür etmek, birisini fiziksel olarak yaralamak, yalan söylemek olduğu ifade edildi.

Bu aşamada öğrencilerden, öfke duygusunun yaşandığı sırada ortaya çıkan uygun davranışların listesini yapmaları istenerek, başkasına saldırmadan öfkeyi gösteren davranışlara yönelik grup üyeleri ile birlikte örnekler oluşturuldu.

Sürecin bu aşamasında öğrencilere öfkelendikleri durumlarda gösterdikleri uygun ve uygun olmayan davranışların sonuçları hakkında düşünceleri sorularak gruptan cevaplar alındı.. Örneğin, eğer kötü bir not almışsan ve öğretmene "öğretmenlerin tamamı taraflıdır ve siz bunlardan en taraflısısınız derlerse" öğretmen öfkelenecektir. Bu durumu sakince öğretmenle tartışmanın öğretmenin notu değerlendirme ihtimalini arttıracağını düşünmelerini öfkeyi uygun bir dille ifade etmenin daha çok kendi menfaatlerine olacağı üyelere açıklandı.

Üyelere 5-6 tane öfke tespit formu dağıtılarak, öğrencilerden bu formu kullanmaları istendi. Öfke tespit formu öğrencilere açıklandı ve grup olarak doldurulan öfke tespit formları grupta tartışmaya açılarak grup üyeleri ile birlikte değerlendirildi.

Yapılan değerlendirmenin ardından üyelere soruları olup olmadığı sorularak bu yapılan çalışmanın değerlendirmesi lider tarafından yapılarak etkinlik sonlandırıldı.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) grubunda öğrencilerin kişisel olarak yapılan açıklamalara yönelik vermiş oldukları örneklerin farklılaştığı bu çalışmada çalışmanın üyeler tarafından daha önceki etkinliklerden yola çıkılarak yapılan açıklamalarda üyelerin duyguları ve öfke tepkilerini tanıdıkları gözlemlendi. Özellikle deney (2) grubundaki üyeler çalışma esnasında açıklamalar ve tartışmalara etkin katılarak önemli kişisel yaşantılarını paylaştılar. Deney (1) grubundaki öğrencilerden bir tanesi bu çalışmada kendi babası ile olan öfke ile ilgili yaşadığı bir durumu anlatırken grupta ağlaması sürecin toparlanması ve öğrencinin o anki ihtiyaçları sebebiyle sürecin uzumasına neden oldu. Bu noktada grup üyelerinin arkadaşlarına destek olması sevindirici bir nokra idi. Diğer aşamalar her iki grupta da tamamlanarak verimli bir çalışma yapıldı.

Altıncı Oturum

Lider tarafından üyelere hoş geldiniz diyerek oturuma başlanmıştır. Gönüllü bir üye tarafından geçen oturumun özeti yapılıp eksiklikler tamamlandıktan sonra üyeler tarafından öfkelendiklerinde kendilerini nasıl hissettiklerini anlatmışlardır. Kimisi duygularına yön veren şeylerin daha çok ailede gördükleri eğitim olduğunu söylerken, kimisi de kendisine hâkim olamadığını etrafı kırıp döktüğünü sonrasında pişmanlık duyduğunu belirtmiştir. Bunun ardından böyle davranmamızda sorumluluğun bize ait olduğu ve istenirse bundan kaçınılabileceği üzerine konuşulmuştur. Üyeler daha önce bu şekilde düşünmediklerini daha doğrusu farkında olmadıklarını dile getirmişlerdir. Düşüncelerimizi değiştirerek duygularımızı değiştirebileceğimiz, bunun elimizde olduğu, tüm sorunun duygularımızı kimin kontrol ettiğinde olduğu ya da öfkemiz mi bizi kontrol ediyor yoksa biz mi onu kontrol ediyoruz sorusunda gizli olduğu konusuna odaklanılmıştır. Durumların onları mutlu, üzgün, çılgın veya öfkeli hissetmesini sağlayabilecekleri, eğer üstünde çalışılırsa hislerini değiştirmeyi öğrenebilecekleri konuşulmuştur. Hislerini değiştirebilecekleri, fakat bazı durumlarda da duygularını üzüntüden sevince veya durumu kötüden iyiye çeviremeseler de üzüntü veya öfke derecesini azaltabilecekleri ve bu olumsuz duygularla baş edebilecekleri vurgulanmıştır. Konunun daha iyi anlaşılabilmesi için sanal senaryolar üzerinde çalışılmıştır. * Sabah otobüse bindiğinizde en iyi arkadaşlarınızdan biri sizi görmezlikten geldi. Ne hissedersiniz? Ne yaparsınız?, diye soruldu. Üyelerden bazıları üzülürüm, bir daha onunla konuşmam, çok sinirlenirim, belki beni görmemiştir diye ben gidip ona günaydın derim, kırılırım, kendimi çok kötü hissederim, acaba ona karşı bir yanlış mı yaptım, artık bana değer vermiyor mu, benimle konuşmak istemiyor mu gibi yanıtlar vermişlerdir Ardından empati kurmanın önemi üzerine konuşularak öfkemizi yok edebileceğimize vurgu yapılmıştır. Empatinin ne olduğu, iletişimi nasıl kolaylaştırıp karşımızdaki insanı anlayabileceğimiz ve bunda ―ben dili- sen dili ni kullanmanın bizi amacımıza daha kolay ulaşabilmeye yardımcı olduğu aktarılmıştır. Kırmızı Başlıklı Kız ve Koca Kurt‘ un Öyküsü okunarak aynı olayın farklı insanların gözünde nasıl görüldüğü işlenmiştir. Üyeler bu örneği komik ve çocuksu bulduklarını açıklasalar da tartışmaya aktif bir şekilde katılmışlardır. Bu konu içerisinde ben dili-sen dili’ nin nasıl kullanılabileceği ile tekrar hatırlatmalar yapılarak, Koca Kurt‘ un Kırmızı Başlıklı Kız’ ın küçük olduğunu düşünerek daha anlayışlı bir şekilde davranması gerektiği ben dilini kullanarak iç içeklerin ezilmesinden duyduğu üzüntüyü dile getirmiş olsaydı küçük

kızın belki de onu anlayabileceği ve böyle yapmaktan vazgeçebileceği, küçük kızın nasıl korkabileceğini düşünerek ninenin yatağına girmemesi gerektiği, bu olaylardan ve kötü anılmaktan kendisinin sorumlu olduğu dile getirilmiştir. Oturumun özeti yapıldıktan sonra etkinlik sonlandırılmış oturum yaklaşık 90 dk. sürmüştür.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) gruplarında kişisel yaşantılara ve paylaşımlara yönelik yapılan bu çalışmada öğrencilerin motivasyonlarının her iki grupta da üst düzeyde olduğu gözlemlendi. Verilen örnekler ve çeşitliliği grupların başlangıç düzeylerine göre oldukça ilerlemiş olduğu gruplarda öfke denetimine yönelik bazı değişimlerin olduğu fikrini uyandırdı. Verilen örnek olayda öğrencilerin dikkatle ve zevk alarak çalışmaya katılması özellikle deney (2) grubundaki bir öğrencinin taklit yaparak sürece katılması grup tarafından neşe ile karşılandı. Her iki grup süreç anlamında benzer özellikler gösterirken etkin ve verimli bir çalışma gerçekleştirildi.

Yedinci Oturum

Lider tüm grup üyelerine hoş geldiniz diyerek oturumu açtı. Geçen hafta yapılan etkinliğin özeti gönüllü olan bir grup üyesi tarafından yapıldıktan sonra lider tarafından bu hafta öfke duygusu ile ilgili genel bir bakışaçısı kazanmak ve daha detaylı bir şekilde öfke duygusunu tanıyacağımız belirtilerek etkinliğe başlandı. Öncelikle duyguları kabul etme ve kontrol etmenin önemi üyelere açıklandı. Bazı grup üyelerinin duygularla ilgili görüşlerine yer verildi. Lider tarafından duygularımızı kontrol etmek öfke ile başa çıkmada birinci aşamadır. "kişisel haklarımızın ihlal edilmesi, saygısızlık, hedeflerimizin engellenmesi, haksızlığa uğrama gibi durumlar karşısında kızmak doğal ve evrensel bir duygudur." Duygularımızı bastırmak yok farz etmek veya uygun bir ifade biçimiyle yaşamamak duyguların sönmesine fırsat tanımayacaktır. Önemli olan duygu topunu yükseklere fırlatmadan çevreye ve kendimize zarar vermeden sıçramaların sönmesini sağlamaktır. Pişmanlık ve suçluluk duygusunun oluşumuna zemin hazırlar yönünde bir genel açıklama yapılarak grup üyelerine bu açıklama ile ilgili görüşleri soruldu. Bazı grup üyeleri her iki grupta da liderin açıklamalarını doğal ancak günlük yaşamda uygulanmasının zor olduğunu belirtti. Lider tarafından uygulama ve üyeleri düşündürmeye yönelik "Şimdi sizlerden kızgınlığınızı çevreye öfke şeklinde yansıttığınız, ancak sonradan olumsuz yansımalarını gördüğünüz ve pişmanlık, utanç yaşadığınız bir yaşantınızı hatırlamanızı istiyorum." Yönergesi verilerek tahtaya durum, duyguları, davranışlarım ve olumsuz yansımalar şeklinde hazırlanan tablo tahtaya çizildi ve üyelerden bir yaşantılarını bu tabloya yazmaları istendi. Üyeler genel olarak aile ve arkadaşları ile ilgili yaşantılarını tabloya yansıttılar. Gerekli paylaşım sağlandıktan sonra üyelerden gönüllü olanlar seçilerek kendi yaşantıları ile ilgili bir yaşantıyı dramatize etmeleri istendi. U sürece grupta çatışma yaşanan ve öfke duygusuna neden olan kişiler grup içerisinden seçilerek çalışma gerçekleştirildi. Yapılan çalışmanın ardından grup üyelerinden dramatizasyon ile ilgili rollerine yerine getirirken neler hissettikleri sorularak üyeler ve tüm grup üyelerine yönelik bir paylaşım açıldı. Yaşanan durumla ilgili nasıl bir süreç yaşansaydı durum değişirdi sorusuna yönelik grup üyelerinin paylaşımı sağlandı. Yapılan paylaşımların ardından tüm üyelere bilgi verilerek etkinlik sonlandırıldı.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) gruplarında her iki süreç ile ilgili öğrencilerin öfke duygusuna yönelik yapılan dramatize çalışmasında zorlandıkları gözlemlendi. Her iki grupta da süreç esnasında benzer bir şekilde verilen tepkilerde kız üyeler için bağırma ve küsme davranışları sergilenirken, erkek üyeler kavga etme ve şiddet yönelimli tepkiler verdiklerini ortaya koydular. Üyeler yapılan davranışın olumsuz olduğu görüşünde birleşirken deney (1) grubunda yer alan bazı üyeler bu davranışlarından memnun olduklarını dile getirdiler. Her iki gruptada yaşantıların paylaşılması öğrencilerin etkinliğe aktif katılımını sağlarken özellikle üyeler dramatize çalışmasından çok zevk aldıklarını belittiler.

Sekizinci Oturum

Lidere üyelere hoş geldiniz diyerek etkinliği başlattı. Sürece öncelikle lider tarafından geçen oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu hafta öfke ile ilgili daha fazla düşünecekleri ve örnek bir hikaye ile çalışacağımız belirtilerek bu haftaki çalışmaya geçildi. Öncelikle Hintli usta ve çırağı" isimli küçük hikaye okumaları için öğrencilere dağıtılarak üzerinde düşünmeleri için birkaç dakika zaman veridi. Sonra hikaye ile ilgili düşüncelerini paylaşmak için öğrenciler teşvik edilerek öğrencilerin fikirleri alındı grup üyeler hikayeler ile ilgili paylaşımlarda bulunarak lider tarafından onlara kızgınlık veren şeylerin ne olduğu ve onunla ilgili hislerini genişletmediğinde kızgınlık duygularının değişip değişmeyeceği sorusu yönlendirilerek üyelerin fikirleri alındı. Her iki grupta da yer alan üyeler bu noktada hislerin değişeceği noktasında görüş bildirdiler. Katılımcılara Hintli Ustanın çırağına yaptığı öneriler gibi başka öneri cümleleri düşünmeleri istenerek öfkeli davranmak bana üstünlük sağlamaz, öfkeli davranmakla başkalarını daha kolayca kırabilirim, öfkeli olunca başkasının sevgisini kazanamam, pişmanlık duyacağım davranışı baştan yapmamalıyım, öfkeli davranmak bir hak arama yolu değildir vb cümleler örnek olması açısından lider tarafından verildi. Üyelerin kendilerine uygun baş etme cümlelerini kağıtlara yazması istendi. Öğrenciler genel olarak verilen örneklere benzer bir şekilde baş etme cümleleri yazdıkları gözlemlendi. Üyelerin bu paylaşımlarının ardından etkinlikle ilgili genel bir özet lider tarafından yapılarak gelecek haftaya kadar yaşadıkları bir olayla ilgili öfkelerini kontrol etmeye yönelik baş etme cümlelerini yazarak grupla paylaşmaları istenerek etkinlik sonlandırıldı.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) gruplarında öğrencilerin okunan hikaye ile ilgili olarak ilk anda hikayeyi anlamakta zorluk yaşadıkları gözlemlendi. Bu süreçte özellikle deney (1) grubunda lider tarafından hikaye birkaç defa üzerinde durularak okundu. Baş etme cümleleri yazılırken deney (2) grubundaki öğrencilerin daha net cümleler yazdıkları görülürken deney (1) grubundaki öğrenciler yazım esnasında liderin yardımına gereksinim duydular. Öfke duygusu ile ilgili ifadelerin deney (2) grubunda daha çok içselleştirildiği lider tarafından hissedildi. Çalışma esnasında süre olarak her iki grupta da süreç ortalama 75 dk tamamlandı.

Dokuzuncu Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturumu başlattı. Öncelikle geçen hafta yapılan çalışmanın gönüllü bir grup üyesi tarafından yapılması istendi. Eksikler tamamlanarak geçen hafta verilen öfke ile baş etme cümlelerine yönelik verilen ev ödevi grup üyeleri ile birlikte değerlendirildi. Paylaşımların ardından bu hafta öfke duygusunu kontrol etmeye yönelik uygulama ağırlıklı bir çalışma yapacağımız belirtildi. Lider tarafından öfke öncesi ve öfke anında bireyin fizyolojisinde, duygularında, düşüncelerin de, ve davranışlarında ortaya çıkan değişiklikleri kontrol altına almada nefes düzenleme alıştırmasının önemi vurgulanarak aşağıda yer alan açıklama grup lideri tarafından üyelerle paylaşıldı.

AÇIKLAMA: “ Vücut kimyasının ve fiziksel tepkilerimizin içinde bulunduğumuz psikolojik durumla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin heyecanlandığımız zaman ellerimizin titremesi, avuç içlerimizin terlemesi gibi değişiklikleri hepimiz zaman zaman yaşamışızdır. Öfke duygusu da bizde zaman zaman davranışsal değişimler ortaya çıkarmaktadır. Öfkelenen bireyin nefes alış verişinde frekans olarak bir artış ortaya çıkar. Frekanstaki bu artış daha çok nefes almakla eş değer olmamaktadır, bunun tam tersine sıklaşmış olan nefes alışverişinde aynı zamanda kesik kesik olarak adlandırabileceğimiz bir değişiklikle ortaya çıkar. Nefes alışverişimizdeki bu eksiklik nedeniyle vücudumuza giren oksijen miktarında da bir azalma ortaya çıkar. Vücut bu azalan oksijeni, bir an önce alabilmek için hemen yeniden nefes alma gereksinimi duyar. Bu amaçla bozulmuş olan nefes alma düzenimizi nasıl normal düzeye getireceğimizi göreceğiz.

UYGULAMA

Nefes düzenleme alıştırması;

“ Rahat edebileceğiniz bir pozisyon alınız… elinizin birini karnınızın üzerine koyabilirsiniz.. şimdi nefes alın ve nefes alırken içinizden yavaş yavaş sayıyoruz “bir, iki, üç, dört.” Durun… nefesinizi içinizde tutun.. nefesimizi vermeye başlıyoruz ve yine nefesimizi verirken sayıyoruz. Şimdi nefesimizi alırken dörde kadar verirken beşe kadar sayıyoruz. Bu durum nefesimizi verirken daha yavaş vermemiz gerektiği anlamına geliyor.

Bu uygulama ile normal nefes alışverişinin nasıl olduğunu görmüş olduk. Şimdi günün belli saatlerinde bu uygulamayı olabildiğince sık uygulamanız gerekmektedir.

İkinci aşamada derin gevşeme alıştırmasını kullanabilme ye yönelik

- Bireyin öfke öncesi ve öfke anında bedeninden gelen geri iletimleri algılaması ve kontrol etmesi amacıyla tüm bedeni gevşemenin önemi vurgulanarak gevşeme alıştırması uygulamalı olarak gösterildi.

UYGULAMA

Şimdi rahat olabileceğiniz bir pozisyon almanız gerekiyor. Size vereceğim her talimatla bir grup kas üzerinde odaklanacaksınız. Lütfen ben talimat vermeden bir girişimde bulunmayınız. Sadece benim söyleyeceklerimi uygulayınız.

- Benim sizlere söyleyeceğim kas grubu üzerine yoğunlaşınız. O kas grubunu gerdirmek için kullanacağım anahtar kelime "şimdi" dir. Bir grup kası gerginleştirmenizi söyledikten sonra "şimdi" deyince gerginleştirmeye başlıyorsunuz.
- O kas grubunu gerginleştirme işlemini bitirmek istediğim zamanı ise "tamam" kasları gevşetmeye başlıyorsun diyerek size bildireceğim. Süreç içerisinde konuşmayacaksınız. Gerektiğinde benim size soracağım sorulara parmağınızı oynatarak cevap vereceksiniz.
- Alıştırma süresince benimle konuşmayacaksınız, alıştırmanın nasıl gittiği konusu ve varsa sorularınıza daha sonra konuşacağız.
- Şimdi çok güzel ve rahat bir gevşeme pozisyonundasınız… lütfen gözlerinizi kapatın ve uygulama boyunca kapalı tutun.
- Yanak ve burun kasları üzerinde yoğunlaşıyorsun… gözlerini kısacak biçimde yanaklarını gerginleştirip burnunu buruşturuyorsun.. devam et "şimdi" güzel…, gerginliği fark et.. nasıl bir şey olduğunu hisset…
- "tamam" şuan yanak v burnunu gevşetmeye başlıyorsun.. gevşet bu kaslarda gerginlik kalmasın…
- Bu durum diğer kas grupları için tekrar edilir.

- Şimdi süreci sonlandıracağız, ben beşten geriye doğru bire kadar sayacağım, her sayıda sen çevreni biraz daha fark edeceksin. Bire geldiğimde sen gevşemiş ve dinlenmiş bir biçimde normal aktivitelerine döneceksin.
- Uygulama sonunda lider tarafından nasıl hissettikleri belirtilerek üyelerden fikirler alındı. Üyeler genellikle gevşediklerini belirttiler.

Üçüncü aşamada İmgelemin kullanılabilmesine yönelik;

UYGULAMA

"Şimdi rahat edebileceğiniz şekilde oturunuz… rahat olun… nefes düzenleme alıştırmasını kendimize uygulayalım…

"Şimdi kas gevşeme alıştırmasını uygulayacağız." İfadesi yöneltildi.

Üyeler tamamen rahatladıktan sonra imgelemin kullanılmasına başlanır. Bunun için lider yönergeleri yöneltir:

Şimdi kendinizi çok güzel bir kumsalda hayal ediyorsunuz, hava çok güzel… siz kumsaldasınız… kendinizi çok iyi hissediyorsunuz.. düşünün… hayal etmeye başlayın… bu sahne sizde çok hoş duygular uyandırıyor… mutlusunuz… tüm gereksinimleriniz karşılanıyor… iyi bir ortamda… beklide tatildesiniz… rahat olduğunuz bir yaşantıyı gözünüzde canlandırmaya çalışın… sahneyi düşünün.. ve bu sahneye yoğunlaşmaya çalışın… ve hayal edin…günün hangi saatindesiniz… çevrenizde olmasını istediğiniz birileri var mı… çevrenizde sizi rahatsız edecek bir şey yok… ne düşünüyorsunuz… bulunduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor… çevrenizdekiler ne yapıyor… rahatlık düzeyinize 100 üzerinden puan verin.. bu sahneyi en ince ayrıntılarıyla aklınızda tutun. Şimdi üçe kadar sayacağım benin saymamla birlikte yavaş yavaş bulunduğunuz ortamdan ayrılacaksınız, denilerek üyelerden çalışa ile ilgili paylaşıda bulunmaları istendi.

Dördüncü aşamada öfke öncesi ve öfke anında, davranışlar, düşünceler, duygular ve fizyoloji kontrolünün değerlendirilmesine yönelik

UYGULAMA

4 D KURALI

Her hangi bir olay karşısında ya da bireyi öfkelendiren durumlar karşısında, bireyin hemen tepkide bulunması yerine aşağıda belirtilenlerin uygulanmasıdır. Açıklaması yapılarak

- Dur(tepkide bulunmadan önce beklemesi)
- Duygularını fark et ve gözden geçir.
- Düşün
- Davran

"4 D" kuralının uygulanmasının her aşamasında bireyin nasıl seçimler yaptığı ve bu seçimin kendisini ve çevresini nasıl etkilediğine yönelik grup tartışması açıldı. Yapılan uygulamalarda bazı üyelerin odaklanmakta zorlandıkları gözlemlendi.

Uygulamalar ve paylaşımların ardından grup üyelerinden yapılan çalışma ile ilgili değerlendirme yapmaları istenerek özetleme yapıldı ve gelecek hafta son çalışa ile gruba veda edeceğimiz belirtildi ve etkinlik sonlandırıldı.

Sürecin Deney (1) ve Deney (2) Grupları Açısından Karşılaştırılması

Deney (1) ve deney (2) grubunda yapılan çalışma süre olarak 90 dk sürdü. Çalışma esnasında her iki grup ta yer alan bazı üyelerin uygulama çalışmasında odaklanmada zorluk yaşadıkları gözlemlendi. Deney (2) grubunda yer alan üyelerin bazılarının çalışma öncesinde fizik sınavından çıkmış olmaları ve etkinlikteki gevşeme çalışmasından çok yararlandıklarını belirtmeleri uygulamanın bu tür durumlarda etkili olabileceğini düşündürdü. Üyelerin bilişsel olarak farklı yapıya sahip olmaları paylaşımlar esnasında imgelemin kullanılmasında fark edildi. Üyelerin bir kısmı imgelem kurma, yönetme ve düşünceleri yönlendirme konusunda oldukça başarılı idiler.

Onuncu Oturum

Lider üyelere hoş geldiniz diyerek şimdiye kadar gösterdikleri ilgiden ve katılımlarından dolayı teşekkür ederek son oturumu açmıştır. Gönüllü üyelerden biri geçen oturumun özetini yaptıktan sonra eksiklikler üyeler ve lider tarafından tamamlanmıştır. Yine gönüllü bir üye tarafından "4 D" kuralı kısaca anlatılmıştır. Ardından lider tarafından öfkeyi ifade etme biçimlerin öğrenciler arasında genellikle hıncımı başkalarından çıkarırım, öfkelendiğim insana bağırırım, vb. açıklamıştır. Bir kez daha etkili baş etme yöntemleri üzerine durulmuştur. Vedalaşmaya yönelik öğrencilerden grubun diğer üyeleri için kart yapmaları istenerek, kartları ikiye katlayıp katlanan kısmın dışına "sana iyi dileklerimle" yazıp. Altına gruptaki kişinin adı kartonun içine ise bir veya iki cesaretlendirici cümle yazılır ve öğrencilere grup üyeleri ile ilgili bu şekilde fikir belirtmeleri istenerek. Lider tarafından bir örnek yapılmıştır. Ardından şimdiye kadar yapılan çalışmaların değerlendirmesine geçildi. Üyeler onları en çok etkileyen şeylerin ben dili-sen dili çalışması benlik saygısı ile ilgili çalışma, empati kurma, kendileriyle ilgili olumsuz olduğunu belirtmişlerdir. Bu paylaşımlardan sonra doldurulmak üzere son test dağıtılmıştır. Testler doldurulduktan sonra son bir ısınma oyunu daha yapılmıştır. Grup üyeleri birbirlerini sevgi bombardımanına tutmuşlardır. Üyeler birbirleri için güzel şeyler söylemenin, kendileri hakkında başkalarından güzel sözler duymalarının onları hoşnut ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmadan sonra lider, kendisi tarafından bu çalışmanın anısı niteliğinde hazırlanan belgelerini üyelere dağıtmıştır. Çalışmalar ortalama 90 dk. sürmüştür.

EK 2. ÖFKE DENETİMİ AKRAN EĞİTİMİ BÜYÜK GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ UYGULANMASI

Deney (2) grubunda yer alan üyelerin sosyometri çalışması ile tespit edilen en yakın iki akranına uygulanan öfke denetimi akran beceri eğitim programı ortalama 60 dk bir sürede gerçekleştirilmiştir. Grup çalışmasına 26 akran dahil edilmiş çalışmalar esnasında grubun sayıca fazla olması sebebiyle öğrencilerden bazıları sürekli olmamakla beraber bazı etkinliklere katılmamışlarıdır. Kayıtlar her oturumdan sonra lider tarafından raporlaştırılarak tutulmuş. Çalışmada üye sayısının fazla olması sebebiyle çalışmada lider etkin rol oynamış kişisel yaşantıların paylaşımından çok bilgi verme durumla ilgili farkındalık kazandırmaya yönelik çalışılmıştır. Oturumlar 8 hafta olarak planlamış ve sürdürülmüştür. Aşağıda deney (29 grubunda yer alan üyelerin akranlarına yapılan çalışmanın süresi, kullanılan materyaller ve grup süreci hakkında kısaca bilgi verilmiştir.

Birinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturumu başlatmıştır. Öncelikle burada bulunmamızın amacı üyelere açıklamış yaklaşık dokuz hafta boyunca eğlenceli aynı zamanda eğitici bir çalışma yapacağız anlatılmıştır. Sürecin bir ders gibi algılanmaması gerektiği gerekli kurallar uyularak tüm üyelerin konuşma hakları olduğu üyelere belirtilmiştir. Grup lideri tarafından şimdi tanışmaya yönelik bir çalışma yapacağı belirtilmiş her üyeden kendilerini tanımlayan bir sıfatı bulmaları ve kendilerini tanıtırken isimlerinin başına eklemeleri istenmiştir. Lider örnek olması açısından "güçlü Hüseyin" ve ardından kendini tanıtmıştır. Sürecin ardından benzer bir şekilde üyeler kendilerini tanıtmışlar sıfat bulmakta zorlanan üyelere lider tarafından yardımcı olunmuştur. Sürecin ardından üyeler ve lider tarafından grup kuralları oluşturularak tahtaya yazılmış. Tahtada yazılı ifadeler bir üye tarafından renkli kartona yazılmış ve her çalışmada belirlenen yere asılmıştır. Grup üyelerine önceden hazırlanan sözleşme imzalatılarak etkinliklerle ilgili genel bir bilgi verilerek öfke ile ilgili bir başlangıç yapmak amacıyla lider tarafından öfke durum formu öğrencilere dağıtılmış bu durumla ilgili kısa bir açıklama yapılmış ve öğrencilerin doldurmaları istenerek bu konuda düşünmeleri sağlanmıştır. Form ile ilgili duygu ve düşünceler kısaca alınarak haftaya duygular ile ilgili bir etkinlik yapacağımız belirtilmiş ve etkinlik sonlandırılmıştır.

İkinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturumu açmış geçen oturumla ilgili neler yaptıkları ile ilgili kısa bir özet yaparak bu hafta üyelerin duyguları hakkında düşünebilmeleri onları isimlendirebilmeleri ve aralarındaki ince farkları fark edebilmelerine yönelik bir etkinlik yapacağı belirtilmiştir. Lider tarafından duygular ile ilgili kısa bir açıklama yapılmıştır.

Grup üyeleri üç dakika içinde akıllarına gelen duygu isimlerini kağıda sıralamışlar. Daha sonra dakika zaman verilerek yeni duygu isimleri yazmaları istenmiş. Zaman bitince herkes yazdıkları duyguları saymışlar ve en çok yazan grup üyesi birinci olmuş ve grup üyeleri tarafından alkışlanmıştır. Bu sürecin ardından lider tarafından tahtaya en çok yazılan duygu ifadeleri yazılmış üyelerden gelen cevaplar doğrultusunda tahtaya yazılan ifadelerin hangilerinin duygu hangilerinin düşünce olduğu üyelere sorulmuş üyelere gerekli açıklamaklar yapılarak tahtaya yazılan ifadelerden düşünce olanlar elenmiştir. Lider tarafından duygular olumlu olumsuz ve Sürecin bir diğer aşamasında öfke duygusuna geçiş yapabilmek amacıyla; çok öfkeli bir kişinin resmi üyelere gösterilmiş öfkeli bir kişinin öfkelendiği andaki dış görünüşü gruba sorulmuştur

Gruba ;

- Bu kişinin aklından geçenler nelerdir?
- Bu kişi nasıl bir duygu yaşıyordur?
- Kişiler öfkeli olduklarında vucutları elleri kolları ile ne yapıyorlar?
- Siz öfkeli olduğunuzda neler yapıyorsunuz?
- Öfke duygusunun genel özellikleri nelerdir?

Soruları sorularak grup tartışması açılmış ve üyelerden gönüllü olanların fikirleri alınmıştır. Alınan görüşler doğrultusunda lider tarafından öfke duygusu tanımlanmıştır. Öğrencilere geçen hafta verilen öfke durum formlarını bu hafta işlenen etkinliği de düşünerek tekrar doldurmaları istenmiş ve gelecek hafta “ben dili sen dili” adlı etkinliği yapacağımız hatırlatılarak etkinlik sonlandırılmıştır.

Üçüncü Oturum

Lider grup üyelerine hoş geldiniz diyerek oturumu açtı ve geçen hafta yapılan etkinlikle ilgili olarak grup üyelerinden gönüllü olan bir tanesinden oturumu özetlemesi istendi diğer üyelerin eklemeleri ile oturum özetlenerek ve geçen haftaki ödev değerlendirilerek bu haftaki çalışmaya geçildi. Bu haftaki etkinlikte üyelerle ben dilini kullanarak istek ve ihtiyaçlarını yapıcı ve tehditkar olmayan bir dille anlatabilmeye yönelik bir çalışma yapacağımız belirtildi. Öğrencilere öncelikle sen dili örnek olayı okunundu. Örnek olayı gönüllü öğrencilerin rol oynama tekniği ile canlandırması istendi.

Pelin: Bahar sen hep eşyalarımı alıp geri vermiyorsun dün eve gittiğimde yine kalemimi bulamadım. O kalemi babam bana yeni almıştı. Kalemi sen aldın değil mi? Bir de bana söz vermiştin senden aldığım şeyleri geri vereceğim diye. Sen yalancısın senin sözüne artık güvenmiyorum. Herkese de yalancı olduğunu söyleyeceğim kalemimi geri ver.

Bahar: Söylersen söyle, sanki pek umurumdaydı. Senin kalemini aldım da ne oldu? Yemedim ya, bugün sana geri verecektim. Sen de bundan sonra benden bir şey alıp kullanmayacaksın.

Yapılan okuma ve canlandırma çalışmasının ardından Öğrencilere aşağıda verilen sorular soruldu ve onların cevapları alındı.

- Pelin' in Bahar' a karşı olan duyguları neler? Pelin neler hissediyor?
- Bahar'ın Pelin'e karşı olan duyguları neler? Bahar neler hissediyor?
- Böyle bir konuşmadan sonra Bahar Pelin'e kalemini veriri mi neden?

Sorulara yönelik gönüllü olan üyelerden alınan cevaplar ve grup tartışmasının ardından etkinliğin önemli aşaması olan ben dili örnekleri ile ilgili çalışmaya geçildi öğrencilere ben dili ile ilgili verilen ifadeyi okumaları ve gönüllü olan iki öğrenciden canlandırmaları istendi.

Pelin: Bahar dün eve gidip kalemimi bulamayınca çok üzüldüm. Biliyorsun o kalemi babam bana yeni almıştı. Biz seninle iyi arkadaşız ama bana söylemeden kalem kutumdan eşyalarımı almana çok kızıyorum. Biliyorsun eşyalarımızı alırken birbirimize söyleyeceğimize söz vermiştik. Bu sözünü tutabilirsen çok sevinirim.

Bahar: Pelin özür dilerim. Kalemin bende kaldığını akşam eve gidince fark ettim. Birbirimize verdiğimiz sözü hatırlıyorum. Bir daha yapmayacağıma söz veriyorum.

Sonra öğrencilere aşağıda verilen sorular soruldu ve cevapları alındı.

- Pelin Bahar'a karşı neler hissetmiş olabilir?
- Bahar Pelin'e karşı neler hissetmiş olabilir?
- Bahar bundan sonra Pelin'de habersiz eşyalarını alır mı? Neden?

Sorulara yönelik grup tartışmasının ardından üyelere bu iki olay arasındaki farkı ve hangisinin daha etkili bir çözüm yolu olduğu sorularak ben dili ile ilgili olarak; "Eğer karşımızdaki kişiler ile olan anlaşmazlıklarımızda çatışmalarımızda sen dili kullanırsak, başka bir deyişle kötü sözler söyleyerek onu eleştirirsek bize sinirlenebilir ve davranışını değiştirmez. Sen dili kullanarak yaşanan sorunu çözüme konuşturamayız. Ben dilini kullanırsak karşı tarafı eleştirmek, onu suçlamak yerine, kendi duygularımızı nelerin bizi rahatsız ettiğini söyleyerek, karşımızdaki kişiye bizim onun davranışından dolayı neler hissettiğimizi anlamasını sağlamış oluruz. Böylece aramızdaki anlaşmazlıkta daha kolay çözülmüş olur". Açıklaması yapıldı. Yapılan çalışmayı pekiştirmek amacıyla öğrenilenlere örnek durumlarla ilgili ben dili ve sen dili ile ilgili ifade yazmaları istendi. Bu çalışmada grup ikiye ayrıldı ve üyelere ikili çalışma yaptırıldı. Üyelere ben dilini kullandıkça daha kolay geleceği, ben dilini kullanmanın bize anlaşmazlıkları çatışmaları çözmemizde yardımcı olduğu anlaşmazlıkların insanların birbirlerini dinlememelerinden, ne hissettiklerini anlamamalarından kaynaklandığı ancak anlaşmazlıklar büyümeden ve daha basitken ben dili kullanarak sorunların çözülebileceği açıklanarak etkinlikle ilgili hazırlanan ben dili ödev formu dağıtılarak etkinlik sonlandırıldı.

Dördüncü Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek etkinliği başlattı ve sürecin özetlenmesi lider tarafından yapılarak grup üyeleri ile beraber geçen hafta verilen ben dili ödev formu grup üyeleri ile tartışılarak değerlendirildi. Bu hafta üyelere duyguların belirli bir durumda yüklenen anlamla ilişkili olduğu, düşüncelerin gücünü göstermek ve duygulara yansımasına ve duygularımızdan birinci derecede kendimizin sorumlu olduğu fikrini uyandırmaya yönelik bir çalışma yapacağımız açıklandı. Bu amaçla üyelere; "Sizi en çok kızdıracak konuların listesini çıkaracak olsak, burada olmasını istediğiniz konular durumlar neler olur? Sorusu gruba yöneltildi. Öfke durum formu dikkate alınarak. Öğrencilerin belirttiği durumlar tahtaya yazıldı. DURUM (A), DÜŞÜNCE (B), TEPKİ (C), A kolonunda durum olayı belirtmeleri, B kolonunda durumla ilgili düşünceleri , C kolonun da olayla ilgili duygu ve davranışlarımızı kapsayacak şekilde düzenlemeleri istendi.

"Günlük yaşantımızda genellikle A daki durum veya olayın bizde kızgınlık öfke, hiddet gibi duygulara sebep olduğu düşünülmektedir." Fikri gündeme getirilerek Aşağıdaki durum gündeme getirilerek devam edildi:

DURUM 1

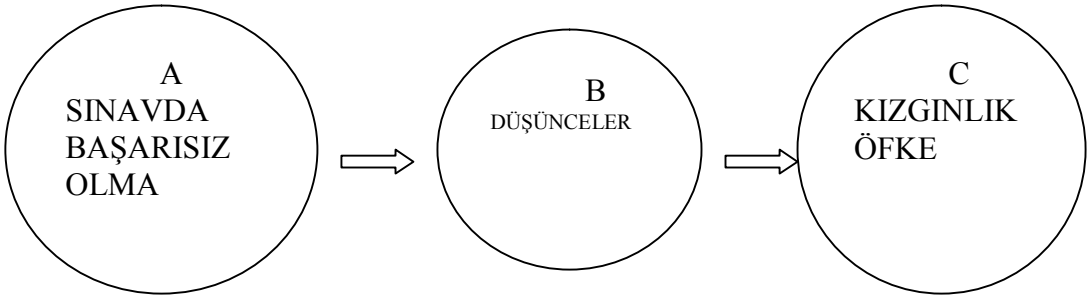
- Çalışarak girdiğiniz bir sınavdan düşük not alıp kaldınız.

DÜŞÜNCELERİNİZ

- "Ne zaman şans yüzüme güldü ki…"
- "Hangi işim kolay olmuştur ki…."
- "Haksızlığa uğramak benim kaderim.."
- " Bu hocanın bana taktığını biliyordum…"
- " Başarısızlık çok feci bir şeydir…"
- "Yer yarılsa da yerin dibine girsem…"
- "Her zamanki gibi gene başarısız oldum."

TEPKİLERİMİZ

- Huzursuzluk
- Gerginlik
- Üzüntü
- Kızgınlık
- Öfke
- Kapıları çarptım
- Söylenmeye başladım
- Küfür ettim.



2- Bu tablo tahtaya çizilerek A---C yi etkilediği genel kanaat olmakla birlikte B kümesinde alternatifleri değiştirmenin tepkileri duyguları etkileyebileceği fikri üzerinde çalışıldı. Grup üyelerinden gelen cevaplar ve anlaşılmayan noktalara yönelik kişisel yaşantı paylaşımlarıyla etkinlik pekiştirilmeye çalışıldı. Konunun daha da netleşmesi açısından gruba;

- Tek bir olayı, tüm olumsuzluklardan sorumlu tutmak mümkün mü?
- Başarı kadar başarısızlığında doğal sonuç olup olamayacağı tartışılır.

- Bazı işlerin çözümlenmiş olması her zaman zorluk yaşayacağız anlamına gelebilir mi?
- Başarısızlık olmadan başarının anlamı olabilir mi? Başarısızlıklar kendimizi geliştirmemize fırsat tanır mı?

Soruları yönlendirilerek grup tartışması açılarak üyelerin fikirleri alındı. Ve etkinlik sonlandırıldı.

Beşinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek etkinliği başlattı. Öncelikle geçen hafta yapılan etkinliğin özetlenmesi gönüllü üyeler tarafından yapılarak eksikler tamamlandı ve bu hafta yapılacak çalışmaya geçildi. İlk olarak üyelere öfkenin tanımını yapmak amacıyla "Öfke kelimesiyle ne ifade edilmek istenir" sorusu sorularak etkinliğe başlandı. Gelen cevapla doğrultusunda üyelere öfkenin tanımı yapıldı:

"Öfke, bireyin planları, istek ve ihtiyaçları engellendiğinde haksızlık, adaletsizlik ve kendi benliğine yönelik bir tehdit algıladığında yaşanan temel duygulardan biridir. Öfke bireyin kendini savunmak ve karşıdakini uyarmak amacıyla ortaya koyduğu bir duygulanım biçimidir. Öfkenin ortaya konulması yapıcı veya yapıcı olmayan bir şekilde sözel; ya da davranışsal veya fizyolojik bir biçimde olabilir".

Üyelerden yakın bir zamanda kendilerini öfkelendiren bir olay ya da kişiyle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istendi. Gelen cevapların genel olarak arkadaş ve aile ile ilgili yaşanan olaylardan kaynaklandığı gözlemlendi. Gönüllü olan öğrenciler yaşantılarını paylaşırken şu sorularla üyelerin detaylı açıklama yapılması sağlandı. Öfkelenmenizin sebebi ne? ,Herkesin arada sırada öfkelenebileceğini düşünüyor musun? Öfkelendiğinde bedeninizde ne gibi fiziksel değişikler ve belirtiler ortaya çıkıyor?, Öfkelendiğinizde neler hissediyorsunuz? Öfkelendiğinizde nasıl duygular ortaya çıkıyor?,Öfkelendiğinizde neler düşünüyorsunuz? vb sorularla üyelerin açıklamaları detaylandırıldı. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak Öfke ve Etkileri ile ilgili form tahtaya projeksiyon cihazıyla yansıtılarak öfkenin yarattığı fiziksel, duygusal, davranışsal ve düşünsel etkiler ile ilgili bilgiler üyelerle birlikte okundu. Okunan ifadelerle ilgili üyelerin yaşantı ve fikirleri alınarak önümüzdeki hafta benzer bir çalışma devam edeceğimiz belirtilerek çalışma sonlandırıldı.

Altıncı Oturum

Lider tarafından tüm üyelere hoş geldiniz denilerek geçen hafta yapılan çalışma ile ilgili gönüllü üyelerden özetleme yapılması istendi. Üyelerden gelen paylaşımlarda eksik olan noktalar tamamlanarak bu hafta geçen haftaki çalışmayla bağlantılı olarak öfke ile baş etmede kullandığımız yöntemler ve bunların etkileri ile ilgili bir çalıma yapacağımız belirtildi. İlk olarak üyelere öfkelendiklerinde baş etmede kullandıkları yöntemlerin neler olduğu soruldu ve gelen cevaplar grup ile paylaşıldı. Genelde üyelerden gelen cevaplar kavga etmek, küfür etmek, içe kapanmak vb şeklinde oldu. Bu sürecin ardından üyelerden öfke ile baş etmede kullandıkları yöntemleri bir kâğıda sıralamaları ve her sıraladıkları maddenin altına **"çok etkili olur, biraz etkili olur, hiç etkili olmaz, kararsızım"** ifadelerini yazmaları ve bu ifadelere göre öfkeyle baş etmede kullandıkları yöntemlerin etkiliğini değerlendirmeleri istenerek önceden hazırlanmış örnek projeksiyon ile tahtaya yansıtıldı. .

Örnek:

Öfkelendiğimde bağırırım.

a)Çok etkili olur

b) Biraz etkili olur

c)Hiç etkili olmaz

d)Kararsızım

Üyelerden kullandıkları yöntemlerin etkililiği ile ilgili değerlendirmelerini grupla paylaşmaları istendi. Bu sırada üyeler tarafından belirtilen konuşmayı denerim, düşüncelerimi değiştiririm derin nefes alıp veririm gibi baş etme cümlelere lider tarafından onaylandı. Üyelerden yapılan etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenerek üyelere öfke ile baş etmede kullanılan her yöntemin etkili olmayacağı, önemli olanın yapıcı yollar kullanmak olduğu ve öfke ile baş etmede yapıcı yollar kullanma ile ilgili çalışmanın bir sonraki hafta yapılacak çalışma üzerinde durulacağı belirtilerek etkinlik sonlandırıldı.

Yedinci Oturum

Lider tarafından tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturum başlatıldı. İlk olarak gönüllü olan üyelerden geçen hafta yapılan etkinliğin özetlenmesi istendi. Lider tarafından eklemeler yapılarak oturum özetlendi. Bu hafta öfke ile başa çıkmada kullanılacak yöntemle ile ilgili bir çalışma yapacağımız belirtilerek etkinliğe geçildi. Üyelere öfkeleriyle başa çıkmada kullandıkları yöntemler soruarak öğrencilerin kullandıkları yapıcı yollar paylaşıldı bunlar genel olarak sakin olmaya çalışma, düşünceleri değiştirmeye çalışma vb bu çalışmadan gelen yanıtlar tahtaya yazıldı. Üyelere öfkelendiklerinde projeksiyon cihazı ile yansıtılan yöntemlerinde kullanılabileceği belirtilerek bunlar yansıtıldı.

- Sakin olun ve rahatlayın.
- Soğukkanlı olmaya çalışın ve kendinizi kontrol edin.
- Öfkelendiğim konunun dışında ne istediğinizi düşünün.
- Sizi öfkelendiren olayın olumlu yönünü bulmaya çalışın.
- Sizi öfkelendiren kişiler beklediğiniz ve umduğunuz şeyleri daima göstermeyebilir.
- Sizi öfkelendiren problemle ilgili çözüm yolunu daha sağlıklı görebilecek başka biriyle konuşmaya çalışın.
- Öfkelenebilirsiniz fakat bunu unutmak için kendinize bir mazaret bulun.
- Kalbiniz çok hızlı atmaya başladığında derin derin nefes alın ve sakinleşin.

Bu sürecin ardından üyelere Hintli Usta ve Çırağı isimli hikâye okundu. Gönüllü olan iki üyeden bu hikayeyi canlandırmaları istendi. Bu sırada üyelerin canlı ve aktif katılımları gözlemlendi. Canlandırma yapan üyelerin neler hissettikleri sorularak düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istendi. Gelen paylaşımlar ve grubun diğer üyelerinin de neler hissettikleri soruldu ve hikaye paylaşıma açıldı. Bu sırada üyelerin bazıları günlük hayatta bu şekilde düşünmediklerini aslında algılamaların önemini vurguladılar. Üyelere öfkelendiklerinde kullandıkları her yolun yapıcı olmadığı, önemli olanın yapıcı yollar kullanmak olduğu hatırlatılarak önümüzdeki haftaya kadar bu konuda düşünmeleri istendi ve etkinlik sonlandırıldı.

Sekizinci Oturum

Lider tüm üyelere hoş geldiniz diyerek oturumu başlattı. Öncelikle geçen hafta yapılan çalışmanın gönüllü bir grup üyesi tarafından yapılması istendi. Eksikler tamamlanarak geçen hafta verilen öfkelendikleri zaman kullanabilecekleri yapıcı yollara ilişkin düşünme ödevi paylaşıldı, paylaşımların ardından bu hafta öfke duygusunu kontrol etmeye yönelik uygulama ağırlıklı bir çalışma yapacağımız belirtildi. Lider tarafından öfke öncesi ve öfke anında bireyin fizyolojisinde, duygularında, düşüncelerin de, ve davranışlarında ortaya çıkan değişiklikleri kontrol altına almada nefes düzenleme alıştırmasının önemi vurgulanarak aşağıda yer alan açıklama grup lideri tarafından üyelerle paylaşıldı.

AÇIKLAMA: " Vücut kimyasının ve fiziksel tepkilerimizin içinde bulunduğumuz psikolojik durumla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Örneğin heyecanlandığımız zaman ellerimizin titremesi, avuç içlerimizin terlemesi gibi değişiklikleri hepimiz zaman zaman yaşamışızdır. Öfke duygusu da bizde zaman zaman davranışsal değişimler ortaya çıkarmaktadır. Öfkelenen bireyin nefes alış verişinde frekans olarak bir artış ortaya çıkar. Frekanstaki bu artış daha çok nefes almakla eş değer olmamaktadır, bunun tam tersine sıklaşmış olan nefes alışverişinde aynı zamanda kesik kesik olarak adlandırabileceğimiz bir değişiklikle ortaya çıkar. Nefes alışverişimizdeki bu eksiklik nedeniyle vücudumuza giren oksijen miktarında da bir azalma ortaya çıkar. Vücut bu azalan oksijeni, bir an önce alabilmek için hemen yeniden nefes alma gereksinimi duyar. Bu amaçla bozulmuş olan nefes alma düzenimizi nasıl normal düzeye getireceğimizi göreceğiz.

UYGULAMA

Nefes düzenleme alıştırması;

" Rahat edebileceğiniz bir pozisyon alınız… elinizin birini karnınızın üzerine koyabilirsiniz.. şimdi nefes alın ve nefes alırken içinizden yavaş yavaş sayıyoruz "bir, iki, üç, dört." Durun… nefesinizi içinizde tutun.. nefesimizi vermeye başlıyoruz ve yine nefesimizi verirken sayıyoruz. Şimdi nefesimizi alırken dörde kadar verirken beşe kadar sayıyoruz. Bu durum nefesimizi verirken daha yavaş vermemiz gerektiği anlamına geliyor.

Bu uygulama ile normal nefes alışverişinin nasıl olduğunu görmüş olduk. Şimdi günün belli saatlerinde bu uygulamayı olabildiğince sık uygulamanız gerekmektedir. Çalışmanın ikinci aşamasına üyelere aşağıda yer alan yönerge verilerek devam edildi.

Şimdi rahat olabileceğiniz bir pozisyon almanız gerekiyor. Size vereceğim her talimatla bir grup kas üzerinde odaklanacaksınız. Lütfen ben talimat vermeden bir girişimde bulunmayınız. Sadece benim söyleyeceklerimi uygulayınız.

- Benim sizlere söyleyeceğim kas grubu üzerine yoğunlaşınız. O kas grubunu gerdirmek için kullanacağım anahtar kelime "şimdi" dir. Bir grup kası gerginleştirmenizi söyledikten sonra "şimdi" deyince gerginleştirmeye başlıyorsunuz.
- O kas grubunu gerginleştirme işlemini bitirmek istediğim zamanı ise "tamam" kasları gevşetmeye başlıyorsun diyerek size bildireceğim. Süreç içerisinde konuşmayacaksınız. Gerektiğinde benim size soracağım sorulara parmağınızı oynatarak cevap vereceksiniz.
- Alıştırma süresince benimle konuşmayacaksınız, alıştırmanın nasıl gittiği konusu ve varsa sorularınıza daha sonra konuşacağız.
- Şimdi çok güzel ve rahat bir gevşeme pozisyonundasınız… lütfen gözlerinizi kapatın ve uygulama boyunca kapalı tutun.
- Yanak ve burun kasları üzerinde yoğunlaşıyorsun… gözlerini kısacak biçimde yanaklarını gerginleştirip burnunu buruşturuyorsun.. devam et "şimdi" güzel…, gerginliği fark et.. nasıl bir şey olduğunu hisset…
- "tamam" şuan yanak v burnunu gevşetmeye başlıyorsun.. gevşet bu kaslarda gerginlik kalmasın…
- Bu durum diğer kas grupları için tekrar edilir.
- Şimdi süreci sonlandıracağız, ben beşten geriye doğru bire kadar sayacağım, her sayıda sen çevreni biraz daha fark edeceksin. Bire geldiğimde sen gevşemiş ve dinlenmiş bir biçimde normal aktivitelerine döneceksin.
- Uygulama sonunda lider tarafından nasıl hissettikleri belirtilerek üyelerden fikirler alındı. Üyeler genellikle gevşediklerini belirttiler.

Üçüncü olarak üyelere:

"Şimdi rahat edebileceğiniz şekilde oturunuz… rahat olun… nefes düzenleme alıştırmasını kendimize uygulayalım…

"Şimdi kas gevşeme alıştırmasını uygulayacağız." İfadesi yöneltildi.

Üyeler tamamen rahatladıktan sonra imgelemin kullanılmasına başlandı. Bunun için lider tarafından şu yönergeler yöneltidi:

Şimdi kendinizi çok güzel bir kumsalda hayal ediyorsunuz, hava çok güzel… siz kumsaldasınız… kendinizi çok iyi hissediyorsunuz.. düşünün… hayal etmeye başlayın… bu sahne sizde çok hoş duygular uyandırıyor… mutlusunuz… tüm gereksinimleriniz karşılanıyor… iyi bir ortamda… beklide tatildesiniz… rahat olduğunuz bir yaşantıyı gözünüzde canlandırmaya çalışın… sahneyi düşünün.. ve bu sahneye yoğunlaşmaya çalışın… ve hayal edin…günün hangi saatindesiniz… çevrenizde olmasını istediğiniz birileri var mı… çevrenizde sizi rahatsız edecek bir şey yok… ne düşünüyorsunuz… bulunduğunuz ortamda ne gibi ayrıntılar dikkatinizi çekiyor… çevrenizdekiler ne yapıyor… rahatlık düzeyinize 100 üzerinden puan verin.. bu sahneyi en ince ayrıntılarıyla aklınızda tutun. Şimdi üçe kadar sayacağım benin saymamla birlikte yavaş yavaş bulunduğunuz ortamdan ayrılacaksınız, denilerek üyelerden çalışa ile ilgili paylaşıda bulunmaları istendi.

Uygulamalar ve paylaşımların ardından grup üyelerinden yapılan çalışma ile ilgili değerlendirme yapmaları, gevşeme ve imgelemin önemi vurgulandı. Gelecek hafta son çalışa ile gruba veda edeceğimiz belirtildi ve etkinlik sonlandırıldı.

Dokuzuncu Oturum

Lider üyelere hoş geldiniz diyerek şimdiye kadar gösterdikleri ilgiden ve katılımlarından dolayı teşekkür ederek son oturumu açmıştır. Gönüllü üyelerden biri geçen oturumun özetini yaptıktan sonra eksiklikler üyeler ve lider tarafından tamamlanmıştır. Ardından lider tarafından bir kez daha etkili baş etme yöntemleri ve geçen hafta yapılan gevşeme egzersizlerine yönelik çalışmaların üzerine durulmuştur. Ardından şimdiye kadar yapılan çalışmaların değerlendirmesine geçildi. Üyeler onları en çok etkileyen şeylerin ben dili-sen dili çalışması, empati kurma, kendileriyle ilgili olumsuz olduğunu belirtmişlerdir. Grup üyelerinden gönüllü olan üyeler tahtaya alınarak birbirlerini sevgi bombardımanına tutmuşlardır. Üyeler birbirleri için güzel şeyler söylemenin, kendileri hakkında başkalarından güzel sözler duymalarının onları hoşnut ettiğini belirtmişlerdir. Bu çalışmadan sonra lider, kendisi tarafından bu çalışmanın anısı niteliğinde hazırlanan belgelerini üyelere dağıtmıştır. Lider tüm üyelere katılımları ve gösterdikleri ilgiden dolayı teşekkür ederek oturumu sonlandırmıştır.

EK 3. SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

1. BÖLÜM: 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 sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine (X) işareti koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin, *genel* olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?	Hiç			Tümüyle
1. Çabuk parlarım……..	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım……. .	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim…….	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir……..…	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim……..…	(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 sarf etmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDĠİMDE VEYA KIZDIĞIMDA…

Sizi ne kadar tanımlıyor? Hiç Tümüyle

11. Öfkemi kontrol ederim…… .(1) (2) (3) (4)
12. Kızgınlığımı gösteririm…… (1) (2) (3) (4)
13. Öfkemi içime atarım…… (1) (2) (3) (4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyımdır…… (1) (2) (3) (4)
15. Somurtur ya da surat asarım…… (1) (2) (3) (4)
22. Başkalarıyla tartışırım……. (1) (2) (3) (4)
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim…….. (1) (2) (3) (4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım…… (1) (2) (3) (4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim……. (1) (2) (3) (4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim…… (1) (2) (3) (4)

EK 4. GRUP ÇALIŞMASINDA GEÇERLİ OLAN KURALLAR

Öfke kontrolü becerilerini geliştirmek amacıyla uygulanan grup çalışmasında üzerinde durulan ve üyelerle tartışıldıktan sonra karara bağlanan grup kuralları şu şekilde belirlenmiştir:

**** Grup içinde konuşulanlar grup içinde kalacak, gizlilik esas olacaktır,***

**** Grup üyeleri birbirlerini yargılamaksızın koşulsuz olarak kabul ederler.***

**** Grupta üyelerin ne düşündüklerinden çok ne hissettiklerine ve duygularına odaklanmaları ve paylaşmaları beklenir.***

**** Grup üyelerinin birbirlerine koşulsuz saygılı olmaları esastır. Kendimize nasıl davranılmasını istiyorsak diğerlerine öyle davranacağız.***

**** Bir şey söylemek isteyen parmağını kaldıracak ve söz verilene kadar konuşmayacak,***

**** Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini grupla paylaşmaları desteklenir. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir,***

****Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir,***

EK 5. ÖFKEYİ BAŞLATAN OLAYLAR LİSTESİ

AÇIKLAMA: Aşağıda bir insanın öfkelenmesine yol açan bazı olaylardan örnekler bulunmaktadır. Bu listedeki olaylar sizi hangi zamanlar öfkelendiriyorsa ilgili yere (X) işareti koyunuz. Bunların dışında öfkelendiğiniz olayları da aşağıdaki boş kısımlara yazabilirsiniz. Sonra verdiğiniz cevapları arkadaşlarınızla tartışın (Kulaksızoğlu, 2003).

		Her zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
1	**Başkaları emir verdiğinde**			
2	**Birisi benim canımı acıtırsa**			
3	**İşler iyi gitmediğinde**			
4	**Başkaları tarafından iteklendiğimde**			
5	**Hayal kırıklığı yaşadığımda**			
6	**Bir haksızlığa uğradığımda**			
7	**Birisi benimle yüksek sesle konuştuğunda**			
8	**Birisi bana çok soru sorarsa**			
9	**Sabahları uyandığımda**			
10	**Bir ayrıcalığımı yitirdiğimde**			
11	**Birisi benim duygularımı incitirse**			
12	**Lüzumsuz işler yapmak zorunda kalırsam**			
13	**Sözümü kestiklerinde**			
14	**Bana verilen sözler tutulmazsa**			
15	**Birisi bana yalan söylerse**			
Diğer (belirtiniz)				
16				
17				
18				

EK 6. ÖFKEYİ İFADE ETME BİÇİMLERİ

Açıklama: Aşağıda bir insanın öfkelendiği zaman, öfkesini azaltmak için yaptığı bazı davranışlardan örnekler bulacaksınız. Bunlarda bir kısmını siz de yapıyor olabilirsiniz. Bu davranışların kabul edilebilir olanların karşısına (+), uygun görmediklerinizin karşısına (-) işareti yapın. Daha sonra verdiğiniz yanıtları arkadaşlarınızla tartışın (Kulaksızoğlu, 2003).

	Uygun olan	*Uygun olmayan*
Önem vermem		
Öfke krizine girerim		
Yardım etmesi için yakınlarımla konuşurum		
Öfkelendiğim insanı sert bir biçimde uyarırım		
Yastıklara yumruk atarım		
Derin derin nefes alırım		
Öfkelendiğim insana bağırırım		
Rahatlatıcı müzik dinlerim		
Küfür ederim		
Beni rahatsız eden insanlardan kaçarım		
Benden istenen neyse ona uyarım		
Müziğin sesini yükseltirim		
Öfkelendiğim insanla öfkem geçince konuşurum		
Hıncımı başka birinden çıkarırım		
Bilgisayarımla oynarım		
Uyurum		
Olanları unutmaya çalışırım		
Beni kızdırana yumruk vururum		
Açık havada öfkem geçene kadar dolaşırım		
Olanları güvendiğim birine anlatırım		
Duygularımı kağıda dökerim		
Diğer (belirtiniz)		

EK 7. KIRMIZI BAŞLIKLI KIZ' IN ÖYKÜSÜ

Benim adım Kırmızı Başlıklı Kız. Bana Kırmızı Başlıklı Kız derler. Ormanın öte tarafında bir kulübede oturan büyükanneme taze ekmek ve kek götürüyordum. Büyükannem kendini son günlerde pek iyi hissetmiyordu. Bu nedenle ona giderken biraz çiçek toplayıp götürmek istedim. İşte tam çiçek topluyordum ki, bir ağacın arkasından kurt fırladı; önümü kesti ve beni soru yağmuruna tuttu. Ne yaptığımı nereye gittiğimi bilmek istiyordu. Bir yandan da sırıtarak ağzını Şapırdatıyordu. İğrenç ve kaba görünüyordu. Daha sonra birden fırlayıp kaçtı. Çok korkmuştum. Büyükannemin evine gittiğimde Kurt büyükannemin kılığına girmiş, onun yatağındaydı. Kocaman çirkin dişleriyle beni yemeğe çalıştı. Eğer oduncu gelip beni kurtarmamış olsaydı, şimdi yaşamıyor olacaktım. Kurt büyükannemi de korkutmuştu. Onu yatağın altına saklanmış buldum. Yatağın altında ne yaptığını sorduğumda olanları hatırlayamadı. Pek de üzgün görünmüyordu. Biraz kafası karışık gibiydi yalnızca. Koca Kötü Kurt' a öfkeliyim bu nedenlerle.

EK 8. BEN DİLİ ÖDEV FORMU

Bir sonraki oturuma kadar “ben dilini” kullanarak anne babana veya arkadaşına duygularını ifade etmeye çalış. “ben dilini” kullandığın bir örneği aşağıdaki kutuya yaz.

Ad Soyad:

EK 9. DUYGU DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ FORMU

DURUM A	***DÜŞÜNCELERİM B***	***TEPKİLERİM C***

EK 10. HİNTLİ USTA VE ÇIRAĞI

Yaşlı bir Hintli Usta çırağının sürekli her şeye kızmasından bıkmıştı. Bir gün çırağını tuz almaya gönderdi. Hayatındaki her şeyden mutsuz olan çırak döndüğünde yaşlı usta ona bir avuç tuzu bir bardak suya atıp içmesini söyledi. Çırak yaşlı adamın söylediğini yaptı. İçer içmez tükürmeye başladı. "tadı nasıl" diyen yaşlı adama öfkeyle "acı" diye cevap verdi. Usta çırağını kolundan tutarak dışarı çıkardı ve az ilerideki gölün kıyısına götürdü. Çırağına bu kez de bir avuç tuzu göle atıp gölden su içmesini söyledi. Söyleneni yapan çırak ağzının kenarından akan suyu silerken usta aynı soruyu sordu. "tadı nasıl" "ferahlattı" diye cevap verdi genç çırak. "tuzun tadını aldın mı" diye sordu yaşlı adam "hayır" diye cevap verdi genç çırak. Bunun üzerine yaşlı adam çırağın yanına oturdu ve şöyle dedi: yaşamımızda ki olumsuzluklar tuz gibidir. Ne azdı nede çok. Olumsuzlukların miktarı hep aynıdır. Ancak olumsuzluklara olan tepkimiz onu nasıl algıladığımıza bağlıdır. Kızgın olduğunda yapmam gereken tek şey kızgınlık veren şeyle ilgili hisleri genişletmektir. Onun için sende artık bardak olmayı bırak göl olmaya çalış. (Kulaksızoğlu, 2003)

EK 11. ÖFKE VE ETKİLERİ

Öfkenin yarattığı fiziksel etkiler

İnsanlar herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ortaya çıkar. Bunlar neler olabilir?

- Kalbin hızlı hızlı atması.
- Yüzün öfkeden kızarması.
- Bağırmak.
- Göz bebeklerinin büyümesi.
- Yumrukların sıkılması.
- Sindirimin yavaşlaması.

Öfkenin yarattığı duygusal etkiler

Öfke, bazen örtülü bir biçimde de ortaya çıkabilir, öfke buzdağına benzetilebilir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan bu duygulara temel duygular adı verilir. Temel duygular birikip, sertleşip, katılaşınca, buzdağının tepesindeki öfkeyi oluşturur. Bu temel duygular ise kıskançlık, üzüntü, merak, yalnızlık, dışlanmışlık hissi, kaygı, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılamamak ve sıkıntı gibi duygulardır. Buzdağının üstünde öfke duygusu vardır ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur.

Öfkenin yarattığı davranışsal etkiler

Öfkenin doğrudan ve üstü kapalı davranışsal belirtileri vardır. Doğrudan davranışsal öfke işaretleri, fiziksel ve sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, önyargılılık, sorun çıkarma, isyankâr davranışlarla kendini gösterebilir. Doğrudan davranışsal bir öfke işareti olan saldırganlıkta amaç öfke duyulan kişiye zarar vermektir. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler tehdit etmek, hakaret etmek ve iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimlerde olabilir.

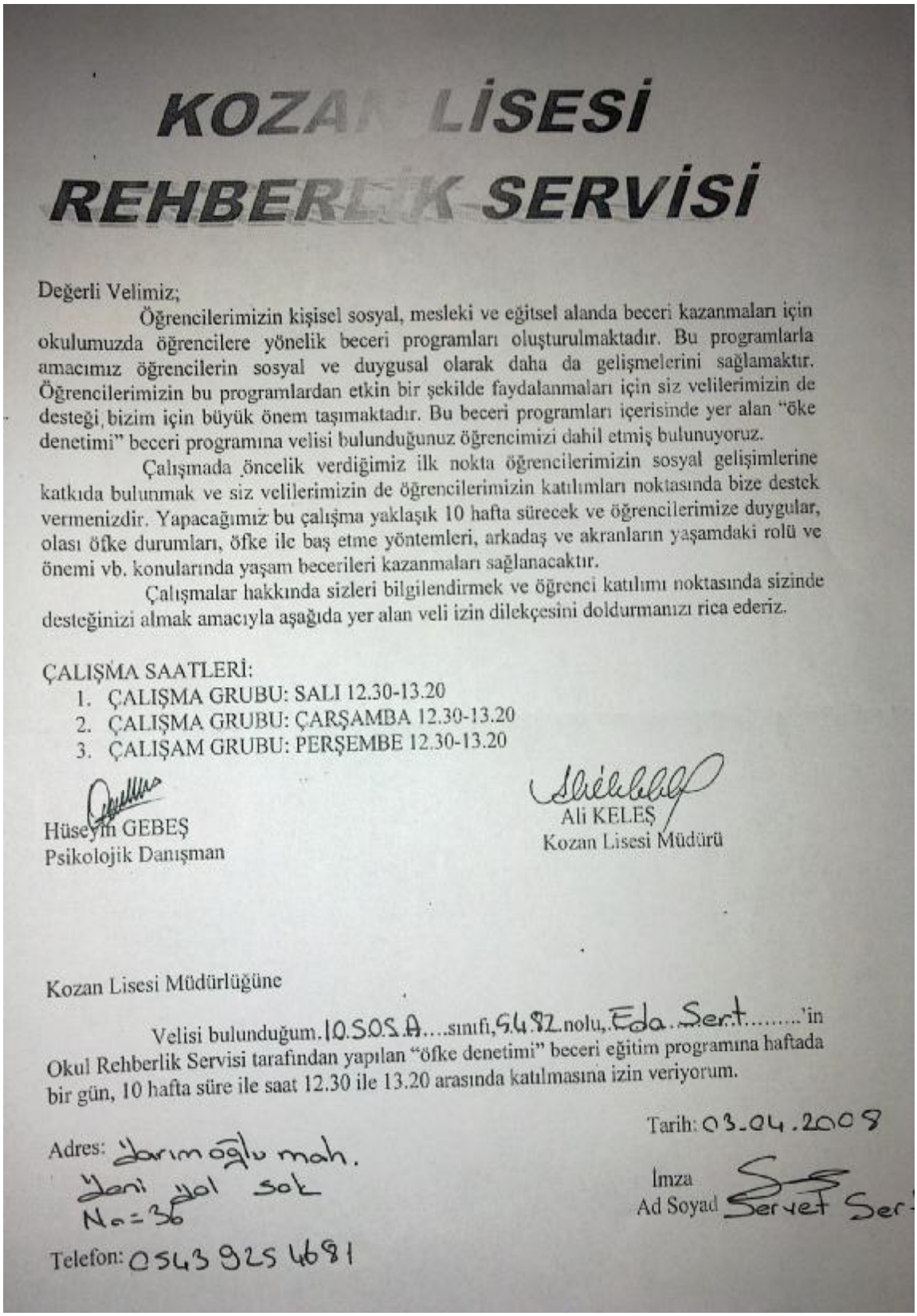
Üstü kapalı davranışsal ve sözel işaretler, güvensiz, kıskanç, tartışmacı, alaycı ve yargılayıcı davranışlar biçiminde olabilir.

Öfkenin yarattığı düşünsel etkiler

Bireyin sahip olduğu kalıplaşmış düşünceler öfkeye neden olabilir. Bu kalıplaşmış düşünceleri bireyin kendisi geliştirebildiği gibi kalıplaşmış düşüncelerin kaynağı ailesin ve çevresindeki diğer insanlar olabilir. Ergenlerde ortak olarak görülen akılcı olmayan inançları şu şekilde sıralanabilir:

- Eğer arkadaşlarım beni sevmezse bu benim için çok kötü olur.
- Hata yapmamalıyım.
- Duygularımı göstermemeliyim.
- Bu ailemin hatası, zavallı/mağdur olan benim.
- Eğer istediklerim yolunda gitmezse bu benim için korkunç olur.
- Arkadaşlarıma uyum sağlamalıyım.
- Eleştirilmeye katlanamam.

EK: 12. VELİ İZİN BELGESİ ÖRNEĞİ



KOZAN LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

Değerli Velimiz;

Öğrencilerimizin kişisel sosyal, mesleki ve eğitsel alanda beceri kazanmaları için okulumuzda öğrencilere yönelik beceri programları oluşturulmaktadır. Bu programlarla amacımız öğrencilerin sosyal ve duygusal olarak daha da gelişmelerini sağlamaktır. Öğrencilerimizin bu programlardan etkin bir şekilde faydalanmaları için siz velilerimizin de desteği bizim için büyük önem taşımaktadır. Bu beceri programları içerisinde yer alan "öke denetimi" beceri programına velisi bulunduğunuz öğrencimizi dahil etmiş bulunuyoruz.

Çalışmada öncelik verdiğimiz ilk nokta öğrencilerimizin sosyal gelişimlerine katkıda bulunmak ve siz velilerimizin de öğrencilerimizin katılımları noktasında bize destek vermenizdir. Yapacağımız bu çalışma yaklaşık 10 hafta sürecek ve öğrencilerimize duygular, olası öfke durumları, öfke ile baş etme yöntemleri, arkadaş ve akranların yaşamdaki rolü ve önemi vb. konularında yaşam becerileri kazanmaları sağlanacaktır.

Çalışmalar hakkında sizleri bilgilendirmek ve öğrenci katılımı noktasında sizinde desteğinizi almak amacıyla aşağıda yer alan veli izin dilekçesini doldurmanızı rica ederiz.

ÇALIŞMA SAATLERİ:

1. ÇALIŞMA GRUBU: SALI 12.30-13.20
2. ÇALIŞMA GRUBU: ÇARŞAMBA 12.30-13.20
3. ÇALIŞAM GRUBU: PERŞEMBE 12.30-13.20

Hüseyin GEBEŞ
Psikolojik Danışman

Ali KELEŞ
Kozan Lisesi Müdürü

Kozan Lisesi Müdürlüğüne

Velisi bulunduğum 10.SOS.A....sınıfı, 5492 nolu, Eda Sert....'in Okul Rehberlik Servisi tarafından yapılan "öfke denetimi" beceri eğitim programına haftada bir gün, 10 hafta süre ile saat 12.30 ile 13.20 arasında katılmasına izin veriyorum.

Tarih: 03.04.2008

Adres: Yarımoğlu mah. Yeni Yol Sok No=36

İmza
Ad Soyad Servet Ser

Telefon: 0543 925 6981

EK 13. TEŞEKKÜR BELGESİ

TEŞEKKÜR BELGESİ

Öfke Denetimi Beceri Eğitim Programına
Katılımlarınızdan Dolayı Teşekkür Ediyor, Hayatınızda Sağlık,
Mutluluk Ve Başarılar Diliyorum.

HÜSEYİN GEBEŞ
Psikolojik Danışman

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Hüseyin GEBEŞ
Doğum Tarihi : 20.07.1984
Doğum Yeri : Elmalı- Antalya
Medeni Durumu : Evli
Yabancı Dili : İngilizce
Adres : Abdülhamithan Mahallesi İrem Apt. K: 3 D: 8 Merkez- Kahramanmaraş
Elektronik posta : gebes.pdr@hotmail.com gebes.pdr@mynet.com

ÖĞRENİM DURUMU

2007 -2011 **:** Yüksek Lisans, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
2002-2006 **:** Lisans, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Adana.
1999-2002 **:** Lise, Metin Nuran Çakallıklı Anadolu Lisesi / Antalya
1995-1999 **:** Ortaokul, Elmalı Anadolu Lisesi Elmalı / Antalya
1991-1995 **:** İlkokul, Atatürk İlköğretim Okulu Elmalı / Antalya

ÇALIŞMA HAYATI

2009- **:** Ali Sezai Efendi İlköğretim Okulu'nda Okul Psikolojik Danışmanı, Merkez /Kahramanmaraş
2008-2009 **:** GATA TSK Rehabilitasyon ve Bakım Merkezi'nde Aile Terapisti-Psikolojik Danışman, (Yedek Subay), Bilkent/Ankara
2006-2008 **:** Kozan Lisesi'nde Okul Psikolojik Danışmanı, Kozan/Adana