

148049

T.C
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

**ÖFKE KONTROL PROGRAMININ 15 – 18 YAŞ ARASI
ERGENLER ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN
ARAŞTIRILMASI**

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Danışman
Yrd.Doç.Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Ömer DURAN

148049

BURSA 2004

TC.
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ömer DURAN'a ait "Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması" adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jale ELDELEKLİOĞLU
Yrd.Doç.Dr.
Üye (Danışman)



Asude BİLGİN
Doç.Dr.
Üye



Reşat PEKER
Doç.Dr.
Başkan



ÖZET
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÖFKE KONTROL PROGRAMININ 15-18 YAŞ ARASI ERGENLER
ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

Ömer DURAN
(Yüksek Lisans Tezi)

Bu araştırma, Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Bu amaçla Nuri Erbak Süper Lisesi ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 148 öğrenciye Spielberg tarafından geliştirilen ve Özer tarafından Türkçe'ye uyarlanan Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ayrıca deney ve kontrol gruplarını olabildiğince benzer özelliklerden oluşturabilmek için öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulaması sonucunda öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci random yöntemiyle deney ve kontrol grubuna alınmışlardır. Seçilen öğrencilerin kız-erkek sayıları eşit tutulmuştur.

Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süreli 90’ar dakikalık Öfke Kontrol Programı uygulanmış; bu süre içerisinde kontrol grubu öğrencileri üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. 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 grubunun “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı farklar olduğu; kontrol grubunun

“sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında ise anlamlı farklar olmadığı; deney grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamalarının farkı ile, kontrol grubundaki öğrencilerin öntest-sontest puan ortalamaları farkı arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Danışman: Yrd.Doç.Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Sayfa sayısı: 95

Anahtar kelimeler: Öfke, öfke kontrol programı, ergen.

INVESTIGATION OF THE EFFICIENCY OF THE ANGER CONTROL PROGRAMME OVER 15-18 YEARS OLD ADOLESCENTS

ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the efficiency of anger control programme over 15-18 years old adolescents.

For this purpose the The State Trait Anger Scale was applied over 148 tenth grade pupils who study in Nuri Erbak Süper Lisesi. The scale was developed by Spielberger and adapted to Turkish by Özer. The State Trait Anger Scale consists of “trait of anger”, “anger-in”, “anger-out” and “controlling of anger” subscales. In the sake of forming the experiment and control groups with as much similarity as possible, in order to determine the demographic properties of students an Individual Information Form was developed by the researcher. As a result of the application of The State Trait Anger Scale 20 students were taken to experiment and control group through random method. The number of the selected male-female students were equal.

After then the 90 minute Anger Control Programme was applied to the selected students for 10 weeks. In this period no activity was performed with the students in control group. After the application The State Trait Anger Scale was applied again over the students both in experiment and control groups.

The data gained at the end of the study was analyzed with “t-test”. According to the results it was found that: there are significant differences between pre-test and post-test points of experiment group’s “trait of anger”, “anger-in”, “anger-out” and “controlling of anger”; there aren’t significant differences between pre-test and post-test points of control group’s “trait of anger”, “anger-in”, “anger-out” and “controlling of anger”; there is a significant difference between the difference means of pre and post test points of students in experiment group and the difference of means of pre and post

test points of control group.



ÖNSÖZ

Günümüzde ergenlerin karşılaştıkları problemlerin kaynağı hızla değişmekte ve artmaktadır. Özellikle ülkemizde, sosyo-ekonomik nedenlerle, özellikle üniversite sınavlarına hazırlanma ve kazanma, iş bulma vb. gibi ergenlerden beklenen sorumluluklar ve davranış kalıpları ergenlerin üzerinde yoğun stres ve baskı yaratmaktadır. Bu duygulara genellikle ergenlerin kendilerine veya çevreye yönelik öfkeleri de eşlik etmektedir. Günden güne, lise çağındaki öğrenciler arasında, bir tepki olarak, birbirlerine, aileye, öğretmenlere yönelik öfke ve şiddet artmaktadır.

Diğer taraftan, ergenler öfkeleriyle nasıl başedebilecekleri konusunda çaresizdirler. Kendilerini neyin öfkeliendirdiğinin ve hatta öfkelerinin bile farkına varamamaktadırlar. Bu nedenle öfkeleri, genellikle ilişkilerde başlarına yeni problemler açmakta, ya da öfkenin bastırılması nedeniyle ergenler daha başka duygusal problemlerle karşılaşmaktadırlar.

Bu bağlamda ergenlerin normal bir duygu olan öfkelerini anlamaya ve bununla nasıl başedeceklerini öğrenmeye ihtiyaçları vardır. Bu araştırmada, bilişsel-davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanan Öfke Kontrol Programının grup oturumları sonunda ergenler üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçların ve hazırlanan Öfke Kontrol Programının ergenlerle çalışan tüm eğitimcilere ve psikolojik danışmanlara ergenlerle ilgili öfke çalışmalarında önemli bir kaynak olacağı tasarlanmıştır.

Bu araştırma süresince ortaya çıkan tüm aksaklıklara rağmen bana olan inancını hiçbir zaman yitirmeyen ve çalışmanın sonuçlandırılması konusunda beni cesaretlendiren, aynı zamanda beni deneysel bir çalışmaya yönlendirerek bu konuda tecrübe kazanmama vesile olan danışmanım Yrd. Doç. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU'na öncelikle teşekkür ediyorum. Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bana emek veren sayın hocalarım Prof. Dr. Şermin KÜLAHOĞLU'na, Doç. Dr. Ersin ALTINTAŞ'a,

Doç. Dr. Reşat PEKER'e. ve Yrd. Doç. Dr. Berrin EYLEN'e; araştırmam için bana imkanlarını sunan Nuri Erbak Lisesi idareci, öğretmen ve araştırmada yer alan öğrencilerine; araştırmamı sonuçlandırmam esnasında beni yalnız bırakmayan ve yardımlarını esirgemeyen dostum Cenk ÖKTEM'e ve son olarak her konuda olduğu gibi, bu çalışmamda yanımda olan eşim Özgen ŞİMŞEK DURAN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Ömer DURAN
Bursa 2004



İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii

BÖLÜM I

I.GİRİŞ.....	1
1.1. Ergenlik Dönemi.....	2
1.2. Ergenin Duygusal Yapısı.....	4
1.3. Ergenlikteki Belirli Duygular.....	5
1.4. Öfke.....	7
1.5. Öfke Kontrolü.....	13
1.6. Araştırmanın Amacı.....	14
1.7. Denenceler.....	15
1.8. Araştırmanın Önemi.....	15
1.9. Sayıtlar.....	16
1.10. Sınırlılıklar.....	16

1.11. Tanımlar.....	17
---------------------	----

BÖLÜM II

II. KONUYLA İLGİLİ BAZI KURAMSAL AÇIKLAMALAR

VE ARAŞTIRMALAR.....	18
2.1. Konuyla İlgili Bazı Kuramsal Açıklamalar.....	18
2.2. Konuyla İlgili Bazı Araştırmalar.....	24
2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	24
2.2.2. Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	26

BÖLÜM III

III. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırma Modeli.....	29
3.2. Evren ve Örneklem.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	32
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	32
3.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği.....	33
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Uygulanan Öfke Kontrol Programı.....	38
3.5.1. Programın Amacı.....	39
3.5.2. Programın Hazırlanması.....	39
3.5.3. Programın İçeriği.....	39
3.6. Grup Uygulaması ile İlgili Kurallar.....	40
3.7. Öfke Kontrol Programının Uygulanması.....	40
3.8. Verilerin Analizi.....	43

BÖLÜM IV

IV. BULGULAR.....	44
-------------------	----

BÖLÜM V

V. TARTIŞMA ve YORUM.....	50
---------------------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
KAYNAKÇA.....	55
EKLER.....	61
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	61
EK 2: DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ.....	62
EK 3: ÖFKE KONTROL PROGRAMI.....	65
ÖZGEÇMİŞ.....	82

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1	Öfke: Gerçekler, Teoriler, Mitler.....	8
Tablo 2	Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımları.....	30
Tablo 3	Deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları.....	31
Tablo 4	Deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları.....	45
Tablo 5	Kontrol grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları.....	46
Tablo 6	Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları.....	48

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1	Örnek Olay.....	11
Şekil 2	Ellis'in ABC çerçevesinin bir örneği.....	23



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bireyin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini ve konumunu alabilmesi, ergenlik döneminde belli bilgi, beceri ve deneyimi kazanmasına bağlıdır. Ergenin, erişkin dünyasının aradığı olgunluğa erişebilmesi, beklentileri karşılayabilmesi gerekir. Bu bakımdan ergenlik dönemini sağlıklı geçiremeyen birey topluma uyum sağlamada zorlanmaktadır.

Ergenin bu dönemde toplumsallaşma çabalarından biri de arkadaşları ile kurduğu ilişkilere dir. Arkadaşları tarafından kabul edilmek ve sevilme k isteyen ergen, bu isteği olumlu olarak karşılandığında mutlu olur. Aksi halde endişelenir, öfkelenir, kıskanır. İlk çocukluk döneminde daha çok oyuncak ya da güncel olaylarla ilgili çatışmalardan dolayı öfkelenirken, ergenlik döneminde öfkenin nedenlerinin başında sosyal etkenler gelir. Arkadaşları tarafından alay edilmesi, kendisine yalan söylenmesi, aşağılık duygusu, ve prestij kaybetme ergenin öfkesini artırır. Bu öfkesi ise ergenin çevresi tarafından kabul edilmesine bir engeldir.

Çevresinin istediği gibi davranmak ve öfkesini gizlemek için ergen içine kapanır, öfkesini bastırır. Ancak bu dönemde duygular o kadar yoğun ve şiddetli yaşanmaktadır ki bazı ergenler bu öfke duygularını bastırmakta zorlanır ve çevresinde öfkesini yöneltebileceği birisini mutlaka bulurlar.

Ergenin öfke duygusu, ergenin toplumda statü ve saygınlık kazanma gereksinimleri ile çelişmektedir. Potter-Efron (1997)'a göre öfkeli bireyler sağlık, aile, iş ve okul, para, dostlar, yasalar, ruh hali ve kişilik, değerler alanlarında sorunlar yaşar. Halbuki ergenin toplumsal uyumu büyük anlamda bu alandaki gereksinimlerin karşılanmasına bağlıdır. Bu nedenle ergenin bulunduğu dönemin özelliklerinin, kendisini öfkeliendiren nedenlerin farkına varmasına ve öfke duygusunu kontrol edebilmeye ve bu yolla topluma uyum sağlamaya ihtiyacı vardır.

1.1. Ergenlik Dönemi

İnsan, yaşamı boyunca sürekli bir gelişim ve değişim içindedir. Gençlik (ergenlik) dönemi, belki de bu gelişim sürecinin en önemli evresini oluşturur. Çocukluktan erişkinliğe geçiş olan ergenlik dönemi, bireyde gözlenebilen, sürekli ve süratli gelişimi kapsamaktadır (Yavuzer 1996). “Ergen” sözcüğü batı literatüründeki “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. Latince’de büyümek, olgunlaşmak anlamında kullanılan “adolescere” fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durum değil, bir süreci belirtmektedir (Yavuzer 1998).

Bedensel, ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişme süreçlerinin yaşandığı gençlik çağını kapsayan yaş dilimleri ülkeden ülkeye, yayından yayına farklıdır. UNESCO gençlik çağı olarak 12-24 yaş dilimlerini kabul etmiştir. Gençlik çağı, geçmiş çocukluk çağının bedensel ve ruhsal özellikleri, bilgi, deney ve yaşantı birikimi ile insan yaşamının gelecek erişkinlik, olgunluk çağlarını etkiler. Gençlik çağı bedensel değişme ve gelişme ile başlar. Bunu ruhsal ve toplumsal değişme ve gelişme izler (Köknel 1998).

Gençlik çağının tanımı bedensel ve cinsel gelişmeye göre yapılmış başlangıcı da bitişi de belirsiz olmaktadır. Çünkü ergenliğe giriş erken veya daha geç olabilmektedir. Genellikle, 12-15 yaş arası, ergenlik gelişmesini içine alan ilk gençlik dönemi olarak tanımlanır. 15 ile 21 yaş arası asıl gençlik dönemidir. Birleşmiş Milletler Örgütü’nün tanımına göre “Genç 15 ile 25 yaşları arasında, öğrenim gören, hayatını kazanmak için çalışmayan ve ayrı bir konutu bulunmayan kişidir.” Bu tanıma göre genç, cinsel olgunlaşmasını tamamlamış, ancak bağımsızlığını kazanıp erişkinler arasına katılmamış kişidir. Gerçekten gençlik, hem biyolojik ve ruhsal hem de toplumsal bir kavramdır. Kişi üretici duruma geçtiği veya yuva kurup çalışmaya başladığı zaman gençlik çağı bitmekte, erişkinlik başlamaktadır (Yörükoğlu 1996).

Gençlik çağının başlangıcında hızla ilerleyen bedensel değişme ve gelişme zamanla yavaşlar ve durur. Bunu ruhsal ve toplumsal gelişme izler. Önce bedensel

değişmenin doğrudan ya da dolaylı olarak yarattığı ruhsal değişmeler görülür. Mutlu, uysal, dengeli çocuğun yerini kaygılı, tedirgin, dengesiz, uyumsuz genç alır. Genç, bocalama ve kararsızlık içindedir, duyguları, ilgileri çabuk değişir. Coşkuları ölçsüz, sınırsız ve dengesizdir. Kısacası gençlik çağının başlangıcı, ruhsal bakımdan duyguların egemen olduğu çelişkili düşüncelerin ve davranışların bulunduğu bir geçiş dönemidir (Köknel 1998).

Ergenlik çağındaki hızlı büyüme, cinsel dürtü artışı, kimliğin henüz tam olgunlaşmamış olması ve toplumsal yerin henüz kesinleşmemesi, aileye bağımlılığın sürmesi gibi etkenlerle bu çağ, sorunlarla yüklü fırtınalı bir dönemdir. Ana-babaya bağımlılıktan kurtulma, cinsel kimliği kabullenme, toplumsal yerini araştırma ve bir mesleğe yönelme çabalarının gösterildiği 8-10 yıllık bir çağdır (Öztürk 1995).

Bir toplum, bireyin davranışlarıyla, o toplumun gereksinimi arasında, uyum sağlayan, o toplumun bireylerinin zihninde var olan duyuşal sisteme dayanarak var olur. Toplumsal sistemin her yönü ve toplumun refah ve uyumunu etkileyen her olay ve nesne bu duygu sisteminin nesnesi olur. İnsan toplumunda söz konusu ettiğimiz bu duyular doğuştan gelmez fakat toplumun birey üzerindeki etkisi ile oluşur, gelişir ve var olur (Campbell 1992).

Birey doğumdan itibaren bir toplumsallaşma süreci içine girer. Bu süreç içinde model alma ve olumlu olumsuz pekiştirme teknikleri ile toplum içindeki çeşitli rollerini öğrenir ve uygular. Bireyin toplumsallaşmadaki başarısı, üstlendiği çeşitli rolleri ne ölçüde yetkin oynadığına bağlıdır. Toplumsallaşma güçleri ise, bireyin toplum içindeki rollerini öğrenmesi ve başarı ile yerine getirmesinde birinci derecede sorumludur (Uluğtekin 1991).

Hızlı ve belirgin değişiklikler bu dönemde yer alır, bu evrede çocuğun tümüyle yeni bir kişiliğe bürünmektedir. Bu dönem bir “fırtına ve gerginlik” evresidir. Bu evrede genç, duygusal, dengesiz, ön seziden yoksun bir bireydir (Yavuzer 1998).

Duygu ve heyecan ruhsal değişmeler için kullanılan kelimelerdir. Duygularla ilgili gelişme, doğumdan itibaren hayat boyu devam eder. Çeşitli dönemlerde bireylerin duygusal tepki biçimleri duyguyu doğuran olaylar ve duygusal durumlardaki değişimler farklılıklar gösterir (Kulaksızoğlu 2001).

1.2. Ergenin Duygusal Yapısı

Ergenlik dönemindeki duygusal tepkilerde genel ortak özellikler vardır. Bunun yanında ergen, her insan gibi çeşitli yaşlarda ve farklı durumlarda, değişik duygular hissedebilir. Değişen yaşla, çevresel koşulların ve uyaranların değişmesiyle, hoşlanma ve hoşlanmama duyguları ile duygularını ifade biçimleri değişir (Kulaksızoğlu 2001).

Ergenin duygusal dünyasında bazı çelişkiler dikkatimizi çeker. Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma üzerine, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; endişe ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir (Spence 1980).

Çocukluk dönemi ile ergenlik dönemi arasında duygusal yönden en belirgin fark; çocukların öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygularını daha açık davranışlarla ve anında ifade etmeleri, buna karşılık ergenlikte bu duyguların daha fazla gizlenip maskelenmesidir. Ergenlikte genel olarak, kızların erkeklerden daha önce duygusal olgunluğa ulaştıkları söylenebilir. Aynı yaştaki iki farklı cinsiyetteki ergenin kız olanı erkeğe göre muhtemelen daha heyecan dengesine sahip ve duygularını kontrol etme bakımından daha olgundur (Kulaksızoğlu 2001).

Çevrenin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygularıdır. Ergenlikte çok görülen sertlik ve kabalık gibi davranış biçimlerinin ardında, diğer insanlara duyulan ilgi azlığı ve sadece kendi düşünce ve fikirleri ile ilgilenme gibi nedenler bulunmaktadır (Yavuzer 1998).

Ergenlik dönemine girmenin yol açtığı biyolojik ve psikolojik değişiklikler, ergenin bağımsızlık davranışlarını artırır. Bu nedenle anne ve babadan ayrılmak bağımsız ve ayrı bir kimlik edinme isteği o güne kadar kurulmuş olan dengeyi bozar. Ancak tek başına kalmış olmanın verdiği güvensizlik ve kaygılar, bağımsızlık isteğine rağmen halen yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, bunun yanında akran ve arkadaş grubunun değerleri ve kurallarının öncelik kazanması ve onlardan gelen baskılar ve yönlendirmeler gencin çatışma ve öfke yaşamasına neden olur (Eryüksel 1996).

Ergenlik döneminde duyguların şiddet kazandığı görülür. Bu dönemde duygular ergenin tüm yaşamında etkili olurlar. Küçük bir kırıklık ergenin yakın çevresindeki ilişkilerini doğrudan etkiler.

1.3. Ergenlikteki Belirli Duygular

Duygular üzerinde yapılan araştırmalarda üç türlü öğrenilmemiş duygunun var olduğu bildirilmektedir. Bunlar sevgi, korku ve öfke duygusudur. Bu duyguları hissetme ve ifade etmeye uygun bir donanıma kalıtımsal olarak sahip bulunmaktayız. (Kulaksızoğlu 2001). Yavuzer (1998)'e göre de ergenlikte en sık karşılaşılan heyecan biçimleri, korku, endişe ve öfkedir. Sevgi, korku ve hiddet duyguları ile bunlara ilişkin diğer duyguların ergenlikteki ifadesi aşağıdaki gibidir (Kulaksızoğlu 2001).

Sevgi: Ergenlik dönemindeki bireyin duygusal durumunu belirleyen en önemli etken onun başkaları tarafından sevilme ihtiyacı ve başkalarına sevgi gösterme kapasitesidir, insan varlığı doğumdan itibaren sevilme ve korunma ihtiyacıdır ve çocuklar kendilerine yöneltilen sevgi gösterilerine olumlu cevaplar verir, ilgi ve sevgi görme ihtiyacının karşılanması bireyin ruhsal bakımdan sağlıklı olabilmesi için en önemli ön koşuldur.

Korku: Korku, tehlikeli durum veya nesneden kaçınma-sakinme belirtisidir, insanın hayatını koruması için tehlikelerden sakınması korku sayesinde mümkündür.

Kaygı (Endişe): Kaygı, nedeni açıkça tanımlanamayan tedirgin edici bir duygu veya mantıksız korku olarak tanımlanabilir.

Üzülme ve Kırıklığa Uğrama: Ergende üzüntü ve kırıklık yaratan olay ve durumlar çok çeşitlidir. Karşı cins tarafından beğenilmeme, aşta hayal kırıklığına uğrama, arkadaşları arasında yeterince kabul görmeme, reddedilme, üzüntü ve kırıklık doğurur.

Ağlama: Ağlamaya sebep olan uyaran, ağlama biçimi, ağlamaya eşlik eden sözler, çıkarılan sesler, yapılan hareketler ve mimikler çocukluktan getirilen ağlama ile ilgili alışkanlıklara, cinsiyete, o kültürde ağlama ile ilgili kabullere bağlı olarak değişebilir. Erkek ergenlerin ağlamaları çoğu kültürde teşvik görmediği için, kızlar ağlamada daha serbest davranabilirler. Çocukluktan ergenliğe geçişte ağlamanın sıklığında azalma olur ve ağlamaya yol açan nedenler de değişir. Ağlama, üzüntü verici bir duygudan sonra gelir. Bazen de öfkenin doğrudan dışa vurumu ağlama ile olur.

Bağırma: Kızgınlığın ve öfkenin sözle ifade edilmesi küçük yaşlardan itibaren gözlenen bir davranış biçimidir. Öfkeyi ifade için kullanılan dilde öfkeli, kızgın, yüksek tonda söylenmiş sözler vardır ya da dil iğneleyici ve alaycı bir ifade taşımaktadır.

Küfretme: Küçüklükten itibaren küfür, öfkenin dışa yansıtılmasında kullanılan bir araçtır. Ergenlikte küfür etme davranışı yaygınlaşır. Yetiştiriliş biçimleri ve toplumsal baskı nedeniyle kızlar, erkek ergenlerden çok daha az oranda küfürü kullanırlar. Küfretmek bazı kültürel çevrelerde adeta erkeksi bir davranış biçimi gibi algılanır

Saldırganlık: Öfke ve kızgınlığın ifade edilmiş yollarından olan saldırganlık değişik davranışlar göstererek olur. Tokatlama, yumruk ve tekme atma, itme, sarsma, ısırma, çimdikleme gibi el, kol, bacaklar ve vücudun diğer organlarını kullanarak yapılan hareketlerin şiddeti, ayrıca zarar vermek amacı ile bir sopa ve bunun gibi bir araç kullanıp kullanmadığı saldırganlığın derecesini belirler.

1.4. Öfke

Ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan duygulardan birisi de öfke duygusudur. Öfke, Türk Dil Kurumu Okul Sözlüğünde “ engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap.” olarak tanımlanmaktadır (Parlatır, Zülfikar, Gözaydın 1994). Türkçe’de “öfkelenmek ve sinirlenmek” yerine kullanılan bir diğer sözcük de “kızmak”tır. Ancak bu araştırmada İngilizce’de kullanılan “anger” kelimesinin karşılığı olan “öfke” kelimesi konu edilmiştir.

Taylor (1988)’a göre öfke, baskı, engelleme, hayal kırıklığı ya da korku karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir. Lerner (1999) ise öfkeyi, incindiğimiz, haklarımızın çiğnendiği, istek ve ihtiyaçlarımızın engellendiği ve bir şeylerin doğru olmadığı konusunda verilen mesaj olarak tanımlamaktadır. Geçtan (1993) öfkeyi bireyin hakkı olanı alamadığında ya da önem verdiği bir insanın, beklentileri doğrultusunda davranmadığında, yaşanan duygu olarak tanımlarken; Köknel (1999) engellenme, korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan en önemli duygulardan ve coşku durumlarından birisi olarak tanımlamıştır.

Tanımlar incelendiğinde, öfkenin temel, evrensel, doğal duygulardan birisi olduğu; engellenme, beklentilerin gerçekleşmemesi, tehdit algısı, haksızlığa uğrama sonucu ortaya çıktığı görülmektedir.

Alberti ve Emmons (1998), öfke ile ilgili güncel bakış açılarını üç başlık altında toplamışlardır. “Gerçekler” başlığı altında kanıtı ihtiyaç duymadan, dikkatli araştırmalar sonucu elde edilmiş bulgulara yer verilmiştir. “Teoriler” başlığı altında henüz kesin olarak kanıtlanmamış ve bazen kişileri yanlış yönlendiren fikirlere yer verilmiştir. “Mitler” başlığı altında ise, kabul görmelerine rağmen, yanlışlığı kanıtlanmış, yüzeyde doğru gibi görünen aslında yanlış olan varsayımlara dayanan fikirlere yer verilmiştir.

Tablo 1
Öfke: Gerçekler, Teoriler, Mitler

GERÇEKLER	TEORİLER	MİTLER
Öfke bir davranış tarzı değil, fizyolojik öğeleri olan bir duygudur.	Utangaç, depresif ve intihar eden kişiler aslında öfkelerini kendilerine yöneltmektedirler.	Bağırarak, eşyalara vurarak öfke ile başa çıkılmış olur.
Öfke, evrensel bir duygudur.	Öfke, sakin ve akıllıca bir şekilde ifade edilebilene kadar dışa vurulmamalıdır.	Öfke, her zaman anında ifade edilmelidir.
Öfkenin boşaltılması sorunun çözümü için zemin hazırlaması bakımından önemlidir.	Kültür, öfkenin ifade edilmesinde erkeklere kadınlardan daha çok şans tanımaktadır.	Kadınlar, erkeklerden daha az öfkelenir.
Duyguların saldırganca ifadesi, çözüm yerine daha çok saldırganlığa neden olur.	Kültür, kadınları sosyal olarak şartlamakta ve öfkelerini ifade etmelerini kısıtlamaktadır.	Bazı insanlar hiç öfkelenmez.
Öfkenin hedefi çoğu zaman yakınımızdakilerdir.		Saldırganlık içgüdüsel bir davranıştır.
Kronik düşmanlık kalp krizi riskini artırır.		Öfke, yıkıcı, istenmeyen bir duygudur.
Öfke ile başa çıkmanın en sağlıklı yolu onu daha az zarar verecek bir hale getirmektir.		Öfkenin sözel olarak ifade edilmesi her zaman arzu edilir bir şeydir.

(Alberti ve Emmons 1998)

Öfke, biyolojik ve fizyolojik tepkilerle birlikte yaşanmaktadır. Birey öfkelenildiğinde kalp ve kas etkinliklerinde artış yaşanmaktadır. İçe atılmış öfke kalp atışlarında ve kan basıncında artışa, dışa vurulmuş öfke ise kalp atışlarında değişim ve kan basıncında artışa sebep olmaktadır (Geen 1990).

Bastırılmış öfke yüksek tansiyon, kalp problemleri, ülser gibi psikosomatik tepkilere sebep olmaktadır. Genellikle ifade edilmeyen, bastırılmış öfkenin bu tepkilere daha sık yol açtığı belirtilse de, ifade edilen öfkenin de bu tepkilere yol açtığına dair

kanıtlar bulunmaktadır (Ellis 1992).

Öfke belirtileri adrenalın seviyesinin belli bir sınırdan daha yükseğe çıkması sonucunda ortaya çıkmakta ve öfke kan basıncında, kas gerginliğinde, galvanik deri tepkisinde artışa ve kalp atışında azalmaya sebep olmaktadır (Tavris 1982).

Kas gerginliğinin artması, kaşların çatılması, bakışların dikleşmesi, yüzün kızarması, solgunlaşma, terleme, üşüme, dişleri gıcırdatma, titreme, yumrukların sıkılması, uyuşma, kolların ve vücudun duruşunda değişme, boğulma hissi, seyrime, ağızda kuruluk, karıncalanma vb. öfkenin fizyolojik belirtileri arasında sayılmaktadır (Arenofsky 2001; Gottlieb 1999; Retzinger 1991; Tavris 1982).

Öfkeyle birlikte bireyde davranışsal tepkiler de söz konusudur. Öfkenin davranışsal yönü öfkeyi doğuran, kışkırtan duruma verilen tepkileri içermektedir (Edmonson ve Conger 1996). Bazı bireyler öfkelerini açıkça ortaya koymaktadırlar. Fakat öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişir (Tavris 1982). Bazı durumlarda ise öfke açık olarak ifade edilmeyebilir (Sharkin 1988).

Ellis (1992)'e göre, bazı bireyler öfkelerini bastırma eğiliminde, bazıları ise açıkça dışarı vurma eğilimindedirler. Archier ve Browne (1989) öfkenin davranışsal yönünün şiddeti de içeren davranışsal tepkiler kapsadığını; Novaco (1975) öfkenin her zaman saldırgan davranışa yol açmadığını belirtmiştir. Bu öfkenin sebebine, çevresel sınırlamalara ve bireyin başa çıkma stratejilerine bağlıdır.

Öfke ifade tarzları bireylere göre farklılaşmaktadır. Bu ifade tarzları öfke-içte, öfke-dışta ve kontrol edilen öfke değişkenlerince ölçülmektedir. Öfke-içte, öfkeli düşünce ve duyguları bastırma eğilimini; öfke-dışta, çevredeki insanlara veya objelere yönelik saldırgan davranışlar gösterme eğilimini; kontrol edilen öfke ise öfke yaşantısını veya öfkenin ifadesini önleme, kontrol edebilme yeteneğini yansıtmaktadır (Bridewell ve Change 1997).

Bazı bireyler öfkelerini o anda, bazıları ise o durum sona erdikten sonra farkedebilir, kimilerinde ise bu duygu öylesine bastırılır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Kızgınlık yaşadığımız kişi, yitirmekten korktuğumuz ya da bizi sevmesini istediğimiz biriye öfkenin bastırılma olasılığı daha fazladır. Bazen böylesi durumlarda bastırılan kızgınlık, bileşik kaplar yasası uyarınca, nasıl olsa yitirmeyeceğimizi düşündüğümüz kişilere yöneltebilir. Öfkesini bastıran insanların dışında öfkesini; dışa vuran, sürekli diğerlerini "iğneleyerek" boşaltan, saldırgan davranışlarda bulunan inanlar da vardır (Geçtan 1999).

Öfke, bireyin öfkeyi kendi içinde yorumlayışı ile yakından ilgilidir. Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, olayın kendisiyle ilgili olmaktan çok, her bireyin bu olaylarla ilgili takındıkları kavramsal gözlükler ya da zihinlerindeki sembollerdir (Özer 1995).

Ellis'e göre kişinin kendisiyle ilgili, kendisini yenilgiye uğraticı düşünceleri, kaygı, öfke ve düşmanlık gibi duygulara neden olmaktadır. Öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların bir sonucu olarak oluşur ve devam ettirilir (Akt: Nelson - Jones 1992). Elem, sıkıntı, çökkünlük gibi olumsuz döngüler gibi öfke de mantıkdışı inançların bir ürünü olarak ele alınmalıdır. Olaylar kişiyi öfkelenmez, kişi kendi kendine, inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olayla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfke tepkisinde etkili olur (Ellis 1992; Özer 1995).

Ellis'e göre A harekete geçirici olaylar, B A'ya ilişkin fikirler, çıkarımlar değerlendirmeler ve C de duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlardır. İnsanlar çoğu zaman hatalı bir biçimde, A'da olanların C'ye neden olduğuna inanırlar. Oysa duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlar (C) bireyin dışındaki bir kişinin davranışı, tutumu veya olayın (A) sonucu değil; sonuçlar, kişinin A ile ilgili inançlarından, fikirlerinden, çıkarımlarından ve değerlendirmelerinden (B) kaynaklanır. Davranışsal ve de biyo-fizyolojik göstergelerin tanımladıkları duygu hallerinin (öfke, kaygı, korku) asıl nedeni bireylerin kendilerine kazandırmış oldukları yerleşik inanç, yorum ve anlam kalıplarıdır.

Bir başka deyişle, olay bizi öfkelendirmez, biz kendi kendimize inançlarımız doğrultusunda öfkeleniriz (Corey 1991, Nelson-Jones 1992, Özer 1995).

Şekil 1
Örnek Olay

<u>OLAY</u>	<u>DUYUSAL TEPKİLER</u>	<u>KAVRAMSAL TEPKİLER</u>	<u>DAVRANIŞSAL BİYO-FİZYOLOJİK TEPKİLER</u>
<p>Bir adam bir başka adamı yedi bireyin gözü önünde tabancasıyla öldürür</p> <p>Yedi birey bu olayı duyu organlarıyla algılar</p>	<p>Kimse kimsenin canını almamalıdır. (İNANÇ) Bu adama şimdi gösteririm. (ANLIK DÜŞÜNCE)</p>	<p>Fiziksel veya sözel saldırı. Biyo-fizyolojik uyarılma. (ÖFKE)</p>	
	<p>Kötüler cezalanmalı. (İNANÇ) Cezalanıyor ise kötüdür. Oh hak ettiğini buldu. (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Gültümseme. Belirgin bir biyo-fizyolojik uyarılma olmayabilir. (TATMİN)</p>	
	<p>Tabanca tehlikeli bir alettir. (İNANÇ) Ya beni de öldürirse... Hemen toz olayım (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Kaçma Biyo-fizyolojik uyarılma. (KORKU)</p>	
	<p>Tabanca tehlikeli bir alettir. (İNANÇ) Erkekler kaçmaz. Kaçmalıyım... Ama etraf 'ne biçim erkek bu' derse. (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Duraklama Biyo-fizyolojik uyarılma. (KORKU / KAYGI)</p>	
	<p>Ölmek yaşamak kadar doğal. (İNANÇ) Ben savaşta yüzlercesinin öldüğünü gördüm. (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Davranış ve biyo-fizyolojik değişme yok. (UMURSAMAZLIK)</p>	
	<p>İnsanın sevenini kaybetmesi yaşamı anlamsız kılar. (İNANÇ) Ölenin seveni için artık yaşam çekilmez; ya ben de sevdiğimi kaybedersem. (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Duraklama Biyo-fizyolojik uyarılma (ÜZÜNTÜ)</p>	
	<p>İnsanların birbirlerini öldürmelerine karşıyım. (İNANÇ) Bu adam başkasının canını yakmadan tedbir alalım. Acaba yaşıyor mu? (DÜŞÜNCE)</p>	<p>Tedbirli davranma Biyo-fizyolojik uyarılma (TEDİRGİNLİK)</p>	

(Özer 1995)

Ergenlik döneminin önemli sorunu, ergenin toplumsallaşması, içinde yaşadığı toplumun üyesi olarak, o toplumda yer ve rol almak için çaba harcamasıdır. Kuşkusuz, bu çabada ergenlik dönemine özgü ruhsal durum etkili olabileceği gibi, toplumsallaşma süreci içinde ortaya çıkan engeller, çelişki ve çatışmalar da ergenin ruhsal durumunu etkileyebilir. Kaygı, tedirginlik, bunalım ve öfkesini artırabilir.

Aile, çocuğun ve gencin yaşamında en önemli ve sürekli etkisi olan bir başlangıçtır. Bağlılığın gücü ve ilişkilerle baş edebilme ve aile deneyimi içerisindeki içselleştirilmiş duygular genç yetişkinin kişiliğini şekillendirir (Miller 1991). Çocuklukta öfke ve kızgınlık duygusunu yaratan durum ve olaylarla bu duyguların dışa vurumu anne-baba ve ailedeki diğer yetişkinlerin taklit edilmesi ile öğrenilir. Öfke ve kızgınlığın her durumda dışa vurulmasının olumlu bir davranış olmadığı gene aile ve yakın çevrenin etkisi ile çocuğa ve ergene kazandırılır. Böylece ergen öfke ve kızgınlığını ne zaman kimlere karşı dışa vuracağını, ne zaman da bastıracağını bilerek yetişir. Türk kültüründe erkeklerin öfke ve kızgınlık duygularını saldırganca söz ve hareketlerle dışa vurması kızlara göre daha çok teşvik görmektedir. Çocuk ve ergenin yaşı da öfke ve kızgınlığın dışa vurumunda ebeveyn tutumlarını etkiler. Ergenler büyüdükçe kızgınlıklarını açığa vurma bakımından daha fazla hoşgörü görürler (Kulaksızoğlu 2001).

Çocuklar ne denli öfkeli olacaklarını, ne zaman, nasıl ve ne ölçüde öfkelenmeleri gerektiğini ana babalarından öğrenirler. Buna örnek alma deriz. Ciddi boyutta öfkeli olan ailelerde bireyler sorunlarını öfkeyle çözmeye çalışırlar ve gereğinden fazla öfkenin normal ve beklenen bir tepki olduğunu düşünürler (Potter-Efron 1997).

Sürekli olarak saldırgan davranışlar gösteren ana babaların çocukları da, ister istemez önlerindeki modeli taklit edecekler ve onlar gibi olacaklardır. Ana babanın, çocukta şiddet duygusunun gelişmesine yol açan bir başka tutumu da, yeterince engelleyici olmayışları ve kesin kurallar uygulamayışlarıdır (Dadson 1997).

Anne-babası ile olan ilişkisinde bağımsızlık isteklerinin engellenmesi, baskıcı-

otoriter davranılması, evdeki yasaklar, kısıtlamalar ergeni öfkelenendirir. Gururunun zedelenmesi hem üzüntü ve kırıklık yaratır hem de öfke doğurur. Kısaca herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfkeye sebep olur. Öfke duygusuna, saldırganca davranışlar gösterme tepkisi eşlik eder (Koptagel-İlal 1991).

Öfkeyi doğuran kişi ile olan ilişkileri veya bulunduğu çevre koşulları yüzünden ergenler öfkelerini gizlemek ve geciktirmek zorunda kalırlar. Bazı ergenlerin dıştan sakin görünmelerine rağmen çok gergin ve hırçın bir iç dünyaları olabilir. Bu durumda öfke ve düşmanlık duygularını ya kendilerine yöneltecekler ya da kendilerini daha güçlü hissettikleri çevrelerde, daha güçsüz kişilere yansıtacaklardır (Kulaksızoğlu 2001).

Bununla beraber, kadınlar erkeklerle karşılaştırıldıklarında öfkeyi ifade etme ve tanımada daha fazla güçlük yaşamaktadırlar. Erkekler öfke duygusunda kadınlara göre daha rahat, sakin algılanmaktadırlar (Sharkin 1993). Kadınların çoğu öfkeyi bastırmayı veya dolaylı yollarla açığa vurmaya öğrenmektedirler (Lerner 1999).

Lerner (1999)'e göre, öfkemizi, kendimizi ve ilişkilerimizi açıklığa kavuşturup güçlendirmede ve kullanma konusunda çoğumuz yardım görmemiştir. Bize verilen dersler hep öfkeden korkmaya, öfkeyi tamamen reddetmeye, öfkeyi yanlış hedeflere yöneltmeye ya da öfkeyi kendimize çevirmemize yöneliktir. Öfkelenmek için bir neden olduğunu reddetmeyi, öfkenin gerçek kaynaklarını görmemeyi ya da öfkeyi, statükoyu zorlamak yerine korumaktan başka işe yaramayan, etkisiz şekillerde açığa vurmaya öğreniriz.

1.5. Öfke Kontrolü

Öfkenin kontrol edilmesinde kullanılan farklı yöntemler vardır. Öfkenin kontrol edilmesinde kullanılan bir yöntem olan sistematik yansızlaştırma, kas gevşetme tekniklerini içermektedir. Örneğin, Navaco'nun Stress Inoculation görüşü (bilişsel düzenleme, beceri kazanımı, uygulama eğitimi) vb. geleneksel bilişsel-davranışsal tekniklerin öfkenin sistematik bir şekilde azaltılmasında veya kontrol edilmesinde etkili

olduğu görülmüştür (Akt: Sharkin 1988).

Öfke odaklı işlem-grupları, kişilerarası iletişim ve duygusal etkileşimler üzerine odaklanmaktadır. Danışanın duygularının farkında olmasına, duygularını direkt olarak ifade etmesine, daha bağımsız davranmasına yardımcı olma esastır, şimdi ve burada ilkesi söz konusudur (Deffenbacher ve diğerleri 1990).

Bilişsel yaklaşımı içeren kendine yönerge verme eğitimi, öfkeli bireylerin davranışsal tepkilerini kontrol etme üzerine bireylere destek verme doğrultusunda problem çözme ve sosyal beceri eğitimi (Edmonson ve Conger 1996) ve duyguların kişisel yönüne odaklanmış psikodinamik kişisel terapi (Mackay, Barkham ve Styles 1998) öfkeyi kontrol amacıyla kullanılan diğer yöntemler arasında sayılabilir.

Öfke Kontrol Programı, bireylere grup halinde kendi duygularına ilişkin konularda bilgi verme, bireylerin kendilerini anlama ve kabul etme sürecidir. Ülkemizde ergenlik dönemindeki gençlerin yoğun olarak yaşadığı problemler içinde öfke duygusu öne çıkmaktadır ve sağlıklı kişilik gelişimi açısından bu alandaki çalışmaların yaygınlaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bütün bu nedenlerle ergenlik dönemindeki gençlerle gerçekleştirilecek öfke kontrol eğitimini içeren programların ergenlerin öfke düzeylerini azaltabilme ve öfkelerini kontrol edebilmelerine yardımcı olmadaki etkisini incelemeye gerek duyulmaktadır.

Bu çalışmada 15-18 yaş arası lise öğrencilerine uygulanan öfke kontrol programının öğrencilerin öfke düzeyini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğini ortaya koymaktır.

1.7. Denenceler

Bu amaç doğrultusunda şu denenceler sınanmıştır.

1. Deney grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.

2. Kontrol grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

3. Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest fark puanları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark vardır.

1.8. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın esas amacı araştırmacı tarafından geliştirilen Öfke Kontrol Programının, 15-18 yaş arası ergenlerin öfke düzeylerini azaltmada ve öfkelerini kontrol edebilmeyi öğrenerek, bastırmadan olumlu bir şekilde yansıtmalarına yardımcı olup olamayacağını araştırmaktır.

Ergenlik döneminin getirdiği hızlı değişim ve gelişim, ergenler için önemli bir kaygı kaynağıdır. Karşı cinsle olan ilişkiler, genel sosyal olgunluğun getirdiği sorunlar, bağımsızlık isteği, ekonomik sorunlar, kimlik arayışı, aile içi ilişki ve sorunlar, bir üst eğitim ve öğretim kurumuna hazırlanma, yetişkinlerle yaşanan kuşak çatışması ve sorunlar ergenin yaşamında yoğun engellenmişlik duygusu yaşamasına; kaygı, korku ve öfke duygularının yoğun bir şekilde yaşamasına neden olmaktadır.

Bu nedenle, bu çalışmada kullanılan “Öfke Kontrol Programı”nın,

ortaöğretimde ergenlerin sağlıklı bir gelişim süreci geçirmelerine ve yetişkinler hayatına atılmada, öfke duyguları başta olmak üzere duygularını tanıma, ifade ve kontrol edebilmelerinde büyük yardımı olacağı ve araştırma sonuçlarının, özellikle, üniversite sınavına hazırlanan veya liseden sonra hayata atılacak olan gençlerle çalışan psikolojik danışmanlara ve bu konudaki rehberlik hizmetlerinde önemli bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

1.9. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki ergenlerin araştırma süresince maruz kaldığı genel etkilerin aynı olduğu ve önemli derecede farklı bir etkilenmenin olmayacağı varsayılmıştır.

2. Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki ergenlerin araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar güvenilirdir.

3. Örneklem evreni temsil eder niteliktedir.

1.10. Sınırlılıklar

1. Araştırma Nuri Erbak Süper Lisesi öğrencileri ile sınırlıdır

2. Araştırmada, öğrencilerin öfke düzeyi Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Araştırma, öğrencilere uygulanan Öfke Kontrol Programının etkinlikleri ile sınırlıdır.

1.11. Tanımlar

Ergenlik (adolescence) Dönemi: Kızlarda 10-12, erkeklerde 11-13 yaş dilimleri arasında yer alan önenlik (buluğ öncesi) (prepuberty); kızlarda 13-15, erkeklerde 14-15 yaş dilimleri arasında yer alan erinlik (buluğ) (puberty) dönemlerinden sonra gelen ve erişkinlik çağına dek süren dönem (Köknel 1998).

Öfke (anger): Baskı, engelleme, hayal kırıklığı ya da korku karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir (Taylor 1988).

Öfke Kontrol Programı (anger control programme): Bireylerin öfkelerini kontrol edebilmelerini olanaklı kılmayı, öfkeyi ortaya çıkaran durumlarla başedebilmede bazı davranışsal becerileri kazandırmayı ve saldırgan davranışın oluşmasını olabildiğince azaltmayı amaçlayarak hazırlanmış eğitim programıdır (Rokach 1987).

BÖLÜM II

KONUyla İLGİLİ BAZI KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE ARAŞTIRMALAR

2.1. Konuyla İlgili Bazı Kuramsal Açıklamalar

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud'a göre bireyin bilinçdışında öfke ve saldırganlık vardır. Bu yüzden her yaş döneminde belli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık görülür (Tavris 1982). Freud saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm içgüdüsünün ve yaşam içgüdüsünün bir ifadesi olarak görür (Akt: Geçtan 1993).

Bireyler öfkelerine; bastırma, yansıtma, yüceltme ve yön değiştirme gibi savunma mekanizmalarını kullanarak yön verirler. Bastırma uygun görülmeyen istek ve anıları bilinçten uzaklaştırma mekanizmasıdır. Bu mekanizmayı kullanarak birey olumsuz sonuçlar doğurabilir düşüncesiyle öfkesini bastırmaktadır. Yansıtma mekanizması kullanarak kişi, kendi eksikliklerinin ve yenilgilerinin sorumluluğunu ya da suçunu başkalarına yükler. Örneğin, oyuncak atının üzerinde sallanırken düşen küçük bir çocuk dönüp atını tekmeleyebilir. Yüceltme, ilkel nitelikteki eğilim ve isteklerin doğal amaçlarından çevrilerek, toplumca beğenilen etkinliklere dönüştürülmesidir. Çocuklukta en yalın biçimiyle gözlemlenebilen yıkıcı eğilimler yetişkinlik döneminde toplum tarafından onaylanmayacağından, böyle bir insan örneğin iyi bir patlayıcı madde ya da silah uzmanı olarak eğilimini yüceltebilir. Yön değiştirme ise belirli bir uyarının neden olduğu tepkinin açığa vurulması tehlikeli olduğunda, tepkinin o uyarandan bir başkasına yöneltilmesi ya da tepkinin yerine başka bir tepki gösterilmesidir. Özellikle reddedilmeye ve eleştiriye karşı aşırı duyarlı kişiler, çevrelerine karşı geliştirdikleri uysal tutumların altındaki kızgınlık duygularını sürekli bastırır ve sonradan, nasıl olsa kendilerine katlanmak zorunda olan “şamar oğlanları”na boşaltırlar (Geçtan 1995).

Bireyin kendine yönelik öfkesi üç ana yoldan dışsallaştırılır. Düşmanlığa ketlenilmeden yol verildiği durumlarda öfke kolayca dışa püskürtülür. Bu durumda öfke başkalarına yöneltilir, bu da genel bir sinirlilik olarak ya da aslında kendi içinde nefret ettiği hatalara, özörlere yöneltilen özel bir sinirlilik olarak ortaya çıkar. Öfkeyi ikinci dışsallaştırma yolu, bireyin kendisi için göz yumulmaz olan hataların başkalarını çileden çıkaracağı yolundaki bilinçli ya da bilinçsiz olan dinmek bilmez bir korku ya da beklenti biçimini almasıdır. Kişi öfkesini dile getirmenin başkalarında düşmanlık yaratacağına derinden inanır, bu nedenle başkalarına karşı sürekli uysal bir imaj sergilemeye çalışır. Öfkeyi, üçüncü dışsallaştırma yolu, bedensel hastalıklar üzerinde odaklaşmaktır. Öze yönelik öfke olduğu gibi algılanmadığı zaman açıkça, bağırsak hastalıkları, baş ağrıları, yorgunluk ve benzeri olarak ortaya çıkabilen önemli yoğunlukta fiziksel gerilimler yaratır (Horney 1995).

Horney (1999)'a göre hem öfke hem de korku tepkilerinin gururla ilişkisi vardır. Bu tepkiler karşılık olarak bastırıldığı için bu şekilde belirmezlerse konunun tamamı daha da bulanıklaşacaktır. Bu durumda bu tepkiler, psikotik olaylar, depresyon, içki alışkanlığı, ruhsal-bedensel psikomatik hastalıklar gibi bazı belirtisel (semptomatik) tabloların ortaya çıkmasına yol açabilir ya da buna katkıda bulunabilir. Ya da korku ve kızgınlık tepkilerini baskı altında tutma ihtiyacı, coşkuların genel anlamda dağılmasına yol açmaya elverişli etkenlerden birisi olabilir. Bu durumda yalnızca korku ve kızgınlık değil, bütün duygular daha az bütünlük ve keskinlik gösterme eğilimine sahip olabilir.

Otto Rank'a göre öfke tüm insanlarda varolan doğal bir tepkidir, ancak bu tepkinin nasıl yaşanacağını bir insan diğerinden farklı bir biçimde öğrenmiştir. Bir insan öfkelenildiği zaman birine saldıracaktır, bir diğeri kendisini öfkeleniren durumdan uzaklaşmayı yeğleyebilir. Rank duygusal tepkileri iki bölümde değerlendirmiştir. Korku, suçluluk ve öfke gibi olumsuz duygular; dostluk sevgi ve sevecenlik gibi sağlıklı duygularla sürekli çatışma halindedir (Akt: Geçtan 1993).

Sosyal Öğrenme Kurama göre saldırganlık öğrenilmiş bir sosyal davranıştır. Ve geçmiş tecrübeleri, ödül cezaları, sosyal, düşünsel, çevresel, o anki ruhsal durum gibi

birçok faktörün etkileşimini içerir (Baron 1977). Saldırganlık, öfke ve öfke ifade şekilleri, taklit ve şekilleri, özdeşleşme, rol alma ve model alma sonucu öğrenilen tepkilerdir (Schuerger 1979).

Çocuğun yaşamında, öğrenme ve taklidin yeri büyüktür. Anne-babanın sözlerinde, mimiklerinde, hareketlerinde, tutum ve davranışlarında örseleyici, sert, kırıcı, suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması, cezalandırıcı eğitim biçimi, çocuğun önce anne ve babaya, daha sonra diğer kimselere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duymasına, daha sonra saldırgan davranmasına neden olur. Diğer bütün olumlu ve olumsuz duygu ve davranışlarda olduğu gibi öfke, öfke ifade şekilleri ve saldırgan davranışlar özdeşleşme yoluyla öğrenilebilir. Çocukluk ve ilk gençlik döneminde örnek alınan, taklit edilen yetişkin modellerdeki öfke, öfkeli ifade şekilleri, saldırgan davranışlar çocuk ve genç tarafından benimsenip tekrarlanır. Kimi toplumlar saldırganlığı erkeklik ve mertlik simgesi olarak değerlendirirler. Bu nedenle özdeşleşme süresi içinde çocuklara ve gençlere kin, nefret, öfke duygularını aşılırlar (Köknel 1997).

Bandura yapmış olduğu deneyde, çocukları üç gruba ayırmıştır. Çocuklardan bir grubu, büyükçe oyuncak bir bebeğe vuran, döven öfkeli ve saldırgan bir yetişkin modelin pekiştirildiği filmi izlemiş; ikinci gruptaki çocuklar saldırgan modelin cezalandırıldığı bir film izlemişlerdir. Üçüncü gruptakiler ise saldırgan modele nötr davranılan yani saldırgan modelin ne pekiştirildiği ne de cezalandırıldığı bir film izlemişlerdir. Daha sonra her üç gruptaki çocuklara filmdekine benzer bir bebek verilmiş ve bebeğe karşı saldırganlık davranışları ölçülmüştür. Elde edilen bulgulara göre, saldırganlık davranışları pekiştirilen modeli izleyen gruptaki çocukların saldırganlık davranışları en yüksek; cezalandırılan modeli izleyen gruptaki çocukların saldırganlık davranışları en düşük; saldırganlık davranışı ne pekiştirilen ne de cezalandırılan modeli izleyen gruptaki çocukların saldırganlık davranışlarının ise, iki grup arasında yer aldığı görülmektedir. Yukarıdaki deney sonuçları iki bakımdan önemlidir: 1. Bu sonuçlar öğrenme ve performans ayırımını ortaya çıkarmaktadır. Saldırganlık davranışı cezalandırılan modeli izleyen çocuklar da saldırganlığı öğrenmişler, ancak gözlenebilir bir davranışa yani performansa dönüştürmemişlerdir. 2.

Bireyin davranışı başkasının geçirdiği yaşantıdan etkilenmektedir. Birinci grupta saldırgan modelin pekiştirilmesi, onu gözleyen çocukların saldırgan davranış kazanmalarına neden olmuştur. İkinci grupta modelin cezalandırılması ise onu izleyen çocukların saldırganlık davranışı göstermesini engellemiştir. Sonuç olarak bireyin davranışının dolaylı yaşantılardan yani başkalarının geçirdiği yaşantılardan etkilendiği görülmektedir (Akt: Senemoğlu 1997).

Fromm, "İnsan Yıkıcılığının Anatomisi" adlı kitabında, insanda saldırgan davranışları incelemiştir. Konrad Lorenz'in, insan saldırganlığının hayvanlardaki gibi içgüdüsel olduğu ya da Skinner'in, insanın şiddete yönelik davranışlarının koşullanma ürünü olduğu ve bu koşullanmadan kurtarılıp uysallaştırılabileceği görüşlerini kabul etmeyen Fromm, insanda iki tür saldırganlık tanımlar. İnsanlar ve hayvanlar yaşamlarını sürdürebilmek için içgüdüsel olarak savaşır. Fromm bunu, gerekli ve zararsız saldırganlık türü olarak kabul eder. Öte yandan, yalnız insanda var olan ve yıkma, bozma isteğinden başka hiçbir amacı olmayan, yaşamı yok etme eğilimi zararlı saldırganlık türüdür. Bu kitabında Fromm, ilkel saldırganlığın, toplumların insanı kendini gerçekleştirmekten alıkoymasını ve engellemesi sonucu ortaya çıktığını ve insanlığın 6000 yıllık tarihi süresinde geliştirilmiş toplumsal ve politik sistemlerin yerine temelden farklı bir sistemin oluşturulmasıyla, bu tür yıkıcılığın ortadan kaldırılabileceği görüşünü savunur (Akt: Geçtan 1993).

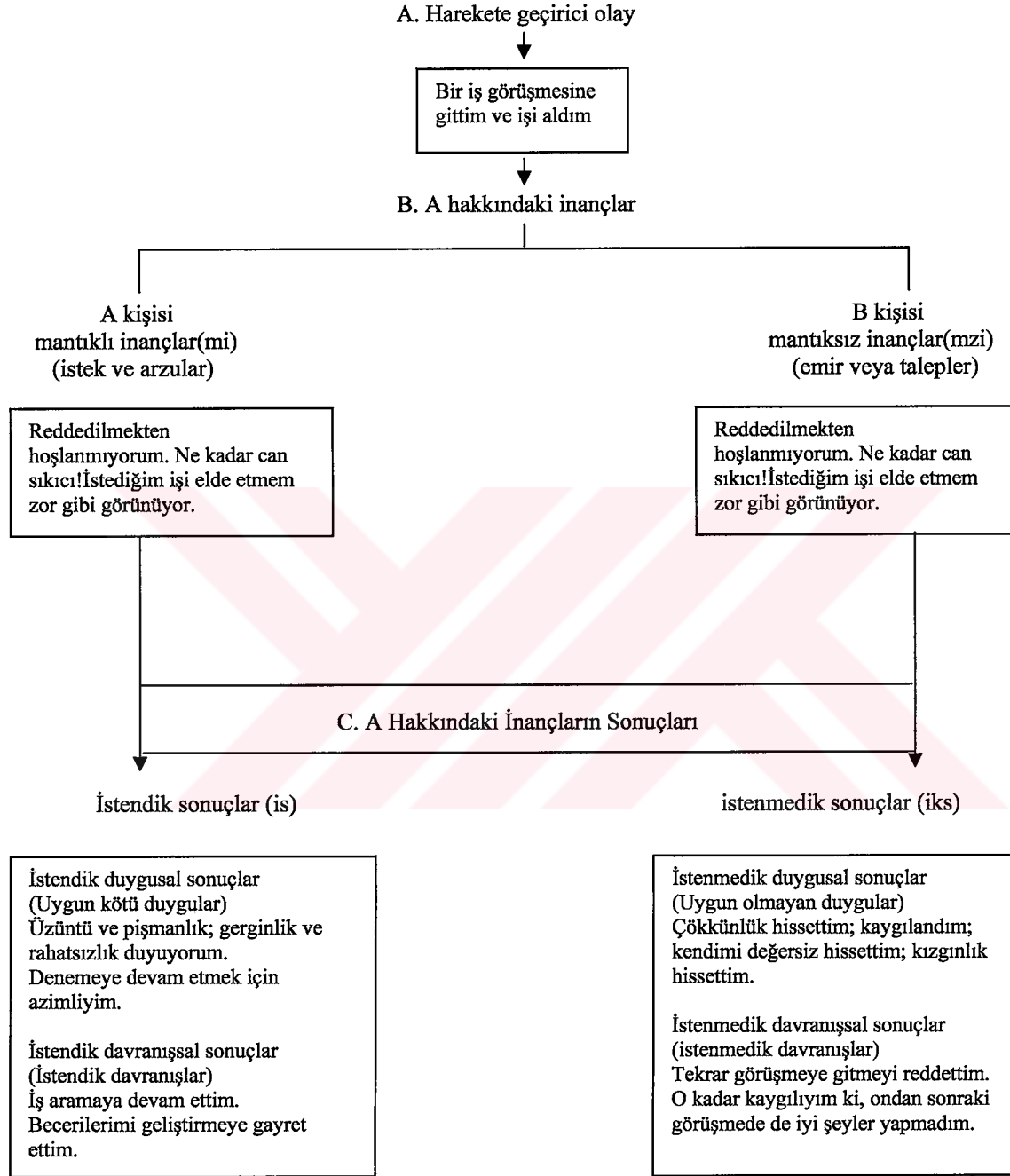
Benlik kuramının kurucusu Rogers'a göre insanlar dünyaya tek bir temel güdü olan kendini gerçekleştirme eğilimi ile gelir. Öfkeye, zayıf bir benlik kavramının ve öz saygı düşüklüğünün yol açtığını belirtmektedir. Kişi, diğer kişilere karşıt düşen öfkeli, bencil ve etkisiz tutumlarını, gelişimi sırasında karşılaştığı olumsuz koşullar karşısında geliştirmektedir (Akt: Geçtan 1993).

Gestalt yaklaşımında önemli yeri olan duygular tamamlanmış, tamamlanmamış ve karmaşık yansıtımlar içeren duygular olarak sınıflandırılabilir. Bitirilmemiş işlerin farklı bir şekilde açıklanması sayılabilecek olan tamamlanmamış veya saptırılmış duygular, kaygı, üzüntü, kin vb. duygulardır. Öfke duygusu ise bu duyguların yol açtığı

temel ve gerçek duygu olarak kabul edilip, terapötik olarak yapılabilecek müdahalelerin başında öfkenin ortaya çıkarılması amaç alınmalıdır (Mermin 1974).

Daha önce değinildiği gibi, Akılcı-Duygusal Terapi (Ellis)'ye göre duygular büyük ölçüde insan düşüncesinin ürünleridir. Akılcı-Duygusal Terapi ABC çerçevesinde işlemektedir. A harekete geçiren olaydır, bir gerçeği veya olayın varlığını veya kişinin davranışını veya tutumunu içerir. B kişinin A hakkındaki inançlarından ve sözel olarak ifade ettiklerinden oluşur. C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, yanlış olarak doğrudan A'yı izleyeceği varsayılmaktadır, mutluluk veya duygusal rahatsızlık olarak ortaya çıkar. Ellis, insanların iyi veya kötü yönde olsun, kendi duygusal kaderlerini büyük ölçüde kontrol ettiklerini düşünmektedir. Bu, doğuştan sahip olduklarıyla, sonradan kazandıklarıyla ve tuttıkları batıl itikatları sürekli olarak tekrarlamalarıyla sağlanır, ABC bakımından bu B'de ne olduğuyla ilgilidir. Böylece, yaşamımızda bizi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemimiz tarafından kontrol edilmektedir. Ancak, karşıt yönde güçlü eğilimlerimiz olmasına rağmen, inançlarımızı ve böylece de sonuçları kontrol etmeyi ve uyarlamayı öğrenme becerisine sahibiz. Aşağıda Akılcı Duygusal Terapinin kendi-kendine mantıklı yardım formuna dayanan, bir örnek verilmektedir (Akt: Nelson-Jones, 1992).

Şekil 2
Ellis'in ABC çerçevesinin bir örneği



(Akt: Nelson-Jones 1992)

2.2. Konuyla İlgili Bazı Araştırmalar

Bu bölümde öfkeyle ilgili olarak yurtdışında ve ülkemizde yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Hazaleus ve Deffenbacher (1986), 60 üniversite öğrencisinin katıldığı, öfke düzeyinin azaltılması ile ilgili yaptıkları çalışmalarında bilişsel gevşeme ve başa çıkma yöntemlerinin uygulandığı gruplarla, kontrol grubunu karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak deney gruplarının öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı, izleme döneminde de bu etkinin devam ettiği gözlenmiştir.

Feindler ve Ecton (1986) bir Öfke Kontrolü Programı geliştirerek, yaşları 13-21 arasında değişen 110 öğrenciye uygulamışlardır. Öğrencilerin seçiminde öfkeleriyle, başedebilmede güçsüzlük yaşama, ciddi geri çekilme ya da saldırgan davranış gösterme, okulda sık sık problem çıkarma, duygusal yoksunluk ve öğrenme problemleri kriter olarak alınmıştır. Grup oturumları, öfkenin bilişsel ve davranışsal yönü hakkında eğitim verilmesi, bilişsel-davranışsal teknikler öğretilmesi, öfke tetikleyicilerin farkına vararak öfkelerini nasıl ele aldıkları ve takip ettiklerini görmelerini sağlayan kendini izleme prosedürünün oluşturulması, gevşeme eğitimi, zihinsel düşünme, kendini geliştirme ve problem çözme gibi becerileri içerir. Bu şekilde ergenlerde, yeni beceriler ve stratejiler geliştirerek öfke kontrolünü sağlamaya, şiddeti en alt düzeye çekmeye odaklanılmıştır. Bu çalışmanın sonunda öğrencilerin, öfkelerini kontrol edebilecekleri becerileri öğrendikleri gözlenmiştir.

Coats ve Reynolds (1986) çalışmasında, depresyondaki ergenlerde Bilişsel ve Davranışsal Terapiler ve Gevşeme Eğitiminin etkililiğini araştırmıştır. Çalışmaya 11'i deney grubunda, 10'u kontrol grubunda olmak üzere toplam 21 ergen katılmış ve çalışma 5 hafta sürmüştür. Bu iki gruba, depresyon, benlik algısı, anksiyete, öfke, ve kendi kendini değerlendirmeye ilgili envanterler verilerek aralarındaki farka

bakılmıştır. Çalışmanın sonunda uygulanan sontest verilerine göre deney grubundaki ergenlerin depresif semptomlar göstermede kontrol grubuna göre önemli derecede düşüş gösterdikleri gözlenmiştir.

Hains ve Szyzkowski (1990) çalışmasında stres düzeyi yüksek olan 16-17 yaşlarında 9'unun deney grubunda 12'sinin kontrol grubunda olduğu toplam 21 erkek ergenle Bilişsel-Davranışsal Müdahale Programı yürütmüştür. Program deney ve kontrol grubunun olası stres koşullarında anksiyete, öfke, benlik saygısı, depresyon, bilişsel olarak kendi kendilerini değerlendirme aşamaları için karşılaştırıldığı ve ergenlerin stres düzeylerini düşürme amacıyla 10 oturumluk bir çalışmadan oluşmuştur. Çalışmanın sonunda, deney grubundaki ergenlerde kontrol grubuna göre, anksiyete, öfke ve stres düzeylerinde önemli derecede düşüş, bunun yanında benlik saygısında gelişme olduğu, bilişsel tekrar yapılanmanın sağlandığı, öfke provake ortamlarında ergenlerin verdiği yanıtların bilişsel yanıtlar içerdiği görülmüştür.

Conte, Goldbiatt ve Selleck (1995), çalışmasına orta ve düşük sosyo-ekonomik sınıfları kapsayan iki ergen halk topluluğunu almıştır. Bunlarda biri dışardan göç etmiş bir ergen, diğeri ise yerli ancak düşük sosyo-ekonomik düzeyde bir ergen grubu olup, bu grupta, adli raporlara göre öldürmeye varan suç davranışları görülmektedir. Seçilen gençler Benim Tayfam (My Crew) adı verilen 12 takıma ayrılmış ve her takım 6 kişiden oluşmuştur. Her takım 6 haftayı kapsayan eğitim programına katılmış ayrıca bir yıl süresince, haftada 15 saat gibi bir süre beraber çalışmışlardır. Bu program, saldırgan olan genç insanların kendilerini geliştirme ve değiştirme becerilerini kazanmalarını, öfkeyi kontrol edebilmelerini, problem çözme becerisi edinmelerini, okul çıkışlarının değerlendirilmesini, gençlerin birbirlerine ulaşabilmelerini amaç edinmiştir. Seçilen öğrenciler kendileri için oluşturulan programın içeriğini de incelemişlerdir. Bu eğitim süresince üyeler şiddeti artıran zor koşullarla karşılaştırılmışlar, daha sonra bunların kaynağı ve çözüm yolları sunulmaya çalışılmıştır. Eğitim tamamlandıktan sonra da her takım yeni becerilerin kazançları üzerine tartışmak ve fikir alışverişi yapabilmek için toplantılarını sürdürmüşlerdir. Çalışmanın sonunda, bu genç insanların uygun beceriler edindikleri, bu programda edindikleri yeni becerileri kendi topluluklarına

taşıyabildikleri görülmüştür.

2.2.2. Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Bilge (1996) çalışmasında danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlarla grup danışmalarının, üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerinde gerek oturumlar gerekse dört aylık bir izleme dönemi sonunda, başka bir ifadeyle kısa ve uzun sürede etkili olup olmadığını araştırmıştır. Bu amaçla Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ölçme Değerlendirme ve Eğitimde Program Geliştirme ve Öğretim I., II., ve III., sınıf öğrencilerinden toplam 321 öğrenciye Kızgınlık ve Kızgınlığın ifadesi ölçeğini uygulamış ve gönüllülük esas olmak koşuluyla 12'şer kişilik iki deney ve bir kontrol grubu oluşturmuştur. Yapılan çalışma sonunda; öğrencilerin sürekli kızgınlıklarının azalması ve bunun uzun dönemde korunması yönünde olumlu etkilerinin olduğu ayrıca kızgınlığın kontrolü üzerinde olumlu etkisinin uzun dönemde ortaya çıktığı gözlenmiştir.

Bilge ve Sayın (1994), 122 Üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada uyum düzeyleri yüksek ve düşük grupların öfke düzeylerini cinsiyet ve yaş açısından karşılaştırmışlardır. Sonuçta kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri düşük olan grubun, sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik öfkeleri diğer gruba göre anlamlı düzeyde ($p < .05$) yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca kızların sürekli öfke düzeylerinin erkeklere göre anlamlı düzeyde ($p < .05$) yüksek olduğu yaşın ise önemli bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır.

Güngör (1996) üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerini incelemiştir; bu amaçla Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesine bağlı Sanat Tarihi ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümleri ile Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünün çeşitli sınıflarında okuyan 303 öğrenciye Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Olayları Ölçeği, Öfke İfadesi Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Bedensel Rahatsızlık Tarama Ölçeği ile Hacettepe Kişilik Envanteri

Sosyal Uyum alt ölçeği uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonunda, deneklerde, sosyal yaşam, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi, kendini suçlama değişkenlerinin fiziksel sağlık ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Kılıçarslan (2000) çalışmasında lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeylerini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 140 erkek ve 113 kız öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonunda, kız öğrencilerin öfkeyi içte tutma düzeylerinin erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek çıktığı görülmüştür. Babanın eğitim durumunun da öfkeyi içte tutma düzeyinde etkili olduğu; algılanan anne tutumunun öfkeyi içte tutma düzeyinde etkili olduğu; annelerini demokratik olarak algılayan lise öğrencilerinin öfkeyi içte tutma düzeyleri, annelerini otoriter olarak algılayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu; algılanan baba tutumunun da öfkeyi içte tutma düzeyinde farklılık gösterdiği, babalarını demokratik olarak algılayan lise öğrencilerinin, babalarını otoriter olarak algılayan lise öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Balkaya (2001) öfkeyi çeşitli boyutlarıyla ölçen, Türk kültürüne özgü, yeni ve orijinal bir ölçek geliştirmek amacıyla yaptığı ilk pilot çalışmada; 60 kişiye gidilerek önce açık uçlu sorularla kendi kültürümüzde öfke ve kızgınlığın nasıl tanımlandığı soruşturulmuş, bu açık uçlu sorulardan elde edilen bilgilerden ve batı ülkelerinde kullanılan ölçeklerin maddelerinden bir madde havuzu oluşturulmuş ve bu maddelerden düzenlenen bir taslak, ikinci pilot çalışma ile 148 kişi üzerinde denenmiştir. Bu pilot çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda pek çok maddenin uygun istatistiksel yöntemlerle ayıklanmasına gidilmiş ve bu çalışmaya esas teşkil eden “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” oluşturulmuştur. Esas çalışmada, söz konusu bu ölçek, 756 kişi üzerinde psikometrik özellikleri açısından incelenmiştir. Ölçeğin geçerliğine ilişkin bilgilere ulaşmak için de, öfkeyi ve öfkeyle ilişkili diğer duyguları ölçtüğü düşünülen diğer envanterler (Kısa Semptom Envanteri ve Suçluluk Utanç Ölçeği) kullanılmış ve ölçeği oluşturan boyutların faktör yapılarına bakılmıştır. Ölçeğin psikometrik analizleri, iç tutarlılığının .64 ve .95 arasında değiştiğini göstermektedir. Analizler sonucunda, ölçeğin geçerliğine ilişkin pek çok önemli kanıt elde edilmiştir. Yapılan çalışma

sonunda Çok Boyutlu Öfke Ölçeği'nin Türk kültürü için, öfkeyi çeşitli boyutlarıyla geçerli ve güvenilir bir biçimde ölçen bir ölçek olduğu ileri sürülmüştür.

Türkçapar ve diğerleri (2004) tarafından yapılan çalışmada, eşlik eden depresyonu olan erkek antisosyal kişilik bozukluğu hastalarında öfke ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışma grubunu, askerliğini yapmakta olan, çoğunluğunda madde kötüye kullanımı veya bağımlılığı bulunan ve DSM-III-R'ye göre yapılandırılmış Klinik Görüşme Formu (SCID) ile antisosyal kişilik bozukluğu tanısı konmuş 72 erkek hasta oluşturmuştur. Kontrol grubu olarak aynı yaş ve sosyo-ekonomik özelliklere sahip, yine askerliğini yapmakta olan 40 birey seçilmiş, çalışma gruplarında depresyon ve öfke düzeyleri Sürekli Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Çalışma sonunda depresyonla bastırılmış öfkenin ilişkili olduğu varsayımının antisosyal kişilik bozukluğuna ek olarak depresyonu olan hasta grubunda tam olarak desteklenmediği; bu hasta grubunda normal kontrollere göre hem bastırılmış öfke, hem de dışa vurulan öfke düzeyleri yüksek bulunmuştur.

İncelenen çalışmalarda öfkenin çeşitli değişkenlerle ilişkisi; öfkeli ve saldırgan gençlere yönelik öfkeleriyle ilgili olarak hazırlanan, özellikle bilişsel-davranışsal yaklaşım ağırlıklı programların onların öfke düzeylerini düşürmede, öfkelerini kontrol edebilmelerinde, kendisi ve çevresiyle olumlu iletişime geçmede, öfkeyi daha sağlıklı ortaya çıkarmada yararlı ve etkili olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu ve benzeri program ve grup rehberliği faaliyetleriyle ergenler öfke ve öfkenin yol açtığı ya da açabileceği sorunlara ve öfkeyle nasıl başedebileceklerine dair bilgilendirilmeli, eğitilmeli öfkeyle başedebilme konusunda cesaretlendirilmelidirler.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışmaya katılan denekler, veri toplama aracı, uygulanan öfke kontrol programı, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler yer almıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenlerin öfke düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma “Deneme Modelinde” planlanmış; deney ve kontrol grupları da bu modele göre belirlenmiştir. Gruplar bir deney ve bir kontrol grubu desenine göre oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Ayrıca deney grubuna 10 hafta süre ile araştırmacı tarafından geliştirilen Öfke Kontrol Programı uygulanmıştır.

Araştırma “kontrollü ön ve son-test modeli”ne göre düzenlenmiştir. Buna göre araştırma deseni şöyledir:

G1	T1	D	T2
G2	T3		T4

- G1 : Deney Grubu
G2 : Kontrol Grubu
T1-T3 : Ön Test
T2-T4 : Son Test

Modelde görüldüğü gibi, deney grubuna Öfke Kontrol Programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 10 hafta süreli Öfke Kontrol Programı uygulanmış; bu süre içerisinde kontrol grubu öğrencileri üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında Bursa Nuri Erbak Süper Lisesi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Bursa Nuri Erbak Süper Lisesi'nde 2003-2004 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören ikinci sınıf öğrencilerinden seçilmiştir.

Gönüllülük esasına göre 148 öğrenciye Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği ve beraberinde Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. 148 öğrenci içinden öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci belirlenmiştir. Belirlenen öğrenciler bir araya getirilerek öfke ve araştırmanın amacı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonra bu 20 öğrenciden, random yoluyla, 10'u deney grubuna, 10'u kontrol grubuna alınmıştır. Deney ve kontrol grubunun belirlenmesinde öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar, yaş ve cinsiyet oranları eşit tutulmaya çalışılmıştır.

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2
Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin yaş ve cinsiyetlerine göre dağılımları

Gruplar	Kız		Erkek	
	17 yaş	18 yaş	17 yaş	18 yaş
Deney	5	0	4	1
Kontrol	5	0	4	1

Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere her iki gruptaki kız ve erkek öğrenci sayısı eşittir. Her iki grupta da 5 kız 5 erkek öğrenci vardır.

Ayrıca deney ve kontrol gruplarının Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğinden aldıkları öntest puanları arasındaki farklılığın anlamlı olup olmadığını bulmak için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3
Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Alt Ölçekler	Gruplar	N	\bar{X}	ss	t
Sürekli Öfke	Deney	10	30.4	2.95	.760
	Kontrol	10	29.6	2.17	
Öfke İçte	Deney	10	19.6	1.71	.480
	Kontrol	10	20.2	2.69	
Öfke Dışta	Deney	10	19.9	1.59	.647
	Kontrol	10	19.5	1.17	
Öfke Kontrol	Deney	10	17.7	2.86	.688
	Kontrol	10	17.9	3.34	

$p > .05$

Tablo 3’ten de anlaşılacağı gibi deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest puanları arasında anlamlı farklar yoktur.

Tablo 3 incelendiğinde deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X} = 30.4$), kontrol grubu öntest puanları ortalamasının ($\bar{X} = 29.6$) olduğu; deney grubu “öfke içte” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X} = 19.6$), kontrol grubu öntest puanları ortalamasının ($\bar{X} = 20.2$) olduğu; deney grubu “öfke dışta” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X} = 19.9$), kontrol grubu öntest puanları ortalamasının

($\bar{X}=19.5$) olduğu; deney grubu “öfke kontrol” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=17.7$), kontrol grubu öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=17.9$) olduğu ve deney ve kontrol grubu öntest puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı farkların olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Deney ve kontrol grupları oluşturulduktan sonra deney grubuna seçilen öğrencilere 90 dk.’lık oturumlardan oluşan 10 hafta süreli, bilişsel-davranışsal yaklaşım temel alınarak hazırlanmış Öfke Kontrol Programı uygulanmış; bu süre içerisinde kontrol grubu öğrencileri üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Uygulama bittikten sonra hem deney hem de kontrol grubundaki öğrencilere Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, Kişisel Bilgi Formu ile birlikte deney ve kontrol grubundaki öğrencilere öntest ve sontest olarak Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Deney ve kontrol gruplarını olabildiğince benzer özelliklerden oluşturabilmek için öğrencilerin demografik özelliklerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından bağımsız değişkenlerle ilgili sorulardan oluşmuş “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda Öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları, yaşadıkları semt, Anne baba durumu, kardeş sayısı, ailenin gelir durumu, annenin ve babanın eğitim durumu, anne ve babanın çalışıp çalışmadığı ile ilgili sorular yer almaktadır. Form deney ve kontrol gruplarının belirlenmesi aşamasında Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği ile birlikte uygulanmıştır.

3.3.2. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği (The State Trait Anger Scale) (Speilberger 1983)

Spielberger tarafından geliştirilen Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği, Özer tarafından Sürekli Öfke Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ) şeklinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği ile ilgili çalışmalar 1980 yılında başlatılmıştır. Bu ölçek kızgınlığın yoğunluğu ve bir kişilik özelliği olarak, kızgınlığa yatkınlık konusundaki bireysel farklılıkları değerlendirmek üzere hazırlanmıştır (Bilge 1996).

Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Envanteri iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları (1980;1983) tarafından geliştirildiğinde, öfke bir duygusal durum, bu duygunun yoğunluğu da bir kişilik niteliği olarak değerlendirilmiştir. Buradaki kavramlaştırma tıpkı Durumluk/Sürekli Kaygı Envanterinde olduğu gibi rasyonel-görgül bir yaklaşım sonucu oluşmuştur. "Öfke" kelimesini tanımlayan kavram ve ifadeler, çeşitli standart sözlüklerden ve varolan öfke ve husumet ölçeklerinden yararlanılmak suretiyle yazılmıştır. Otuz maddelik ilk ölçek formu, 146 üniversite öğrencisi ile 270 bahriye askerine uygulanmış; görgül olarak sınıandıktan ve analizlerden sonra en yüksek psikometrik niteliklere sahip, en uygun, geçerli ve yüksek içtutarlığı olan 20 madde seçilmiş; böylece Durumluk Öfke ve Sürekli Öfke Ölçekleri ortaya çıkmıştır (Akt: Öner 1997).

Likert tekniğiyle değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi durumluk öfkeyi; duygunun yoğunluk derecesinin '(1) hiç değil' ile '(4) pek çok' arasında değişen bir skalada diğer 10 madde ise öfkenin bir genel duygu olarak hangi sıklıkla yaşandığını '(1) hiç bir zaman' ile '(4) hemen her zaman' arasında değişen bir skalada sürekli öfkeyi ölçmeye yöneliktir (Öner 1997).

Envanter geliştirmenin ikinci aşamasında, Durumluk - Sürekli Öfke Ölçeğiyle yapılan araştırma bulgularından öfke ifadesinin ne denli önemli olduğu sonucuna varılmış, öfke ifadesinin yaşanması (duyumsanması) ile açıkça ifade edilmesinin

kavramsal ve görgül açılardan birbirinden farklı olduğu saptanmıştır. Öfke ifadesi araştırmaları bireylerin 'bastırılmış' ya da 'içe yönelik' öfke ve 'dışavurulmuş' öfke tarzlarını benimsemediklerini göstermiştir (Öner 1997).

Öfke ifadesi ölçeği maddelerinin geliştirilmesinde ilk temel anlayış bu duyguyu belirleyen ifadelerin iki uçlu, tek bir boyut üzerinde değerlendirilebileceği olmuştur. Buna göre boyutun bir uçunda öfke ifadesinin kuvvetle bastırıldığı, diğer uçunda ise öfkenin çevreye ve diğer kişilere yöneltildiği davranışlarda gözlenebileceği düşünülmüş; öfke ifadesinin bir kişilik boyutu olarak saptanabileceği sanılmıştı. Bu anlayış iki önemli noktaya dayandırılmıştır: 1. Öfkenin kalp hastalığındaki rolü; 2. Araştırmalardan çıkarılan öfke ifadesinin yüksek tansiyon (hipertansiyon) ile olan ilişkisi (Öner 1997).

Envanterin geliştirilmesindeki temel amaç, sürekli bir süreç olarak öfkenin yönü ve ne ölçüde bastırıldığı ya da ifade edildiğini saptamak olmuştur. Bir kişilik boyutu olarak öfke ifadesinin, öfke duygusunun ne sıklıkla bastırıldığıyla tanımlanabileceği düşünülmüş; bu tanıma göre öfke ifadesi boyutuna uygun 33 madde geliştirilmiştir. Burada çeşitli ölçeklerden yararlanılmış ve birkaç yeni madde de araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Yanıtlarda bireyin hangi sıklıkla (1. Hemen hiç bir zaman, 4. Hemen her zaman gibi) maddenin tanımladığı türde bir davranışta bulunduğunu belirtmesi istenmiş; ilk denemede (N=1114 lise öğrencisine) 3 madde, istenen psikometrik niteliklere sahip olmadığı için, ölçekten çıkartılmış; bundan sonra analizler 30 madde üzerinden yürütülmüştür. Faktör analizi sonuçları öfke ifadesinin iki uçlu tek boyutta değil, iki bağımsız boyutta (bastırılmış öfke ve dışa vurulmuş öfke olarak) belirlendiğini ortaya çıkarmıştır. Böylece iki öfke alt ölçeği oluşturulmuştur. Madde homojenliği analizlerinde ise bu 30 maddeden 8'inin uygun olmadığı görülerek bunlar çıkarılmış, geri kalan 22 madde cinsiyet guruplarında ayrı ayrı analiz edildikten sonra iki madde daha elenerek 20 maddelik bir ölçek ortaya çıkarılmıştır. Yirmi maddelik öfke ifadesi ölçeğinin 8'er maddelik iki alt ölçeği de, faktör analizi sonuçlarına göre şekillenmiştir (Öner 1997).

Madde-toplam puan ve alfa güvenilirliği: Ölçeğin içtutarlılığını sınamak için madde-toplam puan (madde-bırakma) korelasyonları ve alfa katsayıları hesaplanmıştır. Madde-bırakma değerleri .14 ile .56 arasında (medyan .33) alfa değerleri ise .73 ile .84 arasında belirlenmiş; madde-toplam puan korelasyon değerlerinin düşük olması iki alt ölçeğin bağımsızlığının ifadesi olarak kabul edilmiştir Böylece 20 maddelik öfke ölçeği maddelerinin heterojenliği kabul edilmiş; ancak alt ölçeklere ayrı ayrı bakıldığında kendi içlerinde homojen olduğu görülmüştür (Öner 1997).

Ölçüt-bağımlı geçerlik: Dört ayrı Husumet Ölçeği ile Öfke ölçeği arasındaki korelasyonlar hesaplanmış; Buss-Durke Husumet Envanteri ile korelasyonlar .66 ile .73 arasında; Shuliz'un Açık Husumet Ölçeği ile korelasyon .27 ile .32 arasında; Durumluluk Öfke Ölçeğiyle korelasyonlar da .22 ile .41 arasında bulunmuştur. Tüm korelasyonlar istatistiksel düzeyde anlamlı çıkmıştır (Öner 1997).

Yapı geçerliği: Ölçeği her iki boyutunun yapı geçerliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınaması kullanılmıştır. Bunlardan ilginç bir sınama, tansiyonu yüksek olan hastaların kontrol gurubuyla karşılaştırılması olmuştur. Hipertansiyonlu hastalar her iki öfke ölçeğinden de yüksek puan almışlar. Özellikle sürekli öfke puanı yüksek olan hastalarda, öfke alt ölçeği puanının da yüksek olduğu görülmüştür. Oysa yine hipertansiyonluların durumluk öfke puanlarının yüksek olmasına karşın, bireyler arası ilişkilerde bu duyguyu bastırdıkları ve böylece daha az saldırgan davranışlarda buldukları gözlenmiştir. Öfke ifadesi ölçeğinde, bastırılmış ve dışa vurulmuş öfke ifadesi faktörlerinin her iki cinsiyet gruplarında da benzer şekilde varolduğu; bunların ortaya çıkmasının, durumlara göre farklılık gösterdiği, ancak kızların genel öfke ifadesi puanlarının erkeklerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Öner 1997).

Yapı geçerliği çalışmalarında çeşitli tansiyon değerleri (sistolik ve distolik tansiyon) ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiler de araştırılmıştır. Öfke ile tansiyon yükselmesi arasında orta düzeyde çok anlamlı (erkeklerde daha yüksek); dışavurulmuş öfke ile tansiyon yükselmesi arasında yine orta düzeyde, anlamlı (erkeklerde daha yüksek) korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca her iki cinsiyet içinde yüksek distolik

tansiyonun bastırılmış öfke puanlarıyla; düşük distolik tansiyonun, yüksek dışavurulmuş öfke puanlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (Öner 1997).

Başka çalışmalarda öfke ile kaygı arasında düşük, anlamlı; öfke ile kişilik envanterleri ve merak ölçeği arasında çok düşük ya da sıfır düzeyinde korelasyonlar elde edilmiştir (Öner 1997).

Türkçe Formun çeviri İşlemi: Ölçeğin Durumluluk Öfke alt testi dışındaki maddeleri Türkçe'ye iki aşamada çevrilmiştir, ilk aşamada ölçek maddeleri psikoloji alanında doktora derecesine sahip, İngilizce'yi ve Türkçe'yi çok iyi bilen 5 kişilik bir guruba verilmiştir. Guruptaki bireyler ölçeği birbirinden bağımsız olarak Türkçe'ye çevirmişlerdir. Bu çalışmadan sonra her maddenin özgün ifadesi ile 5 alternatif çevirisinin bulunduğu bir form hazırlanmıştır. Çeviri ifadelerden hangisinin atılacağı konusunda önceden standartlar belirlenmiştir. Buna göre, bir maddenin bütün çevirileri arasında tam bir benzerlik yoksa bu madde ölçeğe alınmamıştır (Öner 1997).

İkinci aşamada, bu form Türkçe'yi ve İngilizce'yi çok iyi bilen 25 kişiye verilmiş; onlardan her bir maddenin önce İngilizce'sini okumaları ve sonra da en uygun gördükleri Türkçe çevirisini işaretlemeleri istenmiştir. Bu şekilde en çok işaretlenen maddeler belirlenerek ölçeğin Türkçe formu ortaya çıkmıştır (Öner 1997).

Normları: Ölçek, İstanbul'da ilk aşamada 337 kişiye uygulanmıştır. Hemşirelik yüksek okulunda okuyan 112 öğrenciden, 53 lise son sınıf öğrencisinden, üniversite fizik ve eğitim bölümlerinde okuyan 52 öğrenciden, bir özel psikolojik danışma merkezine başvuruda bulunan 42 hastadan ve yönetim geliştirme programlarına katılan 78 yöneticiden elde edilen puanların ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır (Öner 1997).

Kuder Richardson güvenilirliği: Tüm grup verileri üzerinden elde edilen alfa değerleri her alttest için ayrı ayrı hesaplanmıştır. Alfa değeri sürekli öfke boyutu için .79; kontrol altına alınmış öfke boyutu için .84, dışavurulmuş öfke boyutu için .78; ve

bastırılmış öfke boyutu için .62 olarak belirlenmiştir (Öner 1997).

Yapı geçerliği: Ölçeğin Türkçe formunun uygulanması ile elde edilen verilerle, İngilizce formunun uygulanmasından elde edilen veriler varimax tekniğiyle 3 faktörlü analize tabi tutularak, alt testlerin faktör yapısı incelenmiştir. Sırasıyla puanların varyansa katkıları %6.11, 2.61 ve 1.71 olan I., II. ve III. faktör belirlenmiştir (Öner 1997).

I. Faktör, en net ve kuvvetli bir şekilde görünen 8 maddelik, kontrol altına alınmış öfke boyutunu vermiştir. İngilizce uygulama sonuçlarında olduğu gibi Türkçe uygulamalarla elde edilen sonuçlarda da bu faktör kontrol altına alınmış öfke boyutu olarak saptanmıştır.

II. Faktör olarak 8 madde ile, dışa vurulmuş öfke boyutu, tıpkı özgün uygulama sonuçlarındaki gibi çıkmıştır.

III. Faktör ise, diğer iki faktöre göre, daha az belirgin şekilde görünen 8 maddelik bastırılmış öfke boyutunu oluşturmuştur.

Yapı geçerliğini sınavan bir diğer çalışmada verilerin tek yönlü varyans analizi yapılmış, tüm alt testlerde görülen farklar araştırmaya katılan denek gruplarında .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Öner 1997).

Ölçüt-bağılı geçerlik: Üniversite öğrencileri, nörotik hastalar ve yönetici gruplarına uygulanan Sürekli Kaygı (Trait-Anxiety), Navaco Öfke Ölçeği (AI Depression Adjective Checklist (DAACL) sonuçları ölçek ile karşılaştırılmış, elde edilen korelasyonların .01 ile .001 düzeyinde anlamlı olduğu bulunmuştur (Öner 1997).

Öfke duygusu ve ifadesini ölçen bu envanterde bireyden, kendisi için uygun olan ifadeleri "Sizi ne kadar tanımlıyor" sorusuna yanıt olacak şekilde "Hiç" (1); "Biraz" (2); "Oldukça" (3); "Tümüyle" (4) seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Puanlama 1-4

arasında değişmekte, 10 maddelik sürekli öfke ölçeğinin yanıtlanması toplam 10-40, öfke tarz alt ölçeklerin yanıtlanmasından her biri için 8-31 arasında bir puan elde edilmektedir.

Öfke ifadesi ölçeğinde maddeler rasgele bir dağılıma göre sıralanmıştır. Bu dağılım ölçeğin orijinaline bağlı kalınarak yapılmıştır. Öfke tarz ölçeğinin öfke içte alt ölçeği puanı 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27 ve 31 numaralı maddelerin toplanmasıyla; öfke dışa alt ölçeği puanı 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32 ve 33 numaralı maddelerin toplanmasıyla; öfke kontrol alt ölçeğinin puanları ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30 ve 34 numaralı maddelerin toplanmasıyla elde edilir. Sürekli öfkeden alınan yüksek puanlar, öfke düzeyinin yüksek olduğunu; kontrol öfke ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini; öfke dışa ölçeğindeki yüksek puanlar öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu ve öfke içte ölçeğindeki yüksek puanlar ise öfkenin bastırılmış olduğunu göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından deneklerin belirlenmesi için, Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, ölçeğe ve yapılan çalışmanın amacına ilişkin açıklama yapılarak, Rehberlik saatlerinde, yanıtlanmak üzere öğrencilere dağıtılmıştır. Toplanan bu veriler aynı zamanda öntest verileri olarak kabul edilmiştir. İlk veriler sınıf ortamında grup halinde toplanmıştır. Sontest verileri ise deney grubunda son oturumun değerlendirmesi bittikten bir hafta sonra, yine kontrol grubunda da deneysel çalışma bittikten bir hafta sonra ölçek uygulanarak elde edilmiştir.

3.5. Uygulanan Öfke Kontrol Programı

Öfke kontrol programının hazırlanmasında bilişsel-davranışsal yaklaşım temel olarak alınmıştır.

3.5.1. Programın Amacı

Programın amacı, öfke düzeyi yüksek ergenlerin öfkelerini kontrol edebilme becerileri geliştirmelerini sağlamaktır.

3.5.2. Programın Hazırlanması

Program hazırlama çalışmalarına, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı 2001-2002 Eğitim Öğretim yılı bahar dönemi Alan Çalışması dersi gereği başlanmış ve programın ilk hali oluşmuştur. Hazırlık aşamasında konuyla ilgili literatür incelenmiş, ergenlik dönemindeki gençlerde öfkeye yol açan nedenler; olaylar ve öfkeyle başedebilme ile ilgili yöntemler göz önünde bulundurularak, oturumlarda hangi konu, alıştırma ve etkinliklere yer verileceği belirlenmiştir.

Daha sonra çeşitli değişikliklerle program geliştirilerek, konu örüntüsü belirlendikten sonra uzman olarak bir Eğitim Programcısından da yardım alınarak, her bir oturum için yöntem, araç-gereç, hedef, davranış ve işleniş belirlenerek programa son hali verilmiştir.

3.5.3. Programın İçeriği

15-18 yaş arası ergenler için hazırlanan bu programda şu konulara yer verilmiştir: Öfke nedir?, Öfkeli insanın temel özellikleri nelerdir?, Öfkenin hayatımıza etkileri, Öfkeli olmanın nedenleri, Öfkeyi yenememenin nedenleri, Öfkeyi ifade etme yolları (öfke ve şiddet merdiveni: sinsi öfke, ilgisiz görünmek, suçlayıp karalamak, küfredip bağırıp çağırmak, talepler ve tehditler, üzerine gitmek ve engellemek, kısmen kontrol edilebilen şiddet, gözü dönmüş hiddet), Öfkeyi yenmek için kararlı olmak, Öfkeyle başetme yolları (tehdit ve şiddete son verme, düzgün konuşmayı öğrenme, düşünce tarzını değiştirme, eski kırgınlıklarla vedalaşma).

Yukarıda sayılan konular kanalıyla grup üyelerinin duygularını tanıyıp farkına varmaları ve paylaşımları, iletişim engelleri ve etkili iletişim yolları, mantıkdışı düşüncelerin öfke üzerindeki etkisi, düşünce, duygu, davranış ilişkisi, rasyonel düşünce ve başa çıkma ifadeleri, problem çözme becerileri, empatik yaklaşım, kişisel sorumluluk, grup çalışmasına katılım ve buna ilişkin yaşantıların paylaşılması ve değerlendirilmesi grup üyelerine kazandırılmaya çalışılmıştır.

3.6. Grup Uygulamasıyla İlgili Kurallar

Grup çalışması ve süreçle ilgili kurallar şunlardır:

Gizlilik: Grupta gizlilik esastır. Grupta yaşananlar ve paylaşılanlar grup içinde kalır dışarı çıkarılmaz.

Devam: Grup üyelerini önemli bir mazereti olmadığı takdirde oturumlara sürekli katılacaklardır.

Paylaşım: Grup üyeleri süreç içerisinde duygu, düşünce ve yaşantılarını diğer grup üyeleriyle paylaşmakta özgürdürler ve bu konuda üyeler birbirlerini cesaretlendirirler.

Etkinlik ve Alıştırmalara Katılma: Grup üyelerinin grup ortamında yapılan etkinliklere ve alıştırmalara katılması beklenir.

Ödevler: Grupta verilen bilgilerin ve öğrenilenlerin günlük yaşantıya aktarılması, davranışa dönüştürülmesi ve üyenin bu konuda beceriler kazanması amacıyla ev ödevleri verilir ve üyeler bu ödevleri yapmakla sorumludur.

3.7. Öfke Kontrol Programının Uygulanması

Uygulanan Öfke Kontrol Programının amacı, 15-18 yaş arası ergenlerin öfke duygusunu tanımalarına, öfkeyle başedebilmelerine ve bu yolla öfkelerini kontrol altına

alabilmelerine yardımcı olmaktadır.

Öfke Kontrol Programının uygulama süresi 09 NİSAN – 11 HAZİRAN 2004 tarihleri arasında haftada 1 oturum olmak üzere toplam 10 oturumdur. Oturumların süresi 90 dakikadır.

Birinci oturumda “Öfke Nedir? ve Öfkeli insanın temel özellikleri nelerdir?” konusu ele alınmıştır. İlk oturum olması nedeniyle grup üyelerinin tanışması ve kaynaşması için “Tanımadığın kişi ile 5 dakika konuşma” dramasına yer verilmiş, daha sonra öfkeli bir insan fotoğrafı üzerinde tartışılmıştır. “Farklı bölgelerde duygunu göster” draması uygulanmış, grup üyeleri dramada hissettikleri ve yaşadıkları hakkında paylaşımda bulunmuşlardır. Daha sonra sunuş yoluyla öğretim, buluş yoluyla öğretim, beyin fırtınası, dramatizasyon yöntemleri kullanılarak konu ele alınmıştır. Oturum sonunda grup lideri tarafından oturum özetlenmiş ve grup üyelerinden ev ödevi olarak “öfkelendikleri zaman karşı karşıya kaldıkları sorunları” yazmaları istenmiştir.

İkinci oturumda “Öfkenin hayatımıza etkileri” konusu ele alınmıştır. Grup üyelerinin ev ödevlerinden yola çıkılarak öfkeli insanların karşılaşılabileceği sorunların grup üyeleri tarafından sınıflandırılması istenmiş, çoğaltılmış “öfke pastası” materyali ve örnek olay yöntemi, inceleme ve gözlem yöntemleri kullanılarak konu ele alınmıştır. Oturum sonunda grup üyelerine “öfkenin hayatımıza bu kadar çok olumsuz etkisi varken, insanlar neden öfkelenmektedirler?” sorusu sorulmuş ve bir sonraki oturuma kadar bu sorunun cevabını düşünmeleri ve not almaları istenmiştir.

Üçüncü oturumda “Öfkeli olmanın nedenleri ve öfkeyi yenememenin nedenleri” konuları ele alınmıştır. Ev ödevlerinden yola çıkarak öfkeli olmanın nedenleri tartışılmış, “Yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya konuşma” draması ve “Aşağı bastırma” dramasına yer verilmiş, beyin fırtınası, sunuş yoluyla öğretim ve dramatizasyon yöntemleri kullanılarak öfkeli olmanın ve öfkeyi yenememenin nedenleri konusu işlenmiştir. Oturum sonunda grup üyelerinden bu oturumdan neler kazandıklarının özetlenmesi istenmiştir.

Dördüncü oturumda “Öfkeyi ifade etme yolları-Öfke ve Şiddet merdiveni” konusu ele alınmıştır. Konu ev ödevleri, tepegöz ve hazırlanmış asetatlar kullanılarak sunuş yoluyla öğretim yöntemiyle işlenmiştir.

Beşinci oturumda “Öfkeyi yenmek için kararlı olmak” konusu ele alınmıştır. Konu “Bir üst düzeyde olan birine ulaşma” draması ve “çoğaltılmış ‘verilen söz’ belgesi” kullanılarak, sunuş yoluyla öğretim, drama ve tartışma yöntemleriyle işlenmiştir. Oturum sonunda ev ödevi olarak grup üyelerinden “verilen söz” belgesine yakın çevrelerinden tanıklar eklemeleri istenmiştir.

Altıncı oturumda “Öfkeyle baş etme yolları-Tehdit ve şiddete son verme” konusu ele alınmıştır. Konu tepegöz, konuyla ilgili daha önceden hazırlanmış asetatlar, teyp, gevşeme egzersizleri müzik kaseti, minik kanarya alıştırmaları ve kas gevşetme alıştırmaları kullanılarak, sunuş yoluyla öğretim, uygulama ve açıklama yöntemleriyle işlenmiştir. Uygulama sonunda grup üyelerinden yaşantılarını ve duygularını paylaşımları istenmiştir.

Yedinci oturumda “Öfkeyle baş etme yolları-Düzenli Konuşma” konusu ele alınmıştır. Konu tepegöz, konuyla ilgili daha önceden hazırlanmış asetatlar, “önden arkadan konuşma” alıştırmaları, örnek olay ve örnek karikatür kullanılarak, sunuş yoluyla öğretim, uygulama, açıklama ve tartışma yöntemleriyle işlenmiştir.

Sekizinci oturumda “Öfkeyle baş etme yolları-Düşünce tarzını değiştirme” konusu ele alınmıştır. Konu tepegöz, konuyla ilgili daha önceden hazırlanmış asetatlar, örnek olay, “ben değeri tiryakiliğine duyarlık kazanma” uygulaması, “düşünsel düzenleme ve davranış değiştirmeye ilişkin öneriler” listesi kullanılarak sunuş yoluyla öğretim, uygulama, açıklama ve tartışma yöntemleriyle işlenmiştir.

Dokuzuncu oturumda “Öfkeyle baş etme yolları-Eski kırgınlıklarla vedalaşma” konusu ele alınmıştır. Konu tepegöz, konuyla ilgili daha önceden hazırlanmış asetatlar, örnek olay kullanılarak sunuş yoluyla öğretim, uygulama, açıklama ve tartışma

yöntemleriyle işlenmiştir.

Onuncu oturumda oturumların değerlendirilmesi ve sonlandırma yapılmıştır. Bu amaçla “Cehennem-sırat köprüsü ve cennet” alıştırmaları, “Mektup yazma” alıştırmaları, kalem, mektup kağıdı ve zarf kullanılarak, uygulama, açıklama, tartışma ve dramatizasyon yöntemleri uygulanmıştır. Öğrencilere sontest uygulamasının bir hafta sonra hangi saatte ve nerede yapılacağı hakkında bilgi verilerek grup oturumları sonlandırılmıştır.

Programın konu örüntüsü, her oturuma ilişkin yöntem, araç-gereç, hedef, davranış ve işleniş ekler bölümünde verilmiştir.

3.8 Verilerin Analizi

Verilerin çözümlenmesinde araştırma modelinden yola çıkarak, Öfke Kontrol Programının etkili olup olmadığına ilişkin yorumlarda, deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanları arasındaki farkı test etmek amacıyla diğer bir ifadeyle “iki ortalama arasındaki bir fark” ile, diğer “iki ortalama arasındaki bir fark” arasındaki farkın test edilmesi amacıyla bağımsız t-testi (Kaptan 1995) kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun öntest ve sontest puan ortalamaları da yine t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bu amaçla deney ve kontrol gruplarının Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğinden aldıkları öntest ve sontest puanlarının ortalamaları, standart sapmaları, farklar varyansları ve t değerleri hesaplanarak tablo üzerinde gösterilmiştir. Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde Öfke Kontrol Programının ergenler üzerinde etkili olup olmadığına ilişkin bulgulara, programın uygulandığı deney grubuna katılan öğrencilerin öntest ve sontest öfke düzeylerine ilişkin bulgularına ve kontrol grubuna katılan öğrencilerin öntest ve sontest bulgularına yer verilmiştir.

1. Öfke Kontrol Programına Katılan Deney Grubu Öğrencilerinin Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

Bu araştırmanın esas amacı, 15-18 yaş arası ergenlere uygulanan; ergenlerin öfkeyle baş edebilme ve öfkelerini kontrol edebilme becerilerini geliştirmeye yönelik hazırlanan Öfke Kontrol Programı'nın etkililiğini ortaya koymaktır.

“Deney grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesine cevap aramak için deney grubundaki öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 4’de gösterilmiştir.

Tablo 4

Deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Alt Ölçekler	Test	N	\bar{X}	ss	t
Sürekli Öfke	Öntest	10	30.4	2.95	5.315*
	Sontest	10	24.5	3.40	
Öfke İçte	Öntest	10	19.6	1.71	3.706*
	Sontest	10	17.5	1.64	
Öfke Dışta	Öntest	10	19.9	1.59	3.621*
	Sontest	10	17.3	1.41	
Öfke Kontrol	Öntest	10	17.7	2.86	3.718*
	Sontest	10	21.3	1.70	

*P<.05

Deney grubundaki öğrencilerin, deney öncesindeki “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinden aldıkları puanlar ile deney sonrasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi bulgularında, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur.

Tablo 4 incelendiğinde; deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=30.4$), sontest puanları ortalamasından ($\bar{X}=24.5$); “öfke içte” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=19.6$), sontest puanları ortalamasından ($\bar{X}=17.5$); “öfke dışta” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=19.9$), sontest puanları ortalamasından ($\bar{X}=17.3$); “öfke kontrol” sontest puanları ortalamasının ($\bar{X}=21.3$), öntest puanları ortalamasından ($\bar{X}=17.7$) büyük olduğu ve aradaki farkların .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05).

Uygulanan “Öfke Kontrol Programı” sonunda deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” sontest puanlarında olumlu bir azalma

olduğu, “öfke kontrol” puanlarında ise olumlu bir artma olduğu görölmüştür.

2. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öntest ve Sontest Puanlarına İlişkin Bulgular

“Kontrol grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” denencesine cevap aramak için deney grubundaki öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğinden aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 5

Kontrol grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Alt Ölçekler	Test	N	\bar{X}	ss	t
Sürekli Öfke	Öntest	10	29.6	2.17	1.524
	Sontest	10	28.5	2.95	
Öfke İçte	Öntest	10	20.2	2.69	1.000
	Sontest	10	20.6	3.09	
Öfke Dışta	Öntest	10	19.5	1.17	.605
	Sontest	10	19.2	1.87	
Öfke Kontrol	Öntest	10	17.9	3.34	.198
	Sontest	10	17.8	3.99	

$p > .05$

Kontrol grubundaki öğrencilerin, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi bulgularında, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunamamıştır.

Tablo 5 incelendiğinde; kontrol grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=29.6$), sontest puanları ortalamasının ($\bar{X}=28.5$) olduğu; “öfke içte” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=20.02$), sontest puanları ortalamasının ($\bar{X}=20.06$) olduğu; “öfke dışta” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=19.5$), sontest puanları ortalamasının ($\bar{X}=19.02$) olduğu; “öfke kontrol” öntest puanları ortalamasının ($\bar{X}=17.9$), sontest puanları ortalaması ise ($\bar{X}=17.8$) olduğu ve öntest ve sontest puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı farkların olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

3. Öfke Kontrol Programının Etkililiğine İlişkin Bulgular

“Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest fark puanları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark vardır.” denencesine cevap aramak ve Öfke Kontrol Programının etkililiğini belirlemek amacı ile deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puanları arasındaki farkların farkı t-testi ile test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının öntest ve sontest puan ortalamalarının farklarının farkına ilişkin bulgular Tablo 6’da gösterilmiştir.

Tablo 6

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları

Alt Ölçekler	Grup	N	Ortalamaların Farkı	Farkların Varyansı	t-değeri
Sürekli Öfke	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	5.9	12.32	3.625*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	1.1	5.21	
Öfke İçte	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	2.1	3.21	3.604*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.4	1.6	
Öfke Dışta	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	2.6	5.16	2.636*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.3	2.46	
Öfke Kontrol	Deney Grubu Öntest-Sontest	10	3.6	9.37	3.388*
	Kontrol Grubu Öntest-Sontest	10	0.1	2.54	

*P<.05

Deney ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” puanları öntest ve sontest farklar ortalamasının karşılaştırılmasına bakıldığında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 6 incelendiğinde; deney ve kontrol grubunun “sürekli öfke” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının, “öfke içte” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının, “öfke dışta” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanlarının farklar ortalamasının karşılaştırılmasında aradaki farkların .05 düzeyinde anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05).

“Öfke Kontrol Programı” uygulanan deney grubu ile, program uygulanmayan kontrol grubu karşılaştırıldığında, deney grubu lehine “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke

dışta” ve “öfke kontrol” düzeylerinde bir gelişim görülmektedir. Öfke Kontrol Programının öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte” ve “öfke dışta” düzeylerini olumlu bir şekilde düşürdüğü, “öfke kontrol düzeyini” ise olumlu bir şekilde artırdığı bulunmuştur. Bu veriler ışığında, hazırlanan “Öfke Kontrol Programı”nın ergenlerin öfke düzeyleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.



BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğın incelendiğı bu araştırmada elde edilen bulgular araştırmanın denencelerini destekler niteliktedir.

Deney grubundaki öğrencilerin, deney öncesindeki “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinden aldıkları puanlar ile deney sonrasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi bulgularında, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Başka bir ifade ile deney grubundaki öğrencilerin “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” altölçeklerinden aldıkları puanlar düşmüş, “öfke kontrol” altölçeğinden aldıkları puanlar artmıştır.

Kontrol grubundaki öğrencilerin, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla uygulanan t-testi bulgularında, “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bir başka ifade ile kontrol grubundaki öğrencilerin öntest ve sontestten aldıkları puanlar birbirine yakın bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunun Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğı “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” puanları öntest ve sontest farklar ortalamasının karşılaştırılmasına bakıldığında .05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Deney grubuna katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeğı “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark vardır” ve “Kontrol grubuna

katılan öğrencilerin Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest puanları arasında anlamlı bir fark yoktur” şeklinde ifade edilen denencelerini doğrulamaktadır.

Çünkü, yukarıda da değinildiği gibi deney grubundaki öğrencilerin öntest ve sontest puanları ortalamaları karşılaştırıldığında sontest lehine “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubundaki öğrencilerin öntest ve sontest puanları ortalamaları karşılaştırıldığında sontest lehine “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” altölçeklerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Uygulanan Öfke Kontrol Programı sonunda Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği “sürekli öfke”, “öfke içte”, “öfke dışta” ve “öfke kontrol” öntest ve sontest fark puanları açısından, deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

Bu deneceler kurulurken, Öfke Kontrol Programına katılan öğrencilerin öfkeleri ve ortaya çıkış nedenleri ile ilgili farkındalık düzeylerinin; oturumlardaki etkinlik, alıştırma, yaşantı vb. kanalıyla bu konudaki paylaşımlarının artacağı, öfkelerini olumlu bir biçimde ifade edebildikleri takdirde kendilerine ve çevrelerine yönelik öfkelerinin azalacağı ve öfkelerini kontrol edebilme becerilerinin artacağı beklentisinden hareket edilmiştir.

Araştırmanın yukarıda sıralanan bulgularından yola çıkarak, uygulanan öfke kontrol programının ve içeriğinde yer alan konu, yöntem, araç-gereç, hedef, davranış ve işlenişinin 15-18 yaş arası ergenlerin “sürekli öfke”, “öfkeyi bastırma” ve “öfkeyi dışa yansıtma” düzeylerinin olumlu bir şekilde azalmasında, “öfkeyi kontrol edebilme” düzeylerinin ise olumlu şekilde artmasında etkili olduğu söylenebilir. Kısaca Öfke Kontrol Programı etkili olmuştur.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında, bilişsel-davranışsal yaklaşım

çalışmaların, deney grubunun sürekli, ie yönelik, dışa yönelik fkelerinde ve öfke kontrolünde olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın sürekli, ie yönelik, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol boyutu ile ilgili bulguları yukarıda sözü edilen araştırmaların bulgularıyla tutarlılık göstermiştir.



BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular çerçevesinde sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

Bu araştırmada, 15-18 yaş arası ergenlerin öfke düzeyini kontrol edebilmeleri, ve uygun başa çıkabilme stratejilerini kullanabilmeleri için gerekli olan becerileri kazanabilmeleri konusunda onlara yardımcı olmayı amaçlayan bir öfke kontrol programı uygulanmıştır.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarının sürekli öfke düzeyleri, içe yönelik, dışa yönelik öfkeleri ve öfkelerini kontrol edebilmeleri açısından karşılaştırılması sonunda, uygulanan öfke kontrol programına katılan ergenlerin, süreç sonunda kontrol grubuna kıyasla, sürekli öfke düzeylerinin, içe yönelik öfke düzeylerinin ve dışa yönelik öfke düzeylerinin olumlu bir şekilde azaldığı; öfke kontrol düzeylerinin ise olumlu bir şekilde arttığı görülmüştür.

Özet olarak Öfke Kontrol Programı uygulaması sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde deney ve kontrol grubunun öntest ve sontestleri arasında yapılan istatistiksel işlemler sonucunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Uygulama aşamasında, programda bilişsel-davranışsal teknikler doğrultusunda yer alan içeriğin ve etkinliklerin öğrencilerin bu konudaki ihtiyaçlarını karşılar nitelikte olduğu ve öğrencilerin, oturumlarda ele alınan konuyla bağlantılı olarak yapılan uygulamalara katılmada oldukça istekli oldukları; uygulama sonrası geçen süreç içerisinde ise, öğrencilerin günlük yaşamlarına ilişkin olumlu yansımaları ve katkıları olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla öfke kontrol programı yoluyla 15-18 yaş arası ergenlerin bilişsel-davranışsal yaklaşımla hazırlanmış bilgi verici ve uygulamalı eğitim programları ile öfkeyle baş etmeyi öğrenebilecekleri sonucuna ulaşılmıştır. Kısaca Öfke Kontrol Programı etkili olmuştur.

Bu sonuçlar gözönüne alındığında, ortaöğretimde görev yapan Psikolojik Danışmanlara ve konuyla ilgili araştırma yapacaklara şu önerilerde bulunulabilir.

1. Ortaöğretimde Rehberlik Servislerine başvuran ve genellikle sorunlarının temelinde, kontrol edilemeyen dışa ve ie yönelik öfke duyguları yatan ergenlere, bireysel çalışmalar yerine, bu ve benzeri şekilde hazırlanmış programlarla grup çalışmaları şeklinde yardım edilmesinin daha ekonomik ve yararlı olacağı düşünölebilir.

2. Yapılan bu çalışmada, örneklemi öfke düzeyi yüksek ergenler oluşturmuştur. Ancak bu uygulamanın sadece öfke düzeyi yüksek ergenlerin değil, tüm ergenlerin öfkeyle başaıkmalarında onlara yardımcı olacağı düşünölebilir.

3. Uygulanan öfke programının etkisinin korunup korunmadığının belirlenmesi amacıyla izleme çalışmaları yapılabilir.

4. Bu çalışmada uygulanan Öfke Kontrol Programının etkililiği 15-18 yaş arası ergenlerin yanı sıra üniversite düzeyindeki ergenler üzerinde de araştırma konusu yapılabilir.

5. Bu tür çalışmaların yapıldığı ortaöğretim kurumlarında, öfke kontrol programı çerçevesinde verilen eğitim doğrultusunda, tüm öğretmenlerin ergenlere karşı ortak davranış ve tutum içinde olmaları programın etkililiğini artırabilir.

6. Öfke Kontrol Programı içerisinde yer alan uygulamalar ve aliştırmalar okulun ve uygulamaya katılan grubun imkanlarına göre daha da geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Alberti, R. ve M. Emmons. (1998). Atılganlık Hakkınızı Kullanın. (Çev. Serap Katlan). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Archier, J. ve K. Browne. (1989). Human Aggression Naturalistic Approaches. London: Routledge.
- Arenofsky, J. (2001). "Control Your Anger Before It controls You". Current Health: 6-12, 7.
- Balkaya, F. (2001). "Çok Boyutlu Öfke Envanterinin Geliştirilmesi ve Bazı Semptom Gruplarına Etkisi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Baron, R. (1977). Human Aggression. Newyork: Plenum Pres.
- Bilge, F. (1996). "Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeyleri Üzerindeki Etkileri". Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Bilge, F. ve Sayın S. (1994). "Uyum Düzeyleri Farklı Olan Üniversite Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması". II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını, 111-120.
- Bridewell, B.W. ve E. Change. (1997). "Distinguishing between Anxiety, Depression And Hostility: Relations to Anger-in, Anger-out and Anger Control". Personal Individual Differences. 22,4:587-590.
- Campbell, J. (1992). İlkel mitoloji (Çev. Kudret Emiroğlu). Ankara: İmge Yayınevi.

- Coats, K. I., ve M.W. Reynolds. (1986). "A Comparison of Cognitive-Behavioural Therapy and Relaxation for The Treatment of Depression in Adolescent" Journal of Counselling and Clinical Psychology. 54, 5: 653-660.
- Conte C., L. Goldbant ve E. Selleck. (1995). "My Crew: Preventing Adolescent Violence in an Urban Community". Public Healt Reports, 110,2: 199.
- Corey, G. (1991). Theory and Practice of Group Counseling. California: Brooks/Cole Publishing Company. Pasific Grove.
- Dadson, F. (1997). Çocuk Yaşken Eğilir. (Çev: Seçkin Selvi). Ankara.
- Deffenbacher, J. L. ve Diğerleri. (1990). "A Comparasion of Cognitive-Behavioral and Process-Oriented Group Counseling for General Anger Reduction". Journal of Counseling Psychology, 69:169-172.
- Edmonson, B. C. ve J. C. Conger. (1996). "A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment and Methodological Issues". Clinical Psychology Review. 16,3:251-275.
- Ellis, A. (1992). Anger:How to Live With and with out it. Newyork: Acitadel Press Book.
- Eryüksel, N. G. (1996). "Ana Baba ve Ergen İlişkilerinin Davranışsal Aile Sistemleri Modeline Göre Değerlendirilmesi". Türk Psikoloji Dergisi. 11, 38.
- Feindler, L. E.,ve Ecton, B. R. (1986) Group Anger Control Training for Institutionalized Psychiatric Male Adolescent. Behaviour Therapy, 17: 109-123.

- Geçtan, E. (1993) Psikanaliz ve Sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (1995) Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (1999) İnsan Olmak. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geen, G.Russell. (1990). Human Aggression. Newyork: Milton Keynes Open University Pres.
- Gottlieb, M.M. (1999) The Angry Self. Arizona: Zeig Tucker and Co. Publishers.
- Güngör, A. (1996) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade edilme Biçimi ile Kendini Suçlamanın Fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla Olan İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Hains, A.A., M. Szyjakowski. (1990). "A Cognitive Stres Reduction Intervention Program for Adolescents". Journal of Counseling Pstchology. 3, 1: 79-84.
- Hazaleus, L.S. ve J.L.Deffenbacher. (1986). "Relaxation and Cognitive Treatments of Anger". Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54:222-226.
- Horney, K. (1995). Ruhsal Çatışmalarımız. (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- (1999). Nevrozlar ve İnsan Gelişimi Öz Gerçekleştirme Kavgası. (Çev. Selçuk Budak). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Kaptan, S. (1995). Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri. Ankara: Tekışık Web Ofset.

- Kılıçarslan, İ. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi
- Koptagel, İ.G. (1991). Tıpsal Psikoloji. Tıpta Davranış Bilimleri. Ankara: Güneş Kitabevi.
- Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
 (1998). Ana Baba Okulu. İstanbul: Remzi Kitabevi.
 (1999). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik. İstanbul: Altın Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). Ergenlik Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lerner, H. (1999). Öfke Dansı. (Çev:Sinem Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Mackay, C. H., M. Barkham, ve W. Styles. (1998). "An Anger Event in Psychodynamic-Interpersonal Therapy", Journal of Counseling Psychology, 45,3: 279-289.
- Mermin, D. (1974). "Gestalt Theory of Emotion". The Counseling Psychologist. 4:15-20.
- Miller, F. (1991). "The Influence of the Family and Social Environment". The Health Of Adolescents 1: 94-117.
- Nelson-Jones, R. (1992). Danışma Psikolojisi Kuramları. (Ed: F. Akkoyun). Ankara.
- Novaco, W.R. (1975). Anger Control. London: Lexington Book.
- Öner, N. (1997). Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Matbaası

- Özer, A.Kadir. (1995). Duygusal Gerilimle Başedebilme. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Öztürk, M.O. (1995). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Parlatır, İ., H.Zülfikar, N.Gözaydın. (1994). Türk Dil Kurumu Okul Sözlüğü. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi
- Potter-Efron, R. (1997). Her An Öfkeli misiniz?. (Çev: Semra Eren). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Retzinger, S.M. (1991). Violent Emotions:Shame and Rage in Marital Quarrels. London: Sage Publicationas.
- Rokach, A. (1987). "Anger and Aggression Control Training". Psychotherapy. 24, 3:353-362.
- Schuerger, J. M. (1979). Understanding and Controlling Anger, Helping Clients with Special Concerns. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Senemoğlu, N. (1997). Gelişim, Öğrenme ve Öğretim. Ankara: Spot Matbaacılık.
- Sharkin, S.B. (1988). "The Measurement and Treatment of Client Anger in Counseling". Journal of Counseling and Development. 66:361-365.
- (1993). "Anger&Gender: Theory, Research&Implication", Journal of Counseling & Development, 71, 4:386-389.
- Spence, A.R. (1980). Ergenlik Psikolojisi. (Çev. Bekir Onur). Ankara: Maya Matbaacılık.
- Spielberger, C. D. ve diğerleri. (1983). "Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale", Advances in Personality Assessment, Hillsdale, 159-160.

- Tavris, C. (1982). Anger: The Misunderstood Emotion. Newyork: Simon & Schuster Pres.
- Taylor, E. (1988). "Anger Invention". The Amerikan Journal of Occupational Therapy, 42,3.
- Türkçapar, H. ve diğlerleri. (2004). "Antisosyal Kişilik Bozukluğu Olan Hastalarda Öfke ve Depresyonun İlişkisi". Türk Psikiyatri Dergisi, 15 (2), 119-124.
- Uluğtekin, S. (1991). Hükümlü Çocuk ve Yeniden Toplumsallaşma. Ankara: Bizim Büro.
- Yavuzer, H. (1996). Ana Baba ve Çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi.
(1998). Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yörükoğlu, A. (1996). Gençlik Çağı. İstanbul: Özgür Yayınları.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Ad Soyad :
Sınıf / Şube :

1. Cinsiyetiniz?

- Kız
 Erkek

2. Yaşınız?

- 15 16 17 18

3. Yaşadığınız semt?

- Yıldırım Osmangazi Nilüfer Diğer.....

4. Anne – babanın durumu?

- Anne Vefat Baba Vefat Üvey Anne Üvey Baba
 Boşanmış Ayrı Yaşıyor Sağ ve Beraber

5. Kardeş sayısı?

- 1 2 3 4 5 6 ve üstü

6. Ailenizin gelir durumu?

- Düşük (500 milyon ve altı)
 Orta (500 milyon – 1 milyar)
 Yüksek (1 milyar ve üstü)

7. Annenizin eğitim durumu?

- Okur yazar değil Okur yazar İlköğretim
 Ortaöğretim Yükseköğretim

8. Babanızın eğitim durumu?

- Okur yazar değil Okur yazar İlköğretim
 Ortaöğretim Yükseköğretim

9. Anneniz çalışıyor mu?

- Evet..... (belirtiniz)
 Hayır

10. Babanız çalışıyor mu?

- Evet..... (belirtiniz)
 Hayır

EK 2: DURUMLUK SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım 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 sarfetmeksizin, *genel* olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
1. Çabuk parlam.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılına dönerim.	(1)	(2)	(3)	(4)

II. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
11. Öfkemi kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Öfkemi içime atarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Somurtur ya da surat asarım.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
16. İnsanlardan uzak dururum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Soğukkanlılığımı korurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(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)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Sizi ne kadar tanımlıyor?			
	Hiç			Tümüyle
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Hiç Tümüyle

31. İçimden, insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)



EK 3: ÖFKE KONTROL PROGRAMI

KONU ÖRÜNTÜSÜ

1. Öfke Nedir? Öfkeli İnsanın Temel Özellikleri Nelerdir?
2. Öfkenin Hayatımıza Etkileri
3. Öfkeli Olmanın Nedenleri
4. Öfkeyi Yenememenin Nedenleri
5. Öfkeyi İfade Etme Yolları – Öfke ve Şiddet Merdiveni
 - Sinsi Öfke
 - İlgisiz Görünmek
 - Suçlayıp Karalamak
 - Küfredip Bağırıp Çağırarak
 - Talepler ve Tehditler
 - Üzerine Gitmek ve Engellemek
 - Kısmen Kontrol Edilebilen Şiddet
 - Gözü Dönmüş Hiddet
6. Öfkeyi Yenmek İçin Kararlı Olmak
7. Öfkeyle Başetme Yolları
 - Tehdit ve Şiddete Son Verme
 - Düzgün Konuşmayı Öğrenme
 - Düşünce Tarzını Değiştirme
 - Eski Kırgınlıklarla Vedalaşma

1. OTURUM

- KONU** : Öfke nedir? Öfkeli insanın temel özellikleri nelerdir?
- ALT BAŞLIKLAR** : Normal Öfke / Sorunsal Öfke
- SÜRE** : 90 dakika
- YÖNTEM** : Sunuş yoluyla öğretim, Buluş yoluyla öğretim, beyin fırtınası, dramatizasyon
- ARAÇ-GEREÇ** : “Tanımadığın kişi ile 5 dakika konuşma” draması
“Farklı bölgelerde duygunu göster” draması
Öfkeli insan fotoğrafı

HEDEF I :

Öfke kavramının anlam bilgisi

Davranışlar :

1. Öfke kavramının tanımını yapma.
2. Normal öfke ile sorunsal öfkeyi ayırt etme

HEDEF II :

Öfkeli insanın temel özelliklerini kestirebilme.

Davranışlar :

1. Öfkeli insan için her şeyin bir sorun olabileceğini söyleme
2. Öfkeli insanın sürekli olarak kendisini öfkeliendiren şeyi düşünebileceğini söylemek
3. Öfkeli insanın kendisini öfkeliendiren şey üzerinde çok fazla durabileceğini söyleme
4. Öfkeli insanların kötü sonuçları görmezden gelebileceğini söyleme
5. Öfkeli insanların olumlu sonuçlar almadıkları halde değişmek istemediklerini söyleme
6. Öfkeli insanların öfkelerine sıkı sıkıya sarıldıklarını söyleme

İŞLENİŞ :

1. Selamlaşma, grup üyelerinin daire biçiminde oturtulmaları
2. Grup liderinin kendisini tanıtmaması
3. Grup üyelerinin tanışıp, kaynaşabilmeleri için “Tanımadığın kişi ile 5 dakika konuşma” dramasının açıklanması, uygulanması
4. Grup kurallarının, grupla yapılacak etkinliklerin ve grubun amacının açıklanması
5. Öfkeli bir insanı gösteren fotoğrafın, grup üyelerine gösterilerek; fotoğrafta neler gördüklerinin, bu fotoğraftaki insanın hangi duyguyu yaşıyor olabileceğinin sorulması, tartışılması
6. “Farklı bölgelerde duygunu göster” dramatizasyonunun açıklanarak uygulanması
7. Drama sonunda şu sorular çerçevesinde tartışılması
 - Kendinizi ne zaman yalnız hissedersiniz?
 - Ne olunca yalnız hissedersiniz?
 - Kendinizi yalnız hissettiğiniz bir durumu anlatır mısınız?
 - Sizi neler kızdırır?
 - Ne olunca kızarsınız?
 - Sizi en çok kızdıran bir olayı anlatır mısınız?
 - En çok sıkıldığınız bir durumu anlatır mısınız?
 - Ne zaman sıkılırsınız?
 - Ne olunca mutlu olursunuz?
 - Sizi en çok mutlu eden bir olayı anlatınız?
8. Dramamızda hangi bölgelerde kendinizi rahatsız hissettiniz? Hangi duyguyu yaşamak insana sıkıntı veriyor sorusunun sorulması, tartışılması, konuya geçiş yapılması.
9. Bugün öfke nedir?, Normal öfke ile sorunsal öfke arasındaki farklar nelerdir?, Öfkeli insanların ortak özellikleri var mıdır sorularına cevap arayacağız denmesi
10. Öfke tanımının yapılması.
11. Normal öfke ile sorunsal öfkenin açıklanması, örnekler verilmesi.
12. Öfkeli insanların ortak özelliklerinin var mıdır varsa bunların neler olabileceğinin sorulması, tartışma ortamı yaratılması.
13. Verilen cevapların yorum yapılmadan tahtaya yazılması

14. Yazılan özelliklerin grupça tek tek incelenmesi ve sınıflandırılması
15. Öfkeli insanın temel özelliklerinin grup lideri tarafından açıklanması
16. Konuyla ilgili grup üyelerinin varsa kendi yaşantılarından örnek vermelerinin istenmesi
17. Oturumun grup lideri tarafından özetlenmesi.
18. Ev ödevi: öfkelendiğiniz zaman karşı karşıya kaldığınız sorunları (sağlık, aile, iş ve okul, para, arkadaşlık, kurallar, psikolojik vb.) yazınız.

2. OTURUM

- KONU** : Öfkenin hayatımıza etkileri
- ALT BAŞLIKLAR** : Sağlık, aile, iş ve okul, para, dostlar, yasalar, ruh hali ve kişilik, değerler ve ruh.
- SÜRE** : 90 dakika
- YÖNTEM** : Örnek olay yöntemi, inceleme, gözlem.
- ARAÇ-GEREÇ** : Ev ödevleri
Çoğaltılmış “öfke pastası”

HEDEF I :

Uzun süreli öfkenin sonuçlarını kestirebilme

Davranışlar :

1. Uzun süreli öfkenin sağlığını tehdit edebileceğini açıklama
2. Uzun süreli öfkenin aile problemlerine yol açabileceğini açıklama
3. Uzun süreli öfkenin dostlukları bozabileceğini söyleme
4. Öfkeli insanların başlarının yasalarla derde girebileceğini söyleme
5. Öfkeli insanın ruh hali ve kişiliğinde olumsuz değişiklikler meydana gelebileceğini açıklama
6. Öfkeli insanların değerleriyle uyum gösteremediklerini söyleme
7. Öfkeli insanların ruhsal sorunları olabileceğini söyleme

8. Öfkeli insanların okul veya iş hayatında sorunlar yaşayabileceğini söyleme
9. Uzun süreli öfkenin parasal sorunlara yol açabileceğini söyleme

İŞLENİŞ

1. Ev ödevlerinin diğer grup üyeleriyle paylaşılması
2. Ev ödevlerinden yola çıkarak öfkeli insanların karşılaşılabileceği sorunların grup üyeleri tarafından sınıflandırılmasının istenmesi
3. Grup liderinin gerekli açıklama ve eklemeleri yapması
4. Grup üyelerine “öfke pastası”nın dağıtılıp, kendilerinin en çok hangi dilimde sıkıntı yaşadıklarını pasta üzerinde işaretlemelerinin istenmesi. Sonuçların diğer grup üyeleriyle paylaşılması.
5. Pastada yer alan her bir dilimle ilgili grup lideri tarafından örnek olaylar verilmesi
6. Örnek olayların grup üyeleri tarafından tartışılması, benzer yaşantıların paylaşılması
7. Konunun grup lideri tarafından toparlanarak anlatılması
8. Ev ödevi: “Öfkenin hayatımıza bu kadar çok olumsuz etkisi varken, insanlar neden öfkelenmektedirler?” sorusunun grup üyelerine sorularak, bir sonraki oturuma kadar bu sorunun cevabını düşünmelerinin ve not almalarının istenmesi.

3. OTURUM

KONU	: Öfkeli olmanın nedenleri. Öfkeyi yenememenin nedenleri.
SÜRE	: 90 dakika
YÖNTEM	: Beyin fırtınası, sunuş yoluyla öğretim, dramatizasyon
ARAÇ-GEREÇ	: Ev ödevleri “Yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya konuşma” draması “Aşağı bastırma” draması

HEDEF I :

Öfkeli olmanın nedenlerini kestirebilme

Davranışlar :

1. Öfkeli insanların genelde, öfkeli ailelerden geldiğini açıklama
2. Öfkeli insanların fiziksel tacize uğramış insanlar olabileceğini söyleme
3. Utanç duygusunun öfkeye yol açabileceğini söyleme
4. Alkolün öfkeye yol açabileceğini söyleme
5. Uyuşturucuların öfkeye yol açabileceğini söyleme.
6. Fiziksel ya da duygusal bozuklukların öfkeye yol açabileceğini söyleme.
7. Öfkenin sosyo-kültürel kaynaklı olabileceğini söyleme.

HEDEF II :

Kişinin öfkesini yenememesinin nedenlerini kavrayabilme

Davranışlar :

1. Öfkeyi yenememenin, güç ve kontrolü elinde tutma isteğiyle bağlantısını açıklama
2. Öfkeyi yenememe nedenlerinden birinin, öfkeli insanların kendi hareketlerinin sorumluluğunu almak istememeleri olduğunu açıklama.
3. Zayıf iletişim becerilerinin öfkeyi yenmeyi engellediğini açıklama.
4. Öfkeyi yenememe nedenlerinden biri olarak, öfkenin başka duygulara ve yakınlığa karşı savunmaya yol açabileceğini açıklama
5. Öfkeyi yenememe nedenlerinden birinin de, kişilerin bunu huy edinmiş olabileceklerinden dolayı olduğunu açıklama.
6. Öfkeyi yenememe nedenlerinden birinin öfke seline bağımlılık geliştirmek olduğunu açıklama.

İŞLENİŞ

1. Bazı insanlar basit olaylarda bile hemen öfkeye kapılır, gürültülü bir şekilde öfkesini gösterir bazıları da içine kapanarak bu duyguyu gösterir. Bu insanların öfkeyi bu kadar yoğun yaşamalarının sebebinin ne olabileceğinin sorulması, ev ödevlerinden de faydalanarak tartışma ortamı yaratılması.
2. Her bir üyeye sırayla düşüncesini belirtecek kadar süre verilmesi, konuyla ilgili

düşüncelerin bitene kadar uygulamanın devam etmesi. Alınan cevapların yorum yapılmadan tahtaya yazılması.

3. Yazılan nedenlerin grupça tek tek incelenmesi. Fikir sahibinin varsa gerekli açıklamaları yapması.

4. Yazılan nedenlerin sınıflandırılması

5. Öfkeli olmanın nedenlerinin grup lideri tarafından açıklanması.

6. Konuyla ilgili varsa yaşantılarıyla veya yakın çevrelerinden örnek istenmesi.

7. “Aşağı bastırma” ve “Yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya konuşma” dramasının ikişerli eşler oluşturularak grup üyelerine uygulatılması.

8. Grup üyelerinden, birinci uygulamada, yukarıda arkadaşının omzuna bastırırken, aşağıda omzuna bastırılırken; ikinci uygulamada, yukarıda konuşurken, aşağıda dinlerken; aşağıda konuşurken, yukarıda dinlerken neler yaşadıklarının paylaşılmasının istenmesi.

9. Bu uygulamadan yola çıkarak öfkeyi yenememenin nedenlerinin, güç ve kontrolü elinde tutma isteğiyle bağlantısı olduğu, öfkeli insanların kendi hareketlerinin sorumluluğunu almak istememeleri olduğu, öfkenin başka duygulara ve yakınlığa karşı savunmaya yol açabildiği, kişilerin bunu huy edinmiş olabilecekleri, öfke seline bağımlılık geliştirmiş olabilecekleri ve zayıf iletişim becerilerinin öfkeyi yenmeyi engellediği sonucuna varılması.

10. Öfke yenememe nedenlerinin grup lideri tarafından örneklerle açıklanması.

11. Grup üyelerinden, bu oturumdan neler kazandıklarını özetlemelerinin istenmesi süre yetmezse ev ödevi olarak getirmelerinin istenmesi.

4. OTURUM

KONU	: Öfkeyi ifade etme yolları – Öfke ve şiddet merdiveni
SÜRE	: 90 dakika
YÖNTEM	: Sunuş yoluyla öğretim,
ARAÇ-GEREÇ	: Ev ödevleri Tepegöz ve hazırlanmış asetatlar.

ÖZGEÇMİŞ

1976 yılında Afyon/Evciler’de doğdum. İlköğrenimimi burada tamamladım. 1994 yılında Isparta Gönen Anadolu Öğretmen Lisesi’nden, 1998’de Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünden mezun oldum. EYLÜL 2001 yılında Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde yüksek lisans eğitimine, EYLÜL 2002 yılında Yrd.Doç.Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU’nun danışmanlığında “Öfke Kontrol Programının 15-18 yaş arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması” konulu tezime başladım.

Ömer DURAN

