

TC  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
DOKTORA TEZİ

ÖFKE YÖNETİMİ EĞİTİMİNİN ERGENLERDE ÖFKE İLE BAŞA  
ÇIKMA VE İLETİŞİM BECERİLERİNE ETKİSİ

F.SELDA ÖZ

İZMİR  
2008

TC  
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI  
DOKTORA TEZİ

ÖFKE YÖNETİMİ EĞİTİMİNİN ERGENLERDE ÖFKE İLE BAŞA  
ÇIKMA VE İLETİŞİM BECERİLERİNE ETKİSİ

F.SELDA ÖZ

DANIŞMAN  
PROF.DR.FERDA AYSAN

İZMİR  
2008

Doktora tezi olarak sunduğum “ Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi” adlı çalışmanın, bilimsel ilkelerin ışığında yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynaklar bölümünde gösterilenlerden oluştuğunu, bu eserlere atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../.....

Fatma Selda Öz

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,

İş bu çalışmada, j¼rimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

¼ye: Prof.Dr. Ferda Aysan.....

Adı Soyadı (Danışman)

Başkan:.....

Adı Soyadı

¼ye.....

Adı Soyadı

¼ye.....

Adı Soyadı

¼ye.....

Adı Soyadı

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen ¼đretim ¼yelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../.....

Prof.Dr. İbrahim ATALAY

Enstit¼ M¼d¼r¼

**YÜKSEK ÖĞRETİM KURULU DÖKÜMANTASYON MERKEZİ  
TEZ VERİ FORMU**

**Tez No :**                      **Konu Kodu :**                      **Üniversite**                      **Kodu :**

**Not : Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.**

**Tez yazarının**

**Soyadı : ÖZ**

**Adı : Fatma Selda**

**Tezin Türkçe adı: “Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke ile Başa Çıkma ve İletişim Becerilerine Etkisi”**

**Tezin yabancı dildeki adı: “The Effect of Anger Management Training on Anger Coping and Communication Skills of Adolescents”**

**Üniversite: DOKUZ EYLÜL  
Yılı: 2008**

**Enstitü: EĞİTİM BİLİMLERİ**

**Diğer kuruluşlar**

**Tezin türü: 1- Yüksek Lisans  
2- Doktora (X )  
3- Sanatta Yeterlilik**

**Dili: Türkçe  
Sayfa sayısı: 205  
Referans sayısı:216**

**Tez Danışmanının**

**Ünvanı: Prof.Dr.**

**Adı:Ferda**

**Soyadı: AYSAN**

**Türkçe anahtar kelimeler:**

**1-Ergenlik  
2- Öfke  
3- Öfke Yönetimi  
4- İletişim Becerileri  
6-Etkileşim Grubu**

**İngilizce anahtar kelimeler:**

**1- Adolescence  
2- Anger  
3-Anger Management  
4- Communication Skills  
6- Encounter Group**

## ÖNSÖZ

Eğitimim süresinde benden yardımını, desteğini, güvenini ve bilgisini hiçbir zaman esirgemeyen, değerli hocam Sayın Prof.Dr. Ferda Aysan'a saygı ve şükran duygularımı sunmayı zevkli bir görev olarak bilirim.

Tezimin şekillenmesine değerli fikirleri ile katkı sağlayan Tez İzleme Komitesi Üyeleri Yrd.Doç.Dr. Şüheda Özben ve Yrd. Doç.Dr. Günseli Girgin'e teşekkür ederim.

Tez çalışmam sırasında anlayış ve desteklerini esirgemeyen Karşıyaka Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü İbrahim Kaya ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mesai arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Uygulamalara izin veren Karşıyaka Atakent Anadolu Lisesi Müdürü ve gerekli ortamı ve desteği sağlayan Okul Psikolojik Danışmanı Ahunur Soysal'a teşekkür ederim.

Doktora tezimin analizlerini yapan Öğretim Görevlisi Serkan Denizli'ye teşekkür ederim.

Bilgisayar kullanımı ve İngilizce çeviri konularında yardım ve desteğini esirgemeyen ablam Şeyda Öz'e ve Ender Uslu'ya teşekkür ediyorum.

Son olarak bana okumanın ve öğrenmenin en büyük zenginlik olduğunu bilincini aşıl原因 anne ve babama teşekkür ediyorum.

**İÇİNDEKİLER**

Sayfa No

Önsöz.....	v
Tablo Listesi.....	ix
Sekil Listesi .....	xi
ÖZET.....	xii
ABSTRACT.....	vii

**BÖLÜM I****GİRİŞ**

1. 1. Problem Durumu.....	1
1. 2. Amaç .....	7
1. 3. Denenceler .....	7
1. 4. Araştırmanın Önemi.....	7
1. 5. Sayıtlılar.....	9
1. 6. Sınırlılıklar.....	9
1. 7. Tanımlar.....	10

**BÖLÜM II****ÖFKE VE ÖFKEYLE BAŞAÇIKABİLME KONUSU İLE İLGİLİ YAYINLAR  
VE ARAŞTIRMALAR**

2. 1. Öfke : Kavramlar ve Tanımlar .....	11
2. 2. Öfkenin Nedenleri.....	12
2. 3. Öfkenin Boyutları.....	14
2. 4. Öfkenin İşlevleri.....	22
2. 5. Öfke Duygusunun Diğer Duygularla İlişkisi.....	24
2. 6. Öfke Duygusu İle İlgili Kuramsal Görüşler .....	31

2. 7. Öfke İle Başa Çıkma Konusunda Etkili Psikolojik Yardım Programları.....	47
2. 8. Ergenlik Döneminde Öfke.....	50
2. 9. Ergenlik Döneminde İletişim.....	60
2. 10. Öfke Duygusu Konusunda Yapılmış Araştırmalar.....	65
2.10.1. Öfke Duygusu Konusunda Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar..	65
2.10.2.Öfke Duygusu Konusunda Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar .....	73

### **BÖLÜM III**

#### **YÖNTEM**

3. 1. Araştırmanın Modeli.....	78
3. 2. Denekler.....	78
3. 3. Veri Toplama Araçları.....	79
3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği.....	79
3.3.1.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları.....	80
3.3.1.2.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları....	81
3.3.1.3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Puanlaması ve Yorumlanması.....	82
3.3.2. İletişim Becerileri Envanteri.....	82
3.3.2.1. İletişim Becerileri Envanterinin Güvenirliği.....	83
3.3.2.2. İletişim Becerileri Envanterinin Geçerliği.....	84
3.4. Verilerin Çözümlemesi Teknikleri .....	84
3.5. Deneysel İşlem.....	89
3.5.1. Genel Hedefler.....	90
3.5.2. Hedef Davranışlar.....	91
3.5.3. Hedef davranışları Kazandırmaya Yönelik Kullanılan Teknikler.....	91
3.5.4. Deney Grubu Uygulaması.....	92
3.5.5. Plasebo Grubu Uygulaması.....	97



## **BÖLÜM IV**

### **BULGULAR**

4.1. Sürekli Öfke Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	101
4.2. İçe Yönelik Öfke Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	106
4.3. Dışa Yönelik Öfke Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	110
4.4. Öfke Denetimi Düzeyi İle İlgili Bulgular.....	114
4.5. İletişim Becerileri ile İlgili Bulgular.....	118

## **BÖLÜM V**

### **SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. Denencelere İlişkin Sonuçlar ve Tartışma.....	122
5.2. Öneriler.....	130

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>132</b>
----------------------	------------

### **EKLER**

Ek-1 Öfke Yönetimi Eğitimi Programı.....	151
Ek-2 Hedef belirleme Formu.....	171
Ek-3 Duygu Formu.....	172
Ek-4 Öfke Durum Formu.....	174
Ek-5 Ellis'in 13 Mantık Dışı Düşünce Listesi.....	175
Ek-6 Bilişsel Hataları Değerlendirme Formu.....	177
Ek-7 ABC Formu.....	179
Ek-8 ABC Denetim Formu.....	180
Ek-9 Öfke İfade Tarzı Formu.....	181
Ek-10 İletişim Engelleri Formu.....	182

Ek-11 Kas Gevşeme Egzersizi.....	183
Ek-12 Oturum Sonu Değerlendirme Formu.....	189
Ek-13Öfke Yönetimi Eğitimi Değerlendirme Formu.....	190
Ek-14 Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	191
Ek-15 İletişim Becerileri Envanteri.....	193

## Tablo Listesi

	Sayfa No
<b>Tablo 1 :</b> Kışkırtma Sonucu Oluşan Temel Süreçler.....	21
<b>Tablo 2 :</b> Tamamlanmış Duygular ve Bitirilmemiş İşler.....	40
<b>Tablo 3 :</b> Kızgınlığın Gelişimsel Nedenlerine Karşı Verilebilecek Yıkıcı ve Yapıcı Tepkilerin Özeti.....	45
<b>Tablo 4 :</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yaş ve Cinsiyet Dağılımı.....	79
<b>Tablo 5:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi.....	85
<b>Tablo 6:</b> LSD Testi.....	87
<b>Tablo 7:</b> Deneysel İşlem.....	89
<b>Tablo 8:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	102
<b>Tablo 9:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi.....	103
<b>Tablo 10:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi.....	104
<b>Tablo 11:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	106
<b>Tablo 12:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi.....	107
<b>Tablo 13:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi.....	108
<b>Tablo 14:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	110
<b>Tablo 15:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi.....	111
<b>Tablo 16:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi.....	112

<b>Tablo 17:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Denetim Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	114
<b>Tablo 18:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Denetim Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi.....	115
<b>Tablo19:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Denetim Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi.....	116
<b>Tablo 20:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	118
<b>Tablo 21:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi.....	119
<b>Tablo 22:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi.....	120

**Şekil Listesi****Sayfa No**

<b>Şekil 1:</b> Duyguların Birbiriyle İlişkisi.....	25
<b>Şekil 2:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi ve Sonrası Sürekli Öfke Puan Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği.....	105
<b>Şekil 3:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi ve Sonrası İçe Yönelik Öfke Puan Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği.....	109
<b>Şekil 4:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi ve Sonrası Dışa Yönelik Öfke Puan Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği.....	113
<b>Şekil 5:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi ve Sonrası Öfke Denetim Puan Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği.....	117
<b>Şekil 6:</b> Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri Puan Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği.....	121

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin öfkeyle başa çıkma ve iletişim becerilerine etkisini incelemektir.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimi düzeylerini ölçmek için Spilelberger (1988) tarafından geliştirilen ve Özer (1994b) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan iletişim becerilerini ölçmek için Erganlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri (1998) kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni Öfke Yönetimi Eğitimidir. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen 12 haftalık , haftada bir kez, 90 dakika süren Öfke Yönetimi Eğitimi verilmiştir. Plasebo grubuna, 12 haftalık, haftada bir kez, 90 dakika süren etkileşim grubu formunda uygulama yapılmıştır. Kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmada ön test- son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Deneysel işlem öncesinde ve sonrasında grupların ölçeklerden elde ettikleri puanların ortalamaları belirlenmiş, farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla tekrarlanmış ölçümler için varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Araştırmada, Öfke Yönetimi Eğitimi sonrasında deney grubunun sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı düşüş, öfke denetimi düzeyi ve iletişim becerilerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış saptanmıştır. Etkileşim grubu formunda uygulaması yapılan plasebo grubunun da uygulama sonrasında iletişim becerilerinin istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergenlik, Öfke, Öfke Yönetimi Eğitimi, İletişim Becerileri, Grupla Psikolojik Danışma, Etkileşim Grubu.

## ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents.

The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) developed by Spielberger (1988) and adapted into Turkish by Özer (1994b) was used to measure levels of trait anger, anger-in, anger-out and anger control, which are dependent variables of this study. The Communication Skills Inventory (1998) developed by Ersanlı and Balcı (1998) was used to measure the communication skills – the other dependent variable of the study.

The independent variable of the study is the Anger Management Training. The experimental group was given 90-minute Anger Management Training courses developed by the researcher once a week during 12 weeks. The placebo group was given 90-minute training courses in the form of encounter group once a week during 12 weeks. However, no training was provided to the control group.

An experimental model with pre-test and post-test control group was used in the study. The average scores obtained by the groups from scales before and after the experimental process were identified and variance analysis (ANOVA) was applied on repeated measures in order to find out whether the differences were significant or not.

In this study, a statistically significant decrease was found in trait anger, anger-in and anger-out levels and a statistically significant increase was found in anger control level and communication skills after the Anger Management Training. It was also showed that a statistically significant increase was achieved in communication skills of the placebo group after an application in the form of encounter group.

**Key Words:** Adolescence, Anger, Anger Management Training, Communication Skills, Encounter Group.

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde, problem durumu, amaç, denenceler, araştırmanın önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Günümüzde teknoloji alanındaki hızlı gelişmeler sosyal, ekonomik, kültürel alanları da etkilemektedir. İnsanoğlu değişen değerlere ve rollere uyum sağlamada zorlanmaktadır. Aile, iş ve toplumsal yaşamda bireyden beklenen görevlerin ve sorumlulukların artışı, kişilerin ihtiyaçları ve becerileriyle zaman zaman uyumsuzluk göstermektedir. Bu durum kişilerde, yeni stres kaynaklarını oluşturarak yetersizlik, çaresizlik, yalnızlık, kaygı ve engellenme duygularının ortaya çıkmasını neden olmaktadır. Kendi duygularını tanıma ve uygun bir şekilde ifade etme becerisi yeterli düzeyde gelişmemiş olan bireyler, her tür duygusunu öfke ile ifade etmekte ve olaylar karşısında kolayca öfke patlamaları yaşamaktadır. Bu durum çatışma ve sürtüşmelere neden olmakta, sağlıklı duygu ve düşünce alışverişine engel olabilmektedir. Bireyin sağlıklı ilişkiler kurması ve sürdürebilmesinde, içinde bulunduğu sosyal çevresine, rollerine ve gelişim dönemlerine uygun davranışları sergilemesi önem taşır. Ayrıca içinde bulunduğu koşullarda kendisini uygun biçimde ifade edebilme becerisi de bireyin iyi ilişkiler geliştirmesinin ve ruh sağlığının temelinde yer alır.

Birey, ilişkilerinde kendini ortaya koyabilmek, anlaşılacak ve hedeflerine ulaşmak ister. Anlaşılmayan ya da isteklerini elde edemeyen kişi engellendiği duygusunu yaşar. Bu durumda sıklıkla öfke duygusu oluşur. Schuerger (1979), hiddet ve düşmanlıkla ilgili bir duygu olan öfkenin normal, sağlıklı ve evrensel bir duygu olduğunu, günlük yaşamda haksızlık ve engellenmeler karşısında ve bazı şeyler savunulmak istendiğinde yaşandığı görüşünü savunmaktadır. Lerner'a (2001) göre de kişi hakkı olanı alamadığında, incindiğinde, gereksinimleri karşılanmadığında, işler yolunda gitmediğinde ve yaşamında önemli bir duygusal sorunu ihmal ettiği zamanlarda yaşadığı duygu öfkedir. Öfke, bir duygudur ve önemli bir işaretçidir.



Gordon (1996), öfke olgusunu buz dağına benzetir. Buz dağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir. Oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan duygulara temel duygular denir. Bu duygular; kıskançlık, üzüntü, kaygı, yalnızlık, itilmişlik, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılmamak, sıkıntı, engellenmişlik gibi duygulardır. İnsanların çoğu öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözümlenmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir.

İnsan yaşamı süresince sıklıkla ortaya çıkabilen ve belirli sınırlar içinde kaldığı ölçüde karşılaşılan engeli aşmak ve hoş olmayan durumlardan kurtulmak için bireye gerekli olan tutum ya da davranışlarda bulunma olanağı veren öfke, aşırı derecede yaşandığı ve sağlıklı bir biçimde ifade edilmediği zaman kin, nefret, kıskançlık ve düşmanlık gibi duygulara dönüşebilmekte, sözel ya da fiziksel boyutlarda saldırgan davranışlara yol açabilmektedir (Köknel, 1995). Psikopatolojide dönüştürme, içe alım, yansıtma, yön değiştirme, karşıt oluşturma gibi savunma mekanizmalarının gerisinde bu duygunun bulunduğu ve öfkenin olumsuz etkilerinin psikonevroz, depresyon ve şizofreninin etiyolojisinde önemli etkenler olarak vurgulandığı görülmektedir. Araştırma bulguları öfkenin ve düşmanlığın aynı zamanda yüksek tansiyon, kronik ve kalp damar rahatsızlıkları ve kanserin oluşmasına da katkıda bulunduğunu göstermektedir. Öfkenin hiç görülmediği, bir başka deyişle frenlendiği zaman yerlerdeki, örneğin Hutterites mezhebine bağlı Almanlar, İngiltere'deki yüksek tabakaya giren insanlarda görüldüğü gibi, bunalımın daha fazla yaşandığı, öfkesini açığa vurmeyen kadınlarda bunalımın iki kat fazla olduğu ve öldürmelerin daha sık görüldüğü yerlerde intiharların azaldığı rapor edilmektedir (Akt. Bilge, 1996).

Engelleyici bir durum karşısında yaşanan öfkeyi kimi insan o anda, kimi o durum sona erdikten sonra fark edebilir; kiminde ise bu duygu öylesine bastırılır ki yaşam boyu kişinin bilincine ulaşmayabilir. Sürekli başkalarının sevgisini, onayını kazanma kaygısı ve çevresindeki insanları yitirme korkusu bu duygunun bastırılması olasılığını artırır. Engellenmenin yarattığı öfke, engelleyen kişiye yöneltilmediğinde küskünlük duygusuna dönüşür. İnsan öfkesini bastıramadığında ise bilinç düzeyinde

ya da bilinçaltında bir duygu birikimi olamayacağına göre, düşmanca ve saldırganca eğilimler oluşabilir. Bazı insanlarda “karakter özelliği” ne dönüşen öfke tepkileri her durumda aynı biçimde ortaya çıktığından kişi çevresindeki olayları istediği gibi yönlendiremez. Salt gerilim boşaltmadan başka bir niteliği olmayan ve kişinin davranışlarına etkinlik kazandırmayan bu tür öfke tepkilerinin sonucunda ortaya çıkan olaylar kişinin yeniden öfkelenmesine ya da kendisini suçlu hissetmesine neden olur. Böyle bir durumda da öfkenin boşaltılmamış olması düşmanca duyguların ve saldırgan davranışların oluşumunu engelleyemez. Bireyin kendisine ve çevresine ciddi zararlar verir (Geçtan, 1998).

Konechi, öfke ve saldırganlık arasında nedensel bir ilişkinin olduğuna değinmektedir. Navaco'ya göre, öfkenin uyandırılması ve öfkenin hissedilmesi genellikle saldırgan davranışı kolaylaştırmakta, öfke yatıştığında ya da söndüğü zaman ise saldırgan davranışlar azalmaktadır. Öfke bir kişinin özel deneyimleri tarafından tetiklenmekte ve kişinin o olay hakkındaki yorumları sonucu oluşmaktadır (Akt. AYTEK,1999).

İnsanların neden öfkelenedikleri benzer sebeplere dayansa bile her dönemin kendine özgü engellemeleri vardır.

Ergenin topluma katılabilmesi, erişkinler arasında yerini alabilmesi için gelişim görevlerini başarı ile yerine getirmesi gerekir.Yetişkin yaşamının bir provası olan ergenlik döneminde birey, bir yandan bağımsızlığını kazanmak ve evden kopmak isterken diğer yandan ailesinin bakımına ve desteğine gereksinim duyabilir. Bir yandan karşıt cinsle ilişki kurma isteği, diğer yandan reddedilme korkusu yaşayabilir. Bir yandan meslek tercihini belirleme ve bu yönde çalışma yapma gerekliliği hissederken, diğer yandan rekabet ve sorumluluktan kaçma öfkeye neden olmaktadır. Eğer öfke tepkileri kendisine dönerse kendi kendini eleştirme, kendini suçlama, başarısızlık korkusu ve kendine acıma şeklinde olabilmektedir.

Ergenlikte hormonal değişiklikler her iki cinste farklı kas ve iskelet gelişimine, yağ dokusunun dağılımına yol açar. Son yıllarda yapılan araştırmalar saldırganlığın görülmesinde hormonal değişiminde etkili olduğunu göstermektedir. Erkek ergenlerde öfke; vurma, çarpma, bağırma, zarar verme şeklinde görülürken,

kız ergenlerde; öfke içeren durumlardan kaçma ya da uzaklaşma, öfkeyi bastırma ya da içe atma şeklinde görülmektedir. Kız ve erkek ergenlerin öfke ve saldırgan davranışları arasındaki bu farklılıklar, çok erken yaşlarda başlamakla beraber kültürel normlara göre değişiklik göstermektedir. Ayrıca bütün çalışmalar bütün çalışmalarda öfke ve saldırgan davranışın gösterilmesinde cinsiyet farklılıkları mevcut değildir. Kızlar da öfkelendiklerinde saldırgan davranışlar gösterebilmektedirler (Aytek,1999).

Çatışmaların ve sıkıntıların sözel yolla değil de davranışlarla ifadesi, gençlik döneminde görülen denetimsiz ve dürtüsel davranış nedenidir. Örneğin ayrılmayla ilgili sıkıntılar ve çatışmalar; kaçma davranışlarıyla, cinsel konulardaki kaygılar; uygunsuz cinsel uğraşıyla, saldırganlıkla ilgili dürtüler; davranış bozuklukları, antisosyal ve suçlu davranışlarla kendini göstermektedir . Bu durumda gençler; doğru-hatalı, güzel-çirkin, iyi-kötü, olumlu-olumsuz ayrımını yapamaz ve patlamaya hazır bir şekilde şiddet eylemleri içinde yer alabilir ( Köknel, 2000).

Gençlerin içinde buldukları koşullar kendisine ve çevresine zarar verici davranışlara, öğrenme yetersizliği ve zihinsel gelişme yavaşlığına, okul başarısızlığına, benlik saygısının düşmesine, depresyona, intihar girişimlerine, alkol ve madde bağımlılığına itebilir.

Öfkelerini kontrol etmede zayıflık gösteren ergenler, alkol ve uyuşturucudan kendilerini koruyamamakta, bu alışkanlıkların etkisiyle de saldırgan davranışlarını kontrol etme gücünü yitirmektedirler (Aytek,1999).

Bu yaş grubunda görülen bir başka risk grubu da şiddetin bir başka şekli olan intihardır. Son 30 yılda gençlerdeki intihar oranın dört kaç fazla artmıştır. Saldırganlık ve intihar sıklıkla çok farklı sorunlar olarak görülmesine rağmen aralarında güçlü bir ilişki vardır. Öfke kişinin bilişsel yetilerini etkiler. Bu öfke duygusu doğrultusunda düşünülür ve olaylar değerlendirilir ( Odağ, 1990). Şiddet eğilimi ve saldırgan ergenler, intihar davranışı için çok fazla risk taşımaktadır. Hemen hemen bütün çalışmalarda uzun süreli sorunların temelinde, intihar girişimini kolaylaştırıcı neden kavgadır. Bunun yanında; antisosyal kişilik özellikleri, şizofreni, alkol ve uyuşturucu madde kullanımı da intihara neden olmaktadır . Alkol ve madde

bağımlılarının yavaş yavaş yaşamdan kopuşları, ilişkilerinde artan sorunlar, çalışma yetilerinde azalma, verimliliklerinin düşmesi gibi gözle görülür bir kötüye gidiş intihar eğilimlerinin izlerini taşır (Odağ, 1990).

Öfkenin insan yaşamında rolü büyüktür. Öfkenin yol açtığı olaylar evde, işyerinde ve okullarda sürekli bir artış göstererek 21. yüzyılın en önemli sorunu haline gelmiş ve son yıllarda şiddet eylemleri artmıştır .

Bütün bu nedenlerden dolayı öfke duygusunun, kişiliğin yeniden organizasyonu olan ergenlik dönemindeki bireylerin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına alınması gereken bir duygu olduğu söylenebilir. Birey tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır.

Günümüzde , öfke ve bu duyguya eşlik eden davranış bozuklukları okullarda ve aile içinde önemli bir sorun haline gelmektedir. Bu sorun başta öğretmenler olmak üzere okul yöneticilerini ve aileleri kaygılandırmaktadır. Öfke duygusuna eşlik eden olumsuz davranışlar güvenli okul ortamını tehdit etmektedir. Okul atmosferi içinde yer alan bireylerin öfke duygusunun eşlik ettiği olumsuz davranışlardan doğan çatışmalar yaşadığı ve verimlerin düştüğü bilinmektedir. Sağlıklı bir okul ortamını tehdit eden şiddete yönelik davranışların önlenmesinde grup etkileşimi yaşantısı biçimde yürütülen eğitim programları oluşturmak ve uygulamak psikolojik danışmanın görevleri arasında yer almalıdır. (Öner, 2006).

Yeşilyaprak'a (2003) göre, çağdaş eğitimin işlevi; öğrencilerin bedensel, psikolojik ve toplumsal yönlerden bir bütün olarak gelişmelerine, topluma aktif uyum yapabilecek mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanak sağlayarak yardım etmek biçiminde ifade edilmiştir. Bireylerin topluma aktif uyum yapabilmesi, mutlu ve üretken bireyler olarak yetişmelerine olanakların sağlanabileceği yerlerin başında okullar gelmektedir.

Türkiye'de 2004 yılında yayınlanan, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu tarafından desteklenen ve Türkiye Bilimler Akademisi tarafından yürütülen bir

çalışmaların yer aldığı, Ergen ve Ruh sağlığı Sorunları-durum saptama çalışması-raporlarında bildirildiğine göre, ergenlerin risk faktörleri arasında, hırçın ve sinirli olma gibi psikolojik özelliklerin sayılmış olması dikkat çekicidir . Bu durum ergenlik döneminin gelişimsel bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Diğer yandan, aynı raporda, gençlere yönelik önleyici programların geliştirilmesi de öneri olarak bildirilmektedir (Öner, 2006).

Son yıllarda özellikle okullarda öfke içeren, şiddete yönelik, davranışların anlaşılması ve önlenmesi amacıyla (önleyici) birçok program geliştirilerek uygulamaya konulmuştur. Uygulanmakta olan bu programların amacı, okullarda öfke içerikli olumsuz davranışların önlenmesi için öğrencilere, öfke duygusunun sağlıklı bir biçimde ifade edilmesine yönelik becerileri öğretmektir. Bu programlarında yer alan becerilerin öğrencilere öğretilmesi ve öğretilen bu becerilerin günlük yaşam içerisinde kullanılmasına yönelik çalışmalar, yapılandırılmış eğitim programlarının küçük gruplarla yürütülmesi yoluyla gerçekleştirilmektedir. Korkut (2004) Türkiye’de gençlik arasında sorunların artmakta olduğunu bildirerek önleyici rehberlik alanında yapılacak çalışmaların önemini vurgulamıştır. Bu açıdan bakıldığında bu araştırma kapsamında hazırlanmış olan, öfkeyle başa çıkma eğitim programı, önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında uzmanları kullanımına sunulması yönüyle önemlidir ( Özmen, 2004)

Bu araştırmada, duygusal ve iletişim sorunlarını en çok yaşayan yaş gruplarından olan 15-16 yaş arasında ergenlik dönemi öğrencileriyle çalışılmıştır. Öfkenin fark edilmesi, denetlenmesi ve sağlıklı bir şekilde ifade edilebilmesine ilişkin alışkanlıklarının geliştirilmesine yardım etmek amacıyla öfke yönetimi ve etkileşim grubu uygulamalarının ergenler üzerindeki etkileri araştırılmıştır.

## 1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, öfke yönetimi eğitiminin ergenlerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke , öfke denetimi düzeyleri ve iletişim becerilerine etkisinin olup olmadığı incelemektir.

## 1.3. Denenceler

Araştırmanın amacına dayalı olarak kurulan denenceler aşağıda sıralanmıştır.

1. Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin sürekli öfke düzeylerini düşürecektir.
2. Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin içe yönelik öfke düzeylerini düşürecektir.
3. Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin dışa yönelik öfke düzeylerini düşürecektir.
4. Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin öfke denetim düzeylerini arttıracaktır.
5. Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin iletişim becerilerini arttıracaktır.

## 1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüzde, saldırganlık ve şiddet olaylarındaki artış, her kesimden insanı çeşitli düzeylerde etkileyen çok önemli bir sorun haline gelmiştir. Birbirleriyle istedikleri gibi iletişim kuramayan her yaşta ve her konumdaki kişiler, kendilerini sık sık iletişim çatışmalarının ortasında bulmaktadır. Saldırgan davranışlarla, kendini ifade etme biçimi bireylerin ruh sağlığını ve kişiler arası ilişkileri tehdit eder duruma gelmiştir. Türkiye’de, son yıllarda, ilköğretim, lise ve dengi okullarda şiddet ve suç oranındaki artış bireylerin bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir .

İçinde buldukları gelişim döneminin bir parçası olarak diğer gelişim dönemlerindeki bireylere göre daha yoğun çatışmalar yaşayan ergenler ise öfke ve

şiddet eğiliminin odağında yer almaktadırlar. Gençlerin sıkıntılarına neden olan gelişimsel ve toplumsal etkenler yanında, gelişim sürecinde bulunan kişilikleri, duygularını , düşüncelerini anlama ve ortaya koymada yaşadıkları güçlükler de öfke duygusuna bağlı sorunları arttırmaktadır.

Ergenlik döneminde gelişim görevleri şu şekilde özetlenebilir; a) cinsel rolünü kabullenme ve bu role uygun davranış örüntüleri geliştirme, b) duygusal bağımsızlığını kazanma ve kendisiyle ilgili önemli kararları kendi başına verebilme, c) akran dünyası içinde kabul görme ve arkadaşlık, işbirliği ve liderlik yeteneklerini geliştirebilme, d) çatışan değerleri uzlaştırma ve kendi yaşam felsefesini geliştirebilme, e) meslek seçimi için gerekli ön hazırlıkları yapma ve kendine en uygun olan mesleği seçebilme, g) özkimliğe ulaşma ve bunu kabullenmedir (Kılıççı, 1992). Bireylerin bu süreçte yaşadığı karar verme güçlükleri, belirsizlik ve çatışmalar, ergenlik döneminin olağan fiziksel ve duygusal değişimlerin getirdiği sorunlar ile de birleşmektedir. Anlamakta güçlük çektiği sorumlulukları, çatışma ve gerginlik, stres ve kaygıları ile biriken öfke sonucu ergende, ani ve aşırı tepkilere eğilimi arttırmaktadır. Bu da ergeni yeni sorunlarla baş başa bırakmaktadır. Bu nedenle, ergenin öfkesini denetlemesi, öfke duygusunun altında yatan temel duyguların, çatışmaların ve bilişsel hataların farkına varılması, sorun çözme ve iletişim becerilerini geliştirmesi için önleyici psikolojik yardım ve eğitim programlarının uygulanması önem taşımaktadır.

Bu araştırmada, ergenlerin öfke duygularını anlamaları, bu duyguyla başa çıkarak uygun bir şekilde ifade edebilmelerine yardım etmek için, öfke yönetimi eğitiminin ve grupta psikolojik danışmanın etkisinin olup olmadığı anlamak amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilecek olan bulgular, ergenlerin gelişimi ve ruh sağlığı konusunda çalışan uzmanlar, psikolojik danışmanlar, sınıf ve branş öğretmenleri tarafından da kullanılabilir olması önemlidir.

## 1.6. Sayıtlar

1- Araştırmaya katılan Atakent Anadolu Lisesi, lise ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan deney, plasebo ve kontrol gruplarının üyelerinin kendilerine uygulanan ölçekleri içtenlikle yanıtlayarak ve gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtmışlardır.

## 1.7. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları, uygulamaya katılan deneklerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke denetimi düzeylerine ilişkin bulgular, Özer (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade tarzı Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

3. Araştırmanın diğer bağımlı değişkeni olan iletişim becerileri düzeyine ilişkin bulgular, Erganlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteri'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

4. Araştırmanın bulguları, araştırmanın bağımsız değişkeni olan ve araştırmacı tarafından planlanan 12 haftalık, haftada bir kez, 90 dakikalık öfke yönetimi eğitimi programı ve 12 haftalık, haftada bir kez 90 dakikalık etkileşim grubu formunda uygulanan plasebo grubunun yapısı, süreci ve araştırmacının uygulamalardaki etkinliği ile sınırlıdır.



## 1.8.Tanımlar

**Öfke:** Hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur (Spielberger ,1988 ).

**Durumluk Öfke:** Amaca yönelmiş davranışların engellenmesi ya da haksızlık algılaması karşısında gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi öznel duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer,1994b).

**Sürekli Öfke:** Durumluk öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer;1994b).

**Öfke Denetimi:** Kişinin başkalarıyla ilişkilerinde genelde ne ölçüde sabırlı ve soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı, öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği ya da ne ölçüde sakinleşme eğilimi içinde olduğunu belirten bir durumdur (Özer,1994b).

**Öfke İfade Tarzı:** Yaşanılan öfkenin nasıl ortaya konulduğu, yani bireyin öfkesini içinde tutmak, dışarıya yansıtmak ya da denetlemek davranışlarından hangisini seçtiğini açıklayan kavramdır (Özer,1994b)

**Öfke Yönetimi Eğitimi:** Bireylerin öfkelerini ve öfke duygusunun altında yatan temel duyguları, bedenlerindeki değişimleri, bilişsel-duygusal-davranışsal yapılarını, aile içinde rol ve model öneklerini farkına vararak sorun çözme ve iletişim becerilerini öğrenmelerini, öfkeyi uygun biçimde ifade etme becerilerini kazandırmalarını amaçlayan 12 haftalık, her oturumu 90 dakikadan oluşan, yapılandırılmış grup eğitimi programıdır.

**Etkileşim Grubu:** Kişisel gelişimi ve kişiler arası iletişimin geliştirilmesinin yaşantısal süreç aracılığıyla vurgulamayı amaçlayan gruptur (Rogers, Akt: Acar, 2003).

**İletişim Becerisi:** Kişinin duygu, düşünce, inanç ve tutumlarını anlaşılabilir ve amacına uygun bir şekilde aktarma becerisidir (Saran, Özgür, Khorshid, Vatan, Yalçinkaya; Akt: Alper, 2007).

## BÖLÜM II

### ÖFKE VE ÖFKEYLE BAŞAÇIKABİLME KONUSU İLE İLGİLİ

#### YAYINLAR VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, önce öfkenin anlamı ve öfke kaynağında yer alan etmenler, öfkenin nedenleri, öfkenin boyutları, öfkenin işlevi, öfkenin diğer duygularla ilişkisi ele alınmıştır. Daha sonra ,öfkeyle ilgili kuramsal açıklamalara ve öfkeyle başa çıkma konusunda yapılan etkili psikolojik yardım programlarına yer verilmiş; ergenlik döneminde öfke ve ergenlikte iletişim konusuna değinilmiştir. Son olarak da öfke konusunda yurt dışında ve yurt içinde yapılan bazı araştırmalara yayımlandıkları yıllara göre sırasıyla verilmiştir.

#### 2.1. Öfke: Kavramlar ve Tanımlar

Öfke, ilişkili olduğu kavramlar, boyutları, nedenleri, işlevleri bakımından çeşitli biçimlerde tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde (1994) öfke “engellenme, incinme ya da gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak tanımlanmaktadır. Türkçe kaynaklarda öfke ve kızgınlık kelimelerinin genellikle aynı amaçla kullanıldıkları görülmektedir. Kızgınlık kelimesi günlük dilde de çok kez öfke ve sinirlenme duygularını ifade etmek için kullanılmaktadır. Navaro (1999), kızgınlığın öfkeden ayırt edilmesi gerektiğini belirtir. “Öfke, kızgınlığın çok daha yoğunlaşarak birikmiş biçimi, yoğun bir tepkisidir.”

Weiner (1982) öfkeyi çeşitli yönlerden ele alır: “Öfke, gerileme bir tepki, gerçek ya da olası bir yanlış sonucu yükselen güçlü bir duygu, bir yardım çağrısı, kişiler arası ilişkilerde yıkıcı bir duygu ve ruhsal bozukluk, nevroz ve depresif psikopatolojinin temel belirleyicilerden biridir” .

Spielberger (1988) “hafif bir rahatsızlıktan şiddetli bir kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur” şeklinde öfke duygusunu tanımlamıştır.

Kennedy (1992), öfkeyi kısaca “bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşısındakini uyarması nedeniyle ortaya çıkan etkili bir yaşantı” olarak tanımlamaktadır.

Gordon (1996), ise öfkenin kırılma, reddedilme, engellenme, kaygı gibi çok çeşitli acı veren ve dile getirilemeyen duyguların oluşturduğu ve bir buzdağının su yüzeyine çıkan kısmı gibi, daha çok ikincil bir duygu olduğunu belirtir (Akt. Navaro, 1999).

Köknel (2000)’e göre ise öfke ,engellenme ve korku gibi hoş olmayan durumlar karşısında ortaya çıkan duygulanım ve coşku durumlarından biridir.

Lerner’a (2001) göre ise öfke, incindiğimiz, haklarımız çiğnendiği, istek ve gereksinimlerimizin engellendiği ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen bir mesajdır.

Öfke ile ilgili yayınlar ve araştırmalar incelendiğinde hepsinde görülen ortak nokta, öfke duygusunun her insanın yaşamında evrensel, doğal ve kaçınılmaz bir duygu olarak yer aldığıdır. Günümüzde öfkenin açıklanmasıyla ilgili en çok kabul gören görüş, bilişsel davranışçı kuramın açıklamasıdır. Buna göre öfke bilişsel olarak “öfke” diye etiketlenen ve “antagonist” içerikli bileşenlerin eşlik ettiği aşırı fizyolojik uyarılma durumudur. Yani dışsal olaylarla öfke arasında doğrudan bir ilişki yoktur. Öfkeyi ortaya çıkaran bilişsel süreçlerdir (Robins ve Novaco, 1999).

## 2. 2. Öfkenin Nedenleri

Bireyin yaşadığı öfkenin fizyolojik, sözel ve davranışsal ortaya çıkış biçimleri bulunmaktadır. Nasıl ortaya konursa konsun, öfkeyi oluşturan etmenler araştırıldığında, tek bir nedenin bulunmadığı görülmektedir. Ancak engellenmenin, öfkenin kaynağında en çok rastlanan durum olduğu bilinmektedir (Averill,1983).

Kaplan ve Goodrich , öfkenin bir gerilim sonucu ortaya çıktığını belirtirler. Özellikle de kişi kendi beklentisine ulaşmakta başarısız olmuşsa , kendine yönelik öfke yaşayacaktır (Akt: Stearns, 1972). Ortony ve arkadaşları (1988), olaylara ilişkin değerlendirme sonucunda kişilerin yaşadıkları değersizlik, suçluluk, istenmeme

derecesi ve algılanan role ilişkin beklentilerin karşılanmamasında kişinin öfke yaşadığını belirtirler.

Öfke kaynağı olabilen bazı uyarıcılar gürültü, şiddetli ışık gibi ani ve beklenmedik durumlardır. Bu tür uyarılara yönelik tepkilerin türü kişiden kişiye ,hatta bazen aynı kişinin farklı zamanlarda yaşadıklarına göre değişebilir. Bu tepki, uyarının gücü ve yoğunluğu ile ilgili olabilir. Bazen de bireyin içersinde bulunduğu fizyolojik durumlar öfke tepkisini belirler. Acı, ağrı ve yorgunluk yaşayan bireyler daha kolay öfkelenirler. Adrenal-kortikal hormon düzensizliklerine ya da sempatik sinir sistemi etkinliğine bağlı rahatsızlıklar, kronik kabızlık, kronik ağrı, alerjik hastalıklar yaşayan kişilerin ve menstruasyon dönemindeki kadınların daha çabuk ve yoğun öfke yaşadıkları araştırmalarda görülmektedir (Stearns,1972).

Öfkenin bir kaynağı da reddedilmedir ve reddedilme katlanılması güç bir durumdur. Kişi her yaşta toplum ve aile ile ilişkilerinde herhangi bir reddedilme durumunda öfke yaşar. Gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde özsaygıyı incitici etkinlikler ya da engellenmeler bireyin öfke eğiliminin belirleyicisi olmaktadır (Stearns, 1972).

Averill'e (1983) göre öfkeyi ortaya çıkaran durumlardan biri de kışkırtmadır. Kışkırtma genellikle karşıdaki kişiyi uyarın ve onu bir davranışı yapmaya yönelten uyarımları içerir. Bilişsel kuramcılardan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit, öfkenin temel nedenlerindendir. Öfke tepkisinin gücü değer yargıları, benlik saygısı ve beklentileri gibi bilişsel etkenlerce belirlenir (Kennedy, 1992).

Kısaç'a (1997) göre hoş olmayan, rahatsız edici uyarınlar, model alma, hoşnutsuzluk, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi, kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesi, kötülük içeren davranışlar da öfkeye neden olan etmenler arasındadır. Çocuklardaki fizyolojik engellemeler, özerkliğin engellenmesi, ilgili görememe gibi durumların biçim değiştirmesiyle, ergenlik ve yetişkinlikte bedensel acılar, benliğe ve özsaygıya yönelik tehdit algıları, olumlu ilgi alamama gibi durumlar öfke kaynağı olmaktadır (Ortony ve diğ.,1988; Orton, 1997).

### 2.3 . Öfkenin Boyutları

İnsan ruhsal yaşamında bilişsel ve duygusal süreçlerin birbirinden ayrılmayacağını bilmektedir. Bilişsel deyince algılamak, tanımak, değerlendirmek, zaman ve yere oturtmak, neden sonuç bağlantıları kurmak ve belleğe yerleştirmek gibi yetiler anlaşılır. Duygulanım bireyin uyarılara, olaylara, anılara ve düşüncelere duygusal tepki ile katılabilme yetisidir. Duygulanım deyince neşe, üzüntü, olaylara, anılara ve düşüncelere duygusal tepkilerin yaşanması anlaşılır. En yalın ve etkisiz gibi görünen uyarılar insanda değişik derecelerde bilinçli ya da bilinç dışı duygusal tepkilerle birlikte algılanır (Öztürk, 1992). Doğal bir duygu olan öfkenin yaşanmasında ve ifade edilmesinde de üç temel boyuttan söz edilir: a) Fizyolojik boyut, b) Bilişsel ve duygusal boyut, c) Davranışsal ve tepki boyuttur.

Öfkenin fizyolojik boyutu, öfkenin kaynağı olan durum ortaya çıktığı andan itibaren bendimizde oluşan değişiklikleri içermektedir. İnsanlardaki duygular, heyecanlar ve bedenin kendini koruması ile ilgili başlıca merkezler limbik sistem ve bu sistemin yapısı içerisinde yer alan hipotalamusta bulunmaktadır. Solunum, kalp atışı, hormonlar ve bir çok duygusal tepkiyi yönlendiren ve yaşamın sürekliliği için bedenin temel dengesini sağlayan hipotalamus, öfkenin oluşumunda merkezi rol oynamaktadır. Hipotalamusun uyarılması öfkeli davranışı yaratacak olan süreci başlatır (Stearns, 1972; Morgan, 1989).

Merkezi sinir sistemi içindeki otonom sinir sistemi ise, heyecanlarla ilgili değişmelerin başlangıç noktasıdır. Otonom sinir sistemi sempatik ve parasempatik sinir sistemleri olarak ikiye ayrılır. Sempatik sistem, organizma acil durumlarla başa çıkmaya çalışırken onu durumla mücadele etmeye hazırlarlar. Parasempatik sinir sistemi ise acil durum geçtikten sonra bedenin rahatlama durumuna geçişini yönlendirir; kalp atışlarını düşürür, terlemeyi durdurur ve bedeni gerginlik yaşamadan önceki durumuna getirir. Parasempatik sistem ayrıca bedenin besin ve oksijen gibi enerji kaynaklarını depolamayı da sağlar. Sempatik ve parasempatik sistemler bedenin işlevlerini düzenlemede birlikte çalışırlar (Cüceloğlu 1991; Feldman, 1996).

Organizma bilinmeyen, beklenmeyen, zorlayıcı ve bireyin tepki vermesini gerektiren bir durumla karşılaştığında, adrenalin ve noradrenalin hormonlarının

üretimi artır. Adrenalin bedeni herhangi bir tehlikeye tepki vermeye hazırlar. Noradrenalinle birlikte, sempatik sistemin etkinliği sonucunda bedendeki organlara ulaşır ve etkinleşir. Adrenal hormonlar kalbi uyarır, kalp damarlarını genişletir, midedeki kan damarlarını daraltır ve sindirimin yavaşlatmasını sağlarlar. Böylece tehlike ve tehdit algısıyla uyarılmış olan bedende öfke belirtileri ortaya çıkar (Tavris, 1982; Cüceloğlu, 1991). Bu biçimde harekete geçen bedende gerek bireyin kendisinin fark edebileceği, gerekse dışardan gözlenebilen çeşitli tepkiler oluşur.

Adrenal hormonların salgılanış düzeyi yükselirse bellek, odaklaşma ve dikkat artarak en üst düzeye çıkar. Ancak çok yüksek bir heyecan sırasında, aşırı miktarda artmaları etkinliği güçleştirir. Bir miktar gerginlik organizmayı harekete geçirmek için gereklidir. Fakat aşırı gerginlikle birey donakalır ve amacı yönünde odaklaşamaz. Biraz öfkeliyken ya da rahatsız edici konularda yapılan küçük tartışmaların ayrıntılarının anımsanıp ciddi bir tartışma sırasında bağırarak söylenenlerin hatırlatılması, bu yapıyı en iyi açıklayan durumdur. Hormonların düzeyi, duygu yoğunluğumuzun etkisi altında kalmamızı ya da duygularımızı denetleyebilme düzeyimizi belirler. Ancak insan davranışları tamamen hormonların denetiminde değildir. İnsanlar heyecana dayalı denetlemeyi ve bundan faydalanmayı öğrenebilirler. Yani adrenalin, kışkırtma, haksızlık ya da olayların haksız yorumlanması söz konusu olmadığı sürece bir “öfke hormonu” değildir (Tavris, 1982).

Öfke durumlarında bedende gözlenen en temel fizyolojik belirti, kalp atışlarının birden hızlanması ve kan basıncının artmasıdır. Öfkeli bireyde oluşan genel fizyolojik belirtiler şöyle özetlenebilir:

Bireyin kendisinin fark edebileceği belirtiler: a) Kalp atışlarının hızlanması, b) Nabız atımının artması, c) Kasların gerilmesi, d) Midenin kasılması, e) Ağız kuruması, f) Boğaz düğümlenmesi, g) Nefes daralması, h) Boğulacakmış gibi olma, i) Uyuşma ve karıncalanma hisleri, j) Sıcak basması, k) Odaklaşma güçlüğü.

Dışarıdan da gözlenebilen belirtiler: a) Bakışların dikleşmesi, b) Kaşların çatılması, c) Dudakların büzülmesi, d) Yüzün kızarması, e) Dişlerin gıcırdaması, f) Yüzün solgunlaşması, g) Yumrukların sıkılması, h) Bacak ve kollarda gerginlik

sonucu duruş değişikliği, i) Titreme,ürperme, j) Bazı organlarda seğirme, k) Ses tonunda titreme ve ağlamaklı olma (Stearns, 1972, 1982; Retzinger, 1991).

Öfkenin boşaltılması ile, beden öfkelenmeden önceki duygusal ve fizyolojik duruma döner. Ancak birey, tüm bu fizyolojik değişikliklere bağlı fiziksel enerjiyi harcamayıp gerginliğini boşaltılmadığı eski dengesine dönemez. Bedenin aşırı uyarılmış durumda kalması, fiziksel rahatsızlıklar yaşanmasına neden olur. Yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları, migren, mide rahatsızlıkları, yoğun öfke yaşantıları olan ve çoğu kez öfkesini ifade edemeyen bireylerde sıklıkla görülen hastalıklardır (Novaco, 1975; Thomas, 1998; Spielberg ve Sarason, 1996; Bilge,1996).

Öfkenin bilişsel ve duygusal boyutları, diğer duygularda olduğu gibi, bireyin öfkeyi algılayış ve yorumlayış tarzını ortaya koyar. Duygular genellikle davranışı etkileyen, fizyolojik ve bilişsel etkiler içeren yaşantılardır. Bazı psikologlara göre bilişsel ve duyuşsal tepkiler ayrı sistemlerce yönlendirirler. Bu görüşe göre duyuşsal tepki, bilişsel tepkiden baskındır ve onun önüne geçer. Bazı kuramcılara göre ise bir duruma önce duyuşsal tepki veririz, ardından onu anlamaya çalışırız. Bir diğer görüş, bir durum hakkında önce bilişsel anlayış geliştirip, sonra duygusal tepki verdiğimiz yönündedir. Buna göre duygusal düzeyde tepki vermeden önce, bir durum ya da uyarana hakkında ilk önce düşünmek ve durumu anlamak, halihazırda bildiklerimizle ilişki kurmak gerekir (Feldman, 1996). Akılcı duygusal davranışçı yaklaşım kuramında Ellis, duyguların ve tepkilerin oluşunu ABC modeli ile açıklar. Ellis'e göre öfke, kişinin bilişsel yapısının temelindeki, benimsenmiş olduğu akılcı olmayan düşünce yapısının etkisiyle ortaya çıkar (Corey,1996).

Öfke, merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilip algılandıktan sonra , öfkenin yoğunluğu, bireyin öfkeye tepkisi ve tepkinin niteliği, yani öfkesini ifade etme biçimini bireyin akılcı olmayan düşünce yapıları, geçmiş yaşantılar ve olaylarla ilgili çağrışımları tarafından belirlenir. Araştırmalara göre öfke, fizyolojik (genel sempatik uyarılma, tansiyon düzensizliği), bilişsel (akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler), algısal (öfkeyi öznel fark ediş, öfke duygularını etiketleme) ve davranışsal (yüz ifadeleri, sözel ve davranışsal ifade ediş) değişkenlerden oluşan çok

yönlü bir yapı olarak görülür. Yani davranışsal tepkilerin nedeni olayların kendisi olmaktan çok, bireyin olaya ilişkin kafasında ürettiği anlam, yorum ve düşüncelerle, bunların kaynağını oluşturan inançlara bağlıdır. Bu düşünce yapılarını erken yaşlardan itibaren, içinde yaşadığımız toplumsal deneyimlerle oluşturduğumuzdan, öfke ve öfke ifadesi biyoloji ve kültürün, bilişsel yapılarımız ve bedenimizin ortak etkilerinin sonucudur denilebilir (Özer, 1990; Berkowitz, 1993; Feldman, 1996; Eckhard ve Barbour, 1997).

Kassinova ve Sukhodolsky (1995), öfkeye çok boyutlu yaklaşımda, sosyal rollerin ve kültürün , öfkenin ifade biçimini etkilediğini belirtirler. Kültürel yapılar içsel deneyimlerle ilişkili belirli türde davranışların sergilenmesine izin verirken, bazı davranışları cezalandırırlar. Birey bunlara uygun davranmayı seçtiğinden , öfkenin bireyin “bilinçli farkındalığının” sonucu olduğu söylenir.

Tavris (1982), her bireyin kendi kültürünün yazılı olmayan kurallarını bildiğini ve bir başka kişinin bu kuralları bozduğunu düşündüğünde öfkelendiğini belirtir. Her kültürde bulunan bu tür kurallar, birey için “meli, malı”lar olarak, bireyin yapması beklenen, onun da diğerlerinden beklediği davranışlardır. Bu anlamda, “meli,-malı”lar ihlal edildikleri düşünüldüklerinde, öfkenin temel kaynakları arasına girerler.

Spielberger ve öğrencileri 1980-1988 yılları arasında yaptıkları araştırmalarda, çevresel olaylarla haksızlık görme eğiliminin, öfkenin bilişsel alt yapıda bulunduğunu gözlemişlerdir (Akt: Özer, 1994a). Özer (1994a), kendi çalışmasında öfkenin bilişsel alt yapısında hatalara ilişkin aşırı duyarlılık, “ceza” düşüncesine dayalı bir doğruluk –yanlışlık ve haklılık-haksızlık kutuplaşmasının bulunduğunu vurgular. Aynı çalışmalarda, öfke düzeyi yüksek kişilerde üç temel düşünce yapısının varlığından söz edilmektedir.

1. Hata yapma ile ilgili duyarlılık, tahammülsüzlük,
2. Başkalarının gözünde edinildiği varsayılan kişilik değerinin korunması çabası,
3. Olaylara katı bir bakış açısı taşıyan olumsuz kişilik değerlerinden uzak durmak için öznel bir doğrunun savunulması gerektiği inancı.



Öfkenin davranış ve tepki boyutu ise yaşanan öfkenin ifade ediliş biçimini ve öfke yaşantıları sırasında bilişsel ve olayları algılayış yapılarına, yaşadıkları öfkenin yoğunluğuna, kendi davranış alışkanlıklarına göre çeşitli davranışlar sergilerler. Bazı insanlar öfkelerini bastırmaya çalışırken, bazıları açıkça ortaya koymayı dışa vurmaya seçerler. Öfke sırasında yaygın olarak kullanılan tepki biçimleri bastırma, kaçınma, öfkeyi uygun zamanda ve biçimde öfke kaynağını ifade etme, öfke kaynağına yönelik olumsuz davranışlar sergileme olarak gözlenir.

Öfkenin açıkça ifade edilmemesi ve içe atılarak bastırılması, öfkeyi ve öfke kaynağı olan sorunu ortadan kaldırmaz. Öfkenin sürekli bastırılması çeşitli bedensel ve duygusal sorunlara neden olabilir. Öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde, kişiler arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlarlar ve böylece sorun devam eder. Üstelik sürekli biriken öfke kişiler arasında güvenmişliklere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesini ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Tavris, 1982; Özer, 1990; Zillman, 1991; Thomas, 1998).

Bazı bireyler ise öfkeye neden olan duruma göre duygularını açıkça ortaya koyma yolunu seçerler. Çevresel uyarıcılar karşısında bireysel denetimi olduğu görüşüne sahip kişiler, öfkelerini dışa vurma eğilimindedirler. Yapıcı biçimde ifade edilen öfke, bireyin sorunlarını çözmesine yardımcı olabilir. Ancak çok kez kişiler öfkelerini denetlemekte güçlük çelerek yıkıcı davranışlarla duygularını ortaya koyarlar. Çevresel engeller ve kontrol girişimleri karşısında duyarlı ve tahammülsüz olan kişilerde “aşırı bireysel kontrol gereksinimi” ve “ben bilirimcilik” bulunduğunu Spielberger ve öğrencilerinin (1988) yaptıkları çalışmalarla ortaya koymuşlardır. Bu özelliklere sahip kişiler daha sık öfke yaşarlar ve öfkelerini dışa yansıtırlar (Akt: Özer, 1994a). Öfkeyi dışa vurmada kullanılan etkisiz ya da yıkıcı tepkiler bazen açık saldırganlık biçiminde olup karşısındaki kişinin de benzer tepkiler göstermesine ya da geri çekilmesine neden olur. Bazen de öfke gizli alayla, pasif saldırgan davranışlarla, imalarla ve incitici yorumlarla ifade edilir. Kişiler arası çatışma yaşayan bireyler sorunu çözecek uygun yolları bulamazlarsa ya da öfkelenirlerse, “saldır /kaç” davranışlarına yönelirler: Ya karşısındaki kişiye saldırırlar, onu incitirler, ya da sorunu görmezden gelirler ve o durumdan kaçarlar.

Bu tarz yaklaşımlar kişiye duygusal yoğunluk getirir. Önemli değerler ya da temel ilkeler çatışmanın konusu durumuna gelir ve asıl öfke nedeni olan sorundan uzaklaşılır. Bu tutumların tümü, kişiler arasındaki gerginliklerin büyümesine, incinmelere ve ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir (Tavris, 1982; Rosselini ve Worden, 1985; Donohue ve Kolt, 1992).

Özer (1994a), öfkesini denetleyebilen ve yapıcı biçimde ifade edebilen bireylerde bulunan önemli bir bilişsel alt yapıdan söz eder. Bu kişilerde kişiliği değerli kılma ve yüceltme yönünde, çevrelerindekiyle ilişkilerde temkinli, sabırlı ve kontrollü davranmak gerektiğine inanmayı bilişsel bir beceri olarak gözer.

Averill (1983), önyargıların, kişilerin öfke yoğunluğunu ve sıklığını arttırırken, çoğu kişinin öfkelerini yakınlarına, sevdiklerine daha çok ifade ettikleri belirtir. Bunların nedeni, yakınlarımızın ve sevdiklerimizin bize nasıl tepkiler vereceklerini bilemeyiz, onlar tarafından daha fazla kabul göreceğimizi bilmemiz ve onlara güvendiğimiz için, beklentimiz yönünde olmayan davranışlardan daha çok düş kırıklığına uğramamızdır. Öfkesini açıkça uygun biçimde ifade edemeyen bireylerin şaka ya da alay kullanması ise, öfkeyi genellikle bir yaşam biçimine dönüştürür. Bu kişilerin her zaman bir biçimde üstün olmak isteği ve kendisine yönelik, yanlışları cezalandırmak gereksinimi içindedirler. Bazen de böyle yaparak karşısındaki kişiyi suçlu hissettirmek ve kendisinden özür dileyici duruma gelmesini sağlamak gereksinimi duyarlar (Geçtan, 1984; Rosselini ve Woorden, 1985; Cüceloğlu, 1991).

Friedman (1993), öfkenin ifade edilme biçiminin ve denetiminin kültürel özelliklere ve beklentilere, öğrenilmiş davranışlara, ailenin davranış biçimlerine, eğitim durumuna, yaşa ve cinsiyete göre değiştiğini belirtmiştir. Bir çok toplumda kişiler kendilerinden üstün konumda ya da güçlü gördükleri otorite konumunda bulunan kimselere öfkelerini açıkça dile getiremezler. Bazı kişiler de öfkeyi ortaya koymanın getireceği olası çatışma durumlarından kaçınma, kimseyi karşısına almak istememe ya da kırmak istememe gibi olası nedenlerle öfkelerini bastırırlar. Bu türde öfke içe atma durumlarında öfke yön değiştirir. Öfkenin başka bir nesneye ya da kişiye yönlendirilmesi de bağırma, vurma, tekme atma, kapı çarpma, duvarları yumruklama, eşyaları fırlatma, kendi bedenine zarar verecek biçimde hareket etme

davranışları görülür. Bunlar öfkenin zararlı yanları olan şiddet tepkilerini içerir (Stearns, 1972; Walters, 1983; Rosselini ve Worden, 1985).

Kadın ve erkeğin öfkelerini ifade ediş biçimleri de farklılıklar göstermektedir. Aslında öfkenin yaşanması ve yoğunluğu konusunda kadın ve erkek arasında pek farklılık olmadığını çoğu araştırmada ortaya konmuştur. Fakat öfkenin ifade edişinde kadın ve erkeğin toplumsal rolleri etkili olmaktadır. Toplumlarda genel olarak, erkeklerin kendilerini ifade etmeleri desteklenirken, kadınların duygularını göstermeleri onaylanmaz. Kadınlara gerçek duygularını saklamaları öğretilirken, erkeklere çocukluktan başlayarak, özellikle güçsüz olduklarında duygularını bastırmaları öğretilir. Kadınların duygularını konuşmaya daha eğilimli oldukları varsayılsa da, öfke söz konusu olduğunda, kadınların bu duyguyu tanımlamak ve ifade etmekte rahat olmadıkları bilinmektedir. Bunun yanında, erkeklerin saldırgan tavırlarla haklarını aramaları pek çok toplumda onay görür (Tavris,1982; Rosselini ve Worden, 1985; Kopper ve Epperson,1996).

Öfkenin aşama aşama yoğunlaşıp, sempatik sinir sistemi etkinliğinin üst düzeye yaklaşması sürecini ve öfkenin fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları arasındaki ilişkilerle yaşanan duyguları, tepkisel saldırganlık kuramına dayanarak, Zillman (1991) aşağıda gösterilen biçimde açıklar (Tablo: 1).

Tablo 1

## Kışkırtma Sonucunda Oluşan Temel Süreçler

Tepki	Kışkırtma		
	I.Adım	2.Adım	3.Adım
Bilişsel	Durumun ve sonucun ayrıntılı değerlendirilmesi dengeli yargı; rahatsız olma;	Durumun ,sonucun seçici değerlendirilmesi; kendisine ilişkin endişe artışı; azalan empati; Sıkıntı, öfke;	Oldukça sınırlı bir durum ve sonuç değerlendirilmesi; kendisine ilişkin aşırı endişe duyma;  Empati eksikliği; güçle ilgili yanılısama ve incinmezlik duygusu; kin, nefret.
Heyecansal	Düşük, orta; tehlikede bulunduğunu ayırt etmeye bağlı artış;	Orta, yüksek; önceki adımdan gelen heyecanlar; etkinliğe hazırlanmada artış;	Yüksek, aşırı; önceki adımlardan gelen heyecanlar; güçlü etkinlik için ani hazırlık;
Davranışsal	Tepkisel olmama,tedbirli atılgnalık; tartışmaya açıklık.	Güçlü atılgnalık, bağırma, düşmanlık, saldırganlık.	Tepkisel, patlayıcı, sorumsuz, düşüncesizce, şiddet içeren davranışlar.

Zillman'a (1991) göre bu tabloda belirtilen süreçler, bilişsel işlevlerdeki duygusal yüklenmelerin, sempatik sistemdeki aşırı duygusal yüklenmeyi oluşturması ile ilgilidir. Organizmanın denge sağlayabilmek için aşırı yüksek düzeydeki heyecanı ve artan öfkesinin yaşanış koşullarını belirleyeceğini vurgular. Uyarılma ve güçlük yaşanan durumlarda, organizma bu dengeyi düzenlemede kendi alışkanlığına sahiptir. Yoğun uyarılma ile öfkenin giderek artması durumunda, bireyin karmaşık bilişsel

süreçlerini kullanmasını gerektiren başa çıkma becerilerini bulmakta güçlük çeker. Bu durumda, bireyin benzeri durumlarda kullandığı ve alışkın olduğu, o an için kolay olan tepkileri seçer.

#### 2. 4. Öfkenin İşlevleri

Kaynağı ne olursa olsun, öfkenin bazı temel işlevlerinden ve bireyi ayakta tutan güçlü bir duygu olduğundan söz edilmektedir. Novaco (1975), öfkenin insan yaşamında çift yönlü etkisinin bulunduğunu belirtmiştir. Öfke duygusu sıklıkla sıkıcı, saldırgan davranışlarla sonuçlanmasına rağmen , uyum sağlayıcı işlevleri de vardır. Bunlar altı madde şeklinde özetlenebilir: a) Öfke enerji verir, b) Süreğen davranışın uyarıcılığını azaltarak acıya engel olur, c) Diğer insanlara yönelik olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır, d) Kaygıyı dış çatışmaya çevirerek , ego tehdidine karşı kendini savunur, e) Saldırganlık için içsel ve öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler ve güçlendirir, f) Stresle başa çıkmada, başlangıçta bir kışkırtıcı olarak olayı ayrıştırır.

Öfke yapıcı yönde kullanılırsa, bireye bilişsel ve bedensel bir güç verebilir. Norman (1990) öfkeyi, bireyi ayakta tutan harika ve güçlü bir duygu olarak tanımlar. Schuerger'e (1979) göre ise öfkeyle ortaya çıkan enerji, farkına varıldığında, gereksinimini gidermek için davranışa geçmesi için güdüler. Böylece öfke, bireyin yaşadığı engeli aşması ve amaca ulaşması yönünde kullanılabilir.

Öfke karşısındaki kişiyi uyarmak için de kullanılabilir (Reitzinger, 1991). Stearns'de (1972) , öfkeye ilişkin “ilgili makama” yorumundan yola çıkarak, öfkenin diğer insanlara yönelik olumsuz duyguları açıklamadaki uyarıcılığını ortaya koyar. Öfkede duygusal tepkinin ve geri bildirim durumunun seçiciliğinden söz edilir. Duygusal tepkinin, ilgili kişilere mesaj göndermede seçiciliği içsel ve dışsal olarak arttırdığını ve böylece tepki duyarlılığını yükselttiğini belirtir.

Ellis'e (1992) göre, bütün gelişim süreçleri boyunca bir çok insan hemen hemen her gün kendi içinde öfke hissetmekte ve karşılaştığı diğer insanlara öfke duymaktadırlar. Psikoloji alanında bile otoritelerin çoğu, insanların kendilerini

düşmanca ve saldırgan bir dünyadan korumak için öfkeye ihtiyacı olduğunu belirtmektedir.

Van Der Kolk ve Van Der Hart'a (1990) göre de öfke, bireyin uygun bir hedef bulduğunda olumsuz ve rahatsız edici duygularını uygun biçimde boşaltılmasını kolaylaştıran bir duygudur. Ayrıca öfkenin olumlu ya da olumsuz, bir biçimde ifade edilmesi, bireyin öfkelendiği kişinin onu anlamasına yardımcı olabilir. Öfke açıkça ve doğru ifade edildiğinde, kişiler arası ilişkilerin daha anlamlı sürmesine yardımcı olabilir.

Efron (1994), öfkenin kişiye bir takım yararları olduğunu belirtmekte ve bu yararlardan ötürü kişilerin öfkelerinden kolay kolay kurtulamadıklarını ifade etmektedir. Güç ve kontrol, sorumluluktan sıyrılmak, etkili iletişimden kaçmak, başka duygular ve insanlardan kaçış, huy edinmiş olma, öfke seline kapılarak heyecan duyma, canlılık hissetme, öfkenin birlikte getirdiği yararlar olarak betimlenmektedir.

Diğer yandan, öfke bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına ve bireyin kendini savunmasına olanak verir. Tehdit olarak algılanan durumlara karşı bir savunma mekanizması olarak kullanılarak, egonun zarar görmesini engelleyebilir. Bireyin hakları çiğnendiğinde kendisine yönelik tehdit algısı durumunda, katlanacağı bir suçluluk durumunda da, kendisinin doğru, onaylanır bir kişi olduğu duygusunu yaşamasını ve böylece öz saygısını korumasını sağlar (Schuerger, 1979; Cüceloğlu, 1991).

Korkut (2002), öfkenin doğal bir duygu olmasının yanı sıra bazen sınırları koruma ve haksızlıkları düzeltmek için harekete geçirici olan öz koruma işlevine sahip olduğunu belirtmektedir. Ayrıca öfkenin güç ve kontrol etme isteği, sorumluluktan kaçma, zayıf iletişim becerisine sahip olma, başka duygulara karşı savunma aracı olarak kullanma ve huy haline getirme gibi işlevleri de bulunmaktadır (Yılmaz, 2004).

Doğal olan ve her insanın zaman zaman yaşadığı öfke duygusunu yapıcı ve sağlıklı yollarla ifade edilmediğinde, birey için bir sorun kaynağı olabilmektedir.

Bireyin yaşamında oluşturacağı sorunlar hem bireyin kendi bedeninde ve duygulanımlarında, hem de diğer insanlarla ilişkilerinde çeşitli biçimlerde görülebilmektedir.

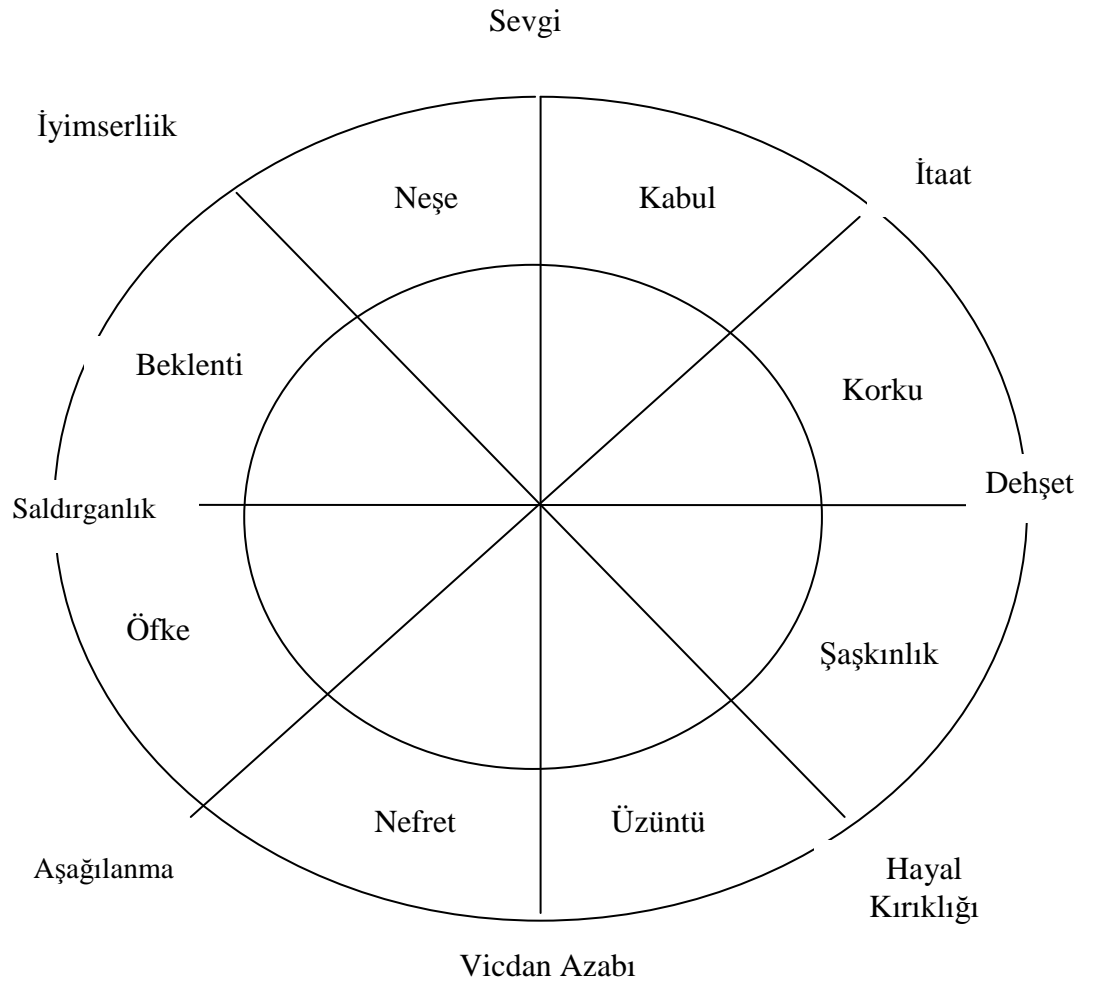
## **2. 5. Öfke Duygusunun Diğer Duygularla İlişkisi**

Öfkenin doğrudan yaşanmadığı, bazı ilişkili duyguların yoğunlaşmasıyla oluştuğu ve fark edilişi sonrasında başka duyguları da beraberinde getirdiği kabul edilmektedir. Bu anlamda, istenmeyen bir durumdan rahatsız olarak, bireyde ortaya çıkan olumsuz duygular birbiriyle ilişkilidir. Sonuçları açısından da bakıldığında öfke, genellikle merkezde görülen duygulardandır. Sıkıntı, savunuculuk, hiddet, korku, kızgınlık, gücenme, sinirlenme, nefret, kin, kaygı gibi pek çok duygu öfke ile neden ya da sonuçları bakımından ilişkili görülmektedir (Ortony ve diğ.,1988; Berkowitz, 1990; Köknel, 2000; Navaro, 1999).

Öfke duygusu diğer duygularla ilişkisi ayırt edici yönleri anlamak için, duyguların birbirleriyle ilişkisinin nasıl olduğunu anlamak gerekir. Plutchik (1984), bu konuda yaptığı çok kapsamlı çalışma ile, duyguların ilişkisini Şekil 1'de gösteren şemayı oluşturmuştur (Akt:Feldman, 1996).

Şekil 1

## Duyguların Birbiriyle İlişkisi



Plutchik (1984), çalışmasında 34 farklı derecelendirme ile sekiz temel duyguyu, bunlar ve doğurdukları diğer duyguların ilişkilerini incelemeye çalışmıştır.



Her bir temel duygu, iki duygunun etkileşimi olarak ortaya çıkar. Şekil 1 'de yan yana görülen duygular birbiriyle ilişkili, karşı uçlarda yer alan duygular ise birbirinin karşıtı olan duygulardır. Şemada örnek olarak verilen duygularda görüldüğü gibi , iki temel duygunun etkileşiminden doğan duygulardır. Şemada örnek olarak verilen duygularda görüldüğü gibi, iki temel duygunun arasında yer alan duygular ise, o iki duygunun etkileşiminden doğan duygulardır (Akt: Feldman, 1996). Pek çok kuramcı da duyguları ayrı ayrı tanımlayıp sınırlamak yerine, birbiriyle ilişkilerine bakarak incelemelerinin daha yararlı olacağını söylerler.

Öfkenin diğer duygularla ilişkisi ele alındığında, saldırganlık ve düşmanlıkla ilişkili olduğu, çoğu kez bunların altında yatan duygu olduğu görülmektedir. Öfkenin oluşumunda ilk adım, bireyin içersinde bulunduğu durumlarda, herhangi içsel ya da dışsal uyarı o an katlanılması güç bir durum, kendisi için bir engel olarak algılanmasıdır. Daha sonra bilişsel çarpıtmalarla bu algı biçimlendirilir ve uygun olmayan tepkiler verilirse, öfke duygusunu saldırganlığa dönüştürür. Ancak öfkenin, saldırganlığın başlatıcısı olduğu söylenemez. İnsanda saldırgan davranışlar kalıplaşmış olup, kızgınlık, öfke durumunu yansıtan yüz mimiğinden ya da bir sözcükle doğayı, canlıyı yakan, yıkan, yok eden şiddet eylemlerine kadar geniş bir yelpaze içinde yer alır (Köknel, 2000).

Zillman (1991), tehlike yaratan bir durumda öfke duygusu, saldırganlık eğilimi ve bunlarla ilişkili kaygı, kaçma eğilimlerinin merkezi sinir sisteminin etkinliği ile arttırıldığını vurgular. Bu süreçle ilgili tabloda, öfke ile ilişkili duygular da görülmektedir(bknz.Tablo1). Öfke diğer duygularla ilişkisinde belirleyen yoğunluğu etkileyen değişkenleri Ortony ve diğ., (1988); a) Algılanan suçluluk ya da değersizlik derecesi, b) Bireyin rolüne ilişkin beklentilerinden davranışın sapması, c) Durumun istenmeme derecesi olarak ifade ederler.

Öfke, kişinin kendi düşünce yapısından etkilenir. Tipik bir öfke yaşantısı arzulamayan bir durum ve karşıdaki kişinin sorumluluğa katılmasına ilişkin suçlamayı içerir. Kişi ilgi ve önem verdiği durumları da kapsayan koşulların bozulması durumunda kolayca öfkelenebilir. Koşullar bireyin kendine özgüdür, onları kendine göre tanımlarlar. Bu durumlar öfkeyi daha çok "çaresizlik tepkisi" olarak

ortaya çıkarır. Gereksinimlerimizi fark etmeyen hedefe karşı ya da özsaygıyı koruma gereksinimi ile, savunma amaçlı tepki gösterilir.

Spilberger ve diğ. (1983), öfke, düşmanlık ve saldırganlık arasındaki anlam ilişkisini açıklar. Öfke tüm bunların temelinde yer alan, duyuşsal durumun, “duygusal” parçasıdır. Düşmanlık öfkeyle bağlantılı tutumların karmaşık bir birleşimidir. Saldırganlık ise karşısındaki kişiye yıkıcı ve cezalandırıcı davranıştır. Öfke, düşmanlıktan ve saldırganlıktan daha temel ve daha az karmaşık bir “duygu” olarak tanımlanır. Öfkenin hem yoğunluğu değişebilen bir duygusal durum, hem de göreceli olarak sabit bir kişilik özelliği olduğu vurgulanır.

Stearns’e (1972) göre öfkenin bir zaman dilimi vardır ve öfke oluşurken fark edilirse kişi bekleyerek bilinçli algılamayı ve uygun tepkileri seçmeyi başarabilir. Eğer kişi öfkeye neden olan uyarıyı düşünür ve onu dikkate alırsa saldırganlıktan kaçınabilir. Organizma dengeyi sağladıktan sonra da öfke azalır. Bu bakış açısına göre öfke de düşmanlık ve saldırganlık gibi belirli stres uyaranlarına karşı, bedenin bir uyarı tepkisidir. Ancak fizyolojik ve psikolojik süreç olarak onlardan ayrılır. Bu uyarı tepkisi düşmanlıkla uzun sürer ve saldırganlığa dönüşen bir uyum sorunu durumuna gelir.

Öfke, düşmanlık ve saldırganlık arasındaki ilişkiye kuramlar ve araştırmaların bulguları ele alınarak bakıldığında, iki nokta göze çarpar: Saldırganlığın görünümünün öfke duygusu olmadan da gerçekleştirilebileceği ve insanların öfkelendiklerinde her zaman da saldırgan olmayabilecekleri. Bu ayırmada etkili olan ise, bireyin kullandığı savunma mekanizmalarıdır. Ortony ve diğ. (1988) , öfke, bu savunma gereksinimi ile, aslında bir çaresizlik tepkisi olarak görülebilir. Bir tür hedef arama gereksiniminden doğan, kişinin özsaygısını ve benliğini korumasına yönelik eylemde bulunması için onu yönlendiren bir duygudur.

Öfkeyle ilişkili duyguların ortaya çıkışı daha çok öfkenin ifade ediliş biçiminin etkileri ve ifade edilmeyişinin yarattığı sonuçlar ile ilgilidir. Öfke duygularını yapıcı yollarla ifade etme becerilerinin yetersizliği, çeşitli bedensel sağlık sorunları yanında, kişinin kendini iyi hissetmiş durumunu da belirgin ve olumsuz biçimde etkiler. Denetlenemeyen öfke, diğer insanlarla sorunlara ve çatışmalara neden olur. Baron’a

(1993) göre öfke hissetmek ve şiddet uygulamak arasında fark vardır. Öfke duygusunu yaşamak doğaldır. Fakat öfkeyi ifade etmenin tek yolu şiddet sergilemek değildir. Kişi öfke yaşadığında, bu duygusunu ilgili kişiye uygun biçimde söyleyebilirse, saldırgan davranmaz ve sonuçta hem öfkesi azalır, hem de öfke kaynağı kişi ile arasındaki gerginlik azalabilir .

Öfke bastırılıp, bireyin kendine yöneldiğinde, suçluluk ve depresyonu da beraberinde getirdiği görülür. Weiner'a (1982) göre, öfke saldırgan davranışın güdüleyicisi olmanın yanında, bireyin kendine dönük özsaygı düşüklüğü ve depresyon olarak da sonuçlanır. Psikoanalitik yaklaşım başta olmak üzere, araştırmaların bulguları göstermektedir ki, içe atılan öfke depresyonda temel bir yapı oluşturur. Ancak ilginç olan bir başka durum söz konusudur: Depresif kişilerde düşmanlık duyguları da yoğun olarak görülmektedir (Fava,1991; Kısaç, 1997). Düşmanlık duyguları öfkenin denetlenmemesi ve sonrasında bir başka kişiye yönelik şiddet davranışını içerdiğinden, daha çok dışa yönelik öfke ile ilişkili bulunmaktadır. Çocuk ya da yetişkin, depresif sorunları bulunan çoğu kişide, öfke ve düşmanlık duygularının yoğunluğu Freud'dan beri vurgulanmıştır (Berkowitz, 1993). Özellikle içe atılan olumsuz duygular bu duyguları bireyi hazırlamaktadır.

Öfke ile ilgili diğer duygu kaygıdır. Kaygı genellikle stres yaratan bir durumda ikincil bir duygudur. Bedenin algıladığı bir tehdit durumu için kendini hazırlamasıyla öfke, kaygı ve bunlarla ilişkin fiziksel değişimler ortaya çıkar. İçe yönelik öfkenin yüksek olması ve kendini denetleme becerisi düşük olması kaygının belirleyicilerindedir. Hazaleus ve Deffenbacher'ın (1986) yaptıkları çalışmada, öfke için uygulanan bilişsel yeniden yapılandırmaların sonucunda kaygı belirtilerinin de düştüğü görülmüştür (Akt: Bridewell ve Chang,1997).

Kültürel yapı, bireylerin gereksinimlerini doyurması sürecinde engellere neden olmakla birlikte, öfkesini bastırarak uygun zamanda ve biçimde ifade etmeyi de öğretir. İnsanlar kaygı ve öfke arasındaki ilişkiyi saldırgan davranışın sıklıkla cezalandırması sonucunda öğrenirler. Aslında öfkeyi denetlemede kullanılan yollardan birinin kullanımı, diğerinin kullanımını engellenemez. Öfke üç farklı yol

kullanılarak denetlenebilir: Öfkeyi içte tutmak, öfkeyi dışa yansıtmak, öfkeyi uygun biçimde kaynağını ifade etmek.

Yaşanılan öfkenin ve düşmanca duyguların yoğunluğu ve ifade edilmiş biçimlerine dayalı olarak pek çok bedensel hastalıkların da ortaya çıktığı araştırmalarda görülmektedir. Öfkenin ifade edilmemesi, bedende otonom bir gerginlik yaratmakta ve yüksek tansiyona ve kalp-damar hastalıklarına neden olmaktadır. Öfkeli düşünceler ve bu hastalıklardan arasındaki ilişkileri kanıtlayan araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Öfkesini içe atarak bastırılarda da, yansıtanlarda da yüksek tansiyonun sıklığını gözlemişlerdir (Spilberger ve Sarason, 1996). Ayrıca kalp damar hastalıkları, süreğen ağrılar, yorgunluk sorunları ve mide rahatsızlıkları da öfke ile yakından ilişkilidir. Bir çok psikolojik bozuklukların da öfke ile ilişkilerinden söz edilir. Bu ilişkinin neden ya da sonuç oluşunu anlama yönündeki araştırmalar ise, çeşitli hormonal değişikliklerin ve başka psikolojik bozukluklar sonrası yaşananların öfkeye neden olabileceğini ortaya koymaktadır (Stearns, 1972; Bilge, 1996; Kısaç, 1997; Burns ve diğ., 1996).

Öfkenin hastalıklarla ilişkisine, hastalıkların nedenleri ve sonuçları bakımından ele alınması uygundur. Bedensel olarak hastalıkları olan kişiler duygusal olarak daha hassas, korkak ve mutsuz olma eğilimindedirler. Bu durum, öfkenin fizyolojik hastalıkların nedeni olmaktan çok sonucu olarak ortaya çıkmasına neden olabilir.

Yüksek tansiyon ve öfke konusunda iki yönlü bulgular vardır. Öfke ve kaygı ile birlikte, bu hastalarda yüksek kan basıncının bedenin kendini dengeleme yeteneğini engellediği ve bu kişilerde stres düzeyi yüksek olduğundan araştırma sonuçlarını da etkilemektedir. Özellikle başarı odaklı, rekabetçi, sürekli baskı altında yaşayan kişiler, engellenme durumlarında kolayca heyecanlanmakta ve öfkelenmektedirler. Ayrıca bu kişilerde kalp damar hastalıkları da sıklıkla görülmektedir. Sürekli stres adrenalini ve noradrenalin salgısını arttırarak, kalp krizi riskini de yükseltmektedirler (Tavris, 1982; Burns ve diğ., 1996).

Mide ve bağırsak ülserleri ile öfke arasında da benzeri ilişkiler görülmektedir. Yoğun stres ve baskı altındaki kişilerin daha fazla ülser olduğu bilinmektedir. Ayrıca, öfkenin yeme bozuklukları ile ilişkisini gösteren bulgulara da rastlanmaktadır.

Aslında yeme bozuklukları ve öfke ilişkisi, öfkenin ifade edilmişinde ve bireyin kültürel değerleri ve yeme alışkanlıklarını yorumlayışında doğar. Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf kişilerin kolay öfkelenmeleri, uygulanan diyetlerin ve dış çevrenin değerlendirmelerini yorumlayışlarının bireyde yarattığı fizyolojik ve psikolojik baskılardan kaynaklanmaktadır (Tavris, 1982). Diğer yandan, ifade edilmeyen öfkenin , özellikle kadınlarda ve ergenlerde yeme bozukluklarına kaynak oluşturduğu araştırmaların bulgularında görülmektedir. Ergenlerde anoreksik ve bulimik tutumların, anne-babalara duyulan öfkenin, kadınlardaki aşırı yeme davranışlarının gücü denetleme isteğinin sonuçları olduğu ifade edilmektedir (Balkaya, 2001; Balkaya ve Şahin, 2003).

Kronik ağrıları olanlarda görülen öfke yaşantılarının sıklığı konusunda yapılan çalışmalar, sık ve yoğun öfke yaşayanların ve öfkesini daha çok içine atanların daha fazla sırt, omurilik ve göğüs ağrıları yaşadıkları yönünde bulgular vermektedir. Ayrıca kanser hastalarının öfkelerini daha çok dışarıya yansıttıkları da araştırmalarla ortaya çıkmıştır (Greenwood, 2003).

Sonuç olarak öfkenin ortaya çıkmasına, yaşanışına ve ifade edilmiş biçimine temel olan ya da bunların sonucu olabilen çok çeşitli duygular ve bedensel ve psikolojik rahatsızlıklar bulunmaktadır. Özellikle ergenlerde öfke ile ilgili çalışmalarda bu ikincil ya da temel duygular ve sorunların öfke ile ilişkisinin ve bunlara yönelik müdahalelerle ergenlerin öfke sorunlarının çözülmesine yardımcı olacak etkinliklerin araştırılması ve düzenlenmesi, ergenlerin içersinde buldukları dönemde bu sorunu daha kolay aşmalarına yardımcı olacaktır. Diğer yandan, bu tür çalışmalar, ergenlerin sağlıklı bir kimlik geliştirmelerine ve ilerleyen yaşlarında daha olumlu bir benlikle ve yaşam biçimi ile yönelmelerine yardımcı olacaktır.

## 2. 6. Öfke İle İlgili Kuramsal Görüşler

Bu bölümde, öfkeyle ilgili olduğu kavramlara ilişkin, çeşitli kuramların ve kuramcılarının açıklamalarına yer verilmiştir.

Duygularla ilgili görüşleri incelemeye, Darwin'in çalışmaları ile başlamak, konuyu daha anlaşılır kılmaktadır. Darwin'e göre, duygusal ifadeler tüm canlılarda aynı uyum sağlayıcı işleve sahiptir. Yüz ifadeleri ile hemen gözlenen duyguların tümü, biyolojik temelli, evrim süresince tüm hayvan türlerinde var olan, yaygın davranışlardır. İnsanlarda da tehlikeli ya da tehdit durumlarında, hayvanlardaki gibi fizyolojik tepkiler otomatik olarak ortaya çıkar ve birey saldırmaya hazır hale gelir. Ancak Darwin'in bu görüşü, insanın basit biyolojik reflekslerden oluşmadığı, öğrenme ve davranışlarını seçme yeteneği olan sosyal bir varlık olduğu gerçeğini göz ardı etmemektedir. İnsan gerçek ve anlık bir tehlike ile öfkelenirken, geçmiş yaşantıları, öfkeyi düşünmesi ve deneyimleri ile öğrenmeleri sonucunda öfkesini yaşayış ve sürdürüş biçimini kendisi belirler. Her engellenme ve tehdit durumunda da doğrudan saldırmayı seçmez. İnsanlar öfke yaşantıları sırasında davranışlarına karar verme ve seçme yetilerini kullanırlar. Değerlendirme ve seçim yapma, insanı diğer canlılardan ayıran ve insan öfkesinin de ayırdedici özelliği olan yetileridir. Duyguların sosyal işlevlerini araştıran Averill de, öfkenin insana özgü bir duygu olduğunu, çünkü yalnızca insanların kendi davranışlarının eğilim, haklılık ya da kayıtsızlığını değerlendirebildiklerini ifade eder (Akt: Tavis, 1982).

Freud, psikoanalitik yaklaşımında, Darwin gibi öfkenin biyolojik temeline ağırlık verir. Ancak Freud saldırganlığın bireyin engellenme durumundaki kendini savunma ve uyum işlevi üzerinde değil, yıkıcı ve şiddet içeren bir durum olması üzerinde durur. Psikoanalitik kurama göre bireyin bilinç dışında, doğuştan getirdiği saldırganlık ve öfke güdüsü yer almaktadır. Freud yaşam içgüdüsünün türevi olan cinsellik ve ölüm içgüdülerinin türevinin de saldırganlık olduğunu savunur. Saldırganlık, kişi için gerekli psişik enerjiyi oluşturur. Bu nedenle her gelişim döneminde, gereksinimlere ulaşma yönünde, belirli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık duygularının yaşanması doğaldır (Tavis,1982; Geçtan, 1990).

Freud, insanı olumlu ve olumsuz yönlü içgüdüler (sevgi-nefret, yaşam-ölüm, cinsellik-saldırganlık) arasında gidip gelen bir yapı olarak görür. Organizmanın bedensel dengesini bozacak bir takım eksiklikler ya da engeller ortaya çıktığında, organizmada bu sorunu ortadan kaldırma isteği (dürtü) ve gereksinimi gidermeye yarayacak davranışlarda bulunma yönünde güdü oluşur. İçgüdüler, dürtüler ve güdülerle ilgili işlevlerin çoğu, insanın bilinci dışındadır. Bilinç ve bilgi dışında sürüp giden işlevler, belirli bir eşik değere ulaştıktan sonra bilinç alanına girerler. Bu durumu fark eden insan, gereksinimini gidermek amacıyla bazı davranışlar ve eylemler sergiler. İnsanın özellikle şiddet eğilimi gösterir. Burada amaç, aslında organizmanın kendisini koruması ve yaşamını sürdürebilmesidir. Savunma amacıyla kullanılan saldırganlık içgüdüsünün etkisiyle şiddet eğilimi gösterir. Gelişim dönemleri süresince ve büyük ölçüde yaşamın ilk yıllarında yaşantılardan öğrenme sonucu, çeşitli savunma mekanizmalarına dönüşür (Tavris, 1982 Eckhardt ve diğ., 1997; Köknel, 2000). Lorenz (1966) de insan ve hayvanlarda saldırganlığın bir savunma içgüdü olduğu inandırılır (Akt: Mischel, 1971).

Meadow'a (1972) göre, çocuk toplumsal yapı içerisinde gereksinimlerini gidermeyi öğrenirken , id-ego, süper egonun haz –gerçeklik- vicdan ilkelerine göre bir davranış seçer. Toplum, doyumu ve gereksinimleri gidermeye karşı değildir. Ancak, gereksinimleri giderme biçimini ve doyumunu erteleyebilmesini bireye öğretir. Biyolojik yapısı gereği idden gelen dürtülerle gereksinimi hemen gidermek isteyen bebek, toplumsal kuralların getirdiği süper ego engelleri ile karşılaşır ve gereksinimlerini bastırmak zorunda kalır. İşte bu noktada, gerçek durumları değerlendirmeme ve id-ego- süper ego arasında dengesizlik olması, engellenen bireyin öfkelenmesine ve saldırganlaşmasına neden olabilir. Bu konuda davranışların nasıl sergilendiği ve kişiliği belirlediği, insanın gelişim dönemlerindeki yaşantılarla açıklanabilir (Akt: Yılmaz, 2004).

Psikoanalitik görüşte bebeklikten itibaren bireyin gelişme süreçlerine bakıldığında, saldırganlığın davranışlarda gözlenebileceğini vurgular. Oral dönemde emmenin ardından ısırma davranışlarının gelmesi, ağız bölgesinin temel doyum aracı olması söz konusudur. Başlangıçta anneye bağımlı ve edilgen bebek, zamanla etkin saldırgan davranışlar sergilemeye başlar. Bu dönemden itibaren bebeğin ileride

kazanacağı kişilik yapısının temelleri gözlenebilir. Oral dönemde yaşanan sorunlar , saldırgan davranışların temelini oluşturur. Yetişkinlikte çok konuşan, iğneleyici, alaycı konuşan ve davranan kişiler oral döneme saplanıp kalmışlardır. Çok çabuk öfkelenme, öfkelenince bağırp çağırma, etrafına ya da kendine zarar verme davranışları oral dönem saplantısı yaşayan kişilerde görülür. Öfkenin alt yapısını hazırlayan önemli gelişim görevlerinden biri de anal dönemdir. Tuvalet alışkanlığının kazanılmaya başlanması ile çocuk anüs bölgesindeki gerilimi boşaltmaktan duyduğu doyumunu ertelemek zorunda kalır. Bu süreçte bebeğe anne ve babanın yaklaşım biçimi, yetişkinlikte sahip olacağı davranışları ve kişilik özelliklerini etkileyecektir. Bebeğin hazzını ertelemesi konusunda katı ve cezalandırıcı yaklaşımlar, bebeğin öfke duymasına neden olur. Eğer öfkesini dışa vurmak isterse, dışkısını tutmama davranışını seçer. Bu tür inatlaşmalarla dışkısını anne ve babasını cezalandırma aracı olarak kullanan çocuk ileride ya duygularını bastırarak içine atmayı ve pasif saldırganlıkla öfkesini ifade etmeyi seçer, ya da aşırı tepkisel, inatçı, başkaldırıcı ve yıkıcı öfke tepkilerini seçer. Anal dönemdeki saplantılar çabuk ve aşırı öfkelenme, saldırgan ve cezalandırıcı tepkilerle öfkesini ifade etme gibi davranışlarını içeren sadist kişilik yapısını oluşturur (Geçtan,1990; Kökten, 2000).

Cinsel bölgelere ilginin ve merakın yoğunlaştığı fallik dönemde de çocukların anne ve babaları ile ilişkileri, ileride benimseyecekleri davranış alışkanlıkları üzerinde belirleyicidir. Cinsel bölgelerle ilgili yaşadıkları çatışmalar ile, üst benlik gelişimlerini kazanırlar. Üst ben çocuğun bu dönemdeki karmaşalarla baş edebilmesi için güç verir. Gerek cinsellikle ilgili davranışları, gerekse anne ya da babasıyla ilgili duygularıyla saldırganlaşabilirler. Kendi üst benliğini korumak amacıyla şiddet davranışları sergileyebilir. Bu dönemde saplanıp kalma, bireyin ileride kurallara uymayan ve otorite olmadığında şiddet uygulamaktan bile çekinmeyen kişilik özelliklerinin oluşmasına neden olur.

Birey gelişim dönemleri içinde edindiği yaşantılarla, saldırganlığını uygun biçimde ifade etmeyi ya da başka nesnelere yöneltmeyi öğrenir. Saldırganlığın başkalarına yönelterek savunma mekanizması olarak kullanılması, zamanla bireyde alışkanlığına dönüşebilir. Freud'a göre içimizdeki enerjinin serbestçe dolaşmasına izin vermezsek ve onu sürekli bastırırsak günün birinde patlar. "Hidrolik model" ya



da “düdüklü tencere”denilen bu yaklaşımla öfke şöyle açıklanabilir: Bireyin bazı isteklerine ulaşması engellenirse, öfkelenmeye başlar. Bu öfkelerini ifade etmezse ya da istediğini elde edemezse, biriken öfkeler sonucu bir patlama oluşur (Schuerger, 1979; Tavris, 1982).

Ellis (1992), bu yaklaşımdaki ifadesi ile, öfke ve diğer duyguların baskı altında tutulmasıyla, çaydanlıkta sıkışan buhar gibi, yoğunluklarının artacağını vurgular. Öfke ve diğer benzeri duygular ifade edilirse bu baskı önlenir.

Psikoanalitik yaklaşıma göre bireylerin yoğun zorlanma durumlarında geliştirdikleri savunma mekanizmalarının öfke ile ilgili olanları bastırma, içe alma, yön değiştirme ve yüceltmedir. Freud’a göre öfke içe alımların atılması için bir yoldur. Egosu yeterince gelişmeyen ve çevreye bağımlı olan kişilerde sevgi duygularına çok kez bilinç dışı düşmanlık duyguları da eşlik eder. Bu kişilik özelliklerine sahip birey reddedilme, terk edilme ya da engellenme durumlarında yaşadığı öfkeyi dışa vuramaz, bastırır ve sevdiğinden ayrılmanın ya da kendisine yönelik olumsuz davranışların yaratacağı kaygıyı, bu insanı içine alarak sembolik biçimde ilişkisini sürdürme yoluyla düşürmeye çalışır. Bastırılan korku, kaygı, öfke gibi duyguları varlıklarını korurlar ve kendilerine çıkış yolu, eyleme geçmek için fırsat ararlar. Ayrıca birey, o kişiye yansıtamadığı iki yönlü duyguları da içe alımla kendi benliğine yönelteceğinden, öfke duyguları beraberinde intiharla da sonuçlanan depresyonu da getirebilir. Yön değiştirme mekanizması ise bir uyarıcının harekete geçirdiği tepkinin ortaya konulmasının tehlikeli olduğu durumlarda, tepkinin uyarıcı dışında bir hedefe yönlendirilmesidir. Özellikle reddedilmeye aşırı duyarlı kişiler, çevreye karşı geliştirdikleri uyumlu tutumların altındaki öfke duygularını boşaltırlar. Yüceltme ise içgüdüsel nitelikteki eğilimlerin ve isteklerin, onaylanmamaları ya da dile getirilmemeleri durumunda, asıl amaçlarından çevrilerek toplumca onay görülecek etkinliklerle ifade edilmeleridir. Yüceltme mekanizmasının en belirgin özellikleri gerçek amacın engellenmesi, cinsellik ya da saldırganlık içeren isteklerin etkisiz duruma getirilmesi ve enerjiye başka bir biçim verilerek ortaya konulmasıdır. Böylece kişi yıkıcı eğilimlerini yüceltme yoluyla toplumca onay görüp başarılı olabileceği biçimde kendini ifade eder (Tavris, 1982; Geçtan, 1990; Köknel, 1995; Spielberg ve Sarason, 1996).

Freud, yıkıcı içgüdülerin savunma mekanizmalarıyla da ifade edilmesinin, bireyin ve toplumun sürekliliği için gerekli olduğu savunmuştur. Bu savunma mekanizmaları olmadan, kişilerin kendilerini ifade edemeyeceklerini vurgulamıştır (Tavris, 1982).

Krause (1998), duyguların ilişkiye endekslenmiş özelliklerini belirtmektedir. Bir kişinin sevinç, öfke, tiksinti, korku ve yas gibi duygularıyla ilgili arama ve aşağılama gibi eğilimlerinden ilişki nesnesi istemese de etkilenmektedir. Bu etkilenmeye dayanarak duyguların bir kümesinin başkalarına bulaştığını bir kümesinin ise başkalarında tamamlandığını gözlemlemiştir. Yas ve depresyon başkalarına bulaşan, öfke ve kızgınlık ise başkalarında tamamlanan duygular arasındadır. Yasın başkasında yas, depresyonun başkasında depresyon uyandırmasını duyguların bulaşmasına, öfkenin başkasında korku uyandırmasını da duyguların tamamlanmasına örnek olarak göstermiştir. Öfke duyulan kişide uyandırılan korku öfkenin dışarıdaki bir tamamlayıcısıdır. Yani depresyon bulaşıyor muşçasına ilişki nesnesinde depresyon uyandırırken öfke ilişkisi nesnesindeki korkuya (öfkenin tamamlayıcısı) neden olur. Duyguların boşalımı birincil olarak dürtüleri ayarlıyor ve duyguların ikincil olarak ilişki sağlıyorlar. Ayrıca öfke bir yandan boşalım yolları ararken, bir yandan da öfkeli kişinin çevreye bir iletisini gönderiyor. “Bu halini beğenmiyorum, senin değişmeni istiyorum, değişmezsen fena yaparım” öfkenin öncelikli tehdit dolu bir iletisidir. Oral dönemde boşalım arayan annenin öfkesi davranışlarında, ses tonunda, çocuğa yaklaşım ve onu doyuruş, ona veriş biçimlerinde özetle sözel olmayan yollarla dışa vurmaktadır (Akt: Odağ, 1999)

Biyolojik kuramlar öfkeyi açıklarken saldırganlık ve suça eğilim davranışlarıyla otonom sinir sisteminin öfke davranışına yönlendirilişine odaklaşırlar. Lorenz (1966), insanların genetik miras olarak “kavga içgüdü”ne sahip olduklarını belirtir. Bu da insanı şiddete eğilimli hale getirir. Öfke ve şiddet içeren duygular ortaya çıktıktan sonra, durdurulmaları güç olmakta, yıkıcı etkilerle sonuçlanmaktadır (Hogg ve Voughan, 1995).

İnsanda saldırgan davranışlar bunlarla ilişkili acı, kaygı, kızgınlık, öfke ve kin gibi duyguların oluşmasında rol oynayan biyokimyasal yapılar ve işlevleri vardır. Bu

yapılar merkezi sinir sistemi tarafından yönlendirilirler ve hormonların etkinliğiyle işlerler. Bu yapı içinde, otonom sinir sistemini harekete geçirecek bir durum ortaya çıktığında öfke yaşantısı başlar. Biyolojik yapı ile duyguları açıklayan James-Lange kuramı, öfke yaşantısının oluşumuna da ışık tutmaktadır. James-Lange kuramına göre, duygusal yaşantının olumunda dört adım vardır: a) Bir durumun fark edilmesi, b) Merkezi sinir sistemindeki uyarıların kaslarla, c) Deriye ve iç organlara ulaşması, beden bölümündeki değişikliklerle duyarlılığın beyine geri dönmesi, d) Geri dönen uyarılmanın algılanan orijinal uyarı ile kortikal yapı tarafından birleştirilerek algılanması ve “nesne duygusal olarak hissediliyor” mesajına dönüşmesi (Mayer, 1987; Berkowitz, 1993).

James- Lance kuramı, öfkeyi de benzeri süreçlerle açıklar. Yani herhangi bir tehdit algılaması sırasında bedende adrenal hormonların etkinliği ile kan basıncının yükseleceği ve kalp ve mide gibi organların kas hareketlerinde değişikliklerin olacağı, bedendeki bu değişimleri algılanan bireyin öfke duygusunu yaşayacağı varsayılır. Fakat önce fizyolojik değişikliklerin, sonra duyguların ortaya çıktığı yönündeki bu yaklaşım, günümüzdeki bulgular ve yaklaşımlarla ters düşmektedir (Berkowitz, 1993).

Öfkenin biyolojik yapısı ile ilgili olarak, bazı fizyolojik durumların kişiyi kolayca duygusal rahatsızlıklara ittiği de varsayılır. Alerjiler, beyin hastalıkları, biyokimyasal dengesizlikler, madde bağımlılığı, bedensel incinmeler bu rahatsızlıklardır. Bu tür durumlar saldırganlık ve şiddet davranışlarından sorumlu olan beyin kısımları limbik sistem, amigdala gibi bölgelerin işleyişi etkilenmeleri ile öfke duygusuna zemin hazırlarlar. Ancak tüm saldırganlığın ve öfkenin nedenlerinin beyindeki rahatsızlıklar olduğu söylenemez. Günlük yaşantıda ortaya çıkacak yorgunluk ve haksızlık gibi durumlar sembolik düşüncüyü ve mantığı düzenleyen neokorteksin etkinliğini belirleyerek de öfke duygusunu yaratabilir. Ayrıca tümüyle sağlıklı bir beden bile bir “çevre” içinde her an öfke kaynağı olabilecek durumlar yaşayabilir. Her amigdala, dış dünyaya farklı tepkiler verir. Farklı toplumlarda, farklı kişilerin sosyal yaşantıları, temel fizyolojilerini etkiler (Tavris, 1982)

).

Sosyal yapısalcı kuramlar, öfkeye biyolojik yaklaşımlardan farklı bir açısına sahiptirler. Bu görüş olaylara bireyin yüklediği anlamı ve bu anlamın işleyiş yapısını vurgular. Buna göre duygular sosyal yapılardır; kalımsal ve biyolojik etkilerle sınırlandırılmazlar. Duygusal yaşantılarda kalımsal ve biyolojik etkenleri tamamen yok sayan sosyal yapısalcı görüş, dört temel varsayım üzerinde duyguların oluşumunu açıklar: a) Duygular insana özgü tepkilerdir; fizyolojik tepkilerle insan davranışları sınırlandırılmaz, b) Duygular karmaşık ve çok boyutlu yapılardır, c) Duygusal yapıları düzenleyen işleyiş düzeni, sosyal temellerden oluşur, d) Duyguların sosyal yapı içinde, diğer duygularla da ilişkili olarak işlevleri vardır (Averill, 1983).

Öfke de sosyal yapısalcı görüşe göre öznel deneyimler ve sosyal değerlendirmeler açısından olumsuz bir duygudur. Öfkesini ortaya koyan çocuklar cezalandırılarak öfkeli davranışları bastırılır. Bu da insanların öfke duygularının sosyal yapı tarafından biçimlendirilmesi anlamına gelir (Averill, 1983).

Sosyal yapısalcı yaklaşımı benimseyen kuramcılar genellikle duygu ve davranışların ortaya çıkışında biyolojik temelleri ve yapıları göz ardı ederler. Ancak bazı sosyal yaklaşımçılar, temelde bulunan içgüdülerin, öğrenme yaşantıları ile sosyal durumlarda davranışı seçmeyi belirlediğini vurgularlar. Sosyal öğrenme kuramları saldırgan davranışlara da bu açıdan bakarlar. “Modern öğrenme” ya da “sosyal öğrenme” kuramcılarının görüşlerine göre öfke davranışları, ifade edilmiş bakımından model alma, taklit, özdeşleşme ve pekiştirmelerle öğrenilen tepkilerdir. Saldırgan davranışların taklitle öğrenildiğine ilişkin pek çok araştırma bulunmaktadır. Çocukluktan itibaren anne ve babasını görerek ve onlardan davranışlarına ilişkin geri bildirim alarak çocuk, toplumca doğru bulunan davranışları tekrar etmeyi ve bu davranışları benimsemeyi öğrenir. Ayrıca çevresinde gördüğü ve toplumca onay alan davranışları da taklit yoluyla içselleştirir. Yakın çevresinden sürekli olumsuz geri bildirim alan, sert tutumlarla iç içe büyüyen kişiler, içlerinde biriken öfke duygularının kin ve nefrete dönüşmesiyle, öfke ve saldırgan eğilimli yetişkinlere dönüşürler. Diğer yandan, çocukluktan itibaren pekiştireçlerle öğrenilen duygu ifade

etme biçimleri, bireyin öfkesini hangi durumlarda nasıl ifade edeceğini belirlemede de yardımcı olur. Toplumca onay gören ifade biçimlerini özümseyen çocuk, öfkesini sağlıklı yollarla ifade etmeyi başaramazsa, yine yoğun öfke duygularını hep taşır ve içsel çatışmalarını çözmek için saldırgan ya da aşırı uyarlı davranışlar seçebilir (Schuerger, 1979; Huessman, 1994; Hogg ve Vaughan, 1995; Köknel, 2000).

Davranışçı kuram öfkeyi, saldırganlığı açıkladığı “engellenme ve saldırganlık” yaklaşımı ile ele alır. Dollard ve bir grup psikoloğun 1930’larda ileri sürdükleri görüşlere göre saldırganlık her zaman bir engellenme durumuna bağlı olarak ortaya çıkar. Engellenmeyi kısaca “bireyin doyum sağlayıcı amaçlı davranışlara ulaşmasının bölünmesi” olarak tanımlarlar (Franzoi, 2000). Bu yaklaşım tüm engellenmelerin saldırgan tepki olasılığını arttırdığı, tüm saldırgan davranışların arkasında engellenme bulunduğu ve saldırgan tepkilerin bireye “duygusal boşalım” sağladığı varsayımlarına dayanır. Ayrıca “öfke saldırganlık”tan ve bireyde öfke yaratan hedefe dönük incitme amaçlı saldırganlıktan söz ederler. Bu yönleriyle yaklaşım, bireyin gereksinimlerini karşılamak için engellenme durumlarında saldırganlığı seçtiği, canlılığını sürdürmek için içgüdüsel olarak hareket ettiği yönündeki psikoanalitik yaklaşımların görüşlerini paylaşmaktadır. Oysa Dollard ve arkadaşları, saldırganlığın istekleri doğrudan ya da dolaylı olarak ifade etmeye yarayan “öğrenilmiş” bir güdü olduğunu bulmuşlardır (Buss, 1961; Hogg ve Vaughan, 1995; Franzoi; 2000).

İnsancıl ve varoluşçu yaklaşımlar öfkeyi insanın sonsal ölüme, işlenmiş gizil güçlere ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklarlar. Buna göre öfke kaçınılmazdır, insana özgüdür; her insanda farklı biçimde yaşanır ve diğer öfke ilişkili duyguların da merkezidir (Schuerger, 1979). Bu yaklaşım, insanın özünde kaygı yüklü ve güçsüz olduğunu savunan varoluşçu felsefeden gelmektedir. Varoluşçular, geçmiş yaşantılara ilişkin olumsuz duyguların, bireyin değişimi için engel olduğunu savunurlar. Oysa, Rogers ve Perls gibi insancıl yaklaşım kuramcıları, bu noktada varoluşçulardan farklı bir bakış açısına sahiptirler.

Birey merkezli yaklaşımın kurucusu Rogers'a göre, her insan dünyaya tek bir temel güdü olan kendini gerçekleştirme eğilimi ile gelir. Bireyin kendini gerçekleştirme yönünde gereksinimleri giderirken sergilediği çaba sırasında ve sonrasında, çevreden aldığı tepkiler ile "değerli olduğu" yönündeki geribildirimler, olumlu bir benlik geliştirmesini kolaylaştırır. Birey kendisinden beklenen biçimde davrandığında değerli olmayı, kabul edilmeyi öğrenir. Böylece kendini kabul düzeyi yükselir. Rogers, kendini kabul düzeyi düşük, güçsüz ve olumsuz benlik yapısına sahip kişilerin özsaygılarının da düşük olacağını, buna bağlı olarak, kendini gerçekleştirme yönünde doyumsuzluğunun da kaygı, saldırganlık, suçluluk duygularının kaynağı olacağını belirler. Diğer yandan, benlik tasarımının olumsuzluğu, gereksinimlerini giderme yönündeki güdülenmiş davranışlarının engellenmesi ve tehdit durumlarında da, özgüvenin kolayca düşmesine, kendisine ya da engel yaratan duruma ve kişilere karşı öfke duymasına ve etkisiz baş etme yollarının denenmesine neden olabilmektedir (Mischel, 1971; Geçtan, 1990).

İnsancı yaklaşımın temsilcilerinden biri olan Gestalt terapi'nin kurucusu Perls ise bireylerin bitirilmemiş işlerin olumsuz etkilerinden kurtulmaları için öfkeleri serbestçe ifade etmeleri gerektiğini vurgular (Schuerger, 1979). Bireyin davranışlarında önemli etkileri olan bitirilmemiş işler, ifade edilmemiş olan gücenme, kızgınlık, öfke, hiddet, acı ve yas gibi duyguların geçmişten bu güne taşınması ile ilgilidir. Bunlar bilinçli bir farkındalıkla tam olarak yaşanmadığı için bireyin şu andaki yaşamına taşınır ve kendisiyle ve başkalarıyla etkili bir ilişki kurmasına engel olurlar (Corey, 1996).

Mermin'in (1974) bitirilmiş işleri ve tamamlanmamış duyguları açıklayan tablosunda (Tablo 2), öfke gerçek ya da tam bir duygu olarak ele alınmakta ve terapatik olarak yapılacak müdahalelerin başında öfkenin ortaya çıkarılması gerekmektedir (Akt: Bilge,1999)

Tablo 2

### Tamamlanmamış Duygular ve Bitirilmemiş İşler

Sorun Olan Duygu	İçerdiği Savunma Ya Da Mekanizması	Gerçek Ya Da Tam Duygu	Terapotik Olarak Yapılabilecek Müdahale
Kaygı	Nefes almanın güçlenmesi	Heyecan	Heyecanı hızlandırma
Üzüntü	Öfke ya da yası bastırma	Yas, öfke	Yas ve öfkenin ortaya çıkması
Kin	Öfke ya da yası bastırma.	Yas, öfke	Yas ve öfkenin ortaya çıkması
Dert Etme	Öfkenin yansıtılması ya da kendine yönelme	Öfke	Öfkenin hızlanması; yansıtılanın özümsemesi; kendine yöneltmenin bozulması
Sıkıntı	İlginin bastırılması	Heyecan	Sıkıntıda kalma; gerçek ilginin ortaya çıkması
Tad Yokluğu	Tiksintinin bastırılması, sindirilemeyen atılması	Tiksinti, iştah	İçe alınanların çiğnenmesi; yemenin ayırında olunmasının artması; tiksinti ve iştahın hızlandırılması
Suç	Sınırların yokluğunu korumak için öfkenin kendine yöneltilmesi	Öfke	Diğer insanlarla ilişki
Kendinin bilincinde olma	İlginin, öfkenin ve gururun bastırılması; öfkenin onaylanmamasının yansıtılması ve utanma ya da içe alınması	İlgi, öfke, gurur	Bastırılmış duyguların tam ifadesi; yansıtılmalarının özümsemesi; kendine yöneltmenin bozulması; sıkıntıya katlanma

Öfkenin ortaya çıkışı ve ifade edilişi konusunda bir görüş de Akılcı-Duygusal-Davranışçı yaklaşımın kurucusu Ellis tarafından geliştirilmiştir. Akılcı duygusal yaklaşıma göre duygular insanın düşünce yapılarının sonucunda oluşurlar . “ABC” modeli denilen bu yaklaşımda, birey yaşadığı bir durumu, var olan düşünce yapısı yönünde olumsuz olarak algılar ve sonrasında da bu yönde olumsuz bir duygu yaşar. Yani duygusal sorunlar özünde, akılcı olmayan, düşünce ve inanç yapılarını ortaya çıkar. Ellis’in ABC modelinde duyguların oluşumu aşağıdaki gibi özetlenebilir:

A(Başlatıcı olay)..... B( İnanç)..... C( Duygusal ve davranışsal sonuçlar)

D(tersi düşünceyle müdahale)...E(Etki)... F(Duygular)

(Corey,1996)

Bu duygu oluşum sürecini kullanarak, Ellis öfkeyi şöyle açıklar: A, öfkeyi başlatıcı durumdur. C, öfke kaynağı olan olaydan sonra, uygun olan ya da olmayan duygusal ve davranışsal tepkilerdir. B ise bireyin A olayı hakkındaki düşüncesi ya da geliştirdiği inançtır; yani A ile C arasında yer alan ve aslında C'yi yaratan gerçek etkendir. Bireyler sahip oldukları inanç sistemleri ve düşünce yapılarının etkisi ile bir olayı yorumlarlar, buna bağlı olarak duygulanırlar ve tepkilerini seçerler. Öfke yaşantısında da, kişinin öfke kaynağı olan olayı akılcı olmayan bir inanç sistemi ile yorumlaması söz konusudur. Ellis'e göre öfke kişinin sahip olduğu öfkeyi yaratan akılcı olmayan düşünce yapısının ve inanç sistemin sonucunda oluşur ve sürdürülür. Öfke ile baş etmesi için bireyin B aşamasındaki mantık dışı düşünce yapısını fark etmesi ve yerine akılcı düşünce sistemi oluşturması (D), ardından bu akılcı düşüncenin etkisiyle (E), yaşayacağı yeni duygular (F) sonrasında davranımda bulunmasını sağlar (Ford, 1991; Ellis, 1992).

Arason (1980) da bireyin öfkeli ve saldırgan davranışlarının duygularından değil, kendi düşünce yapılarından kaynaklandığı görüşünü destekler. Yani yaşanan olayın niteliği, olayla duygular arasındaki ilişkiyi doğrudan biçimlendirmemektedir. Bireyin sahip olduğu düşünce yapısı, olay sonrası vereceği duygusal ve davranışsal tepkileri etkilemektedir. Kişi kendi düşünce yapısını fark ederse, öfke ve kızgınlık gibi duygularını denetleyebilir. Hazaleus ve Deffenbacher (1985) da bu görüşleri destekleyen biçimde, üniversite öğrencilerinde akılcı olmayan inançlarla öfke arasında olumlu ilişki bulunmuştur.

Bilişsel-Davranışçı yaklaşımlar öfke ve ilişkili olduğu duyguların oluşumunda sistematik düşünce hatalarından söz ederler ve bu yaklaşımlara dayalı öfke ile başa çıkma yöntemleri, bireyin kendi temel sistematik düşünce hatalarını bulması ve değişmesi yönünde etkinliklere yer verirler. Bu temel sistematik düşünce hataları şunlardır: Ya hep ya hiç, aşırı genelleme, seçici dikkat ve bellek, hemen sonucuna



atlama, otomatik tepkisellik, durumunu büyütme ya da küçültme, duygusal mantık oluşturma, -meli,-malı kuralları, etiketleme, kişiselleştirme (Wolfe ve Dryden, 1996)

Glasser'ın geliştirdiği Gerçeklik terapisi (RT) yaklaşımı özellikle okul psikolojik danışma merkezleri, rehabilitasyon ve toplum danışmanlığı merkezlerinin çalışmalarında giderek daha etkili olarak kullanılan görüşle öfke ve ilişkili duyguları ele alır. Bu yaklaşıma göre bireyin davranışları doğduğu andan itibaren gereksinimleri giderme yönündedir ve amaçlıdır. Kişi istediğini elde ettiği arasında boşluk olmasını istemez. Bu süreçte oluşabilen boşluklar karşısında baş ağrısı, depresif, öfkeli “olması” hakkında konuşması kişisel sorumluluk alma eksikliğidir ve etkisizliktir. Bunun yerine, bu tür durumları toplam davranışın bir parçası olarak kabul edilip, öfkeli, kaygılı, depresif “hissetmesi” uygundur. Böylece kişi öfkesini ya da benzeri duygularını kendisi denetleyebilir, öfkeli hissettiğinde yardım isteyebilir, gereksinimi giderici davranışta bulunmama konusundaki sorumsuzluğu için mazeret bulunamaz. Bu duyguları hissetmek değil, bunlar olduğunu söylemek, kişiyi kurban ve etkisiz durumuna getirir ve bireyin değişimini engeller.

Etkileşim çözümlenmesi (TA) yaklaşımının kurucusu Berne ise, istenmeyen ya da hoş gitmeyen duyguları raket olarak adlandırır. Raketler ve bireyin yaşam sürecinde oynadığı oyunlar, erken çocukluk kararlarını destekleyerek, bireyin yaşam senaryosunun önemli bir bölümünü oluştururlar. Bu süreçte insanlar öfke raketi ve depresyon raketi gibi olumsuz raketler geliştirebilirler (Corey, 1996)

Saldırganlığı açıklayan “engellenme-saldırganlık” yaklaşımının gerginlikle korku arasındaki ilişkisi üzerinde gereğinden fazla vurgu yaptığını belirten Berkowitz, düşmanca saldırganlığın, olumsuz duygular sonucunda nasıl oluştuğuna ilişkin yeni bir model önerilmiştir. Gerginliğin olumsuz duygulanımdaki etkenlerden yalnızca biri olduğunu, bunun yanında ağrı, aşırı sinirlenme, hoşlanılmayan kişilerle karşı karşıya kalmak gibi durumların da kişide olumsuz duygular yaratacağını belirtmiştir. “Bilişsel İlişki Ağları” (Cognitive Associative Networks) olarak adlandırdığı bu modelde Berkowitz, olumsuz düşünceler, duygular, yansıtıcı davranışlarla da ilişkili bilişsel yapımızda, belleğimizde bulunan durumlarla ilişkilendirilen bir olumsuz durumun, eski olumsuz yaşantı ve duyguların da

hatırlanmasıyla, düşmanca düşünceler, öfke ve saldırganlık içeren yansıtıcı etkinlikler yaratabileceğini düşünür. Bu yansıtıcı tepkiler dışa yönelik bir saldırganlık olabileceği gibi, öfkenin artışıyla yumrukların ve dişlerin sıkılması, bedenin gerilmesi gibi bedensel tepkiler ile de gözlenebilir. Bu modelde önemli olan nokta, bizi çevreleyen olumsuz duygulanımlar bulunmadan da, saldırganlığın düşünülmesinin bile kişiyi bu yönde etkin hale getirebildiğidir (Berkowitz, 1993; Franzoi, 2000).

Bilişsel ilişki ağları modelinde vurgulanan bir diğer nokta, kişiyi etkin duruma getiren saldırgan bir duygu ya da düşüncenin sonrasında, kişinin iki davranıştan birini seçeceğidir: “kavga et ya da kaç”(fight or flight). Bireyin engellenme ve öfke durumunda seçeceği davranışın yönü ne olursa olsun, belirleyicileri kişinin biyolojik değişkenleri, temel davranış alışkanlıkları ve öğrenmeleri, saldırganlık yaratacak ya da duruma ilişkin dikkat durumudur (Franzoi, 2000).

Bu araştırmada deneklerin sürekli öfkelerini ve öfke ifade tarzlarını belirlemek amacıyla kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, ölçeğin U.S.A’de orijinalini geliştiren Spielberger ve arkadaşları tarafından Durumluk-Sürekli Kişilik Kuramı’na dayanmaktadır. Buna göre ,durumluk öfke, bir engellenme durumunda bireylerin öznel duygularını ve fizyolojik etkinliklerinden oluşan geçici bir duygusal-fizyolojik yaşantıdır. Engellenme, sinirlilik ve sıkıntı gibi alt düzeylerden başlayıp, hiddet ve şiddet gibi yoğun , yıkıcı etkinliklere kadar yayılan bir duygusal ve davranışsal yaşantıları tanımlar. Durumluluk öfkenin fizyolojik boyutunda ise, düşük oranda değişikliğin yaşandığı fizyolojik uyarılma ile sempatik sinir sisteminin etkinleşmesi, adrenal hormonların salgılanması ile bedende değişiklikler oluşması söz konusudur. Böylece durumluk öfke, o an yaşanan duruma bir tepki olarak ortaya çıkan, farklı yoğunluklarda gözlenebilen ve kısa zaman aralıklarında düzensiz bir biçimde değişebilen duygusal ve fizyolojik durumdur. Sürekli öfke ise, durumluk öfke yaşamaya eğimli ya da öfkeye yatkın olma ile ilgili daha az değişken bir kişilik özelliğini ortaya koyar. Diğer bir deyişle, sürekli öfke, durumluk öfkenin genelde ne sıklıkla yaşandığını yansıtır (Özer, 1994b; Deffenbacher ve diğ., 1996).

Öfkeyle ilgili çeşitli görüşler ele alındığında, göze çarpan çeşitli varsayımlar da bulunmaktadır: Bunlardan yaygın olan bir tanesi, öfkenin içte bastırılmış olan

duyguların ve düşüncelerin dışa vurumu olduğu yönündedir. Buna göre, sorumluluktan uzak tutumlarla, birbirleri üzerinde rahatsızlık verici etkiye sahip durumların öfke ile dışa yansıtılması söz konusudur. Bu görüş Gestalt yaklaşımındaki olumsuz duyguların ifade edilmesinin kişide yaratacağı rahatlığı açıklar (Schuerger, 1979).

Aslında öfke, bireyin kendini ortaya koyma yönündeki içsel eğilimin bir parçasıdır. Denetlenebilen öfke yaşantısı bireyin yaşamında öğretici bir işlev taşır. Bu nedenle, öfkeli kişilere yardım sürecinde amaç, öfkeyi ortadan kaldırmak değildir. Yararlı bir yardım süreci, öfkeyi ve bileşenlerini tanımlamak, gerekirse bu bileşenleri parçalamak ve öfke ile başa çıkmak ve gereksiz parçalarını ortadan kaldırmak için yöntemler geliştirmektir. Öfkeye böyle bir bakış açısı, tüm kuramların ve öfkenin bileşenlerinin birbiriyle ilişkisini gösterir: Öfkenin savunucu doğası, engellenme ile bağlantısı, sınırlarını belirleme gereksinimi, enerji verici ya da yıkıcı işlevi, iyi bir şekilde yönlendirilen öfkedir. Navaco'nun (1975), belirttiği ve daha önce değinilen olumlu işlevlere sahipken, denetlenemeyen öfke bazen çok yıkıcı sonuçlara neden olabilmektedir. Bu tür süreğen öfke yaşantılarına beyindeki işlev bozuklukları, kromozomal bozukluklar ya da psikolojik bozukluklar, özellikle paranoid bozukluklar da eşlik edebilmektedir. Beyin hasarlarına bağlı olanlar dışındaki öfke yaşantılarında birey normal bir öfkeyi abartılı yaşıyor olabilir (Schuerger, 1979).

Bilge (1996), gelişim dönemlerinden ve duygusal yeterliliklerin gelişmesine paralel olarak kullanılan tepkiler repertuarından yola çıkarak Alshuler ve Alshuler'in (1984) özetlediği gelişim dönemlerinde kızgınlığa karşı geliştirilen yıkıcı ve yapıcı tepkileri tablolastırmıştır.

Tablo 3

**Kızgınlığın Gelişimsel Nedenlerine Karşı Verilebilecek Yıkıcı ve Yapıcı Tepkilerin Özeti**

Öfke	Dönem		
	Bebeklikten Bu Yana	Çocukluktan Bu Yana	Ergenlikten BuYana
Nedenler	Fiziksel rahatsızlık ya da acı	Amaca yönelik çabaların engellenmesi	Zedelenmiş özsaygı
Yıkıcı Tepkiler	Tesadüfi fiziksel etkinlikler, huysuzluk nöbetleri, odaklanmış sürekli saldırganlık	Sözel misillemeler, bastırılmış tepkiler, davranışsal patlamaların ertelenmesi	Yön değiştirmiş sözel tepkiler, kendi kendini eleştirme, somatizasyon
Yapıcı Tepkiler	Fiziksel iyi halin yeniden düzenlenmesi; Bırakması Gevşemesi	Başarı olasılıklarının arttırılması; Güvengen konuşması gereği gibi davranması	Psikolojik iyi halin yeniden düzenlenmesi; İçsel diyalogu ve içsel dramayı kullanması

Kızgınlığa karşı yapıcı tepkilerin geliştirilmesi amacıyla önerilen etkinlikler özetlenmiştir (Akt.Bilge, 1996).

**Fiziksel iyi halin yeniden düzenlenmesi:** Özellikle bireyin fiziksel olarak incinmesi söz konusu ise öfkeye verilen tepki, gerilimin eşlik ettiği otomatik etkinlik ve enerji artışıyla daha da yoğunlaşmaktadır. Bedenin dengesini yeniden kurmanın bir yolu, gerilimin azaltılması ve biriken enerjinin salınmasıdır. Bu da çeşitli spor etkinlikleri ve gevşeme yöntemleri ile yapılabilmektedir. Gevşetme yöntemleri kas

gevşetme alıştırmalarından, sistematik meditasyona kadar çok çeşitli yöntemleri içerir.

**Başarı olasılığının arttırılması:** Bireyin bir amacına ulaşmasını engelleyen ya da girişimlerini cezalandıran kişiye, birey incinir ve öfkelenir. Bir çok araştırmacı, ne saldırgan, ne de pasif olan, diğer kişinin haklarına ve duygularına saygılı, açık ve yumuşak bir biçimde duygularını açıklamayı ve güvengen olan konuşmayı önermektedir. “Ben dili” kullanmak, güvengen konuşmanın içinde yer alır. Bu tür konuşmalar bireyin duygularını tanımlamasını, kabul edilmeyen ve kendisini rahatsız eden davranışın yargılanmadan ve suçlamadan ele alınarak belirtilmesini içerir.

Engellenme ile baş edebilme yapıcı bir yol olarak önerilen bu tür konuşmalar, aslında günümüzde çatışma çözme yaklaşımlarında kullanılan, konuşma ve ifade etme becerilerini esas alırlar. Bu süreç, önce iki tarafın da birbirinin sözünü kesmeden dinlemesi, dinledikten sonra, doğru anlamının sağlanması için karşı tarafın söylediklerinin özetle tekrar edilmesi, sorunun ne olduğu üzerinde anlaşmaya varılması, her bireyin sorununun çözümü için beklentilerini açıklaması, olası çözüm yollarını tartışmaları ve ortak çözüm noktasını bulunmasıdır.

**Psikolojik iyi halin yeniden düzenlenmesi:** İçsel tepkiler kullanarak kişinin düşünce ve duygularına uyum sağlaması, kendini eleştirmeye son vermesi ve kötü durumu olumlu bir yolla anlamaya çalışması, kızgınlığın içinde daha da büyümesini engellemek ve olumsuz duygularını ortadan kaldırmak için kullanılır (Bilge, 1996).

Öfke ile başa çıkmaya yardım sürecinde, yalnızca öfkenin konusu değil, kullanılan yöntemler de önemlidir. Bu süreçte psikolojik yardımı verecek olan kişi, danışanlar için en uygun yöntemleri belirleyebilir. Danışanın kendi öfke yaşantılarını ve etkilerini, kullandığı etkisiz başa çıkma yollarını fark etmesi, anlaması ve etkili başa çıkma becerileri geliştirmesi amaçlanmalıdır. Bu süreç, danışanı daha etkili ve üretken yapmaya yarayacak bazı temel bilgileri vermeyi de içerebilir (Schuerger,1979).

Öfke ile başa çıkma sürecinde danışanın öfkesini fark etmesi aslında aşağıda belirtilen yönlerin ele alınmasını gerektirir: Öfkesinin kaynağı ve içeriği, ifade edilmiş

biçimi, öfkenin kendisi için ne gibi işlevlerde bulunduğu ve ne anlama geldiği, öfkesinin kendisinde oluşturduğu bedensel ve psikolojik etkileri, kendisinin hangi yolları kullanarak öfkesini daha iyi ve uygun ifade edebileceği, duygusal boşalımı, bedenini rahatlatacak yöntemleri öğrenmesi (Novaco, 1975; Schuerger, 1979).

Öfkeyi anlama ve öfke ile başa çıkma becerilerini geliştirmek amacıyla yapılan psikolojik yardım çalışmalarında duygusal boşalım yeterli değildir ve genel olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımların etkinliği günümüzde de kabul görmektedir. Kullanılan pek çok yöntem, etkinliklerini bilişsel davranışçı yöntemler üzerinde planlarlar; gerek grupla, gerekse bireysel psikolojik yardım etkinliklerinde bu yöntemlere yer verirler.

## 2.7. Öfke ile Başa Çıkma Konusunda Etkili Psikolojik Yardım Programları

**Sosyal Beceri Eğitimleri:** 1970’li yıllardan beri üzerinde durulan sosyal beceri eğitimleri, kısaca bireyin davranış alışkanlıklarına yeni ve işler davranışlar ekleme sürecini kapsar. Bu süre yapılandırılmış öğrenme durumları yaratarak, sosyal ya da kişisel olarak kendini ifade etme, olumlu kişiler arası ilişkiler kurma ve sorunlarla baş etme becerileri kazanma amacıyla düzenlenen bir dizi etkinliğin kullanılmasını gerekli kılar. Beceri geliştirme eğitimlerinde söz konusu davranış becerilerine ilişkin genel ilkelerle ilgili bilgiler verilmesi, modelleme, rol oynama, performansına ilişkin geri bildirim, gerçek yaşama aktarması için ev ödevleri verme, üst düzey öğrenmeler, temel elementlerin tanınması, uyaran değişikliği ve gerçek yaşama yöreklendirme gibi etkinlikler kullanılır (Goldstein, 1983; Deffenbacher ve diğ., 1994).

Deffenbacher ve diğ. (1994) söz ettiği , “Tümevarımlı Sosyal Beceriler Eğitimi”’nde ise danışanların öfkeyi uyandıran durumları tanımlamaları istenmekte ve sonra bütün bu tahrik edicilerle daha etkili biçimde başa çıkabilmenin farklı yolları konuşulmakta, tartışılmakta ve prova edilmektedir. Zamanla danışanların ev ödevleri ve davranışsal yaşantılarıyla aktardıkları öfkeyle başa çıkmada etkili ilkeler ve davranışlar setini tümevarımlı bir biçimde geliştirmeleri sağlanmaktadır. Bu yaklaşım öfke düzeyi yüksek danışanlardaki direnci devreye sokmadığını, danışan ve danışmanın olumlu birlikteliğini ve işbirliğini arttırdığı, danışanların kendi önerilerini

getirecek eğitim sürecine daha etkili katıldıkları ve danışanların kendilerinde yeterlik duygularını arttırdığı için, etkili bir yaklaşım olduğu kabul edilmektedir.

**Akılcı-Duygusal-Davranışçı Terapi (REBT):** Bu yaklaşım bireyin baş etme becerilerini geliştirilmesi ve sorun davranışlarını değiştirmesi yönünde düşünce yapılarını gözden geçirerek yeni ve işler düşünce yapıları ve davranışlar kazanmasını sağlar. Bilgi verme, danışanlara felsefi tartışma olanağı sağlama, bilişsel yeniden yapılandırma, rahatlama eğitimi, sorun çözme becerilerinin öğretilmesi, davranış denemeleri, kendini yönlendirme, kendini yüreklendirme, çevresel durumları tanımlama gibi yöntemleri içerir. Meichenbaum'un (1985) stresle başa çıkmada da önerdiği üç adım, bu terapi yönteminde söz konusudur: 1. Kavramsal adım, 2. Beceriler kazanma ve deneme adımı, 3. Uygulama ve sürdürme adımı. REBT uygulamaları, yeni davranışların öğrenilmesi, görülmesi ve denenmesi için grup çalışmalarında faydalıdır. Sosyal beceriler öğrenme, diğerleriyle etkileşerek uygulama yapma olanağı ve geribildirimler sağlar (Akt: Corey, 1996). Bu anlamda, REBT yaklaşımı ile yürütülen yardım sürecinde kullanılan temel etkinlikler şöyle sıralanabilir: Bilişsel boyutta Ellis'in ABC modelini kullanarak akılcı olmayan düşünceleri değiştirme, bilişsel ödevler, kullanılan dilin değiştirilmesi, esprinin kullanımı; duygusal boyutta, akılcı-duygusal hayalde canlandırma, rol oynama, utanç uzaklaştırıcı tepkileri bulma, gücünü kullanma; davranışsal boyutta operant koşullanma, kendini yönetme ilkeleri, sistematik duyarsızlaştırma, rahatlama alıştırma, modelleme olabilir (Corey,1996)

**Sistemik Duyarsızlaştırma:** Kızgınlık ile ilgili sorunların çözümünde, kızgınlığın oluşumuna karşıt tepki olarak kullanılan, kas gevşetme yardımıyla yapılan uygulamadır. Kızgınlığı uyandıran ipuçları ve olaylar kullanılarak duyguların düzenlenmesi, sırasıyla ilerleyen gevşeme, gerilimsiz gevşeme, gevşemenin hayal edilmesi ve derin nefes alınarak gevşeme eğitiminin verilmesi şeklinde yapılır. Bu çalışmalarda kızgınlık uyandıran durumların yoğunluğu giderek arttırılırken, başa çıkma becerileri bu durumlara uygulanır ve danışmanın kontrolü giderek azalır (Bilge,1996)

**Novaco'nun Strese Başıklık Geliştirme Eğitimi:** Novaco'nun (1979), uyumsuzluk yaratan olumsuz duygularla ve engellerle baş etme yönünde geliştirdiği bilişsel-davranışçı model, öfkenin, kişinin amacına ulaşmasını engelleyen, sıkıntı verici dışsal olayların bilişsel düzeyde ele alınması ve bunlara uygun davranışlarla tepkiler geliştirmeyi önerir. Bu süreç üç adımda gerçekleşir: Bilişsel hazırlık, beceri kazanma ve uygulama eğitimi. Bilişsel hazırlık öfke yaşantısının içeriğini anlamaktır. Bu aşamada, bireyin öfkesini nasıl, ne sıklıkta ve yoğunlukta yaşadığı ve alıştığı etkisiz baş etme yollarını görmesi için bir "öfke günlüğü" tutması istenir. Kullandığı bilişsel ve davranışsal baş etme yollarını fark eden birey, daha sonra eğiticinin önerdiği uygun başa çıkma adımlarını rol oynama ile öğretilir. Tüm beceriler öğrenildikten sonra, bu becerileri gerçek yaşamında uygulaması istenir ve o süreçte yaşadıkları değerlendirilerek uygun başa çıkma becerilerini kazanması hedeflenir (Berkowitz, 1993).

Öfke ile başa çıkmanın geliştirilmesi amacıyla verilecek psikolojik yardım çalışmalarında önemli bulunan nokta, öfke duygusunu boşaltma konusunda yapılacak olan etkinliklerdir. Bu tür süreçler öncelikle bireyin öfkesi hakkında konuşarak öfkesini azaltmasını sağlar. Tavis'e (1982) göre tek bir duygu olduğunda bu duygu ile başa çıkmak kolaydır. Fakat pek çok karmaşık duygu öfke ile bir arada yaşanır. Birini diğerlerinden ayırmak çok kez zor olur ve bu da birine odaklaşıp diğerlerinin göz ardı edilmesine neden olabilir. Bu nedenle öfkesini ve diğer duygularını yapıcı yollarla ifade edebilme becerileri geliştirmeyi, yaşanan durumda uygun biçimde ifade edemeyecekse, erteleme yolunu seçebilmesi bireye öğretilmelidir. Kişisel değerlerine ve ilkelerine ilişkin korku ya da direncin ortadan kaldırılmasıyla bireyler sakinleşmeye ve akılcı düşünmeye başlarlar. Bu anlamda bireyin öfkesini yalnızca konuşmasına değil, öfkesini ve durumu algılayış ve yorumlayış biçimine odaklaşmak gereklidir. Daha sonra da öfkesi konusunda ne yapacağına karar vermesi ve bu kararlarını uygulayarak denemelerinin izlenmesi ve değerlendirilmesi önemlidir (Tavis, 1982; Donohue ve Kolt, 1992).

Farklı yaklaşımlara göre geliştirilen öfke ve ilişkili duygular ile başa çıkma yöntemleri incelendiğinde, bilişsel-davranışçı yöntemlere dayalı programların yaygın olarak etkili biçimde kullanıldığı görülmektedir. Bu yaklaşımda bireyin kendi



düşünce yapıları ve algılama biçimleri ile bu yöndeki davranış alışkanlıklarını gözden geçirmesi, kendisine özgü olumlu baş etme alışkanlıklarını kazanması amaçlanır. Bu tür yardım süreçlerinde odak noktası, davranışın kendisinden çok, onu ortaya çıkaran içsel etkenlerdir. Bunlar bireyin akılcı olmayan düşünce yapıları ve buna bağlı olarak oluşan duygusal süreçleridir. Bireyin bunları fark edip anlamlandırarak ve akılcı düşünce yapıları geliştirerek olumlu başa çıkma becerileri kazanması hedeflenir. Bu yönde davranışlar denemesi için kişi yüreklendirilir. Böylece zamanla olumsuz duygularla, yapıcı ve olumlu yollarla başa çıkabilme davranışlarının alışkanlığa dönüşmesi sağlanmaya çalışılır.

## 2.8. Ergenlik Döneminde Öfke

Ergenlik dönemi üzerine yapılan araştırmalar, ergenlik döneminde yaşanan çalkantıların evrensel veya kaçınılmaz olmadığını, çoğu ergenin bu dönemin gelişimsel talepleriyle başarılı şekilde başa çıktığını göstermiştir. Bununla birlikte, ergenliğin çocukluk ve yetişkinlik dönemlerine göre daha karmaşık olduğu bir gerçektir. Arnett (1999), bu karmaşanın üç temel özelliğinin, duygu durum bozuklukları, riskli davranışlar ve anne-babayla çatışma olduğunu ileri sürmektedir. Duygu durum bozuklukları ve risk alma davranışlarının ergenlik döneminde sıkça rastlanması, davranış bozuklukları ile normal arasındaki sınırın bulanıklaşmasına yol açmaktadır (Akt: Cicchetti ve Rogosch, 2002). Pek çok araştırmacı ve klinisyen ergenlik döneminde neyin normal neyin anormal olduğunun belirlenmesi üzerinde önemle durmaktadır.

Compas, Hinden ve Gerhardt (1995), uyumlu ve sorunlu ergenleri beş gelişimsel özellik açısından karşılaştırmışlardır. Yazarlara göre ilk durumda, ergenlerin bu dönemi göreceli olarak düşük-riskli ortamlarda geçirmeleri ve buna bağlı olarak, dengeli ve uyumlu bir biçimde işlevlerini sürdürmeleri söz konusudur. İkinci durum, ergenlik dönemine kişisel bir sorun ya da bozuklukla giren, kronik strese maruz kalan ve bu risklere karşı yeterli başa çıkma kaynağına sahip olmayan ergenlerin, göreceli olarak kalıcı ve uyumsuz bir şekilde işlevlerini sürdürmeleridir. Örneğin, çocukluk döneminde agresif olan veya anti sosyal davranış sergileyen

çocukların, bu davranışları ergenlik döneminde de sürdürme olasılığı yüksektir. Bir ergenin uyumlu veya problemlili ergenlik dönemi geçirip geçirmeyeceğini belirleyen üçüncü durum, daha önceki dönemlerde iyileşen olumsuz bir gelişimsel örüntünün ergenlik döneminde tekrar etmesidir. Dördüncü durum ise sadece ergenlik yıllarında görülen geçici davranış bozukluklarıdır. Bu gruptaki ergenler, çocukluklarında ve yetişkinlik dönemlerinde bu tip davranışlar sergilememektedirler. Diğer bir deyişle, ergenlik döneminde gözlenen bazı sapkın davranışlar, risk-alma davranışındaki artışın bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Son özellik ise göreceli olarak başarılı bir çocukluk döneminin ardından, ergenlik döneminde gencin psikososyal işlevselliğinde azalmadır. Bu örüntü, ergenlik döneminde çevresel koşullarda bazı değişimlere maruz kalmaya bağlı olarak ortaya çıkabilir. Örneğin; boşanma, ebeveynlerden birinin ölümü veya yeniden evlenmesi gibi aile yapısında meydana gelen bazı değişimler, gençte olumsuz davranışların ortaya çıkmasına yol açabilir (Wenar, 1990).

Öfke ve öfke denetiminde yaşanan sorunlar, ergenlik döneminde sık karşılaşılan bir problemdir. Öfke, bir duygu durumu ya da kişilik özelliği olarak ele alınmaktadır. Her iki durumda da, diğer insanlara yönelik geçici ya da süreğen olumsuz duyguların varlığı söz konusudur. Öfke, saldırganlık, öfke nöbetleri (temper tantrum), kavga, saldırma veya dışa vurma davranışları (acting out) gibi farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Öfkeli ergen, dürtülerini denetlemede, kendini kontrol etmede ve yaşantılarından ders çıkarmada yetersiz kalabilir. Otoritenin varlığını kabul etmede güçlük yaşadığından, anne-babasıyla, okulla ve kanunlarla çatışma yaşayabilir (Wenar, 1990).

Ergenlik döneminde öfkeyle ilgili yapılan çalışmalar öfkenin, biyolojik, ailesel ve sosyo-ekonomik değişkenlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Compas, Hinden ve Gerhardt, 1995; McMahon ve Slough, 1996). Ergenlik döneminde, hormonlardaki değişimin ergenin psikososyal işlevselliği üzerine etkilerinin ele alındığı araştırmalarda (Steinberg ve Morris, 2001), hormonlardaki değişimin erkek ergenlerde öfke, kız ergenlerde ise depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Moffitt (1993), öfkenin ve davranış bozukluklarının, daha çok erkek ergenlerde ve erken

olgunlaşan kızlarda ortaya çıktığını belirtmiştir (Akt: Compas, Hinden ve Gerhardt, 1995).

Anne-babaların kullandığı disiplin yöntemleri de, öfke ve davranış bozukluklarının ortaya çıkmasında önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilmektedir. Anne ve babanın kullandığı disiplin yöntemleri arasında tutarsızlık olması, ergeni denetlemekte yetersizlik ve ergenin davranışlarını düzenleyen kuralların konamaması gibi faktörler, çocuklarda ve ergenlerde davranım problemlerini arttırmaktadır. Bununla birlikte, anne-babanın katı ve cezalandırıcı bir disiplin tarzını benimsediği ailelerde, çocuk doğru ile yanlış ayırt etmeyi öğrenememekte; bunun yerine, tehdit eden ve cezalandıran ebeveyne karşı olumsuz duygular geliştirmektedir (Wenar, 1990).

Petterson, öfkeli çocuklar ve anne-babaları arasındaki davranışsal ardışıklıklara dikkat çekmiştir. Petterson, anne-babaların istemeden de olsa, çocukların öfkeli davranışlarını pekiştirebileceklerini ileri sürmüştür. “Pekiştirme tuzağı” olarak tanımladığı bu durumda, çocuk annenin kural koyduğu durumlara vurma, bağırma gibi itici tepkilerle cevap vermekte; anne de çocuğun bu olumsuz davranışlarını sona erdirmek için geri adım atmaktadır (Petterson,1982.Akt: Ary ve diğ., 1999). Anne çocuğun davranışına kısa vadede son vermiş olsa da, uzun vadede çocuğun itici, olumsuz davranışlarını pekiştirmektedir (Wenar, 1990). Otorite durumundan geri çekilmenin yanı sıra, anne-babaların çocuğun bu davranışlarına katı ve tutarsız bir disiplin ile cevap vermesi de, benzer şekilde çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirebilmektedir. Anne-babalar, çocuğun itici tepkilerinden kaçınmak için katı veya tutarsız bir disiplin uygulayarak çocuğun olumsuz davranışlarını pekiştirebilirler ( Ary ve diğ., 1999).

Petterson’a göre, çocuğun anne-babası ile olan etkileşimlerinde pekişen bu itaatsiz ve öfkeli davranışlar, okul gibi diğer sosyal ortamlara taşınmaktadır. Örneğin, çocuğun anlaşmazlıklara verdiği öfkeli veya itici tepkiler, sınıfta arkadaşları tarafından reddedilmesine veya akademik başarısızlık yaşamasına yol açabilir. Bunun üzerine çocuk, kendisi gibi reddedilen ve öfkeli davranışlar sergileyen diğer çocuklarla yakınlaşabilir. Petterson’a göre bu tür örüntüler, çocuğun anti sosyal davranış, suç işleme veya madde kullanma riskini arttırmaktadır (Akt: Ary ve diğ.,

1999). Özetle, Petterson'a göre, çocukluk döneminde aile içindeki etkileşimler ve anne-baba denetiminin zayıflığı, anti sosyal davranışları açıklayıcı olmaktadır. Ary ve diğ. (1999), Petterson'un ileri sürdüğü bu modelin, geç ergenlik dönemindeki ergenler ve anne-babaları üzerindeki geçerliliğini test etmişlerdir. Bulgular, modelin, ergenlerin problemleri davranışlarında varyansın %52'sini açıkladığını göstermiştir. Buna göre, yüksek düzeyde çatışmanın olduğu ailelerde, ebeveyn-ergen yakınlığı düşük düzeydedir. Bir yıl sonra alınan ölçümlerde, yakınlığın az, çatışmanın yüksek olduğu aile ortamı ile ebeveynlerin denetleyici davranışlarının düşüklüğü arasında ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra, ergenin davranım bozukluğu olan arkadaşlarla ilişki kurmasında artış gözlenmiştir. İki yıl sonra alınan ölçümlerde ise, problem davranışın arttığı dikkati çekmiştir.

Anne-baba tutumları ve ergenlerin agresif davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, yukarıdaki görüşleri doğrular niteliktedir. Loeber ve Dishion (1983), ergenlik döneminde suç işleme davranışıyla ilişkili araştırmaları gözden geçirdikleri makalelerinde, anne-baba tutumlarının ve aile ilişkilerinin kalitesinin, suç davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ileri sürmüşlerdir. Daha açık bir deyişle, anne-babanın ergen üzerindeki denetiminin yeterli olmaması ve tutarsız disiplin yöntemleri ile ergenin suç işleme davranışı arasında ilişki olduğu bulunmuştur.

Ergenlerin suç işleme davranışlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda, ailedeki yakınlık ve güç ilişkilerinin önemi ortaya konmuştur. Araştırmalarda, ergenin ebeveyniyle ilişkisinin sıcak, kabul edici ve yakın olmaması; yüksek düzeyde çatışma, öfke ve suç davranışı arasında ilişki olduğu gözlenmiştir (Barber, 1992; Gorman-Smith ve diğ., 1996). Okulda zorbalık eden ergenlerin aile ilişkilerinin ele alındığı araştırmalarda (Stevens ve diğ., 2002), bu ergenlerin ailelerini daha az yakın algıladıkları ve ailelerinde öfke ifadelerinin daha sık kullanıldığı görülmüştür. Ayrıca bu ergenlerin ailelerinde, babanın anneden daha fazla güce sahip olduğu ve ergenlerin anne-babaları arasında büyük bir güç dengesizliği algıladıkları bulunmuştur. Ayrıca ergenlerin, kardeşlerini de kendilerinden daha güçlü olarak algılamaları dikkat çekici diğer bir bulgu olmuştur.

Gorman-Smith ve arkadaşları, (1996), şiddet içeren ve içermeyen suç davranışları gösteren ergenlerin aile ilişkilerini incelemiştir. Araştırmacılar, çalışmayı düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ergenler üzerinde yürütmüşlerdir. Bulgular, şiddet içerikli olan ve olmayan suçları işleyen ergenlerin aile ilişkilerinde ve anne-baba tutumlarında farklılık olduğunu göstermiştir. Buna göre şiddet içerikli suçlar işleyen erkek ergenler ve anneleri arasında, diğer iki gruptaki anne-oğullara göre, daha zayıf disiplin, daha az yakınlık ve daha az bağlılık olduğu görülmüştür.

Griffin ve arkadaşları (2000), düşük sosyo-ekonomik düzeyden gelen ailelerde, ergenin problemleri davranışları ile anne-baba tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Tek ebeveynli ailelerden gelen erkek ergenler, kişiler arası ilişkilerde saldırganlık ve suç işleme eğilimini değerlendiren ölçeklerde, iki ebeveynli ailelerden gelen yaşlılarına göre daha yüksek puanlar almışlardır. Yine erkek ergenlerde, anne-babanın denetleyici ve kontrol edici davranışları arttıkça, suça ilişkin davranışların ve alkol kullanımının azaldığı görülmüştür. Ailenin yakınlık düzeyini değerlendiren ölçümlerden biri olan ailenin beraber yemek yeme alışkanlığının ise tek ebeveynli ailelerden gelen gençlerde ve kız ergenlerde öfkeyi ve suç işleme davranışını azalttığı dikkati çekmiştir.

Stevens ve arkadaşları (2002), yaşlılarıyla ilişkilerinde istismar eden veya edilen ergenlerle, bu tür ilişkiler içinde olmayan ergenleri ve anne-babalarını ailenin işlevsellik düzeyi, ebeveynin çocuk yetiştirme tutumları ve problem çözme stratejileri açısından karşılaştırmışlardır. Arkadaşlarını istismar eden, zorbalık yapan ergenler, diğer gruplardaki yaşlılarına göre aile içinde daha düşük oranda yakınlık ve iletişim; daha fazla aile içi çatışma bildirmişlerdir. Anne-baba tutumları açısından karşılaştırıldığında, yaşlılarıyla herhangi bir istismar ilişkisi içinde olmayan ergenler, anne-babalarının kendilerine daha az ceza uyguladıklarını ve anne-babalarıyla daha yakın ilişki içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Akranlarını istismar eden ergenler, problem çözme stratejileriyle ilgili olarak diğer gruplardaki yaşlılarına göre daha fazla olumsuz duygu ve olumsuz çatışma çözme stratejileri belirtmişlerdir.

Çocuk büyüyüp ergenliğe ulaştığında ortaya çıkan bu isyankarlık dönemi öfke ile birebir örtüşmektedir. Bir yandan aslında halen gereksinim duyduğu korunma

isteğini reddeder ve özgürlüğünü kanıtlamaya çalışırken, bir yandan da değişen bedensel ve fizyolojik yapısına, duygularındaki dalgalanmalara uyum sağlamaya çalışır. Bu gereksinimlerini engellediğini düşündüğü yetişkinlere ise yoğun öfke duyar. Öfkelerini yıkıcı dışavurumlarla dile getirmekten kaçınmaz. Bazen de dışa vuramadığı olumsuz duyguların etkisiyle kendini ait hissedebileceği sağlıklı genç gruplarına katılabilir. Aslında gencin de, yetişkinlerin de istediği sağlıklı ve gerçekçi bir bağımsızlık geliştirebilmesidir. Fakat ergenlikte değişen hormonal ve duygusal yapıların etkisine yaşam deneyiminden de yoksunluk da eklenince, yoğun öfke uygun yollarla ifade edilememektedir. Ergen henüz tüm güç yaşantılarla baş edecek yeterlilikte değildir. Hayal kırıklıkları, engellenmeler ve değişen gereksinimler kafasını karıştırır. Ergen öfkesini yapıcı yollarla ifade edebilse, her ortamda bağımsız bir birey olarak daha mutlu olacaktır (Köknel, 1995).

Öfke, şiddet davranışlarının temel etkenlerinden biridir. Öfke anında kişinin bilişsel süreçleri etkili çalışmaz ve kişi gerçekçi algılamayı beceremeyerek, sorunun çözümü için uygun seçenekleri bulamayabilir. Buna bağlı olarak da, davranışının olası sonuçlarını kestiremez. Böylece saldırganlık ve şiddet eğilimi artar. Öfke, tek başına şiddetin nedeni ya da sonucu olamamakla birlikte, yoğunlaştığında yukarıdaki bilişsel ve algısal sorunlar nedeniyle saldırganlığı arttırıcı etkisi vardır. Günümüzde artan şiddet olayları ve gençler arasında yaygınlaşan saldırgan davranışların önlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda öfke ile başa çıkmanın öğretilmesi temel konulardan biridir.

Saldırganlık ve şiddet, ergenler ve genç yetişkinler için ciddi bir sorun olmaktadır. Şiddet davranışında ergenler hem kurban, hem de saldırgan olarak risk altında kalmaktadırlar. Weiner ve arkadaşları (2001), Amerika Birleşik Devletleri'nde 15-16 yaş arasında kişilerin ikinci ölüm nedeninin cinayet olduğunu, aynı zamanda 1991 yılında tutuklanan suçluların % 55'inin 10-24 yaş arasında çocuklar ve gençler olduğunu belirtir.

Stearns (1972), ergenlerde öfke tepkisi yaratan olayların, ergenliğin doğası gereği daha çok sosyal içeriğinden söz eder: Alay edilme, haksızlığa uğrama, yalan söylenmesi, hükmedilmesi, dalga geçilmesi, emir verilmesi, iltifat alınmaması ve

küçük düşmek gibi. Bu gibi durumlar ergenlikte sık yaşanır ve bu da genellikle öfke yaşantısının sürecinin uzamasına neden olur. Ergenliğin sonlarına doğru haklılığın ve isteklerin engellenmesi, haksız suçlamalar, aşağılayıcı yorumlar, hoş gitmeyen öneriler ve etkinliklerinin bölünmesi baskın öfke uyaranlarıdır. Daha sonraki yıllarda, öfke ve korku kaynaklarının türü bireylerde çok değişmez. Gençlikte ve yetişkinlikte özsaygıyı zedeleyen türde davranışlar ya da engellenmeler öfke eğilimlerinin belirleyicisi olur.

Bilge (1992), ergenlerde çocukluktan farklı kızgınlık nedenleri ve tepkilerinden söz eder. Ergenler kimlik kazanma çabaları sırasında, özsaygılarına yönelik saldırganlardan dolayı öfkelenebilirler. Bu dönem ve sonrasında incinmeye karşı tepkileri genellikle sözeldir. Eğer kızgınlık ile ilgili bastırılmış tepkiler kişinin kendisine dönerse kendini eleştirme, kendini suçlama, başarısızlık korkusu ve kendine acıma biçimlerini alabilir.

Bireyde öfke ifade biçimlerinin ve saldırganlığın oluşumunda öğrenme yaşantılarının etkileri de düşünüldüğünde, ergenlikteki öfke yoğunluğunun çocukluk yıllarından getirilen alışkanlıkla ilişkisi kurulabilir. Ailede uygun bir disiplin anlayışı bulunmaması; evde, okulda ya da diğer yakın sosyal ortamlarda olumlu rol modellerinin bulunmaması; çocuğa uygun pekiştireçler ve sorumluluklar verilmemesi; gibi yaşantılar geçiren çocuk, engellenme durumlarında uygun davranışı seçmeyi öğrenemez. Ayrıca kişiler arası ilişkilerde öfkesini ifade etmesi sürekli engellenen çocuklar, genellikle ileride saldırgan olma eğilimi gösterirler. Saldırganlığı farkında olmadan ya da bilerek pekiştirilen çocukların ilerleyen yıllarda istek ve duygularını saldırgan biçimde ortaya koymayı öğrenmesi doğaldır. Ailesinde ve toplumda, özellikle günümüzde basın yayın yolu ile sunulan, saldırganlık içeren örnekler, bu olumsuz eğilimi pekiştirmektedir. Kafası karışan gençler isteklerini ve gereksinimlerini karşılamayınca yaşadıkları öfkelerini dışa yansıtırken saldırganlaşmakta ya da pasif saldırganlığı seçmektedir. Dışsal denetim mekanizmalarının katı bir baskı oluşturması durumunda genç, içsel denetim geliştirilemez ve bu durum şiddet eğilimlerine zemin oluşturur (Orton, 1997; Steinberg, 2001; Köknel, 2000).

Ergenlik çağındaki bir genç duygularını kendi açısından değerlendirme ve içsel ve dışsal olayları daha kapsamlı ele alma yetisine sahiptir. Duygusal yaşantılarını düzenlemeye ve yeniden yapılamaya, duygusal durumlarda kendi dengesini bulmak için çabalamaya isteklidir. Ancak içsel yaşantılardaki ani değişiklikler ve güçlü duygusal gerilimlerde, bilişsel değerlendirme ve duyguları ve davranışlarını denetleme konusunda çok güçlük çekebilir. Güçlükler arttığı zaman ergenin baş etme stratejileri ve üst düzey bilişsel beceriler bakımından dar kapsamlı davranış alışkanlıkları, o an için kendini güçlükten kurtarmaya yetecek ilk tepkileri seçmesine neden olur. Bu dönemde yaygın olarak kullanılan savunma biçimleri inkar etme ve mantığa bürümedir (Woolfe ve Dryden, 1996).

Ergenlikteki öfkenin olası yordayıcılarından biri alkol ve madde kullanımınıdır. Pek çok araştırma ile, gençlerin alkol alımının ardından saldırgan davranışlar sergiledikleri kanıtlanmıştır. Ergenler aslında genellikle rahatlamak, korkuyu yenmek, eğlenmek için alkol aldıklarını söylerler. Fakat alkol gencin sağlıklı düşünmesini ve algılamasını engelleyerek, tepkilerini denetlemesini güçleştirir, kronik düşmanlığı ve saldırganlığı artırır. Erken yaşlarda alkol alımının başlaması da, ilerleyen yıllardaki öfke ve saldırganlığın temellerini oluşturucu etki yapar. Bu nedenle, genellikle ergenlerde alkol ve madde kullanımı konusundaki çalışmalar öfke ve saldırganlık davranışlarını da kapsayacak biçimde düzenlenmektedir. Ayrıca alkol, sigara, uyuşturucu maddelerin kullanımı ve fiziksel etkinlik alışkanlıklarını kapsayan olumlu ya da olumsuz yaşam biçimini geliştirmek, ergenlik yıllarındaki yaşantılara dayanmaktadır (Musante ve diğ., 2000). Scherwitz ve Rugilies (1992), ergenlikte alkol, sigara ve marihuana gibi alımı ve öfke düzeyinin yüksekliği arasında oldukça yüksek bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir.

Bu alışkanlıkların erken yıllarda bireyin yaşamında yer edinmesi, daha sonra yaşayacağı bedensel sağlık sorunlarının da belirleyicisi olmaktadır. Bu nedenle, ergenlik yıllarında bireyin sağlıklı davranışlar ve yaşam biçimi geliştirilmesi yönünde onlara destek verilmesi, bireyin ve toplumun sağlığı bakımından önemli bulunmaktadır. Çocuk ve ergenlerdeki öfke, olumsuz davranışlara ve duygulara, fizyolojik sorunlara ve sürekli yüksek öfke, ilerleyen yaşlarda yüksek tansiyon, kalp



damar hastalıkları ve mide rahatsızlıklarına zemin hazırlamaktadır (Kılıççı, 1989; Williams ve diğ., 1995; Steinberg, 1999; Weiner, 2001).

Olumsuz yaşantılarla başa çıkmada güçlük çeken ergenler için riskli durumlardan biri de depresyon ve intihar eğilimleridir. Bu dönemde aile, karşı cinsle ilişkiler, yalnızlık ve akademik başarıya ilişkin kaygı ve mesleki planlama gibi konularda sorunlar yaşayan ergenlerin özsaygısı düşmekte ve ego savunma düzenekleri gencin sorunlarıyla baş etmesinde yetersiz kalmaktadır. Özellikle de çocukluktan getirdiği yetersiz başa çıkma alışkanlıkları, düşünce yapısında gerçeklerden kopmaya neden olabilmektedir. Ergenlikte yaşanan olağan engellenmeler ve yoğun çatışmalar karşısında güçsüz kalan egosuyla, kendine ve dış dünyaya ilişkin öfkesi artan ergenler kolayca depresyona girebilmektedirler. Bu durumda çevresinden gereksinim duyduğu biçimde destek göremezlerse ve kendilerini ifade edemezlerse giderek daha çok çaresizlikle içe kapanarak intiharı seçebilmektedirler (Steinberg, 1999; Balkaya, 2001).

Laufer (1995), ergenin özellikle çocukluktan itibaren geçirdiği stres yaşantılarının, bireyi bulunduğu noktaya nasıl taşıdığına dikkat çeker. Bu yaşantılar ergenlikteki sosyal ve cinsel gelişim sorunlarıyla, kişiler arası ilişkilerde ve akademik yaşamdaki hayal kırıklıkları ile birleşerek onay alamama ve engellenme algılarının kendisine dönük öfkeye dönüşmesine, ilerleyen aşamalarda da depresyon ve intihara neden olabilir. İçsel ya da kişiler arası ilişkilerdeki basit çatışmalar gibi görünen sorunlar ciddiye alınmazsa ergende sağlıksız başa çıkma davranışları, madde kullanımı ve yanlış arkadaş gruplarına katılma gibi ileride daha büyük sorunlar yaratacak durumların oluşmasına temel hazırlayabilirler.

Okul ergenlere çok yönlü sosyal destek sağlar ve bunu genişletecek düzenlemeler yapılmasına olanak verir. Bilgi ve çevre olanaklarıyla ergenlerin entelektüel gelişimlerinin yanında, kişilik gelişimlerine de çok yönlü yaşantı ile etkide bulunulur. Okulda çok fazla zaman geçiren ergen, yaşlıları ile yaşantıları yoluyla pek çok sosyal ve kişisel beceriyi öğrenir. Ergenin okulda fark edilen olumsuz sosyal ve kişisel davranışlarına dikkat edilmeli ve bireysel olarak

yaşantılarından etkileniş biçimi gözden geçirilmelidir. Olası psikolojik sorunlar için yardım alması yönünde etkinlikler düzenlenmelidir (Yılmaz, 2004).

Saldırganlık eğilimi gösteren ergenlerin düşüncelerini anlamak, öfke ve saldırganlığı önleyici okul programlarının geliştirilmesinde katkıda bulunacaktır. 10-12 yaşlardan itibaren, özellikle sorun çözme becerisi geliştirme gibi amaçlarla yapılan terapotik yardımlarda, çocuklar ve gençlerle üst düzey bilişsel davranışçı yöntemler kullanılabilir. Bunlar gerçekçi, etkinlik temelli yaklaşımlar, rol oynamalar, deneme yapmalar olabilir ve gençler bunlardan faydalanabilirler. Bu tür yöntemlerle olaylarla bir başka kişinin bakış açısı ile bakmayı öğrenirler (Wololfe ve Dryden, 1996). Duygular bilişsel yapının önemli parçalarıdır ve saldırgan gençlerde de önemli bir boyutu oluştururlar.

Öfke, saldırganlık davranışlara eğilimli gençlerde de yoğun olarak gözlenen bir duygudur. Ayrıca çeşitli gelişim dönemlerine bakıldığında, gençlerin, özellikle ergenlerin, daha ileri yaşlardaki kişilere göre daha fazla ve yoğun öfke yaşadıkları da bilinmektedir (Batıgün, 2002; Balkaya, 2003; Wood ve Newton, 2003). Günümüzde yapılan araştırmalar ergenlerde görünen pek çok duygusal sorunun öfke ile bir arada yaşandığını göstermektedir. Özellikle saldırgan, şiddet, depresyon ve intihar eğilimi olan gençlerin bu sorunlarını çözmelerine yardım amacıyla, gelişimsel psikolojik yardım çalışmaları önemli bulunmaktadır (Granic ve Butler, 1998; Steinberg, 1999). Bu yönde etkinliklerin okullarda ya da gençlere hizmet sunulabilecek kurumlar ve kişiler tarafından etkin olarak düzenlenmesi, geleceğin yetişkinleri olacak ergenlerin sağlıklı kimlik gelişimi için yararlı olacaktır. Ayrıca toplum sağlığı açısından da ergenlerde öfke ve saldırganlık eğilimleriyle baş etmeye yönelik müdahale çalışmaları gerekli görülmektedir.

Ergenlerin öfkeyle başa çıkabilmeyi geliştirici ve saldırganlığı önleyici programların geliştirilmesinde dikkat edilmesi gereken nokta, bu sorunların kaynağına odaklaşarak, bilişsel süreçlerin duygusal bağlantılarının gözden kaçırılmasının gerekliliğidir. Duygular bilişsel yapının önemli parçalarıdır ve saldırgan olan ya da olmayan tüm gençlerde önemli yapılardır.

## 2.9. Ergenlik Dönemi ve İletişim

Pek çok duygusal sorunun iletişim sorunundan kaynaklandığı , özellikle Freud'dan sonraki psikiyatristler tarafından daha fazla vurgulanmıştır. İnsanların sadece tek düzey iletişim kurmaları, kurdukları iletişimle ilgili konuşmamaları, anlaşmazlıklara ve tutarsızlıklara neden olduğu söylenmiştir. Sağlıklı ilişkilerin kurulmamasının da kişilerde anlaşılmaımlık, yanlışlık duygularına hatta daha derin duygusal sorunlara yol açabilmektedir. Yapılan araştırmalar zayıf iletişim becerilerine sahip olmayı, yeme bozukluklarına, şiddet ve saldırganlık eğilimine, madde kullanımına zemin hazırlayan, risk etmenleri olduğunu belirlemişlerdir (Korkut, 2004).

Sullivan'ın kişiler arası ilişkiler kurmada, insanlar arası ilişkiler vurgulanmaktadır. Sullivan, davranış bozukluklarının temelini ilişkilerde aramaktadır. Dolayısıyla tedavisi de insan ilişkilerini içermektedir. İnsan ilişkilerinde iletişimin önemli bir rolü vardır (Yanbaşı, 1996).

Şahin (1994), stresli durumların genellikle insanlar arası ilişki sorunlarından kaynaklandığını, sorunları insanlarla tartışabilmenin, çözüm için bir anahtar olduğunu ifade etmiştir.

Ergenlik döneminde, İnsan doğduğu andan itibaren ölüme dek bir gelişim ve değişim sürecine girmektedir. Bu yaşam süreci içinde her yaşın ve dönemin kendine özgü özellikleri, görevleri ve zorlukları vardır. Yaşamın en önemli dönüm ve gelişim noktalarından biri de ergenlik dönemidir (Tamar, 2005).

Ergenlik birçok araştırmacı ve kuramcı tarafından oldukça önemli ve kritik bir gelişim evresi olarak ele alınmaktadır. Ergenlik dönemi insan gelişiminde hızlı biyolojik değişikliklerle birlikte kimlik oluşumu, bireyselleşme gibi psikolojik görevlerin de tamamlandığı, çocukluktan yetişkinliğe bir geçiş dönemi olarak önem kazanmaktadır. Tüm bu değişiklikler ve görevler ergenin kimlik ve bağımsızlık arayışı çabalarını artırmaktadır. Aile, birbirine duygusal olarak bağılı üyelerin oluşturduğu sosyal sistemin bir parçası olarak düşünüldüğünde, ergenin yaşadığı tüm değişikliklere bağılı olarak aile içinde de bazı değişikliklerin olması kaçınılmazdır.

Ergen bir taraftan anne ve babasından ayrılıp bağımsız bir kimlik oluşturmaya çalışırken, bir taraftan da onların yakınlığına ve desteğine gereksinim duyar. Ana-babalar ise ergenin bağımsız davranışları ve kendilerinden ayrılma çabaları nedeniyle ailede otorite ve dengeyi kaybetme kaygısı yaşayabilirler. Bu durumda bazen ana-babalar, ergenin bağımsızlığını kazanma ve bireyselleşme davranışlarına bilinçli ya da bilinçsiz olarak engel olabilirler. Buna bağlı olarak bu dönemde ana-baba ve ergen çatışmalarına oldukça sık rastlanmaktadır. Ana-baba ve ergen ilişkilerinde birtakım anlaşmazlık ve çatışmaların yaşanması ergen, ana-baba ve tüm ailede oluşan değişikliklerle kaçınılmaz hale gelebilir. Ana-baba ile yaşanan olumsuz ilişkiler ve ciddi çatışmalar ergenin uyumunu bozabilir. Çatışma sırasında aile üyeleri arasındaki iletişimin niteliği, çatışmanın yapıcı ve yıkıcı etkilerini belirler (Montemayor, 1986). Yapıcı çatışma işbirliğini ve olumlu duyguları artırmakta, yıkıcı çatışma ise ana-baba ve ergen ilişkisinde güç mücadelesine, iletişim yetersizliklerine ve olumsuz duygulara neden olabilmektedir (Galvin ve Brommel, 1986). Önemli olan bu dönemde çatışmaların yaşanmaması değil, çatışmalarla nasıl baş edildiğidir.

Ergenlik döneminde, ergen yetişkin olmak için çaba harcarken, bağımlılık ve bağımsızlık arasında ikili duygular yaşar, ana-babasına karşı sevgi ve öfke duygularını bir arada hisseder. Benzer ikili duygular anne ve babalar tarafından da yaşanabilir (Montemayor, 1986). Ergenin büyümeye başlaması, ana-babada kendi ergenlik dönemlerinin anılarını hatırlamaları, yaşlanmakta oldukları duygusu ve çocuklarının kendilerine olan bağlılığını kaybetmek gibi ikili duygular uyandırabilir. Karşılıklı yaşanan bu ikili duygular ilişkide anlaşmazlık ve çatışmalara neden olmaktadır (Feldman ve Elliot, 1990; Steinberg, 1999).

Robin ve Foster'a (1989) göre aile üyeleri duygularını ve görüşlerini saldırgan olmayan bir girişkenlikle ifade etme, karşısındakini dikkatle dinleme, kendisine iletilen mesajları doğru ve uygun bir şekilde değerlendirme gibi olumlu iletişim becerilerine sahip olmalıdır. Suçlama, inkar, tehdit, emir, zayıf göz kontağı gibi davranışlar, öfkenin ve karşılıklı olumsuz ifadelerin ortaya çıkmasına yol açacağından etkili iletişimi azaltmaktadır.

Sistemler kuramı ile sosyal öğrenme kuramını birlikte değerlendiren Doanne , ebeveyn ve ergen arasındaki çatışmanın bir iletişim sorunu olduğunu belirtmiştir. Gambrell ise aile üyelerinin diğer insanlarla veya diğer aile bireyleriyle etkili bir iletişim kurabildikleri halde, bu dönemde ebeveyn ve ergenin iletişim kurma çabalarının çatışmaya dönüştüğünü gözlemiştir. Yazara göre, anne-baba ve ergen arasındaki olumsuz yaşantıların yarattığı kaygı, iletişimin kurulmasını baştan engellemektedir (Akt: Eryüksel, 1996) . Riesch, Jackson ve Chanchong (2003), tarafından yürütülen çalışma da bu varsayımı doğrular niteliktedir. Araştırmacılar, 10 yıllık bir süre içinde ebeveyn-çocuk ilişkisinde ortaya çıkan çatışma konularını ve bu çatışmalar sırasında kullanılan iletişim biçimlerini değerlendirmişlerdir. Sonuçta, ergenlik döneminde ebeveyn-ergen arasındaki çatışmaları çözüme biçimlerinin nadiren etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Hem anne-babaların hem de ergenlerin çatışma sırasında tepkisel, olumsuz veya yüzleştirici davrandığı dikkati çekmiştir. Genç yetişkinlik döneminde ise ergenlik dönemine göre, daha az sıklıkta ve daha az yıkıcı çatışma ortaya çıktığı, iletişimin daha doğrudan ve sağlıklı kurulduğu görülmüştür.

Aile üyeleri arasındaki olumsuz iletişimin ve problem çözme becerilerindeki yetersizliklerin, ergenlerin psikolojik sorunlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Robin ve Foster, 1989). Whittaker ve Bry (1991), madde kötüye kullanımı, suç işleme gibi davranış sorunları gösteren ve göstermeyen ergenlerle anne-babalarını, ailenin problem çözme davranışı ve evlilik uyumu açısından karşılaştırmışlardır. Sorunlu ergenlerin olduğu ailelerde, anne-baba ve ergen arasındaki problem çözme davranışlarının yetersiz olduğu ve problemin çözümsüz kaldığı gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, sorunlu ergenlerin olduğu ailelerde anne-babaların birbirleriyle daha fazla açık ve gizli çatışmaya girdikleri, aile tartışmalarında uzun sessizliklerin yer aldığı izlenmiştir. Özellikle sorunlu çocuğu olan annelerin, olmayanlara oranla daha az konuştuğu dikkati çekmiştir.

Ergenin ailesinden ayrılmasını, akran grubunun davranışlarından ve tutumlarından etkilenmesi, kendisinin de akranları gibi davranması ve düşünmesi kolaylaştırılmaktadır. Bilindiği gibi özdeşim ve özerklik, ergenin toplumsal ve ruhsal olgunluğa ulaşmasında rol oynayan iki temel etmendir. Akran grubu ergenin

özerklik kazanmasında ve ev dışında özdeşim yapacağı yeni insanlar bulmasında yardımcı olmaktadır. Özerkliğini kazanmak, ergene tutarlı ve nitelikleri iyice belirlenmiş bir kimlik yapılandırmasını sağlamaktadır. Akranları ile iletişim kurma, onlarla birlikte olma, duygu ve düşüncelerini paylaşma ile ergenin benlik saygısı arasında yakın bir ilişkisi vardır. Akran grupları, olumlu toplumsal ve törensel değerleri benimseyenleri ödüllendirerek anti-sosyal ya da uygunsuz davranışlar gösterenleri gruptan iterek cezalandırmaktadır (Güvenir, 2006).

Gencin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönde etkilemektedir. Arkadaş beğenisini kazanma gencin kendine güven ve saygı duymasına neden olur. Karşı cinsin beğenisi ergenin kendini değerli görmesine ve karşı cinsle olan ilişkilerinde daha tutarlı olmasına neden olur. Sullivan , ergenlik yıllarında kendi cinsinden ve karşı cinsten arkadaşlıkların kişide bazı iyi özellikleri pekiştirici olduğuna, özveri ve mahrem dostluklar gibi önemli insan ilişkileri yerleştiğine işaret eder. Normal bir gelişim süreci içinde, sayıca çok kısa süreli arkadaşlıklar ve büyük gruplar yerine, ergenliğin bitimine doğru, sayıca az yakın dostluklara ve küçük arkadaş gruplarına bırakılmaktadır. Bu, kişiliğin gelişiminde ve insan ilişkilerinin derinleşmesinde önemli bir aşamadır. Erikson, ergenlik döneminde özkimliğine ulaşma sorununu çözememiş bir gencin, genç yetişkinlik döneminde başkalarına yakınlaşmaktan korktuğu ve yalnız kalma eğilimi gösterdiği kişiler arası ilişkilerde yakın dostluklar kuramadığı ve aynı duygusal yalıtımı yetişkinlik yaşamına da aktardığı görüşündedir (Akt: Kılıççı, 1989).

Ergenin kendini kabulünde karşı cins de dahil olmak üzere akran dünyasının onu kabul etmesi ve beğenmesi oldukça etkilidir. Bunun için akran dünyası içersine girmesine yardım edecek yaşantılar geçirmesi de önemlidir. Bu konuda psikolojik danışma yardımları, özellikle grupla psikolojik danışma kişinin başkaları üzerinde etkisini ve hatalı yanlarını kabul edici bir arkadaş ortamı içinde düzeltmesine olanak verir.

Ergenler genellikle, isteklerini, gereksinimlerini, düşünce ve duygularını doğru ve sorumlu bir şekilde paylaşma becerisinden yoksundurlar. Bir kısmı pasif davranışları pekiştirildiği için veya kendilerini atılgan yapmayı sağlayacak bilgi ve becerilere sahip olmadıklarından dolayı atılgan olmayan şekilde davranırlar. Diğer

bir kısmı da saldırganlığın, isteklerini alabilmenin etkili yolu olduğunu düşünerek saldırgan bir biçimde davranırlar. Her iki yaklaşım da; değersizlik, suçluluk, kendine ve diğerlerine yönelik öfke ve güçsüzlük gibi olumsuz duygularla sonuçlanır. Ergen bağımsız olmayı öğrenmekte fakat aynı zamanda akranları ile ilişkilerinde güvensiz ve arkadaşlarının onayına bağımlı olmaktadır. Atılgan becerilerden yoksun öğrencilerin akran baskısına karşı koyamayabilir ve benlik saygılarını kaybedebilirler. Ayrıca başkalarıyla ilişki kurmada kullandıkları uygun olmayan yollar onları uzun süreli insanlardan uzak tutabilir ve değişime karşı dirençli kılabilir (Morganett, 2005).

Korkut (2004), iletişim becerilerini geliştirmek için iletişim tekniklerinin bir çok ögesinin öğrenilebilir ve öğretilerilebilir olduğunu vurgulamıştır. İletişim becerileri en temel olarak etkili dinlemek ve etkili tepki verme ( konuşmaya asgari düzeyde teşvik, soru sormak, duyguların kişiselleştirilmesi, etkin dinlemeye tepki verme, ben dilinin kullanılması, etkili geri bildirim vermek) şeklinde özetlenebileceğini belirtmiştir.

Sonuç olarak literatür incelendiğinde, çatışma çözme, atılganlık eğitimi, sosyal yaşam becerileri, öfke yönetimi eğitimleri ve psiko-sosyal eğitimlerde, iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalara yer verildiği gözlenmiştir. Güçlü sosyal ve iletişim becerilerine becerilerini geliştirmek ya da arttırmak gerekliliği açıktır. Ergenlerin kendi duygularının, düşüncelerinin ve kullandıkları iletişim hatalarının farkına varmaları, ben dilini kullanarak etkili bir biçimde davranmayı öğrenmeleri önemlidir.

## 2. 10. Öfke Duygusu Konusunda Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu kısımda, öfke duygusu konusunda yurt dışında ve ülkemizde yapılan bazı araştırmalar sırayla özetlenmiştir.

### 2. 10. 1. Öfke Duygusu Konusunda Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Öfkeye neden olan etkenleri anlamaya yönelik olarak Anastasia ve arkadaşlarının 131 kişi ile yaptıkları araştırmada, deneklerin %52'sinin, planlarının engellenmesine öfkelenedikleri bulunmuştur. %89'u kaza, şans, çalışmayan nesnelere, %22'si uyku, hastalık gibi organik etkenlere, %21'i aşağılanma yaratan ve prestij kaybına neden olan durumlara, %12'si ders çalışmaya, %10'u ailede yaşanan güçlüklerle, %4,5'i dedikodu ve sabırsızlığa öfkelenediklerini belirtmişlerdir (Akt:Stearns, 1972).

Novaco (1975), bilişsel denetim ve rahatlama eğitimi, bilişsel eğitim, rahatlama eğitimi ve dikkat denetimi yaklaşımlarını kullandığı dört farklı grupta çalışmıştır. Uygulamalar sonucuna, iki farklı yöntemin karışımının uygulandığı ilk grupta öfke düzeyinin düşmesi ve öfke denetiminin artması eğilimleri, diğer gruplarla karşılaştırdığında önemli ölçüde yüksek bulunmuştur.

Schlichter ve Horen'de (1981) 13-18 yaş arasındaki, öfke düzeyi yüksek suçlu ergenlerle bir araştırma yürütmüşlerdir. Ergenler hem kendilerini eğitmeyi, hem de tahriki açıklamayı içeren, strese karşı bağışıklık geliştirme eğitimi ve yalnızca strese karşı bağışıklık geliştirme eğitiminin uygulandığı deney ve kontrol gruplarına ayrılmışlardır. Sonuçta, bilişsel-davranışsal yaklaşımın uygulandığı ilk deney grubunun diğer gruplara kıyasla anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır (Akt: Bilge, 1996).

Biaggio, 150 lise öğrencisi ile yaptığı araştırmada, öfkesini bastırانların ruh sağlığının, öfkesini bastırانların ruh sağlığının, öfkesini ifade edenlerden daha bozuk olduğunu bulmuştur. Ayrıca öfkeliyken ani tepki gösteren öğrencilerin, kendilerini denetleyebilenlere göre daha sağlıksız yapılar taşıdıklarını, özdeşim, esneklik ve



hoşgörüden uzak olduklarını gözlemişlerdir. Geç öfkelenen öğrencilerin ise, sanılanın tersine , öfkelerini bastırmadıkları, ayrıca daha özgüvenli ve sosyal olduğu görülmüştür (Akt.Tavris, 1982).

Deffenbacher ve arkadaşları (1986), öfke ile ilişkili duyguları da açıklamaya çalıştıkları deneysel çalışmalarında, 29 üniversite öğrencisi ile uygulama yapmışlardır. STAXI uygulayarak, iki deney ve iki kontrol grubundan oluşan dört grupta çalışmışlardır. Deney gruplarına altı haftalık, birer saatten oluşan, kaygıyla baş etme modeline dayalı rahatlama baş etme becerileri yaklaşımı uygulamıştır. Kontrol grupları ile hiçbir etkinlik düzenlenmemiştir. Beş haftalık ve bir yıllık izleme çalışmaları yapmıştır. Bunlara göre, kaygıyla baş etme eğitiminin öfke için başarıyla uyarlandığı ileri sürmüşlerdir. Deneklerin fiziksel ve sözel saldırganlık içeren eğilimlerinde düşüş gördüklerini söyledikleri ve kışkırtma durumlarına ilişkin durumsal öfkelerinin düştüğü saptanmıştır. Ayrıca her iki izleme çalışmasında da belirgin öfke düşüşlerinin korunduğu gözlenmiştir. Ancak öfke yaratan durumlarda ortaya çıkan kalp atışlarının düşmesi üzerinde programın etkili olmadığı görülmüştür.

Feindler ve arkadaşları (1986), 13-21 yaşlarındaki, okullarında yoğun saldırgan ve öfkeli davranış alışkanlıkları sergileyen 110 erkek öğrenci ile öfke denetimi programı uygulamışlardır. Bilişsel-davranışsal yaklaşımla yürütülen program sonucunda, öğrencilerin öfke denetimi becerilerinin arttığı gözlenmiştir.

Deffenbacher ve arkadaşları (1986), öfke ile baş edebilme konusunda yardım almak için başvuran 14 kız, 15 erkek olmak üzere toplam 29 psikoloji lisans 1. sınıf öğrencisinden elde ettikleri verilerden şu bulgulara ulaşılmıştır.Genel ve durumsal öfkenin gerginlikle, günlük öfkenin ise genel kaygı sıklığı ve yoğunluğu ile yüksek ilişkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca öfke düzeyleri yüksek olan öğrencilerin tümünde sözel ve fiziksel saldırganlığa eğilim, kışkırtılma durumunda düşük bir yapıcı baş etme stratejisi belirgin olarak gözlenmiştir.

Faber ve Burge-Callaway (1988), ergenlerdeki öfke ve kişilik ilişkisini araştırmak amacıyla, 15-16 yaş arasındaki 19 A tipi ve 11 B tipi ergenle çalışmışlardır. Bulgular, A tipi ergenlerin öfkeyi sürekli olarak yaşamaya ve sözel

saldırganlık davranışları sergilemeye, kişiler arası ilişkilerde pasif saldırgan bir davranış alışkanlığı benimsemeye, B Tipi ergenlerden daha fazla eğilimli olduklarını göstermiştir.

Lamb ve Pusker'in (1991) ergenlerdeki depresyon ve intihar eğilimi ve öfkenin ilişkisini inceledikleri araştırma sonuçları ise intihar eğilimi olan ergenlerin öfke düzeylerinin yüksek ve yetersiz öfke denetimi becerilerine sahip olduklarını göstermiştir.

Deffenbacher ve diğerleri (1992), üniversite öğrencilerinde genel öfke düzeyinin genel öfke düzeyinin azalmasına yönelik, bilişsel rahatlama ve sosyal beceri eğitimleri uygulamışlardır. Bir yıl sonraki izleme çalışmasında, deney gruplarındaki öğrencilerin genel öfke, sürekli öfke ve kişisel-durumsal öfke düzeyleri ile, öfke bağlantılı psiko-fizyolojik tepkilerin, kontrol grubundakilere göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Lochman (1992), saldırgan ve yıkıcı davranışlar sergiledikleri belirtilen erkek çocuklarla, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı, öfkeyle baş edebilme ve sosyal problem çözme becerileri kazandırma okul temelli müdahale programı uygulamıştır. Üç yıllık izleme çalışmasında da, bu çocuklar, bu tür bir yaşantı geçirmeyen çocuklarla karşılaştırılmışlardır. Uygulamaya katılan öğrencilerin özsaygı düzeylerinin ve problem çözme becerilerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Hains (1992), ergenlerde bilişsel yeniden yapılandırma, kaygıyı denetleme ve problem çözme becerilerini kapsayan bir eğitim programını lise öğrencilerine uygulamıştır. Uygulamalar sonucunda, öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun sürekli ve durumluk kaygıları ile, sürekli öfkelerinin düştüğü görülmüştür (Akt. Kısaç, 1997).

Tangney ve arkadaşları (1994), iki ayrı çalışma ile toplam 495 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, sürekli öfke düzeyi ile aile ortamları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, utanç duygusu anlamlı bir oranda öfke, düşmanlık, güceneme, şüphecilik, sinirlilik ve paranoid kişilikle ilişkili bulunmuştur.

Lopez ve Thurman (1993), üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, sürekli öfke düzeyi ile aile ortamları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Buna göre sürekli öfke düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ailelerinde duyguların ifadesine fazla yer verilmediği, aile içi bağların güçsüz ve ailelerin düzensiz olduğu ve aile içi çatışmaların daha fazla yaşandığı görülmektedir.

Culbersten ve Spielberger (1996), 179 lise öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, öfke ve depresyonun birbiriyle ilişkili duygular olduğunu ve kızlarla erkekler arasında farklılık olmadığını bulmuşlardır (Akt.: Spielberger ve Sarason, 1996).

Bridewell ve Chang (1997), öfke ifade biçimleri ile depresif, kaygılı, düşmanca belirtilerin ilişkilerini, 18-43 yaş arasındaki 215 üniversite öğrencileri üzerinde araştırmışlardır. Öfke İfade Ölçeği ve SCL-90R kullanarak elde edilen bulgulara göre içe yönelik öfkesi fazla ve öfke denetimi düzeyi düşük olan kişilerde depresyon ve kaygı eğilimleri fazla bulunmuştur. Ayrıca dışa yönelik öfkesi yüksek, içe yönelik öfkesi ve öfke denetimi düşük olan kişilerde de düşmanlık eğilimi yüksek bulunmuştur.

Smith ve arkadaşları (1998), Çok Boyutlu Öfke Envanteri geliştirme çalışmasında, 6-12. sınıf öğrencilerinin okula ilişkin bilişsel, duygusal ve davranışsal öfke boyutlarını ölçmüşlerdir. 202 erkek öğrencide öfke yaşantısı, düşmanca tutumlar ve öfkesini ifade boyutları, yıkıcı ifade etme biçimleri ve olumlu baş etme ile bağlantılı olarak ortaya çıkmıştır.

Granic ve Butler (1998), 12-16 yaş arasındaki, 34 erkek, 8 kız, toplam 42 suçlu ergenle yaptıkları çalışmada, anti-sosyal davranış eğilimi ile durumsal öfke arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla deneklere Durumsal-Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri ve Suçsal Duygu Ölçeği uygulanarak araştırmışlardır. Bulgular iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi desteklemektedir. Öfkesi yüksek olan grubun güvenlik güçlüklerine ilişkin önyargıları ve haksızlık duyguları fazla bulunmuştur. Ayrıca aynı grubun kurallara uymanın haksızlık olarak algılanmasının anti sosyal eğilimle ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Musante ve Treiber (2000), ergenlerde öfke ile baş etme becerileri ile yaşam becerileri arasındaki ilişkileri 13-20 yaş arasındaki 411 ergenle yaptıkları çalışmada araştırmışlardır. Öfke ifade Ölçeği ve Kişisel Bilgi Envanteri ile deneklerin öfke ifade ediş alışkanlıklarını, son iki hafta içersindeki alkol, madde ve kafein alış miktarlarını, fiziksel etkinlik ve spor etkinliklerini ile karşılaştırmışlardır. Bulgular son iki hafta içersinde alkol alan ergenlerin %50'sinde öfkesini bastırma oranının yüksek olduğu yönündedir. Ayrıca kız öğrencilerin ve siyah öğrencilerin öfkelerini daha çok bastırdıkları, yaş yükseldikçe öfkenin daha az ifade edilip daha çok bastırıldığı, öfkesini bastıran ergenlerin daha az fiziksel etkinlikte buldukları ve giderek daha sık ve arttırarak alkol aldıkları belirlenmiştir. Ayrıca öfkesini ifade etme eğilimi yüksek olan denekler düzenli fiziksel etkinlikte bulduklarını ve fazla miktarda soda ve kahve tükettiklerini belirtmişlerdir.

Horesh ve arkadaşları (2000), anoreksiya sorunu ve başka psikolojik sorunu olan, 11-19 yaş arasındaki 79 ergen üzerinde yaptıkları çalışmada, içe yönelik öfkenin tüm klinik sorunu olan ergenlerde fazla olduğunu, dışa yönelik öfkenin tüm klinik sorunu olan ergenlerde fazla olduğunu, dışa yönelik öfkenin ise yalnızca anoreksik ergenlerde fazla olduğunu bulmuşlardır. Anoreksik gruptaki ciddi sorun belirtileri içe yönelik öfke ve düşük öfke denetim becerileri olarak tanımlanmıştır.

Grodnitzky ve Tafrate (2000), etkin ve yapılandırılmış hayali canlandırma uygulamasının öfkeyle baş etmede etkisinin olup olmadığını ve kaygı bozukluklarında görülen alışkanlıkların öfke sorunu olanlarda bulunup bulunmadığını araştırmak amacı ile uygulama yapmışlardır. Durumsal Öfke Ölçeği ile belirlenen, 24-45 yaş arası 16 danışan ile, STAXI kullanılarak yapılan ön test ve son test ölçümlerini içeren 90'ar dakikalık 10 oturumluk sistematik öğretim yaşantısına dayalı grup çalışması yapılmıştır. Dördü daha önce saldırgan davranışları nedeniyle tutuklanan deneklerin hepsi, bir ruh sağlığı kliniğine tedavi için başvurmuş kişilerden oluşmuştur. Deneklerin biri dışında hepsinin durumsal, içe yönelik öfke puanlarında olumlu değişimler gözlenmiş ve sonuçlar anlamlı bulunmuştur. Öfke denetimi düzeyinin artışı üzerinde ise yöntem etkisiz bulunmuştur. Kalıcılık bakımından uygulanan programın durumsal öfkeyi denetlemede etkili olduğu, bu nedenle klinik vakalarda yararlı olabileceği belirtilmektedir.

Seidlitz (2000), 137 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme, kişisel iyi oluş ve öfke arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmacı, öfkesi yüksek olanların suçluluk, kaygı, üzüntü duygularının da fazla olduğunu; öfke ve üzüntü duygusu arasında bulunan ilişkinin depresyon belirtileri olan yorgunluk, ilgi kaybı, uyku bozuklukları ve odaklaşma güçlüğü gibi belirtileri kendini gösterdiğini belirlemiştir.

Frey ve arkadaşları (2000) anasınıfından 9. sınıfa kadar öğrencileri kapsayan sınıf düzeyleriyle yaptıkları çalışmada, öğrencilere temel sosyal becerilerin kazandırılması ve öfke saldırganlık duyguları ile başa çıkmayı öğretmede sosyal öğrenme teorisi temel alınmıştır. Araştırma bir yıl süre ile, haftada iki ders saatinde öğrencilere verilen eğitim, öğretmenlerin eğitilmesi ve ailelere rehberlik edilmesi biçiminde yürütülmüştür. Araştırmanın başlangıcında ve sonunda öğrencilere bireysel görüşmeler ve anketler uygulanmıştır. Sonuçta deney grubuna katılan sınıflar ile, kontrol grubuna alınan sınıfların öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeyi arasında, deney grupları lehine olumlu değişiklikler olduğu belirlenmiştir.

Howell ve arkadaşları (2001), 13-18 yaş arasındaki, %28'i kız, risk grubu olarak belirlenen 42 öğrenci ile yaptıkları çalışma, davranışsal-çevresel model yaklaşım olarak, 10 hafta sürdürülmüştür. Tutuklu, evlatlık ya da okulda davranış sorunu olan denekler iki tür eğitim programına katılmışlardır: AIDS'ten korunma ve riskli davranış konusunda bilinçlenme programı ve öfke ile başa çıkma ve otorite ile anlaşabilme konusunda sosyal beceri eğitimi uygulanmıştır. Her iki grupta da güvenli davranışın ve atılganlığın arttığı, kaygı ve saldırganlık düzeylerinin düştüğü son testlerle belirlenmiştir. Ancak altı aylık izleme testinde, değişimlerin kalıcı olmadığı gözlenmiştir. Bu nedenle, bu tür gruplara verilen eğitimlerin daha uzun süreli olması ve verilen eğitimin çeşitli yönlerle desteklenmesi önerilmiştir.

Hazebroek ve arkadaşları (2001), Avusturalya'da 27 yaş ortalamasına sahip, 83 kişilik bir örnekleme, yaratılan senaryo durumlarında deneklerin öfke kışkırtıcılarına ilişkin algılarının, öfke düzeyleri ile ilişkilerini araştırmışlardır. Senaryolardan birinde kişiler açık kışkırtma ve saldırganlık davranışları sergilerken, diğerlerinde belirsiz kışkırtma davranışları ve pasif saldırganlıkla karşısındaki kişi kışkırtılmaktadır. Bulgular, açık kışkırtma davranışlarına tüm deneklerin daha tepkili

oldukları, ancak yüksek öfke düzeyine sahip deneklerin senaryolardaki açık saldırganlık sergileyen kişileri daha fazla suçladığı yönündedir. Öfke düzeyi düşük ve duygusal başa çıkma eğilimi yüksek deneklerde, kışkırtma durumlarında suçlayıcılık eğilimi yüksek bulunmuştur.

Weiner ve arkadaşları (2001), ergenlikte alkol kullanımının, ilerleyen yıllardaki öfke yaşantıları ile ilişkisini yedi yıllık, uzunlamasına çalışmada araştırmışlardır. 1987-1988, 1990-1991 ve 1992-1993 akademik yıllarında 1201 ergenle başlayıp, 716 kişi ile bitirdikleri ölçümlerde, geniş kapsamlı kişisel bilgi anketi, Spielberger'in STAXI, Wills Başetme Envanteri ve Baş Etme Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre erken ergenlikte alkol alımı, orta ve geç ergenlik dönemlerindeki, sözel ve davranışsal şiddet içeren öfke eğilimlerinin yordayıcıdır. Erken ergenlikte alkol alınmaya başlanması öfke duygusuyla, geç yaşlarda alkol alımına başlamasına göre daha çok ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular yönünde, erken yaşlarda alkol alımına başlamanın, ergende ilerleyen yıllarda yaşlılarına göre daha çok sorun yaşama olasılığını arttırdığı söylenebilir.

Boman (2003), lise 1. sınıf düzeyindeki 55 erkek ve 47 kız öğrenciye uyguladıkları Çok Yönlü Okul Öfke Ölçeği ile öğrencilerin öfkelerinin duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlarını, olumlu baş etme becerilerini yıkıcı ifade tarzlarını ölçmüşlerdir. Bulgular, erkek ve kız okul çağı ergenlerinin duygusal boyutları arasında fark olmadığını, kızların öfkelerin daha olumlu biçimde ifade ettiklerini ve erkeklerin okula yönelik düşmanlık duygularının kız öğrencilerden daha fazla olduğunu göstermişlerdir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre okuldaki yetişkinlere daha fazla güven duydukları, daha yapıcı baş etme yollarını kullandıkları, erkek öğrencilerin öfkeyle başa çıkmada yıkıcı yolları kullanma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Bulgular, öfkenin bilişsel boyutları ile davranış ve duygu arasında ilişki olduğunu ve öfkenin bilişsel boyutunun öfkeyi ifade edişi ve öfkenin yaşanışını etkilediği yönündeki görüşleri desteklemektedir.

Gutman (2003), Afrika-Amerika'lı, 507 çocuk ve 50 ailede, yedi yıl süreli bir uzunlamasına araştırma ile, ailelerin çocuklara tutumları, çocukların SCL-90 ile ölçülen öfke eğilimleri, okul başarıları ve devamsızlık oranları arasındaki ilişkileri

incelenmişlerdir. Sonuçlara göre, ortalama gelir düzeyine sahip ailelerin daha esnek oldukları ve ödüllendirme stratejilerini kullandıkları anlaşılmıştır. Yüksek depresif belirtiler gösteren anne ve babaların, çocuklarının sorunları karşısında, daha katı disiplin uyguladıkları, bu ailelerin çocuklarında ise öfkenin yüksek ve akademik başarısının düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca ödüllendirmenin fazla kullanıldığı çocuk ve ergenlerin öfke düzeyleri düşük, akademik başarıları yüksek bulunmuştur.

Chan ve arkadaşları (2003), bir klinikte tedavi görmekte olan şizofreni hastalarına uygulanan öfke denetimi programının öfke ifadesini düşürüp düşürmeyeceğini araştırmışlardır. İki psikiyatrist tarafından DSM-IV ile şizofreni tanısı konulan toplam, 12-15 yaş arasındaki 78 (35 deney, 43 kontrol grubu üyesi) hastaya Kısa Değerlendirme Ölçeği, Rahatsızlık Davranışı Ölçeği ve Öfke İfade Envanteri uygulanmıştır. Deney grubuna temelde Novaco'nun öfke ile baş etme yöntemine dayanan, kendini yeniden yapılandırma, rahatlama, sosyal beceri ve sorun çözme gibi becerileri içeren 10 haftalık, haftada iki kez 60 dakikalık yapılandırılmış grup terapisinden oluşmuştur. Kontrol grubuna öfke konusunda herhangi bir işlem uygulanmıştır. Deneyler sonunda deneklerin öfkelerinin düştüğü ve öfke denetim becerilerinin yükseldiği bulunmuştur. İçerik yönelik ve dışarı yönelik öfke düzeylerinde ise anlamlı değişiklikler belirlenmiştir.

Thomas ve arkadaşları (2004), internet anketi yoluyla, 47 eyalet ve Washington'dan katılan 282 kız ve erkek, ortalama 15,3 yaşında olan ergenlerin, okula bağlılıkları, kişiler arası ilişkileri ve öfke davranışları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Saldırgan gençlerin belirgin bir yüzdesi, sınıf arkadaşları tarafından sevilmediklerini belirtmiş ve yalnızlıklarını rapor etmişlerdir. Sınıf arkadaşları tarafından sevilme durumunda, % 80'i okuldan nefret ettiklerini bildirmiştir. Okulların sosyal havasını değiştirmenin ve gençlerin daha iyi öfke yönetimi ve sosyal becerileri sergilemelerinde, temel rol oynayabileceğini belirtmişlerdir.

Peled ve Moretti (2007), klinikte incelenmiş 121 ergende öfke ve üzüntü düşüncesini araştırmışlardır. Faktör analizi, analogik öfke ve üzüntü düşünce ölçümlerinin öğelerini sırasıyla öfke ve üzüntü düşüncelerini harekete geçiren iki faktöre yüklemiştir. Yapısal eşitleme modellemesi derin düşüncenin ve spesifik

duygusal ya da davranışsal problemlerin her biri arasındaki benzersiz ilişkileri doğrulamıştır. Öfke ve öfke düşüncesi saldırganlığın bağımsız habercileri olmuştur ve hem duygusal öfke bileşeni (örneğin öfkeli duygular) ve hem de bilişsel süreçler (öfkeyle ilgili tekrar eden düşünceler) saldırgan davranışı tahmin etmede önemli olduğunu göstermiştir. Kızlar, erkeklere göre her iki düşünce formunda da daha yüksek seviyeler belirtmişler; ancak düşünce formlarının herhangi biri ve sonuçlar arasında bir cinsiyet farklılığı bulunamamıştır.

### **2.10. 2.Öfke Duygusu Konusunda Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar**

Ülkemizde öfke ile ilgili pek çok araştırma yapan Özer (1994a), öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapılarını araştırmıştır. 225 kişiden oluşan araştırma örneğine nevroitik bireyler, lise ve üniversite öğrencileri ve yönetici grupları alınmıştır. Öfke, kaygı ve depresif eğilimlerin altında yatan ortak düşünce yapısının “başka insanların bireyin mutluluğunu engellediği” ve “ilişkilerin planladığı gibi yürümesi gerektiği” inançları olduğu görülmüştür. Ayrıca öfke duygusunun temelinde yer alan dikkat çekici düşünce, “bireyin başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için, hata yapmaması gerektiği”dir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise, lise ve üniversite öğrencilerinin öfke denetimini içeren düşünce biçimini diğer gruplara göre daha fazla benimseme eğiliminde olduklarıdır.

Bilge ve Sayın (1994), üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada, sosyal ve genel uyum düzeyleri yüksek ve düşük olan öğrencilerin kırgınlık düzeylerini cinsiyet ve yaş bakımından karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarında, öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik kırgınlık düzeylerini etkilediği görülmüştür. Ayrıca cinsiyetin sürekli kırgınlık düzeyini etkilediği, yaş farklarının kırgınlığı etkilemediği bulunmuştur.

Güngör (1996), üniversite öğrencilerinin sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfke ifade biçimi ve kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla



ilişkinini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre öfke ve saldırganlık duygularının dışa vurulması Türk toplumunda onay görmemesine rağmen bireyin çevresi ile ilişkisini olumlu yönde etkileyebileceğini ve bunun da sosyal uyumunu yordayabilecek değişkenlerden olduğu belirtilmektedir.

Bilge (1996), kızgınlığın kontrolü konusunda yaptığı deneysel çalışmasında, danışandan hız alan ve bilişsel yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarını, üniversite öğrencileriyle ve 10 hafta süre ile yürütmüştür. 12'şer kişiden oluşan iki deney ve bir kontrol grubuyla yürüttüğü çalışmasında, bu konuda Türkiye'de ilk kez dört aylık izleme çalışması uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre grupla psikolojik danışmanın, sürekli kızgınlığın azaltılmasında uzun süreli etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sürekli kızgınlık, içe yönelik kızgınlık ve dışa yönelik kızgınlık üzerinde etkileri bakımından, danışandan hız alan ve bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı gruplar arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Araştırma sonucunda ayrıca, bu tür uygulamaların kalıcı etkilerinin olabilmesi için, uygulamaların daha uzun sürmesi ve ek olarak bireysel görüşmeler yapılması da önerilmiştir.

Kaplan (1996), öfke canlandırmalarının olumlu aktarımını kullanarak, öfke ile başa çıkmada etkinliğini ölçmeyi amaçlamıştır. Durumsal Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçekleri ile belirlenen, 24-60 yaş arasındaki 16 denek, bir çatışma çözme programına alınmıştır. Üç saatlik öfkeyle başa çıkma programının ardından, öfkeye ilişkin olumlu hayal kurmaları ve sonra hayallerindeki öfkenin resmini çizmeleri istenmiş ve öfkeyi kendi görüşlerini ifade etme ve anlama fırsatı verilmiştir. Uygulama sonucunda, resimlerde ifade bulan öfkenin genel olarak bir güç olarak görüldüğü, saldırganlığı kadınların kontrol kaybı, erkeklerin diğer insanları kontrol etme aracı olarak gördükleri bulunmuştur. Ayrıca kültürel etkenlerin öfke ifadesi üzerinde olduğu gözlenmiş ve geliştirilecek programlarda bu konunun dikkate alınması gerektiği vurgulanmıştır.

Kısaç (1997), yaptığı çalışmada, Gazi Üniversitesi öğrencilerinin öfke ve öfke ifade tarzlarını etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Bulgular, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim birimleri küçükse sürekli öfke düzeyinin

ve öfkenin içte tutulması düzeyinin arttığını gözlemiştir. Ayrıca gelir düzeyinin artması ve otoriter anneye sahip olma ile, öfkenin dışa yansıtılması arasında paralel bir ilişki görülmüştür. Öfkenin iç ya da dışa yönelik olmasının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Baygöl (1997), araştırmasında ergen öfke tepkilerini etkileyen değişkenleri araştırmıştır. Eşit sayıda kız ve erkek öğrencilerden oluşan 220 kişilik örnekleme, 14-15 yaşlarındaki lise ve ilköğretim okulu öğrencileri alınmıştır. Araştırma bulguları, ergenlerin cinsiyetlerinin öfke tepki biçimlerini etkilemediğini; ancak, ekonomik düzeyin, anne-babanın eğitim durumunun yükselmesinin ve annenin çalışıyor olmasının dışa yönelik öfkeyi arttırdığını, kardeş sayısının artmasının içe yönelik öfkeyi arttırdığını göstermiştir.

Okman (1999), ergenlerin öfke ifade tarzlarının kendilik imgesi ile ilişkisini incelediği araştırmada normal devlet ve anadolu liselerine devam eden, 15-16 yaş arasındaki 428 ergenle çalışmıştır. Sonuçta, olumlu kendilik imgesi sahip ergenlerin sürekli öfke düzeylerinin daha düşük olduğu ve öfke denetimlerini denetleme becerilerinin daha güçlü olduğu bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, sürekli öfke, okul türüne göre farklı düzeyde yaşanmamasına rağmen, öfkeyi denetleme becerisinin Anadolu lisesi düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca anne ve babanın eğitim düzeylerinin yüksek olmasının, öfkenin dışa vurulması üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Aytek (1999), lise 1. sınıf düzeyindeki ergenlerin öfke denetimi üzerinde grup rehberliğinin kısa süreli etkisini bir deney ve bir kontrol grubu ile araştırmıştır. Davranışçı yaklaşıma dayalı başa çıkma becerilerinin kazandırılmasını amaçlayan uygulamaların ardından, ortaöğretim basamağındaki gençlerin bilgi verici programlar ile, başa çıkma stratejilerinin öğrenebilecekleri sonucuna ulaşmıştır.

Akgül (2000), öfke denetimi eğitiminin, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini ortaya koymaya çalışmıştır. Deney ve kontrol gruplarının sonuçları karşılaştırıldığında, öfke denetimi eğitimi alan

öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür.

Kısaç (2001), 70 lise öğrencisi ve 244 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme, öfkenin ifade edildiği kişiler ve öfkenin tensel belirtilerini araştırmıştır. Bulgular, bu yaş grubunda öfkenin en çok yakın arkadaşlara, annelere ve küçük kardeşlere, en az otorite figürü kişilere ve çocuklara ifade edildiğini göstermiştir. Cinsiyete göre öfkenin ifade edilmesinin değiştiğini göstermiştir. Cinsiyete göre öfkenin ifade edildiği kişiler değişmekte, kızlar öfkelerini annelerine erkeklerden daha fazla, erkekler yönetici ve öğretmenlerine öfkelerini kızlardan daha fazla ifade etmektedirler. Ayrıca üniversite öğrencileri öfkelerini annelerine, liseliler ise yönetici ve öğretmenlerine daha fazla ifade etmektedirler. Öfkenin tensel belirtileri bakımından kızlarla erkekler arasında bazı farklar belirlenmiştir. Erkekler öfkelendiklerinde yüzleri kızarıırken, yumruklarını ve dişlerini sıkarken, kızlar gözlerinin dolduğunu ve mide ve baş ağrısı yaşadıklarını daha fazla belirtmişlerdir. Örneklemin genelinde ise öfkelenme durumunda en çok görülen tensel belirtileri şunlardır: kalp atışlarının hızlanması, gözlerin dolması, ellerin titremesi, baş ağrısı, kızarma. En az yaşanan belirtiler ise ağız kuruması ve mide ağrısıdır.

Balkaya ve Şahin (2003), 14-50 yaş arasındaki 756 kişilik örneklem ile “Çok Boyutlu Öfke Ölçeği” geliştirme çalışması yapmışlardır. Ortaya çıkan ölçek boyutlarından bazılarının verdikleri bilgiler, öfke ile ilişkili değişkenler ve duygular hakkında ipuçları vermektedir. Bu duruma göre, öfke belirtileri boyutunda, cinsiyete göre fark olmadığı öfke ile ilgili davranışlar boyutunda, erkeklerin saldırganlık düzeylerinin kadınlara göre yüksek olduğu anlaşılmıştır. Öfke ile ilgili düşünceler boyutunda, öfkenin, kaygı, depresyon, düşmanlık, olumsuz benlik, somatizasyon ve intihar eğilimiyle yüksek ilişki gösterdiği görülmüştür. Ayrıca “Ciddiye Alınmama” alt ölçeği hariç, diğer tüm boyutlarda yaş değişkeninin öfkeyi belirleyici olduğu ve yaş ilerledikçe öfkede düşme gözlenmiştir. Yine 14-19 yaş arasındaki ergenlerin tüm gruplara göre daha fazla öfke yaşadıkları ve öfkeye yol açan durumlardan daha fazla intikam tepkileri puanı aldıkları da belirlenmiştir. Ancak bu yaşananları davranışa dökme konusunda lise mezunlarının daha rahat olduğu da bulunmuştur.

Yılmaz (2004), öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Deney gruplarından birine 12 hafta süren öfke ile başa çıkma eğitimi verilmiş, diğer deney grubuna ise 12 haftalık grupla psikolojik danışma uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, hiçbir müdahale yapılmayan grupla karşılaştırıldıklarında etkili oldukları ortaya konmuştur. Ergenlerin dört ay sonraki izleme testi puanları, öfke ile başa çıkma eğitimine katılan grubun, öfke denetim düzeylerinin diğer gruba göre önemli bir artış gözlenmiştir.

Şahin (2004), öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisini araştırmıştır. Deney gurubuna 8 hafta süren öfke denetimi eğitimi verilmiş, diğer deney grubuna ise öfke kontrol ilişkisi olmayan etkilikler uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre öfke denetimi alan deney grubunun eğitim sonrasında saldırganlık puanlarının kontrol grubuna göre önemli düzeyde azaldığı ve farkın iki aylık süre sonunda da devam ettiğini ortaya konmuştur.

Özmen (2004), seçim kuramına ve gerçeklik terapisine dayalı öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve etkileşim grubu uygulamasının üniversite öğrencilerinde öfkeyle başa çıkma beceri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda, araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan 11 oturumluk öfkeyle başa çıkma eğitim programının, öğrencilerin, sürekli öfke düzeylerini ve içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı, öfke kontrol düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği ortaya konulmuştur. Programın dışa yönelik öfke üzerinde ise anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Araştırma kapsamında oluşturulmuş olan ikinci bir deney grubu ise etkileşim grubu uygulamalarının yapıldığı gruptur. Bu grupta yapılan uygulamaların, öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinin anlamlı düzeyde azalmasına ve öfke kontrol düzeylerinin anlamlı düzeyde yükselmesine yol açtığı saptanmıştır. Etkileşim grubu uygulamasının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeyleri ve dışa yönelik öfke düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı görülmüştür

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3. 1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, 15-16 yaşlarında lise ikinci sınıfa devam eden öğrencilerine uygulanan öfke yönetimi eğitiminin etkili olup olmadığını araştırmak amacıyla öntest-sontest kontrol gruplu deney deseni kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri öfke yönetimi eğitimi, bağımlı değişkeni ise sürekli öfke ve öfke ifadeleri ölçeği ile iletişim becerileri envanterinden elde edilen puanlardır.

Bu bölümde deney, plasebo ve kontrol gruplarının oluşturulması, veri toplamada araçları, verilerin çözümlenmesi, deneysel işlem, deney ve plasebo gruplarının oturum özetlerine yer verilmiştir.

#### 3. 2. Denekler

**Deney grubunun oluşturulması:** Uygulamalara katılan o denekler , 2007-2008 öğretim yılı İzmir İli, Karşıyaka İlçesi Atakent Anadolu Lisesi , lise ikinci sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. 2007-2008 öğretim yılında mezun olacakları ve ÖSS'ye hazırladıkları için sınav stresi ve kaygı gibi sorunları yoğun bir şekilde yaşama olasılıkları bulunduğundan , lise son sınıf öğrencileri örnekleme dahil edilmemiştir.

Çalışmaya gönüllü olarak katılacak olan öğrencilerin listeleri hazırlanmıştır. Deney grubuna 21 (9 kız,12 erkek), plasebo grubuna 22 (10 kız, 12 erkek) öğrenci başvurmuştur. Uygulamaya başlamadan önce öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşme sonucunda deney grubu 20 (8 kız,12 erkek) öğrenci, plasebo grubu 20 (9 kız, 11 erkek) öğrenci ve kontrol grubu 20 (11 kız, 9 erkek) öğrenci olarak

belirlenmiştir. Tablo 4’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının, 15- 16 yaş ve cinsiyetlere göre dağılımları verilmiştir..

**Tablo 4**

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Yaş ve Cinsiyetlerine Göre Dağılımı**

Gruplar	15 yaş		16 Yaş	
	Kız	Erkek	Kız	Erkek
Deney	4	8	4	4
Plasebo	5	6	4	5
Kontrol	5	5	6	4
<b>Toplam</b>	14	19	14	13

### 3. 3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplama aracı olarak kullanılan durumluk-süreklilik öfke ölçeği Spilberger (1983) tarafından geliştirilmiştir. Özer (1994) tarafından Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) şeklinde Türkçe’ye uyarlanmıştır. Diğer veri toplama aracı ise Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Envanteridir.

#### 3. 3. 1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Durumluk-Süreklilik Öfke İfade Ölçeği, öfkenin yoğunluğu ve bir kişilik özelliği olarak öfkeye yatkınlık konusundaki bireysel farklılıkları değerlendirmek üzere hazırlanmıştır.

Toplam 44 maddeden oluşan ve dörtlü Likert tekniği ile değerlendirilen ölçek, üç alt ölçeğe sahiptir. Maddelerden 10 tanesi Durumluk Öfke Alt Ölçeği, 10’nu Sürekli Öfke Alt Ölçeğini oluşturur. Sürekli Öfke Alt Ölçeği bireyin genelde nasıl hissettiğini

ve ne derece öfke yaşadığını ölçmektedir. Üçüncü alt ölçek olan Öfke İfade Tarz Ölçeği ise sekizer madde içeren üç alt bölümden ve toplam 24 maddeden oluşur. Bunlar İçe Yönelik Öfke, Dışa Yönelik Öfke ve Öfke Denetimi Alt Ölçekleridir. Grup ya da bireysel olarak uygulanabilen ölçek, 13 yaşından itibaren ergenler ve yetişkinlerde kullanılabilir.

### 3.3.1.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Özer'in (1994) yaptığı faktör analizi çalışmasında, ölçeğin orijinalinde varsayılan yapı ile oldukça tutarlı olduğu belirlenmiştir. Öte yandan üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri ile yönetici, nevrotik grupları ve hipertansiyon hastaları ile yapılan çeşitli ölçümlerde, Sürekli Öfke Ölçeğinin alfa değerleri 0.67- 0.92 arasında bulunmuştur. Öfke-Tarz Ölçeği'nin faktör analizi çalışmaları sonucunda, öfke denetimi, içe yönelik ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinin alfa değerleri sırasıyla. 0.80 -0.90, 0.69-0.91, 0.58-0.76 arasında bulunmuştur.

Özer (1994), Sürekli Öfke Ölçeği puanları ile, kendisinin geliştirdiği Öfke Envanteri arasındaki korelasyonu 0,41 - 0,59 arasında bulmuştur ve bununda benzer ölçekler geçerliliği açısından makul sınırlar içinde değerlendirilebileceğini ileri sürülmektedir. (Akt;Yılmaz, 2004).

Bilge (1996) tarafından yapılan çalışmada, Numune Hastanesi Psikiyatri Kliniğine başvurup psikotik ve nevrotik tanıları alan 11'er kişi yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından eşleştirilmiş bir grupta, bağımsız gruplar için kullanılan Mann-Whitney U testinden yararlanılarak karşılaştırılmıştır. Sonuçta nevrotiklerin içe yönelik öfkelerinin ( $p<.027$ ); psikotiklerin sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik öfkelerinin (sırayla  $p<.01$ ,  $p<0.17$ ,  $p<.017$ ) normal grubun öfke düzeylerinden ( $p<.017$ ) yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulguların örnekleme sınırlı da olsa ölçeğin ayırt edici geçerliğini desteklediği söylenebilir.

Bilge ve Sayın'ın (1994) 122 üniversite öğrencisi ile yaptıkları bir araştırmada, uyum düzeyleri yüksek ve düşük grupların kızgınlık düzeyleri cinsiyet ve yaş

değişkenleri bakımından karşılaştırılmıştır. Kişisel, sosyal ve genel uyum düzeyleri düşük olan grubun sürekli, içe yönelik ve dışa yönelik kızgınlıkları diğer gruba göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yaş değişkeni bakımından anlamlı fark görülmezken, erkek öğrencilerin sürekli kızgınlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

### 3.3.1.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları

Ölçeğin güvenirliliği konusunda Spielberger ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda bulunan Cronbach Alfa değerleri sürekli öfke için 0.82-0.90, öfke denetimi için 0.74 ve dışa yönelik öfke için 0.76 bulunmuştur. Ülkemizde uygulanan ölçeğin iç tutarlılık katsayıları için Cronbach Alfa değerleri ise Özer'in (1994b) çalışmasında şöyle bulunmuştur. Sürekli Öfke 0.67-0.92; İçe Yönelik Öfke 0.58-0.76; Dışa Yönelik Öfke 0.69-0.91 arasındadır.

Bilge'nin (1994) 93 üniversite öğrencisine üç hafta ara ile uyguladığı test-tekrar test çalışmasında Pearson korelasyon katsayıları sürekli kızgınlık için 0.83 içe yönelik kızgınlık için 0.71, dışa yönelik kızgınlık için 0.80, kızgınlık kontrolü için 0.82 olarak bulunmuştur.

Aytek'in (1999), 50 lise öğrencisi ile yaptığı iki haftalık test-tekrar test çalışmasında bulunan Pearson Korelasyon katsayıları da sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrolü için sırayla 0.85, 0.73, 0.77 ve 0.52'dir. Aynı çalışma kapsamında ele edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise sıra ile 0.72, 0.58, 0.68 ve 0.77'dir (Akt: Yılmaz, 2004).

Araştırmacı tarafından da testin güvenirliliğinin belirlenmesi amacıyla, araştırmanın yürütüldüğü okulda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, test tekrar test yöntemiyle 9. ve 10.sınıf öğrencilerinden oluşan 105 kişilik bir gruba, üç hafta ara ile uygulanmıştır. Elde edilen Pearson korelasyon katsayıları şöyledir: Sürekli öfke: 0.93, içe yönelik öfke: 0.77, dışa yönelik öfke: 0.86, öfke denetimi: 0.90'dır.



### 3. 3. 1. 3. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Puanlaması ve Yorumlanması

Bir derecelendirme ölçeği olan aracın Sürekli Öfke Ölçeği yönergesinde kişinin kendisini nasıl hissettiğini, Öfke İfade Tarzı Ölçeklerinde ise genelde ne sıklıkta sözü edilen biçimde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Sürekli öfke düzeyi, ölçeğin ilk on maddesi ile ölçülmektedir. 24 maddelik Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nde maddeler rasgele dağıtılmıştır. İçe yönelik öfke boyutu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31, dışa yönelik öfke boyutu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33, öfke denetimi boyutu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34. maddelerden oluşmaktadır (Kısaç,1997).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğindeki maddelerin tümü düzdür. Maddeler öfkenin varlığından hareketle ölçüm yaparlar. Tepkilerin verilmesinde kullanılan ölçek aralıklarında şu puanlar verilir: “Her zaman -(1)”, “Bazen-(2)”, “Çoğu zaman-(3)”, “Hemen her zaman-(4)”(Kısaç 1997) .

Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden bireyler 10 ile 40 arasında bir puan elde edebilirler. Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeğindeki her bir boyutun toplamı olarak bireylerin alacakları puanlar 8 - 32 puan arasında olabilir. Sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının düşük; öfke denetimi puanlarının yüksek olması, olumlu olarak değerlendirilir. Ölçeğin tümüne ilişkin bir toplam puan bulunmamaktadır.

### 3. 3. 2. İletişim Becerileri Envanteri

Geliştirilmesi sırasında denemelik maddeler oluşturulmak amacıyla ilgili kaynaklar ve envanterler incelenmiş ve 100 üniversite öğrencisine “başkaları ile etkili bir iletişimi nasıl kurarsınız” sorusu sorulmuş, elde edilen cevaplar düzenlenerek 150 maddelik bir liste oluşturulmuş ve 205 kişilik bir grupta uygulanmıştır. Grubun % 25'i tarafından kabul görmeyen maddeler elenerek madde sayısı 135'e indirilmiş ve oluşturulan liste yedi kişilik uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan alınan görüşlere göre 32 madde daha elenerek madde sayısı 103'e

indirilmiştir. Oluşturulan form 110 öğrenciye uygulanmış ve uygulama sırasında öğrencilerden açık ve anlaşılır olmayan maddelere soru işareti koymaları istenmiştir. Öğrencilerin % 20'sinin soru işareti koyduğu maddeler elenerek 300 öğrenciye tekrar uygulanmış ve madde analizi yapılmıştır. Böylece 0.05 düzeyinde anlamlı olmayan 16 madde daha çıkarılarak 70 maddelik bir envanter hazırlanmıştır. Bu form 500 kişilik bir gruba tekrar uygulanmış ve faktör analizi yapılmıştır. Varimax yöntemi ile yapılan faktör analizi sonucunda, faktör yükü 0.30 üzerinde olan maddeler seçilerek üç faktörlü, 57 maddelik bir taslak hazırlanıp 220 öğrenciye tekrar uygulanmış ve madde analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda 0.05 düzeyinde anlamlı maddeler seçilerek her biri 15 maddeden oluşan üç faktörlü Likert tipi bir envanter haline getirilmiştir.

### **3. 3. 2. 1. İletişim Becerileri Envanterinin Güvenirliği**

İletişim Becerileri Envanteri'nin güvenirliliğini tespit etmek için bir ay sonra 170 kişilik bir gruba tekrar uygulanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda güvenilirlik katsayısı 0.68 testi yarılama yöntemi ile yapılan çalışmada ise güvenilirlik katsayısı 0.64 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacı ile uygulanan Cronbach Alpha katsayısı 0.74 bulunmuştur.

İletişim Becerileri Envanterinin toplam puanı ile alt ölçekleri arasında 0,001 düzeyinde ve alt boyutların kendi aralarında 0.001 düzeyinde anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Bu alt boyutlar madde içeriklerine göre zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak adlandırılmıştır. Alt ölçeklerin maddeleri şu şekildedir:

Bilişsel: 1-3-12-15-17-18-20-23-24-26-28-33-37-45

Duygusal: 5-9-11-27-29-31-34-35-36-38-39-40-42-43-44

Davranışsal: 2-4-7-8-10-13-14-16-19-21-22-25-30-32-41

Ölçeğin puanlanması sırasında 3-5-9-10-11-16-23-24-27-29-31-32-34-35-37-41 ve 42. maddeleri ters çevrilip hem ölçeğin toplam puan hem de alt ölçeklerin puanları elde edilmektedir.

### **3. 3. 2. 2. İletişim Becerileri Envanterinin Geçerliği**

İletişim Becerileri Envanteri'nin geçerlik çalışması için; Korkut(1996) tarafından geliştirilmiş olan “İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan çalışmada geçerlik katsayısı .70 bulunmuştur (Akt: Alkaya, 2004).

### **3. 4. Verilerin Çözümleme**

Araştırmada “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesi deney, plasebo ve kontrol gruplarına Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ile İletişim Becerileri Envanteri uygulanmıştır. Sürekli öfke , dışa yönelik öfke , içe yönelik öfke , öfke denetimi ve iletişim becerileri ön test puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olup olmadığını belirlemek üzere tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Aşağıda, Tablo 5' de deney, plasebo, kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ölçek puanlarının ortalamaları, standart sapmaları ve tek yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir.

TABLO 5

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İşlem Öncesi Ölçek Puanlarının Ortalamaları, Standart Sapmaları ve Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları**

Ölçek	Grup	n	$\bar{X}$	ss	F	p
Sürekli Öfke						
Ölçeği	Deney	20	22,25	6,33	5,008	p<0.05 Fark Anlamlı
	Plasebo	20	17,85	3,96		
	Kontrol	20	17,6	5,11		
İçe Yönelik Öfke						
Ölçeği	Deney	20	16,7	5,44	2,023	p> 0.05 Fark Anlamlı Değil
	Plasebo	20	14,2	4,42		
	Kontrol	20	14,00	4,23		
Dışa Yönelik						
Öfke Ölçeği	Deney	20	20,25	6,8	7,836	p<0.05 Fark Anlamlı
	Plasebo	20	16,35	4,33		
	Kontrol	20	13,9	3,66		
Öfke Denetimi						
Ölçeği	Deney	20	18,85	4,9	0,194	p>0.05 Fark Anlamlı Değil
	Plasebo	20	18,85	3,4		
	Kontrol	20	18,1	4,73		
İletişim						
Becerileri						
Envanteri	Deney	20	90,5	5,88	12,434	p<0.05 Fark Anlamlı
	Plasebo	20	98,45	4,97		
	Kontrol	20	100,25	5,31		

Tablo 5’de görüldüğü gibi, deney ( $\bar{X}=22,25$  , ss=6,33), plasebo ( $\bar{X}=17,85$ , ss=3,96), kontrol gruplarının ( $\bar{X}=17,6$ , ss=5,11) sürekli öfke puan ortalamaları belirlenmiştir. Deney ( $\bar{X}=16,7$ , ss=5,44), plasebo ( $\bar{X}=14,2$ , ss=4,42) kontrol

gruplarının ( $\bar{X}=14,00$ ,  $ss=4,23$ ) içe yönelik öfke düzeyi puan ortalamaları belirlenmiştir. Deney ( $\bar{X}=20,25$ ,  $ss=6,8$ ), plasebo ( $\bar{X}=16,35$ ,  $ss=4,33$ ) ve kontrol gruplarının ( $\bar{X}=13,9$ ,  $ss=3,66$ ) dışa yönelik öfke puan ortalamaları belirlenmiştir. Deney ( $\bar{X}=18,85$ ,  $ss=4,9$ ), plasebo ( $\bar{X}=18,85$ ,  $ss=3,4$ ) ve kontrol gruplarının ( $\bar{X}=18,1$ ,  $ss=4,73$ ) öfke denetimi puan ortalamaları belirlenmiştir. Deney ( $\bar{X}=90,5$   $SS=5,88$ ), plasebo ( $\bar{X}=98,45$ ,  $ss=4,97$ ) ve kontrol ( $\bar{X}=100,25$ ,  $ss=5,31$ ) iletişim becerileri puan ortalamaları belirlenmiştir. İçe yönelik öfke ölçeği ve öfke denetimi ölçeği puanlarının ortalamalarının gruplar arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı belirlenmiştir. Sürekli öfke ölçeği, dışa yönelik öfke ve iletişim beceri ölçeği puan ortalamalarının arasında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir.

Farkın kaynağını araştırmak amacıyla LSD testi yapılmıştır

Tablo 6'da LSD Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 6****LSD Testi**

Ölçek	Grup	Ortalamalar Farkı	ss	p	
Sürekli Öfke Ölçeği	Deney	Plasebo	4,4	1,65	<b>.010*</b>
		Kontrol	4,65	1,65	<b>.007*</b>
	Plasebo	Deney	-4,4	1,65	<b>.010*</b>
		Kontrol	.25	1,65	<b>.007*</b>
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	Kontrol	Deney	-4,65	1,65	<b>.010*</b>
		Plasebo	.25	1,65	<b>.880*</b>
	Deney	Plasebo	2,5	1,49	.100
		Kontrol	2,7	1,49	.076
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	Plasebo	Deney	-2,5	1,49	.100
		Kontrol	.20	1,49	.894
	Kontrol	Deney	-2,7	1,49	.076
		Plasebo	-.20	1,49	.894
Öfke Denetimi Ölçeği	Deney	Plasebo	3,90	1,61	<b>.019*</b>
		Kontrol	6,3	1,61	<b>.000*</b>
	Plasebo	Deney	-3,9	1,61	<b>.019*</b>
		Kontrol	2,4	1,61	<b>.135*</b>
İletişim Becerileri Envanteri	Kontrol	Deney	-6,35	1,61	<b>.000*</b>
		Plasebo	-2,45	1,61	<b>.135*</b>
	Deney	Plasebo	.0	1,39	1.00
		Kontrol	.75	1,39	.592
İletişim Becerileri Envanteri	Plasebo	Deney	.0	1,39	1.00
		Kontrol	.75	1,39	.592
	Kontrol	Deney	-.75	1,39	.592
		Plasebo	-.75	1,39	.592
İletişim Becerileri Envanteri	Deney	Plasebo	-6,95	1,70	<b>.000*</b>
		Kontrol	-7,75	1,70	<b>.000*</b>
	Plasebo	Deney	-6,95	1,70	<b>.000*</b>
		Kontrol	-.800	1,70	<b>.642*</b>
İletişim Becerileri Envanteri	Kontrol	Deney	7,75	1,70	<b>.000*</b>
		Plasebo	.80	1,70	<b>.642*</b>

Tablo 6’da görüldüğü gibi, deney grubunun sürekli öfke puanlarının ortalaması , plasebo ve kontrol grubunun ortalamasından daha yüksektir. Plasebo grubunun sürekli öfke puanlarının ortalaması , kontrol grubunun puanlarının ortalamasından daha yüksektir. Deney grubunun, dışa yönelik öfke puanlarının ortalaması, plasebo ve kontrol gruplarının puan ortalamasından daha yüksektir. Plasebo grubunun dışa yönelik öfke puanlarının ortalamalarının, kontrol grubunun puan ortalamalarından daha yüksektir. Deney grubunun, iletişim becerileri puanlarının ortalaması, plasebo ve kontrol gruplarının ortalamalarından daha düşüktür. Plasebo grubunun iletişim becerileri puanlarının ortalamasının kontrol grubunun ortalamasından daha düşüktür.

Öntest- son test kontrol gruplu bir desende, araştırmacı deneysel işlemin etkili olup olmadığına odaklanmışsa, en uygun istatistiksel işlem , öntestin ortak değişken olarak kontrol edildiği tek faktörlü ANCOVA’dır ( Büyüköztürk, 2007). Gruplar arası karşılaştırmayı yapmadan önce ANCOVA’nın varsayımlarının incelenmesi gerekmektedir. “Grupların önteste göre sontest istatistik puanları tahminde kullanılacak regresyon doğrularının eğimleri (regresyon katsayıları) eşittir” varsayımı bunlardan biridir (Büyüköztürk, 2007). Bu araştırma, Covaryans (ANCOVA)’nın yukarıda belirtilen varsayımı karşılamamıştır. İstatistiksel olarak en doğru işlemin tekrarlı ölçümler için tek faktörlü varyans analizi (ANOVA) olduğuna karar verilerek analizlere devam edilmiştir.

### 3. 5. Deneysel İşlem

Öntest-sontest kontrol gruplu deneysel desene uygun olarak yürütülen bu çalışmada, yukarıda anılan ölçekler, deney grubuna Öfke Yönetimi Eğitimi öncesi ve bitiminde, plasebo grubuna ise etkileşim grubu uygulaması öncesi ve bitiminde uygulanmıştır. Kontrol grubuyla da aynı tarihlerde bir araya gelerek ölçekler iki kez uygulanmıştır. Kontrol grubuna bu arada hiçbir eğitim verilmemiştir.

Tablo 7’de; deneysel işlem sürecine yer verilmiştir.

**Tablo 7 Deneysel İşlem**

Gruplar	İşlem Öncesi	İşlem	İşlem Sonrası
Deney grubu	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Öfke Yönetimi Eğitimi	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
	İletişim Becerileri Envanteri		İletişim Becerileri Envanteri
Plasebo grubu	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	Etkileşim Grubu Uygulaması	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
	İletişim Becerileri Envanteri		İletişim Becerileri Envanteri
Kontrol grubu	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	-----	Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
	İletişim Becerileri Envanteri		İletişim Becerileri Envanteri

Tablo 7’de görüldüğü gibi, deneysel işleme geçmeden önce deney ve kontrol grubuna her iki ölçek de uygulanmış ve deney grubuna “ÖfkeYönetimi Eğitimi”, plasebo grubuna “Etkileşim Grubu” uygulaması yapılmıştır. Bu arada kontrol grubuna hiçbir eğitim verilmemiştir.



Araştırmada uygulanmak üzere bir öfke yönetimi eğitimi geliştirmek amacıyla bu konuda yurt içinde ve yurt dışında yapılmış pek çok deneysel araştırmaya ulaşılmıştır. Araştırmada etkisi araştırılan “Öfke Yönetimi Eğitiminin” programının hazırlanmasında Reilly ve Shopshire’nin (2002) çalışmalarından yararlanılmıştır. Öfke duygusunu açıklayan kuramlar, görüşler ve deneysel çalışmalar incelenerek, hazırlanan programda yer alması düşünülen beceriler belirlenmiştir. Ergenlerin bu becerilere sahip olmaları için kazanmaları gereken davranışlar ile ilgili yayın ve araştırmalar doğrultusunda bu becerilerin kazandırılmasında kullanılabilen teknikler belirlenmiştir. Aşağıda sırasıyla geliştirilen öfke yönetimi eğitiminin hedefleri, hedef davranışları ve kullanılan teknikler açıklanmıştır.

### **3. 5. 1. Genel Hedefler**

1. Ergenlerin öfke duygusunun nasıl bir duygu olduğuna ve temel duyguları öğrenmelerine yardımcı olmak.
2. Ergenleri öfkelendiklerinde bedenlerindeki farklılıkların neler olduğu ve nasıl kontrol edebileceklerini öğrenmelerine yardımcı olmak.
3. Ergenlerin öfkelendiren durumlar karşısında neler düşündüklerine ve bunları nasıl değiştirebileceklerine yardımcı olmak.
4. Ergenleri öfkelendiren durumlar ve kişiler karşısında nasıl davrandıklarını fark etmelerine yardımcı olmak.
5. Ergenlere çeşitli duygu ifadelerini öğretmek, öfkelendiren durumlar karşısında kendi duygularını kabul etmelerine ve yapıcı bir şekilde ifade ederek buna göre davranmalarına yardımcı olmak.
6. Ergenlerin öfkeyi ifade etme biçiminde aileden alınan modelleri fark etmelerine yardımcı olmak.
7. Ergenlerin öfkeyle baş etmede kullanılan becerileri kazanmalarına yardımcı olmak.

### 3.5.2. Hedef Davranışlar

Belirlenen hedeflerin gerçekleşmesinin, deneklerin aşağıdaki becerileri ve davranışları kazanmaları ile mümkün olabileceği düşünülmüştür.

1. Duygularını tanıma ve ayırt etme.
2. Öfkeleriyle ilgili ipuçlarını fark etme.
3. Duyguların yarattığı bedenlerindeki farklılıkları fark etme.
4. Nefes alma ve kas gevşetme becerilerini öğrenme.
5. Yeniden düşünme becerisini öğrenme.
6. Öfkeyi ifade etme biçimlerini fark etme.
7. Öfkeyi ifade etmede aileden alınan modellerin davranış biçimlerine etkisini fark etme.
8. Empatinin ne olduğunu öğrenme ve empati kurabilme.
9. Duygularını ben dili ile ve etkili iletişim becerilerini kullanarak ifade etmeyi öğrenme.

### 3.5.3. Hedef Davranışları Kazandırmaya Yönelik Kullanılan Teknikler

Program bilişsel davranışçı ve sosyal öğrenme kuramına dayandırıldığından daha çok öfkeyle ilgili bilgi vermeye, öfkeyle ilgili yanlış düşünceleri bulma ve değiştirmeye, olumlu model almaya ve öğrenilenleri uygulamaya dönük aşağıdaki teknikler kullanılmıştır.

1. Öğretici yöntem (Didaktik yöntem)
2. Model alma.
3. Rol oynama.
4. Yaşantı kazandırma (Etkinlik yapma)
5. Örnek durumlar oluşturma.
6. Ev ödevleri verme.
7. Geri bildirim verme (psikolojik danışmanın üyelere, üyelerin birbirine)

### 3.5.4. Deney Grubu Uygulaması

Deney grubuna verilen eğitim haftada bir, 90 dakikalık süreyle toplam 12 hafta içinde gerçekleşmiştir.

Öfke yönetimi eğitiminin önceden yapılandırılmış her bir oturumun konusu aşağıda özetlenmiş, oturumların amaçları ve uygulama basamakları ise Ek 1’de verilmiştir.

**1. Oturum (Tanışma, Kuralların ve Amaçların Belirlenmesi) :** Bu oturum, tanışma ve grup sürecine giriş niteliğindedir. Grubun genel amaçları ve grup kuralları ve grup süresince uygulanacak teknikler konusunda bilgi verilmiştir. Öfkeleri hakkında düşünmeleri ve grupla paylaşımları istenmiştir. Bireysel amaçlarını belirlemek amacıyla hazırlanan “Hedef Belirleme Formu” kullanılarak her bir üyenin bu eğitime katılarak ulaşmayı amaçladığı, bireysel hedefleri üzerinde tartışılmıştır. Daha sonra üyelere eğitim süresi boyunca günlük tutmalarını ve kendilerini öfkeliendiren olayları, duyguları, düşünceleri ve tepkilerini kayıtlamaları gerektiği anlatılmıştır. Son olarak ilk oturumdaki kazanımlarını ve beklentilerinin öğrenilmesi amacıyla “ Oturum Değerlendirme Formu” nu doldurmaları istenmiştir.

**2. Oturum (Öfke Duygusunu Tanıma):** Bu oturumda, öfke duygusunun altında yatan temel duyguların neler olduğu konusunda bilgi verilmiştir. Kendi öfke duygularını düşünmeleri istenmiş ve altında yatan temel duygularının fark edilmesi sağlanmıştır. Dağıtılan duygu formunu doldurmaları ve grupla paylaşımları istenmiştir. Öfke duygusunun altında yatan temel duyguların birer işaretçi olduğuna dikkat çekilmiştir. Öfke duygusunun altında yatan temel duyguların çoğunlukla engellenmişlik, değersizlik ve kaygı duyguları olduğu gözlenmiştir. Öfke duygusuna yol açan olayları ve altında yatan temel duygularının üzerinde düşünerek öfke günlüklerine kayıt etmeleri istenmiştir.

**3. Oturum (Öfke Türleri):** Bu oturumda, öfke türlerinden durumluk ve sürekli öfke duygusunun neler olduğu konusunda bilgi verilmiştir. Daha sonra öfke durum formlarını doldurmaları ve grupla paylaşımları istenmiştir. Öfke durum formlarında kişi olarak en çok sırayla; öğretmene, babaya, kardeşe , kız/ erkek arkadaşlarına, anneye öfke duygularının yoğun olduğu; durum olarak sırasıyla; haksızlığa uğrama, azarlanma, eleştirilme, engellenme, saygısızlık ve kayıp olarak gözlenmiştir. Grup üyelerinin bir çoğunun öfke günlüklerini tutmadıkları gözlenmiştir. Günlük yazmayı unuttuklarını ve yazı yazmak istemediklerini ifade etmişlerdir. Günlük tutan üyeler yazdıklarını paylaşmışlardır. Grup üyelerine günlük tutmanın önemi ve gerekliliği bir kez daha anlatılmıştır. Oturum sonu değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**4. Oturum (Öfkenin İpuçları):** Bu oturumda, öfke duygusu ile ilgili bedensel, duygusal ve bilişsel ipuçları konusunda bilgi verilmiştir. Daha sonra üyelere kendilerini öfkelendiren olayları hatırlamaları ve bedensel, duygusal ve bilişsel ipuçlarına dikkat etmeleri istenmiştir. Rol oynama tekniği ile olaylar canlandırılmıştır. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum sonu değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**5. Oturum (Öfke Duygusu ile Bedenin İlişkisi):** Bu oturumda, öfke duygusunun fizyolojik bileşenleri konusunda bilgi verilmiştir. Duyguların bedende yarattığı değişimlere dikkat çekilmiştir. Grup üyelerinden öfkelerini bedenlerinin neresinde ve hangi organlarında yaşadıklarını düşünmeleri istenmiştir. Daha sonra grup üyeleri ile paylaşımları istenmiştir. Öfke duygusu ve altında yatan temel duygulardan hangisi ile birleşerek bedenlerinde oluşan değişikliklere dikkat etmeleri sağlanmıştır. Kaygı ile birlikte yaşanan öfke duygusunun genellikle ellerde, ayaklarda ve göğüste; değersizlik ile birlikte yaşanan öfke duygusunun kalpte; haksızlık duygusu ile birlikte yaşanan öfke duygusunun mide ve bağırsaklarda; sıkıntı ve üzüntü ile birlikte yaşanan öfke kalpte; baş ve boyunda; kıskançlık ile birlikte yaşanan öfke duygusunun midede; engellenmişlik ile birlikte yaşanan öfke duygusunun boğazda; kaslarda ve belde somatize olduğu gözlenmiştir. Nefes alma ve kas gevşeme tekniği uygulaması yapılmıştır. Bu teknikleri bir hafta boyunca

uygulamaları istenmiştir. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum sonu değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**6. Oturum (Ellis'in Akılcı Olmayan Düşünceler Kavramı) :** Bu oturumda, duygu, düşünce ve davranış arasındaki ilişki konusunda bilgi verilmiştir. Akılcı olmayan düşünceler süreçlerle ilişkilendirilerek yaygın olarak kullanılan akılcı olmayan düşüncelerin neler olduğuna değinilmiştir. ABC modeli anlatılmıştır. On üç mantık dışı düşünce listesi grup üyelerine dağıtılmıştır. Üyelerden kendi mantık dışı düşüncelerini gözden geçirmeleri ve grupla paylaşımları istenmiştir. Bilişsel hatalar değerlendirme formu doldurulmuştur. Grupla paylaşım yapılmıştır. Akılcı olmayan düşünceleri anlamakta zorlandıkları, daha çok öfke duygusunun altında yatan duyguya odaklandıkları gözlenmiştir. ABC modeli farklı bir örnek üzerinden bir kez daha anlatılmıştır. Daha sonra ABC formu doldurulmuştur. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum sonu değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**7. Oturum (Akılcı Olmayan Düşünceler Yerine Alternatif Düşüncelerin Kullanılması):** Bu oturumda, akılcı olmayan düşüncelerin neler olduğu bir kez daha tekrar edilmiştir. Bu düşüncelerin yerine alternatif düşüncelerin neler olabileceği örnek olaylar üzerinden beyin fırtınası yolu ile tartışılmıştır. Grup üyelerine ABC formu dağıtılmış, tahtaya örnek olay yazılarak bu olay üzerinden formu nasıl dolduracakları anlatılmıştır. Daha sonra doldurdukları formları grupla paylaşımları istenmiştir. Akılcı olmayan düşüncelerden en çok sırasıyla; aşırı genelleme, -meli,-malı'lamak, suçlama, etiketleme, filitreleme olduğu gözlenmiştir. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum sonu değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**8. Oturum (Geçmiş Yaşantılardan Öğrenilenlerin ve Aile İçersindeki Rollerin Öfke Duygusu İle İlişkisi) :** Bu oturumda, öfke ve diğer duyguların oluşmasında ve ifade edilmesinde, aileden alınan modellerin etkisi hakkında bilgi verilmiştir. Geçmişte yaşadıklarımızın bu günkü davranışlarımızı etkileri anlatılmıştır. Daha sonra grup üyelerine aileleriyle ilgili soru listesi dağıtılmış ve bu

soruların cevaplamalarını, grupla paylaşımları istenmiştir. Bir grup üyesi babasından şiddet gördüğünü, kendisinin ona karşı koyamadığını, kendi öfke duygusunu etkili bir şekilde ifade etmekte sıkıntı yaşadığını, genellikle içine attığını ya da aşırı tepki verdiğini belirtmiştir. Bir başka grup üyesi , çocukken anne ve babasının onu babaannenin yanına verdiğini ve hala babaannesi ile birlikte yaşadığını, diğer kardeşinin anne ve babasıyla yaşadığını, kendisini istenilmeyen kişi olarak gördüğünü belirtmiştir. Ailesine karşı öfke duygularının olduğunu belirtmiştir. Öfkesini kontrol edemediğini , okul içinde ve dışında da sık sık kavgalara karıştığını belirtmiştir. Bir diğer grup üyesi de babasının alkol probleminin olduğunu , ailesinin şehir dışında yaşadığını, kendisinin teyzesi ile birlikte yaşadığını fakat teyzesinin de psikolojik sorunlarının olduğunu , annesini ve kardeşini teselli eden ve akıl verenin genellikle kendisi olduğunu, ailede kurtarıcı rolünün olduğunu, duygularını ifade edemediğini genellikle ağlayarak her türlü duygusunu gösterdiğini belirtmiştir. Grup üyelerini bu paylaşımlarından sonra kişisel ihtiyaçlarının olup olmadığı ve şu anki duygularının neler olduğu sorulmuştur. Kendilerini rahatlamış hissettiklerini belirtmişlerdir. Kız öğrencilerin öfkelerini ifade etmelerine aile içersinde çok fazla izin verilmediği gözlenmiştir. Aile ilişkilerine dikkat ederek, kendi öfke yaşantılarıyla anne, baba ve diğer aile üyelerinin duygu, davranış, inanç, tutumlar arasında gördükleri bağı kayıtlamaları istenmiştir. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum Sonu Değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**9. Oturum (Öfke İfade Tarzları):** Bu oturumda, öfke ifade tarzları ve tepkileri konusunda bilgi verilmiştir. Grup üyelerinden hangi durumlarda, kimlere karşı ne tarz öfkelerini ifade ettikleri rol oynama tekniği ile canlandırılmıştır. Daha sonra tepkileri ve yaşadıkları duygularla ilgili geri bildirim verilmiştir. Saldırganca tepkileri daha çok kardeşe, arkadaşına ve tanımadıkları insanlara gösterdikleri, çekingen tepkileri babaya, anneye, öğretmene, pasif saldırgan tepkileri babaya, anneye, arkadaşına, kız/erkek arkadaşına, etkin davranışları en çok arkadaşlarına gösterdikleri gözlenmiştir. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum Sonu Değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**10. Oturum (Ben Dili İletileri):** Bu oturumda, ben dili ve sen dili kavramlarının neler olduğu ve bireylerde nasıl duygulara yol açtığı konusunda bilgi verilmiştir. Daha sonra ikişerli gruplara ayrılarak üyelerin birbirlerine ben dili ve sen dili iletileri vermeleri istenmiştir. Bu etkinlik yapıldıktan sonra grupla paylaşım yapılarak geri bildirimler verilmiştir. Öfke günlüğü paylaşılmıştır. Oturum Sonu Değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**11. Oturum (İletişim Engelleri):** Bu oturumda, kişiler arası iletişim, empati , iletişim engelleri ve çatışma konusunda bilgi verilmiştir. İletişim engelleri oyunu oynanmıştır. Oyun sonunda grup üyelerinden geri bildirim alınmıştır. Oturum Sonu Değerlendirme uygulaması ile oturum sonlandırılmıştır.

**12. Oturum (Sonlandırma) :** Bu oturumda, geçen on bir haftanın genel bir özeti yapılmıştır. Üyelerde birinci oturumda belirledikleri amaçlara ne kadar ulaştıkları konusunda geri bildirim alınmıştır. Öfke yönetimi eğitimini değerlendirme formu doldurulmuştur. Üyeler birbirlerine iyi dileklerini belirterek vedalaşmıştır.

### 3.5.5. Plasebo Grubu Uygulaması

Plasebo grubuna verilen grupla psikolojik danışma haftada bir, 90 dakikalık süreyle toplam 12 hafta içinde gerçekleşmiştir.

Plasebo grup uygulamaları, etkileşim grubu formunda gerçekleşmiştir. Her oturumunda yapılan işlem aşağıda özetlenmiştir.

**1. Oturum:** Bu oturum, tanışma ve grup sürecine giriş niteliğindedir. Grubun genel amaçları ve grup kuralları konusunda bilgi verilmiştir. Grup üyelerinden isimlerinin önüne kendi isimlerinin baş harfinden oluşan bir sıfat ekledikten sonra isimlerini söylemeleri ve daha sonra yanındaki arkadaşının ismini söylemeleri istenmiştir. Tanışmak istedikleri grup üyesinin yanına giderek kendileri tanıtmaları , ve tanışmaları istenmiştir. Bu etkinlikle ilgili duyguları konusunda geri bildirim olarak oturum sonlandırılmıştır.

**2. Oturum:** Bu oturumda, bir grup üyesi gizlilik ilkesi konusunda endişe yaşadığını belirtmiştir. Gizlilik ilkesinin ihlali olduğu zaman diğer grup üyelerinin hangi duyguları yaşayacakları sorusu sorulmuştur. Grup üyelerinin duyguları paylaşımları sonucunda ortak duygunun güven ihtiyacı olduğuna dikkat çekilmiştir. Daha sonra üye, okulunda bir öğretmeni ile çatışma yaşadığını ve nasıl davranması gerektiğini bilmediğini, o öğretmenin dersine girmek istemediği anlatmıştır. Gruptan bazı üyelerinde aynı öğretmenle ilgili benzer duygulara sahip oldukları paylaşımlar sırasında gözlenmiştir. Duygu yansıtmaları yapılmıştır. Daha sonra nasıl davranış ve tutumlar içersinde kendisini daha iyi hissedeceği konusu grupla birlikte tartışılarak oturum sonlandırılmıştır.

**3. Oturum:** Bu oturumda, geçen hafta öğretmeniyle ilgili sorunlar yaşayan üyenin bu hafta kendisini nasıl hissettiği sorularak oturuma başlanmıştır. Üye, öğretmenin değişmeyeceğini, bununla baş etme yolunu umursamak olduğunu bulduğunu belirtmiştir. Bir başka üye, okuldan ve hayattan çok sıkıldığını mecburen



okula geldiğini belirtmiştir. Yaşadıklarını somuta indirerek örnek olaylar vererek anlatması istenmiştir. Tiyatro okumak istediğini fakat derslerinin onun amacına ulaşması için engel olduğunu, ailesinin de bu konuya sıcak bakmadığını belirtmiştir. Aynı duyguları yaşayan başka üyelerin paylaşımları alınmıştır. Daha sonra içerik ve duygu yansıtmaları yaparak ve gruptan geri bildirim alarak oturum sonlandırılmıştır.

**4. Oturum:** Bu oturumda, bir grup üyesi çok sinirli olduğunu belirterek konuşmaya başlamıştır. Diğer üyeler tarafından ne olduğu sorulmuştur. Okuldaki bir grup öğrencinin bir öğretmenlerinin internetten fotoğrafının indirip, fotoğrafın altına hakaret içerikli yazılar yazıp çarşıya astıklarını ve öğretmeni adına çok üzüldüğünü, bunu yapan öğrencilere çok kızgın olduğunu belirtmiştir. Aynı olayın kendi ailesinden birisinin de başına gelebileceğini, bu işi yapanların cezalandırması gerektiğini belirtmiştir. Grup üyeleri arasında toplumsal değerler tartışılmaya başlandığı noktada müdahale edilmiş, yaşanan somut olay üzerinden tüm üyelerden şimdi ve burada duygularının belirtmeleri istenmiş ve oturum sonlandırılmıştır.

**5. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi sınıftaki üç öğrencinin kendisini sürekli rahatsız ettiğini onlarla nasıl baş edeceğini bilemediğini belirtmiştir. Yaşadığı somut bir olaydan yola çıkarak anlatması istenmiştir. Ders sırasında sürekli konuştuklarını uyardığı halde kendisini dinlemediklerini belirtmiştir. Duygu yansıtmaları yapılmış ve grup üyelerinden benzer yaşantılara sahip olanların paylaşımları istenmiştir. Üye, bu durumun çözümünün yüz yüze ve bire bir konuşarak olacağını belirtmiştir. Oturum sonlandırılmıştır.

**6. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi kendine hiç güveninin olmadığını ve reddedilmekten aşırı korktuğunu belirtmiştir. Üyeden, yaşadığı somut olay anlatılması istenmiş ve bu olayla ilgili içerik ve duygu yansıtmaları yapılmıştır. Gruptan geri bildirimler alınmış, benzer duyguları olan üyeler kendilerini açmışlardır. Reddedilirse neler yaşayabileceği konusunda tartışılmıştır. Son olarak üyelerin şimdi ve burada duygularını belirtmeleri istenerek oturum sonlandırılmıştır.

**7. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra grup üyesi geçen hafta dile getirmiş olduğu güvensizliğinin devam ettiğini fakat burada dile getirmesini kendisini rahatlattığını belirtmiştir. En çok kız arkadaşlarına yaklaşma konusunda sıkıntılar yaşadığını söze nereden başlayacağını bilemediğini belirtmiştir. Benzer sorunu yaşayan bir başka grup üyesi de duygu ve düşüncelerini açmıştır. Kendi dış görünüşü hakkında tereddütler yaşadığını, kendini beğenmediğini, dalga geçilmekten korktuğu için kendini geri plana attığını söylemiştir. Grup üyeleri dış görünüşten daha çok girişkenliğin ve esprili oluşun önemli olduğu, onula dalga geçenlerin onu yakından tanımadıkları için önemli olmadığı şeklinde geri bildirim vermişlerdir. Oturum sonlandırılmıştır.

**8. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi hayır demek konusunda zorluklar yaşadığını ve bu durumun kendisini zor duruma soktuğunu belirtmiştir. Hangi durumlarda en çok kimlere karşı bu duyguları yaşadığı somut bir örnek vererek anlatması istenmiştir. Duygu yansıtmaları yapılmıştır. Benzer duyguları yaşayan diğer grup üyelerinden de duygularını paylaşmaları istenmiştir. Geri bildirimler alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

**9. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi hem ders çalışmak istediğini hem de istemediği bu konuda ne yapacağını bilemediğini, geleceği konusunda yoğun kaygılar yaşadığını fakat ders çalışırken sıkıldığını belirtmiştir. Benzer duygular yaşayan diğer grup üyelerinden de duygularını paylaşmaları istenmiştir. Gelecek kaygıları ile eğlenme isteği arasında kaldığını, ders çalışmayı da eğlenceli hale dönüştürmek isteğini belirtmiştir. Zaman yönetimi ve plan yapma konusunda grupla birlikte tartışılmıştır. Oturum, üyelerin duyguları alınarak sonlandırılmıştır.

**10. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi tıp ve mimarlık arasında kaldığını, en çok hangisini istediğini bilmediğini belirtmiştir. Ailesinin tıp konusunda baskı yaptığını fakat kendisinin mimarlık istediğini, okulu bitirince işsiz kalma korkularının olduğunu belirtmiştir. İçerik ve duygu yansıtmaları yapılmıştır. Benzer duyguları yaşayan diğer grup

üyelerinin de duygularını paylaşmaları istenmiştir. Başarının ne olduğu konusunda grupla tartışılmıştır. Kendi hayalinin ne olduğunu anlatması istenmiştir. Duygu yansıtmaları yapılmış ve mesleki rehberlik çalışması için okul psikolojik danışmanı ile yeniden görüşmesine karar verilmiştir. Üyelerin şimdi ve burada yaşadıkları duyguları alınarak oturum sonlandırılmıştır.

**11. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bir grup üyesi arkadaşları ile iletişimde zorluklar yaşadığını, karşılıklı dinleme becerilerinin olmadığını, karşısındaki konuşurken kendisinin de sürekli ne söylemesi gerektiğini hesaplayarak dinlediğini, bu yüzden sürekli çatışma yaşadığını, çatışmalarda yenilgiye tahammül edemediğini ve üste çıkma isteğini belirtmiştir. Benzer duyguları yaşayan diğer grup üyelerinin de duygularını paylaşmaları istenmiştir. Duygu yansıtmaları yapılmıştır. Grup üyeleri, kendilerini nasıl ifade ederlerse daha iyi hissedecekleri konusundaki düşüncelerini belirterek oturum sonlandırılmıştır.

**12. Oturum:** Bir haftayı nasıl geçirdikleri ile ilgili konuşulmuştur. Daha sonra bu oturumun son oturum olduğu belirtilmiş ve geçen oturumları değerlendirmeleri istenmiştir. Grup üyeleri kendilerinde fark ettikleri duyguları ve değişimleri paylaşmışlardır. Üyeler birbirlerine iyi dileklerini belirterek vedalaşmışlardır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın verilerinin istatistiksel çözümlmelerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4. 1. Sürekli Öfke Düzeyi ile İlgili Bulgular

**Denence 1: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin sürekli öfke düzeylerini düşürecektir .**

Bu denenceyi test etmek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesinde ve sonrasında, sürekli öfke düzeyi puanlarının ortalamaları belirlenerek elde edilen bulgunun anlamlılık düzeyi incelenmekte; deney, plasebo ve kontrol gruplarının karşılaştırılması verilmektedir.

Tablo 8’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 8

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamaları  
ve Standart Sapmaları**

Gruplar	İşlem Öncesi Ölçüm			İşlem Sonrası Ölçüm		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	20	22,25	6,33	20	19,80	5,22
Plasebo	20	17,85	3,99	20	17,25	3,80
Kontrol	20	17,60	5,11	20	17,30	5,19
Toplam	60	19,23	5,57	60	18,11	4,85

Tablo 8’de görüldüğü gibi, deney grubunun deneysel işlem öncesi sürekli öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=22,25$ ,  $ss=6,33$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=19,80$ ,  $ss=5,22$ ) daha yüksektir. Plasebo grubunun deneysel işlem öncesi sürekli öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=17,85$ ,  $ss=3,99$ ) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=17,25$ ,  $ss=3,80$ ) değişmediği, kontrol grubunun da deneysel işlem öncesi sürekli öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=17,60$ ,  $ss=5,11$ ) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=17,30$ ,  $ss=5,19$ ) farklılaşmadığı görülmektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamalarının varyanslarının eşit olup olmadığını belirlemek üzere Varyansların Homojenliği-Levene Testi ile test edilmiş

Tablo 9’da Varyansların Homojenliği-Levene Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 9**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Sürekli Öfke Puanlarının  
Ortalamalarına İlişkin Levene Testi Sonuçları**

Ölçek	Ölçümler	Sd1	Sd2	F	p
Sürekli Öfke Ölçeği	İşlem Öncesi Ölçüm	2	57	2,947	.061
Sürekli Öfke Ölçeği	İşlem Sonrası Ölçüm	2	57	,974	.384

p>.05

Tablo 9’da görüldüğü gibi, grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamalarının varyansları arasında bir fark yoktur. Dolayısıyla grupların varyansları homojendir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamaları arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

Tablo 10’da varyans analizi testi sonucu verilmiştir.

Tablo 10

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi**

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Eta kare
Gruplararası	41850,67	1	41850,67	849,147	,000	.937
Grup (Deney, Plsebo, Kontrol)	37,408	1	37,408	38,786	,000	.405
Hata	54,975	57	,964			
Gruplarıçi	37,408	1			,000	
Ölçüm (Ön/Son)	27,117	2	13,558	<b>14,058*</b>	,000	.330
Grup /Ölçüm	<b>27,117</b>	<b>2</b>	<b>13,558</b>	<b>14,058*</b>	<b>,000</b>	<b>.330</b>
Hata	54,975	57	,964			
Toplam						

\*p<.050

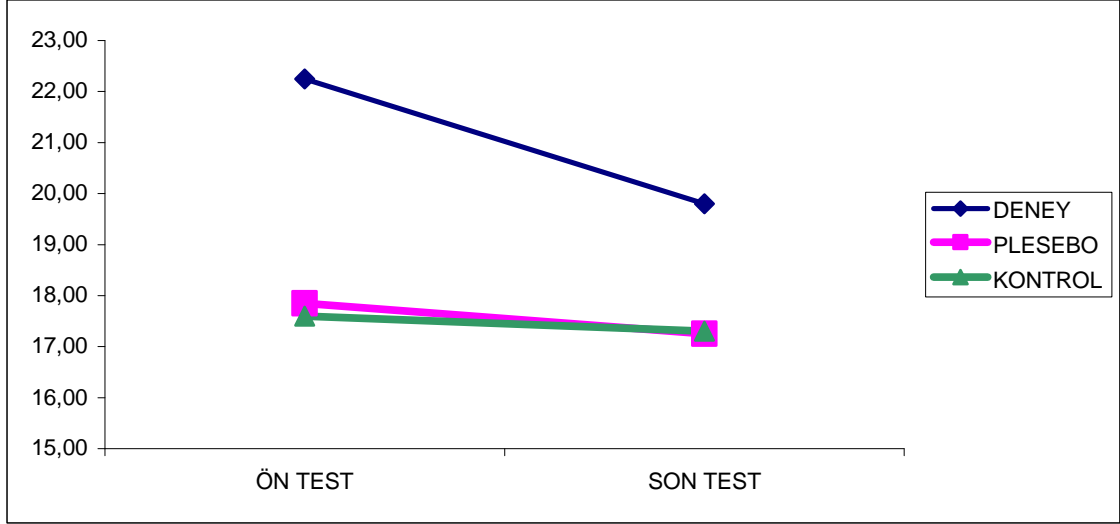
Tablo 10'da deney, plasebo ve kontrol gruplarının sürekli öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığı, ancak deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların sürekli öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $F(1,57)=14,058$ ,  $p<.050$ ); aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu ( $F(1,57)=14,058$ ,  $p<.050$ ) görülmektedir.

Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin sürekli öfke düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası sürekli öfke puanlarının ortalamalarındaki değişim, Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Sürekli Öfke Puanlarının Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği**



Şekil 1’de görüldüğü gibi, Öfke Yönetimi Eğitimi uygulanan deney grubunun, deneysel işlem öncesi sürekli öfke puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında düştüğü gözlenmektedir. Plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi sürekli öfke puanlarının ortalamalarının deneysel işlem sonrasında değişmediği söylenebilir.



## 4. 2. İçe Yönelik Öfke Düzeyi ile İlgili Bulgular

**Denence 2: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin içe yönelik öfke düzeylerini düşürecektir .**

Bu denenceyi test etmek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesinde ve sonrasında, içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları belirlenerek elde edilen bulgunun anlamlılık düzeyi incelenmekte; deney, plasebo ve kontrol gruplarının karşılaştırılması verilmektedir.

Tablo 11’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 11**

### **Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	İşlem Öncesi Ölçüm			İşlem Sonrası Ölçüm		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	20	16,7	5,44	20	14,50	4,24
Plasebo	20	14,2	4,42	20	13,65	3,60
Kontrol	20	14,0	4,23	20	13,75	3,99
Toplam	60	14,96	4,81	60	13,96	3,90

Tablo 11’de görüldüğü gibi, deney grubunun deneysel işlem öncesi içe yönelik öfke düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=16,7$ ,  $ss=5,44$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=14,50$ ,  $ss=4,24$ ) daha yüksektir. Plasebo grubunun deneysel işlem öncesi sürekli öfke düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=14,2$  ,  $ss=4,42$ ) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasınının ( $\bar{X}=13,65$ ,  $ss=3,60$ ) değişmediği, kontrol grubunun da

deneysel işlem öncesi sürekli öfke düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=14,0$ ,  $ss=4,23$ ) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=13,75$ ,  $ss=3,99$ ) farklılaşmadığı görülmektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası içe yönelik öfke puan ortalamalarının varyanslarının eşit olup olmadığı Varyansların Homojenliği-Levene Testi ile test edilmiştir.

Tablo 12’de Varyansların Homojenliği-Levene Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 12**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi Sonuçları**

Ölçek	Ölçümler	Sd1	Sd2	F	p
İçe Yönelik Öfke Ölçeği	İşlem öncesi ölçüm	2	57	1,178	.315
	İşlem sonrası ölçüm	2	57	,254	.777

$p>.05$

Tablo 12’de görüldüğü gibi, grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası içe yönelik öfke puanlarının ortalamalarının varyansları arasında bir fark yoktur. Dolayısıyla grupların varyansları homojendir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir .

Tablo 13’de varyans analizi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 13**  
**Grupların Deneysel İşlem öncesi ve Sonrası İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi**

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Eta kare
Gruplararası	25114,113	1	25114,113	686,656	,000	.923
Grup (Deney, Plasebo, Kontrol)	30,00	1	30,00	20,369	,000	.263
Hata	83,950	57	1,473			
Gruplarıçi	30,00	1				
Ölçüm(Ön/Son)	22,050	2	11,025	<b>7,486*</b>	,001	.208
Grup /Ölçüm	<b>22,050</b>	<b>2</b>	<b>11,025</b>	<b>7.486*</b>	<b>,001</b>	<b>.208</b>
Hata	83,950	57	1,473			
Toplam						

\*p<.050

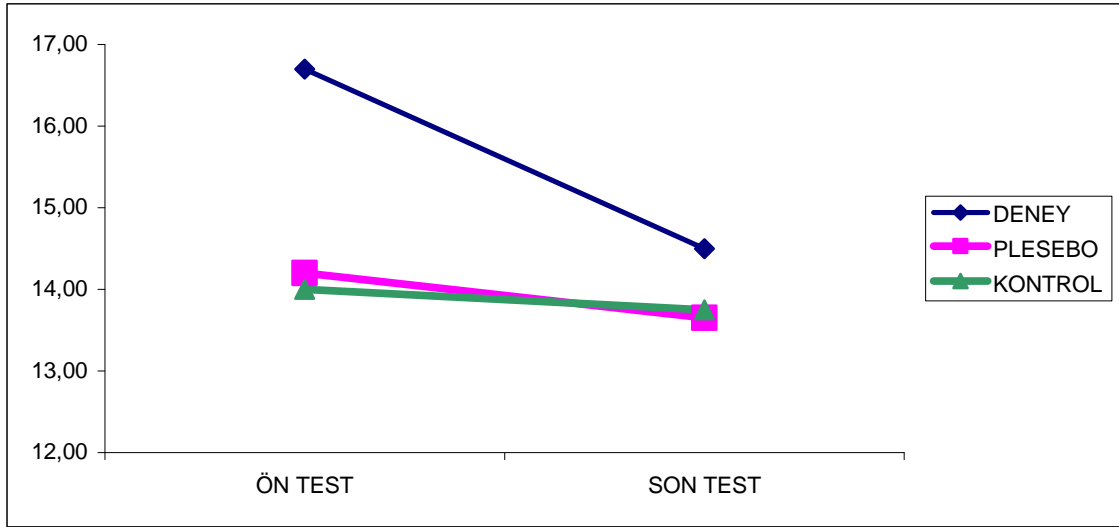
Tablo 13’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmadığı ; ancak deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark olduğu ( $F(1,57)=7,486$ ,  $p<.050$ ); aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu ( $F(1,57)=7,486$ ,  $p<.050$ ) görülmektedir.

Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin içe yönelik öfke düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası sürekli içe yönelik puanlarının ortalamalarındaki değişim Şekil 2’de gösterilmektedir.

**Şekil 2**

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası İçe Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği**



Şekil 2’de görüldüğü gibi, Öfke Yönetimi Eğitimi uygulanan deney grubunun, deneysel işlem öncesi içe yönelik öfke puanları ortalamasının deneysel işlem sonrasında düştüğü gözlenmektedir. Plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi sürekli öfke puanları ortalamalarının deneysel işlem sonrasında değişmediği söylenebilir.

### 4. 3. Dışa Yönelik Öfke Düzeyi İle İlgili Bulgular

**Denence 3: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin dışa yönelik öfke düzeylerini düşürecektir .**

Bu denenceyi test etmek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesinde ve sonrasında, içe yönelik öfke puanlarının ortalamaları belirlenerek elde edilen bulgunun anlamlılık düzeyi incelenmekte; deney, plasebo ve kontrol gruplarının karşılaştırılması verilmektedir.

Tablo 14’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının dışa yönelik öfke puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 14**

#### **Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	İşlem Öncesi Ölçüm			İşlem Sonrası Ölçüm		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	20	20,25	6,80	20	17,30	5,67
Plasebo	20	16,35	4,33	20	15,50	3,56
Kontrol	20	13,90	3,66	20	13,90	3,86
Toplam	60	16,83	5,67	60	15,56	4,60

Tablo 14’de görüldüğü gibi, deney grubunun deneysel işlem öncesi dışa yönelik öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=20,24$ ,  $ss=6,80$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=17,30$ ,  $ss=5,67$ ) daha yüksektir. Plasebo grubunun deneysel işlem öncesi dışa yönelik öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=16,35$ ,  $ss=4,33$ ) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=15,50$ ,  $ss=3,56$ ) değişmediği, kontrol grubunun da deneysel işlem öncesi dışa yönelik öfke puan ortalaması ( $\bar{X}=13,90$ ,  $ss=3,66$ ) ile

deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=13,90$ ,  $ss=3,86$ ) farklılaşmadığı görülmektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası dışa yönelik öfke puanlarının ortalamalarının varyanslarının eşit olup olmadığı Varyansların Homojenliği-Levene Testi ile test edilmiştir.

Tablo 15’de Varyansların Homojenliği-Levene Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 15**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Dışa Yönelik Öfke Puan Ortalamalarına İlişkin Levene Testi Sonuçları**

Ölçekler	Ölçümler	Sd1	Sd2	F	p
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	İşlem öncesi ölçüm	2	57	6,464	.003
Dışa Yönelik Öfke Ölçeği	İşlem sonrası ölçüm	2	57	4,857	.011

$p<.05$

Tablo 15’de görüldüğü gibi , grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası dışa yönelik öfke düzeyi puan ortalamalarının varyansları arasında bir fark vardır. Dolayısıyla grupların varyansları homojen değildir. ANOVA’nın varsayımları arasında 1)Gruplar birbirinden bağımsızdır, 2)Bağımlı değişkene ilişkin ölçümler alt grupların ait oldukları evrenlerde normal dağılım gösterir, 3)Örneklemin çekildikleri evrenlerin varyansları eşittir (Büyüköztürk, 2007). Grupların fark puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tek faktörlü varyans analizi

güçlü bir parametrik testtir (Büyüköztürk, 2007). Grupların dışa yönelik öfke varyanslarının homojen olmadığı halde ANOVA'nın güçlü bir test olmasından dolayı analizlere devam edilmiştir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası dışa yönelik öfke puanları ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı, tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

Tablo 16'da varyans analizi testi sonucu verilmiştir.

**Tablo 16**

**Grupların Deneysel İşlem öncesi ve Sonrası Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi**

VaryansKaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta kare
Gruplararası	31492,800	1	719,374	686,656	,000	.927
Grup (Deney, Plasebo, Kontrol)	48,133	1	48,133	20,512	,000	.265
Hata	133,750	57	2,346			
Gruplarıçi	48,133	1				
Ölçüm(Ön/Son)	46,117	2	23,058	<b>9,827*</b>	,000	.256
Grup/ Ölçüm	<b>46,117</b>	<b>2</b>	<b>23,058</b>	<b>9,827*</b>	<b>,000</b>	<b>.256</b>
Hata	133,750	57	2,346			
Toplam						

\*p<.050

Tablo 16'da deney, plasebo ve kontrol gruplarının dışa yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığı; ancak deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların dışa yönelik öfke puanlarının ortalamaları arasında anlamlı

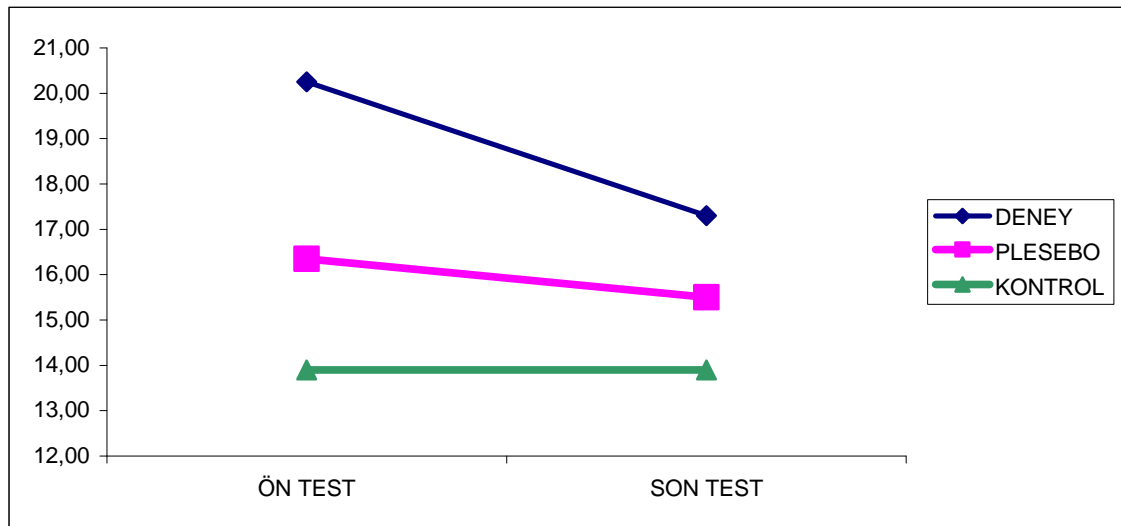
düzeyde fark olduğu ( $F(1,57)=9,827, p<.050$ ); aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu ( $F(1,57)=9,827, p<.050$ ) görülmektedir.

Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin dışa yönelik öfke düzeylerini düşürdüğü belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası sürekli dışa yönelik öfke puanlarının ortalamalarındaki değişim, Şekil 3’de gösterilmektedir.

**Şekil 3**

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Dışa Yönelik Öfke Puanlarının Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği**



Şekil 3’de görüldüğü gibi, Öfke Yönetimi Eğitimi uygulanan deney grubunun, deneysel işlem öncesi dışa yönelik öfke puanları ortalamasının deneysel işlem sonrasında düştüğü gözlenmektedir. Plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi sürekli öfke puanlarının ortalamalarının deneysel işlem sonrasında değişmediği söylenebilir.



#### 4. 4. Öfke Denetimi Düzeyi İle İlgili Bulgular

**Denence 4: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin dışa öfke düzeylerini düşürecektir .**

Bu denenceyi test etmek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesinde ve sonrasında, öfke denetim puanlarının ortalamaları belirlenerek elde edilen bulgunun anlamlılık düzeyi incelenmekte; deney, plasebo ve kontrol gruplarının karşılaştırılması verilmektedir.

Tablo 17’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının öfke denetim puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 17**

#### **Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Öfke Denetimi Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	İşlem Öncesi Ölçüm			İşlem Sonrası Ölçüm		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	20	18,85	4,90	20	22,25	4,47
Plasebo	20	18,85	3,40	20	20,00	3,41
Kontrol	20	18,10	4,73	20	18,55	4,40
Toplam	60	18,60	4,33	60	20,26	4,33

Tablo 17’de görüldüğü gibi, deney grubunun deneysel işlem öncesi öfke denetimi puan ortalaması ( $\bar{X}=18,85$ ,  $ss=4,90$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=22,25$ ,  $ss=4,47$ ) daha düşüktür. Plasebo grubunun deneysel işlem öncesi öfke denetimi puan ortalaması ( $\bar{X}=18,85$ ,  $ss=3,40$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=20,00$ ,  $ss=3,41$ ) daha düşüktür. Kontrol grubunun da deneysel işlem öncesi öfke denetimi puan ortalaması ( $\bar{X}=18,10$ ,  $ss=4,73$ ) ile

deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=18,55$ ,  $ss=4,33$ ) farklılaşmadığı görülmektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke denetimi puanlarının ortalamalarının varyanslarının eşit olup olmadığı Varyansların Homojenliği-Levene Testi ile test edilmiştir.

Tablo 18’de Varyansların Homojenliği-Levene Testi sonucu verilmiştir.

**Tablo 18**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Öfke Denetimi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi Sonucu**

Ölçekler	Ölçümler	Sd1	Sd2	F	p
Öfke Denetimi					
Ölçeği	İşlem öncesi ölçüm	2	57	1,097	.341
Öfke Denetimi					
Ölçeği	İşlem sonrası ölçüm	2	57	,823	.444

$p>.05$

Tablo 18’de görüldüğü gibi, grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke denetimi puanları ortalamalarının varyansları arasında bir fark yoktur. Dolayısıyla grupların varyansları homojendir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke denetimi puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

Tablo 19’da varyans analizi testi sonucu verilmiştir.

**Tablo 19**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Öfke Denetimi Düzeyi Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi**

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	Eta kare
Gruplararası	45318,533	1	45318,533	1321,004	,000	.959
Grup (Deney, Plasebo, Kontrol)	83,333	1	83,333	40,203	,000	.414
Hata	118,150	57	2,073			
Gruplarıçi	83,333	1				
Ölçüm(Ön/Son)	47,517	2	23,758	<b>11,462*</b>	,000	.287
Grup /Ölçüm	<b>47,517</b>	<b>2</b>	<b>23,758</b>	<b>11,462*</b>	<b>,000</b>	<b>.287</b>
Hata	118,150	57	2,073			
Toplam						

\*p<.050

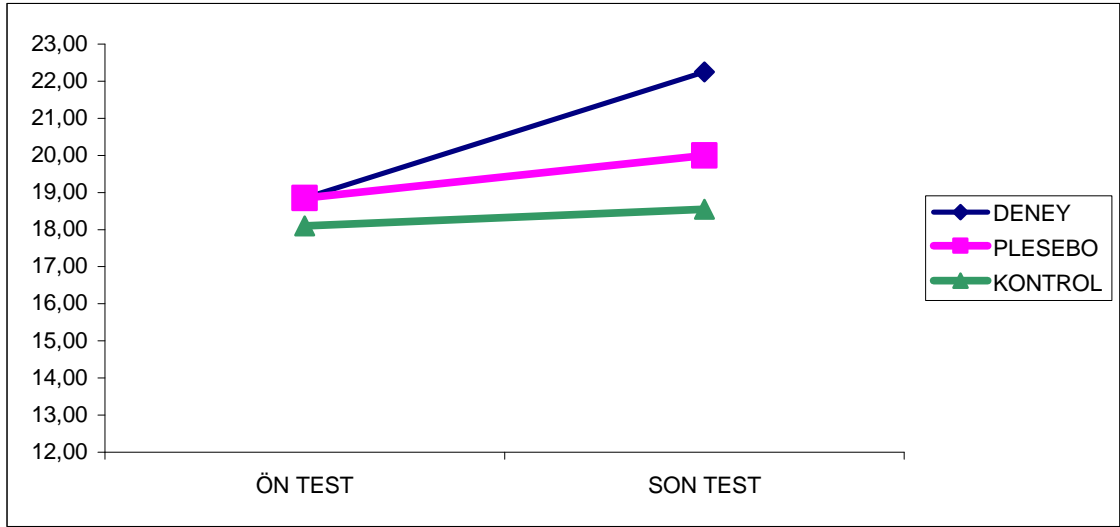
Tablo 19’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının öfke denetim puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığı; ancak deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların öfke denetim puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ( $F(1,57)=11,462$ ,  $p<.050$ ); aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu ( $F(1,57)=11.462$ ,  $p<.050$ ) görülmektedir.

Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin öfke denetim düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası sürekli öfke denetimi puanlarını ortalamalarındaki değişim, Şekil 4’de gösterilmektedir.

Şekil 4

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası Öfke Denetimi Puanlarının Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği**



Şekil 4’de görüldüğü gibi, Öfke Yönetimi Eğitimi uygulanan deney grubunun, deneysel işlem öncesi öfke denetimi puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında yükseldiği gözlenmektedir. Plasebo grubunun da deneysel işlem öncesi öfke denetimi puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında yükseldiği gözlenmektedir. Kontrol grubunun deneysel işlem öncesi öfke denetimi puanlarının ortalamasından deneysel işlem sonrasında değişmediği söylenebilir.

#### 4. 5. İletişim Becerileri ile İlgili Bulgular

**Denence 5: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin iletişim becerilerini arttıracaktır.**

Bu denenceyi test etmek için deney, plasebo ve kontrol gruplarının “Öfke Yönetimi Eğitimi” öncesinde ve sonrasında, iletişim becerileri puanlarının ortalamaları belirlenerek elde edilen bulgunun anlamlılık düzeyi incelenmekte; deney, plasebo ve kontrol gruplarının karşılaştırılması verilmektedir.

Tablo 20’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının iletişim becerileri puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

**Tablo 20**

#### **Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları**

Gruplar	İşlem Öncesi Ölçüm			İşlem Sonrası Ölçüm		
	n	$\bar{X}$	ss	n	$\bar{X}$	ss
Deney	20	90,5	5,88	20	97,05	6,20
Plasebo	20	98,45	4,97	20	102,35	5,43
Kontrol	20	100,25	5,31	20	101,45	5,49
Toplam	60	96,60	6,36	60	100,28	5,90

Tablo 20’de görüldüğü gibi, deney grubunun deneysel işlem öncesi iletişim becerisi puan ortalaması ( $\bar{X}=90,50$ ,  $ss=5,88$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=97,05$ ,  $ss=6,20$ ) daha düşüktür. Plasebo grubunun deneysel işlem öncesi iletişim becerileri düzeyi puan ortalaması ( $\bar{X}=98,45$ ,  $ss=4,97$ ), deneysel işlem sonrası puan ortalamasından ( $\bar{X}=102,35$ ,  $ss=5,43$ ) daha düşüktür. Kontrol grubunun ise deneysel işlem öncesi iletişim becerileri puan ortalaması ( $\bar{X}=100,25$ ,

ss=5,31) ile deneysel işlem sonrası puan ortalamasının ( $\bar{X}=101,45$ , ss=5,49) değişmediği görülmektedir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası iletişim becerileri puanlarının ortalamalarının varyanslarının eşit olup olmadığı Varyansların Homojenliği-Levene Testi ile test edilmiştir.

Tablo 21’de Varyansların Homojenliği-Levene Testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 21**

**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Levene Testi Sonuçları**

Ölçekler	Ölçümler	Sd1	Sd2	F	p
İletişim Becerileri					
Envanteri	İşlem öncesi ölçüm	2	57	,249	.781
İletişim Becerileri					
Envanteri	İşlem sonrası ölçüm	2	57	,255	.776

p>.05

Tablo 21’de görüldüğü gibi ,grupların deneysel işlem öncesi ve sonrası iletişim becerileri puanlarının ortalamalarının varyansları arasında bir fark yoktur. Dolayısıyla grupların varyansları homojendir.

Deney ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve sonrası öfke iletişim becerileri puanlarının ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığı tekrarlı ölçümler için varyans analizi ile test edilmiştir.

Tablo 22’de varyans analizi testi sonuçları verilmiştir.

**Tablo 22**  
**Grupların Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamalarına İlişkin Varyans Analizi**

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F	P	Eta kare
Gruplararası	2064825,675	1	2064825,675	35089,124	,000	.998
Grup (Deney, Plasebo, Kontrol)	378,075	1	101,725	32,950	,000	.682
Hata	175,975	57	3,087			
Gruplarıçi	378,075	1				
Ölçüm(Ön/Son)	203,450	2	101,725	<b>32,950*</b>	,000	.536
Grup /Ölçüm	<b>203,450</b>	<b>2</b>	<b>101,725</b>	<b>32,950*</b>	<b>,000</b>	<b>.536</b>
Hata	175,975	57	3,087			
Toplam						

\*p<.050

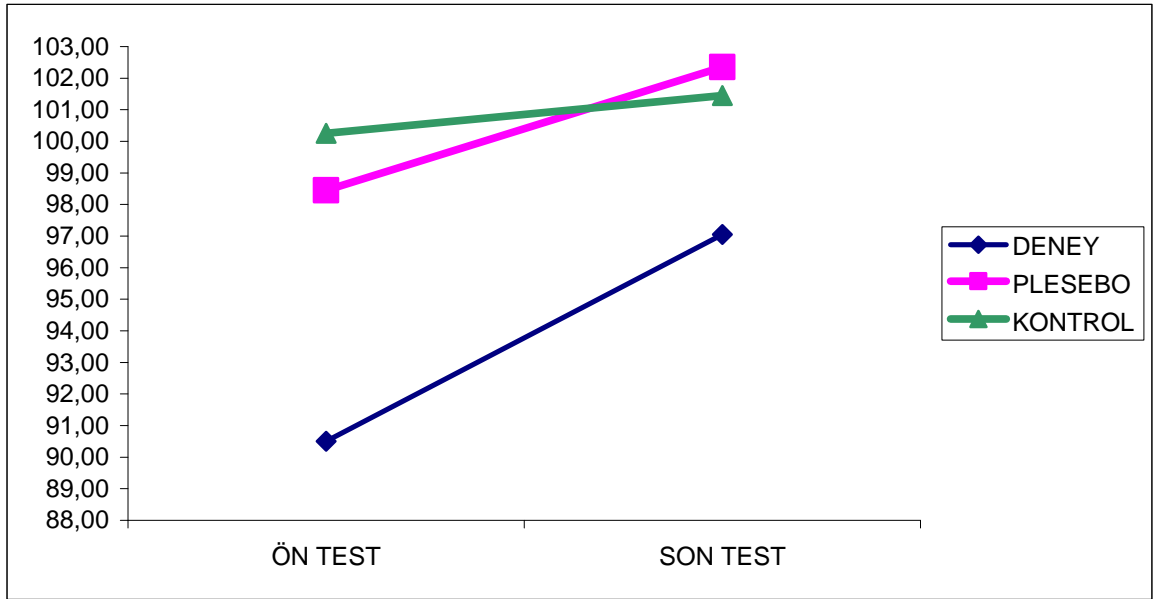
Tablo 22’de deney, plasebo ve kontrol gruplarının iletişim becerileri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığı; ancak deneysel işlem öncesi ve sonrası grupların iletişim becerileri puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu (F(1,57)=32,950, p<.050); aynı zamanda grup ve ölçüm ortak etkisinin de anlamlı olduğu (F(1,57) =32,950, p<.050) görülmektedir.

Sonuç olarak Öfke Yönetimi Eğitiminin deneklerin iletişim becerileri düzeylerini yükselttiği belirlenmiştir.

Deney, plasebo ve kontrol gruplarının deneysel işlem öncesi ve deneysel işlem sonrası iletişim becerileri puanlarının ortalamalarındaki değişim, Şekil 5’de gösterilmektedir.

Şekil 5

**Deney, Plasebo ve Kontrol Gruplarının Deneysel İşlem Öncesi ve Sonrası İletişim Becerileri Puanlarının Ortalamalarını Gösteren Çizgi Grafiği**



Şekil 5’de görüldüğü gibi, Öfke Yönetimi Eğitimi uygulanan deney grubunun, deneysel işlem öncesi iletişim becerileri puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında arttığı gözlenmektedir. Plasebo grubunun da deneysel işlem öncesi iletişim becerileri puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında yükseldiği gözlenmektedir. Kontrol grubunun ise deneysel işlem öncesi iletişim becerileri puanlarının ortalamasının deneysel işlem sonrasında değişmediği söylenebilir.



## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar verilmekte, araştırma bulguları tartışılmakta ve geliştirilen öneriler sunulmaktadır.

#### 5.1. Denencelere İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

**Denence 1: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin sürekli öfke düzeylerini düşürecektir.**

Öfke yönetimi eğitimi sonrasında, deney grubunun sürekli öfke puanlarının ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Tablo 9). Plasebo ve kontrol gruplarının sürekli öfke puanlarının ortalamalarının ise deneysel işlem öncesinde ve sonrasında değişmediği saptanmıştır.

Bu sonuç, “öfke yönetimi eğitiminin, ergenlerin sürekli öfke düzeyini düşürecek” şeklinde kurulan denenceyi destekler niteliktedir.

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının sürekli öfke düzeylerinin düşmesinde etkili olduğu sonucu , öfke yönetimi konusunda yapılan (Novaco, 1975; Lochman, 1982; Deffenbacher ve diğ., 1986; Feindler ve diğ., 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğerleri , 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Sürekli öfke düzeyi yüksek olan bireylerin düşmanlık ve saldırganlık duygularının da yüksek olduğu yapılan araştırmalar sonucunda gözlenmiştir (Ortony

ve diğ.,1988; Faber ve Burge-Callaway ,1988; Fava, 1991; Kısaç, 1997; Berkowitz, 1993; Bridewell ve Chang, 1997). Aynı zamanda yaşanan öfkenin ve düşmanca duyguların yoğunluğu çeşitli hastalıklara ve bedensel rahatsızlıklara yol açmaktadır (Tavris, 1982; Burns ve diğ. , 1998; Greenwood, 2003). Bu araştırmaların sonucunda, ergenlerin sürekli öfke düzeyinin azaltılmasına yönelik çalışmaların gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Literatürdeki araştırma bulguları, ergenlerde bilişsel yeniden yapılandırmaya dayalı, duygu ve davranış ilişkisini fark ettirecek sosyal beceri eğitimlerinin, ergenlerin sürekli öfke düzeyini düşürmede ve öfke ile baş etmede tercih edilmesi gereken etkili yöntemler olduğu görülmektedir (Arason, 1980; Hazaleus ve Deffenbacher ,1985; Woolfe ve Dryden, 1996). Ayrıca öfkenin kaynağını ve içeriğini, ifade edilmiş biçimini, öfkenin kendisi için ne gibi işlevlerde bulunduğu ve ne anlama geldiği, öfkesinin kendisinde oluşturduğu bedensel ve psikolojik etkileri , kendisini hangi yolları kullanarak öfkesini daha iyi ve uygun ifade edebileceği, duygusal boşalımı ve bedeni rahatlatacak yöntemler (Novaco,1975 ; Schuerger, 1979; Corey, 1996 ; Bilge,1996) öfkeyle başa çıkmada ve sürekli öfke düzeyini düşürmede etkili olan yöntemlerdir.

Bu bulgu, öfke yönetimi eğitimine katılan ergenlerin eğitimin sırasında geliştirdikleri becerileri deneyler bittikten sonra da yaşamlarında etkili biçimde kullanarak içselleştirdikleri ve pekiştirdikleri, kendi düşünce, duygu ve davranışlarını etkileyecek biçimde farklı açılardan ele almayı öğrendikleri ve sürekli öfke düzeylerinin azaldığı yönünde yorumlanabilir.

**Denence 2: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin içe yönelik öfke düzeylerini düşürecektir.**

Öfke yönetimi eğitimi sonrasında, deney grubunun içe yönelik öfke puanlarının ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Tablo 12). Plasebo ve kontrol gruplarının içe yönelik öfke puanlarının ortalamalarının ise deneysel işlem öncesinde ve sonrasında değişmediği saptanmıştır.

Bu sonuç, “öfke yönetimi eğitiminin, ergenlerin içe yönelik öfke düzeyini düşürecek” şeklinde kurulan denenceyi destekler niteliktedir.

İçe yönelik öfke çoğu zaman bireylerde, depresyonda olduğu gibi, kendine zarar verici davranışlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Ergen intiharlarında öfkenin rol oynadığı şüphesizdir. Tavrıs (1982), öfkenin bastırılması kavramı üzerinde özellikle durmuştur. Öfkenin bastırılması stres, depresyon, ülser ve kalp hastalıkları gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Ayrıca ergenlerin bu döneme ilişkin sıklıkla yaşadıkları yeme bozuklukları, depresyon, intihar eğilimi, madde bağımlılığı gibi psikopatolojik sorunları da yaratmaktadır. (Frey ve diğ.,2000; Horesh ve diğ.,2000; Howells ve Day,2003). Öfke ile ilgili diğer bir duygu kaygıdır. İçe yönelik öfkenin yüksek olması ve kendini denetleme becerisinin düşük olması kaygının da belirleyicisidir. Hazaleus ve Deffenbacher’ın (1986) yaptıkları çalışmada, öfke için uygulanan bilişsel yeniden yapılandırma sonucu kaygı belirtilerinin de düştüğü görülmüştür (Akt. Bridewell ve Chang, 1997). Ayrıca öfkeyi içe yöneltmek ve bastırmak bireyde alışkanlığa dönüştüğünde, kişiler arası ilişkilerde de sorunlara zemin hazırlarlar ve böylece sorun devam eder. Üstelik sürekli biriken öfke kişiler arasında güvenmişliklere, beklenmedik bir anda kişinin denetimsiz ve aşırı öfke tepkileri sergilemesini ve çok daha yıkıcı sonuçlara neden olabilir (Tavrıs, 1982; Özer, 1990; Zillman, 1994; Thomas, 1998). Bütün bunlar göz önünde tutularak ve ergenlerin riskli davranışta bulunma sıklıkları da dikkate alınarak içe yönelik öfkeyi azaltmaya yönelik çalışmaların yapılmasını önemlidir.

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının içe yönelik öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğu sonucu , öfke yönetimi konusunda yapılan (Deffenbacher ve diğ.,1994; Bilge, 1996; Timmons ve diğ, 1997; Aytek, 1999; Grodnitzky ve Tafrate, 2000; Akgül, 2000; Chan ve diğ., 2003; Özmen, 2004) araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Bu sonuç, öfke yönetimi eğitiminde uygulanan tekniklerin, ergenlerin psikolojik iyi halin (öfke duygusunun altında yatan temel duygularının, bilişsel hatalarının farkına varma, kendini eleştirme ve suçlamaya son verme, duygu ve düşüncelerinin uyum sağlaması, kötü bir durumu olumlu bir yolla anlamaya çalışma,

kullandığı etkisiz başa çıkma yollarının farkına varması, duygu ve düşüncelerini etkili bir şekilde ifade etme) ve fiziksel iyi halin ( nefes alma ve kas gevşeme yöntemleri) yeniden düzenlenerek içe yönelik öfke düzeylerinin düşmesine yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir.

**Denence 3: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin dışa yönelik öfke düzeylerini düşürecektir.**

Öfke yönetimi eğitimi sonrasında, deney grubunun dışa yönelik öfke puanlarının ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düştüğü saptanmıştır (Tablo 18). Plasebo ve kontrol gruplarının dışa yönelik öfke puanlarının ortalamalarının ise deneysel işlem öncesinde ve sonrasında değişmediği saptanmıştır.

Bu sonuç, öfke yönetimi eğitiminin, ergenlerin dışa yönelik öfke düzeyini düşürecek” şeklinde kurulan denenceyi destekler niteliktedir .

Dışa yöneltmiş öfkenin saldırganlık ve düşmanlık duygularıyla ilişkilidir (Ortony ve diğ.,1988; Fava, 1991; Kısaç, 1997; Berkowitz, 1993). Öfke, saldırgan davranışların güdüleyicisi olmakla birlikte, bireyin kendine dönük özsaygı düşmesine ve depresyona da neden olabilmektedir (Weiner, 1982). Düşmanlık duygularının denetlenememesi ve sonrasında bir başka kişiye şiddet davranışı içerdiğinden, daha çok dışa yönelik öfke ile ilişkili bulunmaktadır (Berkowitz, 1993; Bridwell ve Chang, 1997). Öfkeyi dışa vurmada kullanılan etkisiz ya da yıkıcı tepkiler bazen açık saldırganlık biçiminde olup, karşısındaki kişinin de benzer tepkiler göstermesine ya da geri çekilmesine neden olur. Bazen de öfke gizli alayla, pasif saldırgan davranışlarla, imalarla, incitici yorumlarla ifade edilir. Bu tutumların tümü, kişiler arasındaki gerginliklerin büyümesine, incinmelere ve ilişkilerinin bozulmasına neden olabilir (Tavris, 1982; Rosselini ve Worden, 1985; Spielberger, 1988; Donohue ve Kolt, 1992 Zillman,1991; Thomas,1998). Okullarda şiddet, kavga, akran istismarlarının olaylarındaki artışlar da göz önüne alınarak dışa yönelik öfkeyi ve saldırganlığı azaltma yönünde çalışmaların yapılması önemlidir.

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının dışa yönelik öfke düzeyinin düşmesinde etkili olduğu sonucu, öfke yönetimi konusunda yapılan (Deffenbacher ve diğ., 1986; Deffenbacher ve diğ.; 1994; Bilge ve Sayın, 1994; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Chan ve diğerleri, 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) araştırmalarla paralellik göstermektedir . Nugent ve Champling (1997) çalışmalarında öfke kontrolü eğitiminin ergenlerin saldırgan davranışlarının azaltılması üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Chemptob, Novaco, Hamada, ve Gross (1997) bilişsel davranışçı yaklaşıma göre düzenlenmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitiminin, öfke davranışı ve öfke kontrolü üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koyan bir araştırma yapmışlardır.

Bu sonuç, öfke yönetimi eğitimine katılan ergenlerin, bilişsel hatalarının farkına vararak değiştirdikleri, iletişim ve empati becerilerini geliştirerek öfkelerini etkin bir şekilde yansıtmayı öğrenmiş olduklarından dolayı dışa yönelik öfkenin düştüğü şeklinde yorumlanabilir.

**Denence 4: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin öfke denetimi düzeylerini arttıracaktır.**

Öfke yönetimi eğitimi sonrasında, deney grubunun öfke denetimi puanlarının ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır. Plasebo ve kontrol gruplarının öfke denetim puanlarının ortalamalarının ise deneysel işlem öncesinde ve sonrasında değişmediği saptanmıştır.

Bu sonuç, öfke yönetimi eğitiminin, ergenlerin öfke denetimi düzeyini arttıracaktır” şeklinde kurulan denenceyi destekler niteliktedir.

Öfke duygusuna yönelik düzenlenen eğitim programlarının öfke denetim düzeyinin artmasında etkili olduğu sonucu , öfke yönetimi konusunda yapılan (Novaca, 1975; Lochman, 1982; Deffenbacher ve diğ., 1986; Feindler ve diğ., 1986; Hains, 1992; Bilge, 1996; Aytek, 1999; Akgül, 2000; Hovell ve diğ., 2001; Deffenbacher ve diğ., 2002; Chan ve diğerleri , 2003; Şahin, 2004; Özmen, 2004) araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Edmonson ve Conger (1996), öfkeyle baş etme yöntemleri konusunda, 1971-1994 yılları arasında meta analizi çalışması yapmışlardır. Yöntemlerin etkinliğine ilişkin analiz çalışmasının sonucunda dört farklı yöntemi değerlendirmişlerdir. Bunlar, rahatlama tedavisi, bilişsel tedavi, sorun çözme tedavisi ve sosyal beceri tedavisidir. Bilişsel tedavi ve sosyal beceri eğitim programlarının daha etkili olduğunu belirlemişlerdir. Chemtob, Novaco, Hamada, ve Gross (1997) bilişsel davranışçı yaklaşıma göre düzenlenmiş olan öfkeyle başa çıkma eğitiminin, öfke davranışı ve öfke kontrolü üzerinde etkisinin olduğunu ortaya koyan bir araştırma yapmışlardır.

Whitfield (1999) çalışmasında, özel olarak bir kuramsal temele dayandırılmış biçimde hazırlanmış olan öfke yönetimi eğitim programlarının genel iletişim becerilerinin kazandırılması amacıyla düzenlenen etkileşim grup sürecine göre öfke davranışları üzerinde daha etkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu sonuç, ergenlerin öfke ile başa çıkabilmelerine yardım konusunda duygu, düşünce ve davranış farkındalıklarını artırma, bilişsel yeniden yapılandırma ve yaşantısal öğrenmenin önemini göstermektedir. Literatürdeki araştırmaların bulguları ile tutarlı olarak, öfkenin yalnızca nedenlerini bulmak ve düşünmek yeterli değildir. Bireyde kalıcı değişikliği ve duygu denetimi ile, değişen durumlara uyum sağlama becerisinin kazanılmasında, bu araştırmada kullanılan öfke yönetimi eğitiminin bu etkiye sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ergen, öfkesini yapıcı yollarla, kendisine ve dış çevresine zarar vermeden etkili iletişim yollarını kullanarak ortaya koymayı öğrenebilirse, daha uyumlu ve mutlu yaşayabilecek, bu durumun etkilerini yetişkinliğine de yansıtabilecektir (Freindler ve diğ., 1986; Kılıççı, 1989; Deffenbacher ve diğ., 1992; Lochman, 1992; Granic ve Butler, 1998). Diğer yandan ergenlerde öfkeyle başa çıkma konusunda bilişsel- davranışçı ve sosyal öğrenmeye dayalı yaklaşımların duygusal bozukluklar yaşayan kişilerde bile etkili olduğu, araştırmalarla desteklenirken, danışanların uygulanacak eğitim programlarına katılmaya hazır, gönüllü ve güdülenmiş olmalarının da göz önünde bulundurulması önemlidir.

Bu sonuç, uygulanan öfke yönetimi eğitimine katılan ergenlerin, öfke duygusunun altında yatan temel duyguların farkına vardıkları, bilişsel hataların farkına vararak yerine rasyonel düşünceler yerleştirdikleri, geçmişten ve ailelerinden gelen yanlış davranış kalıplarının farkına vardıkları, iletişim becerilerini geliştirerek daha atılgan ve empatik davranmayı öğrenmiş oldukları şeklinde yorumlanabilir.

**Denence 5: Öfke yönetimi eğitimi, ergenlerin iletişim becerilerini arttıracaktır.**

Öfke yönetimi eğitimi sonrasında, deney grubunun iletişim becerileri puanlarının ortalamasının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde arttığı saptanmıştır. Plasebo ve kontrol gruplarının iletişim beceriler puanlarının ortalamalarının ise deneysel işlem öncesinde ve sonrasında değişmediği saptanmıştır.

Bu sonuç, “öfke yönetimi eğitiminin, ergenlerin iletişim becerilerini arttıracaktır” şeklinde kurulan denenceyi destekler niteliktedir.

Literatürde, öfke yönetimi eğitiminin iletişim becerileri üzerinde etkilerini araştıran araştırmalara rastlanmamıştır. Korkut (2004), öfke yönetimi eğitimi programlarının amaçları arasında çatışma çözme ve kızgın olduğunda duygu ve düşüncelerini ben dilini kullanarak ifade etmek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca öfke ile başa çıkma konusunda etkili psikolojik yardım programları ( Sosyal Beceri Eğitimi, Tümevarımlı Sosyal Beceri Eğitimi, Akılcı-Duygusal-Davranıçı Terapiler, Novaco’un Strese Bağışıklık Geliştirme Eğitimi) incelendiğinde iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklere yer verildiği gözlenmiştir. Bu etkinliklerin rol oynama, modelleme, öfkeyi uyandıran tahrik ediciler hakkında konuşma, tartışma, prova etme, esprinin kullanımı, öfkesini ve diğer duygularını yapıcı yollarla ifade etme şeklinde olduğu gözlenmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç , öfke yönetimi eğitimi sürecinde, rol-oynama ve rol değiştirme tekniklerinin karşı tarafın duygularını anlamada ve empati becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca iletişim becerileri yönelik etkinliklerin (ben dili kullanımı,

iletişim engelleri, saldırgan, çekingen ve atılgan tepkiler ve uygun tepki geliştirme), ergenlerin iletişim becerilerini geliştirmiş olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Etkileşim grubu şekilde yapılan grupla psikolojik danışma çalışmasına katılan ergenlerin de iletişim beceri düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde , iletişim becerilerinin artmış olduğu saptanmıştır (Tablo: 18). Rogers (2003), etkileşim grubunu temel olarak kendisini tedavi ederken başkalarını iyileştiren grup olarak tanımlamıştır. Bu deneysel süreç içinde insanlar arası iletişim ve ilişkileri sırasında kişisel büyüme ve gelişme ağırlık verme eğilimindedir . Yalom'a (1994) göre grup uygulamaları diğer uygulamalar karşısında eşsiz bir terapötik fayda sağlamaktadır. Grupta her bir üye, diğer üyeler için yapılanlardan ve onların deneyimlerinden faydalanma fırsatını yakalar. Grup üyeleri kendileriyle benzer sorunları yaşayanların diğer üyelerin çabalarını izleyerek kendi sorunlarına yaklaşımlarını gözden geçirme olanağını yakalarlar. Diğer yandan grup üyeleri kendilerinin izole edilmiş ve toplum içerisinde dışa itilmiş olma duygusundan, grubun esnek ve kabul edici tutumu sayesinde uzaklaşırlar. Serbest etkileşim gösteren bir grup, bazı yapısal sınırlamalarla birlikte zamanla katılanların toplumsal bir mikrokosmosuna dönüşür. Öner'e (1991) göre bireyler grup yaşantısı içerisinde kendilerini ve etkileşimde bulunduğu insanları çalışma ortamında ya da toplumsal çevresinde tanıyabileceğinden çok daha fazla tanıyabilme gücüne kavuşur. Çevresindeki insanlarla ve bir maskeyle gizlendiği kendi öz benliğiyle, daha derinden ve yakından ilgilenmeye başlar. Kendini ve çevresindeki kişileri daha iyi tanıma olanağına sahip olan kişi ise hem grupta hem de günlük yaşamda çevresindekilerle daha olumlu ilişkiler içine girebilmeyi başarır . Araştırma bulgularından elde edilen bu sonuç, etkileşim grubuna katılan ergenlerin etkili iletişim becerilerinin gelişmiş olduğu şeklinde yorumlanabilir.



## 5.2. Öneriler

1. Öfke yönetimine yönelik olarak grup sürecinde, bireylere kazandırılmış olan becerilerin gerçek yaşamda kullanılmaya başlanması önemlidir. Bu araştırmada geçirilen sürecin etkisini ortaya koymak amacıyla grup uygulamalarının sona ermesinden çok kısa bir süre sonra son test ölçümleri alınmıştır. Ayrıca verilen eğitimin etkinliğinin devam edip etmediğini araştırmak amacıyla, izleme ölçümleri yapılmasını önemlidir. Eğitim öğretim döneminin ikinci yarısında uygulamalar yapılmış olduğundan son izleme testi ölçümleri yapılamamıştır. Bu nedenle bu tür uygulamaların eğitim öğretimin başlangıcında planlanarak yapılması ve eğitim öğretim sonunda izleme ölçümlerinin alınması önerilebilir.

2. Öfke kontrolüne yönelik olarak oluşturulan gruplarda sadece öfke düzeyi yüksek ve öfkesini kontrol edemeyen bireylerin bulunması yerine öfke düzeyi ortalamanın altında ve öfkesini sağlıklı bir biçimde ifade edebilen (kontrol edebilen) bireylerin de bulunması grup sürecinin sağlayacağı olumlu değişime katkıda bulunacaktır. Uygun rol modelleri oluşturabilmek açısından öfke kontrolüne yönelik olarak düzenlenen gruplara, öfkesini kontrol edebilen bireylerin de alınması önemlidir.

3. Geliştirilecek eğitim programlarında yer verilen etkinliklerin ergenlerin sosyo-kültürel özelliklerinin, günlük yaşamlarındaki gereksinimlerinin dikkate alınarak seçilmesi, alıştırmaların ve öğretici etkinliklerin buna göre planlanması yararlı olabilir.

4. Ergenlik döneminde bireyin yaşadığı yoğun öfke yıkıcı olmadan, ancak kendi içine atıp bastırmadan ifade edilmesi önemlidir. Öfkeyi denetlemek demek, öfkeyi içe atmak ya da tamamen dışa vurmak değildir. Bu dengeyi sağlayacak, etkili biçimde ifade etme alışkanlıklarını geliştirmek, ergenlerin olumlu benlik ve kimlik geliştirmeleri için önemlidir. Bu nedenle, ergenlerde öfke yönetimi ile benlik algısı, kimlik gelişimi, özsaygı, depresyon ve intihar eğilimleri ile ilişkilerini inceleyen araştırmalar yapılarak sonuçları karşılaştırılabilir.

5. Etkili baş etme yöntemlerini geliştirebilmesi ve ergenlerin ilerdeki yaşamını etkileyen saldırganlık ve şiddet eğilimlerinin önlenmesi yönünde çalışan alan uzmanlarının kullanımına sunulabilmesi için, yalnızca okula giden ergenlere değil, okul dışında, çalışan, suça eğilimli ergenler ile farklı yaşlarda ve farklı sosyo-kültürel niteliklerdeki ergenler ile deneysel çalışmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, V. N. (2003). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Ankara. Nobel Yayın.
- Acar, V. N. (2004). *Grupla Psikolojik Danışma Alıştırmalar Deneyler. 2. Baskı*. Ankara. Nobel Yayın.
- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II.Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi.
- Alschuler, C. F ve A.S. Alschuler. (1984). Developing Healthy Responses to Anger: The Counselor's Role. *Journal of Counseling and Development*. 63, 26-29.
- Alkaya, Y. (2004). *Lise Öğrencilerinin İletişim ve Empati Becerilerinin Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Alper, D.(2007). *Psikolojik Danışmanlar ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeyleri-İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ambrose, T.K., ve Mayne, T.J. (1999). Research Review on Anger in Psychotherapy. *Clinical Psychology* .55(3), 353-363
- Ary, D. V., Duncan, T. E., Duncan, S. C. ve Hops, H. (1999). Adolescent problem behavior: the influence of parents and peers. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 217-230.

Alexcander, F. G, ve T. M French (Eds). (1984). An Approach To The Casuses and Treatment of Vegatative Disturbances. *Studies in Psycho-somatic Medicine.NY:Ronald Press.*

Arason, E. (1980). *The Social Animal*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.

Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression. An Essay On Emotion*. NewYork :Springer- Verlag

Averill, J. R. (1983) . *Studies on Anger and Agression Implications for Theories*. USA: Springer- Verlag

Aytek, H. (1999). Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfke Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi.

Balkaya F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. *Türk Psikolojisi Yazıları*. Cilt 4, No.7: 21-45

Balkaya, F ve N. H. Şahin. (2003) . Çok Boyutlu Öfke Ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*. Cilt 14. No. 3 192-202.

Barber, B. K. (1992). Family, personality and adolescent problem behaviors. *Journal of Marriage and the Family* .5 4. 69-79.

Baron, R. A. (1983). The Control of Human Aggression: A Strategy Based On Compatible Responses. In R. G. GEEN and DONNERSTEIN (Eds.). *Aggression: Theoretical and Emprical Reviews*. Vol.5, No. 2, NY Academic Pres,173-190.

Batıgün, A.D. (2002). Gençler ve İntihar: Diğer Yaş Gruplarıyla Farklılaşan Özellikler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi .

Baygöl, E. (1997). Ergenlerin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi .

Berkowitz, L. (1990). On the Formation and Regulation of Anger and Aggression: A Cognitive Neoassociationistic Analysis. *American Psychologist*. No.45,494-503

Berkowitz, L. (1993). Aggression: Its Causes, Consequences and Control. McGraw Hill Inc.

Bilge, F. (1992). Bilişsel ve Davranışsal Yaklaşımlarda Kızgınlık. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt 1, Sayı 3, 11-15

Bilge, F. (1996). Danışandan Hız alan ve Bilişsel Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi .

Bilge, F. ve Sayın, S. (1994). Uyum Düzeyleri Farklı Lise Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerinin Cinsiyet ve Yaş Açısından Karşılaştırılması. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayını. II. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ed: F.Akkoyun ve F.Korkut. 111-120

Blake, C. S., ve V. Hamrin. (2007). Current Approaches to the Assessment and Management of Anger and Aggression in Youth: A Review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. Volume 20, Number 4, pp. 209–221

Boman, P. (2003). Gender Differences in School Anger. *International Education Journal* . Vol.4, No.2 .71-77

Bridewell, W. B ve C. Chang. (1997). Distinguish Between Anxiety, Depression and Hostility: Relation To Anger-in, Anger -out and Anger Control. *Personality and Individual Differences*. Vol.22, No. 4: 587-590.

Burns, J. W., B. J. Johnson, J.Devine, N. Mahoney, R. Pawl.(1998). Anger Management Style and The Prediction of Treatment Outcome Among Male and Female Choronic Pain Patients. *Behavior Research and Therapy*. Vol.36.10511062

Buss, A.H. (1961). *The Psychology of Aggression*. John Wiley and Sons, Inc.

Buttcher, J.N ve C. D. Spielberger (Eds).(1983) Assessment of Anger: The State –Trait Anger Scale. *In Advances In personality Assessment*. Vol. 2 159-187.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Veri Analizi El Kitabı*. 8. Baskı. Ankara. Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneyisel Desenler* . 2. Baskı. Ankara. Pegem Yayıncılık.

Cicchetti, D. , ve Rogosch, F. A. (2002). A developmental psychopathology perspective on adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (1), 6-20.

Chan, H.,LU, C. Tseng , K. Ghou. (2003). Effectiveness of The Anger -Control Program In Reducing Anger Expression in Patients With Schizophrenia. *Archives For Psychiatric Nursing*. Vol.17, No.2 :88-95

Chemtob M. C., Novaco, R. W. Hamada, R. S. Gross, M. D. (1997). Cognitive-Behavioral Treatment for severe Anger in Posttraumatic Stress Disorder. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 65..(1), 184-189.

Clark , L. A ve D. Watson. (1991).Tripartite Model of Anxiety and Depression : Psychometric Evidence and Taxonomic Implications. *Journal of Abnormal Psychology*. No.100 : 316-336

Clay, D. L.ve diğ.. (1993) . Releationship Between Anger Expressions and Stres In Predicting Depression. *Journal of Counseling and Development*. No.72: 91-94

Compas, B. E., Hinden, B. R. ve Gerhard, C. A. (1995). Adolescent development: pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293.

Conger, J. C.ve Edmonson, C.B (1996). A Review of Treatment Efficacy for Individual with A Problems: Conceptual, Assessment and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*. 16(3)

Corey, G .(1996). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. 5th ed. Brooks/Cole Publishing Company.

Cüceloğlu,D. (1991). *İnsan ve Davranış*. İstanbul. Remzi Kitapevi.

Deffenbacher, J. L.,P. M. Demm and A.D. Brandon. (1986). High General Anger: Correlates and Treatment. *Behavior Research and Therapy*. Vol.24, No. 4 481-489.

Deffenbacher, J. L.(1988). Cognitive Relaxations and Social Skills Treatment of Anger : A Year Later. *Journal of Counseling Psychology*.Vol.35, No:3 234-236

Deffenbacher, J. L., G. A. Thwaites, T.L. Wallace ve E. R Oetting. (1994).Social Skills and Cognitive –Relaxation Approaches to General Anger Reduction. *Journal of Counseling Psychology*. XXXXXI. 3: 386-389.

Deffenbacher, J. L., L. R. S. Lynch, E. R. Oetting , C.C Kemmper.(1996). Anger Reduction In Early Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*.Vol.43, No:2. 149-157.

Deffenbacher, J. L., (1999). Cognitive –Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Clinical Psyychology*, 55(3), pp:295-309

Deffenbacher, J. L., L. R. S. Lynch, E. R. Oetting , R. C.Swaim.(2002). The Driving Anger Expression Inventory: A Measure of How People Express Their Anger On The Road. *Behavior Research and Therapy*. Vol.40,717-737.

Donohue, A. William ve R. Kolt.(1992). *Managing Interpersonal Conflict*. Sage Publisher.

Eckhardt, C. L., A. K. Barbour, G. L. Stuart. (1997). Anger and Hostility In Maritaly Violent Men : Conceptual Distinnctions, Measurement Issues, And Literature Review. *Clinical Psychology Review*. Vol. 17,No.4 333-358.

Edmonson, C . B. ve J. C . Conger. (1996). A Review of Treatment Efficiacy For Individuals With Anger Problems : Conceptual, Assessment and Methodological Issues. *Clinical Psychology Review*. Vol. 16, No.3. 251-275.

Efron, R.P.(1994). *Her An Öfkeli misiniz? (Öfkenizi denetim Altında Tutabilmek İçin Bir Klavuz)*. Çev: Semra Eren. HYB Yayıncılık. Ankara.

Egan. G. (1994). *The Skilled Hepler: A Problem Management Approach To Helping*. 5 th ed..Brooks/Cole Comp.

Ellis, A. (1992). *How To With And Without It*. NY, USA : Carol Publishing Company. NY .

Eryüksel , G.N. (1996). Ana-baba ve ergen ilişkilerinin problem çözme iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve aile yapısı açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.

Faber, E. W. ve K.G. Burger-Callaway. (1988). Differences In Anger, Hostility and Interpersonal Aggressiveness In Type A and Type B Adolcents. *Psychological Association*. Vol.34.

Fava, M., J. F. Rosenbaum, K. Anderson, J. Fava, R. Steingard,E. Bless. (1991). Anger Attacks in Depressed Outpatients and Their Response To Fluxetine. *Psychopharmacology Bulletin*.Vol. 27. 275-279.

Feindler, L. E., B. R. Ecton, D. Kingsley , D.R. Dubey. (1986). Group Anger Control Training For Instituonalized Psychiatric Male Adolescents. *Behavior Research and Therapy*. Vol. 17, 717-737.



Feldman, R. S (1996) .*Understanding Psychology*. 4th ed. McGraw Hill Publ.

Feldman, S. , Elliot, G. R. (1990). *At the Threshold: The Developing Adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Ford, D. B. (1991). Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates. *Personality and Individual Differences*, Vol.12 .pp:211-215.

Franzoi, S. L (2000). *Social Psychology*. 2nd ed. McGraw Hill Higher Education.

Frey, K.S., M. K. Hirschstein, ve A.Guzzo.(2000). Second Step: Preventing Aggression by Promoting Social Competence. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. Vol.8, No.2 pp:102-111

Friedman. J. L., D. O. Sears., S. M. Carlsmiths. (1993). *Sosyal Psikoloji*. Çev: A. Dönmez. Ara Yayıncılık . Ankara.

Galvin, K. M. , Brommel, B. J. (1986). *Family communication: Cohesion and Change*. Glenview, IL: Scott, Foresman and Co.

Geçtan, E. (1984). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul 3. Basım Maya Yayınları.

Geçtan, E. (1990). *Psikanaliz ve Sonrası*. 4. Basım . İstanbul Remzi Kitapevi.

Goldstein, A. P.(1983). *Prevention and Control of Aggression*. Pergamon Press. NY.

Gordon, T (1996). *E.A.T.Etkili Ana Baba Eğitimi*. 1.Basım .Çev: Aksay,E, Özkan, B. Sistem Yayıncılık. İstanbul.

Gorman-Smith, D., Tolan, P. H., Zelli, A. and Huesmann, L. R. (1996). The relation of family functioning to violence among inner-city minority youths. *Journal of Family Psychology*, 10 (2), 115-129.

Granic, I. and S. Butler. (1998). The Relation Between Anger and Antisocial Beliefs In Young Offenders. *Personality and Individual Differences*. Vol. 24, No. 6, 759-765

Greenberg, J. S (1999). *Comprehensive Stres Management*. 6th. ed., McGraw Hill Comp.

Greenwood, K. A., R. Thurston, M. Rumble, S. J. Waters, F. J. Keefee. (2003). Anger and Persisitent Pain: Current Status and Future Directions. *Pain*. No.103 , 1-5

Griffin, K. W., Botvin, G. J., Scheier, L. M., Diaz, T. and Miller, N. L. (2000). Parenting practices as predictors of substance abuse, delinquency and aggression among urban minority youth moderating effects of family structure and gender. *Psychology of Addictive Behaviors*. 14 (2), 174-184.

Grodnitzky, G. R and R. C. Tafrate. (2000). Imaginal Exposure For Anger Reuction In Adult Outpatients: A Pilot Study. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Vol. 17, 717-737.

Guttman, L. M., J. N. Friedel, R. HittITT. (2003). Keeping Adolescents Safe From Harm: Management Starategies of African- American Families In A High Risk Community. *Journal of School Psychology*. Vol. 41, 167-184.

Güngör, A. (1996). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Destek, Negatif Yaşam Olayları, Öfkenin İfade Edilme Biçimi İle kendini Suçlamanın fiziksel Sağlık ve Sosyal Uyumla olan İlişkilerinin İncelenmesi. yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi..

Güvenir ,T. (2006). *Deli Kanlı*. İzmir. İlya Yayınevi.

Hains, A. A. (1992). Comparison of Cognitive Behavioral stres Management Techniques with Adolescent Boys. *Journal of Counseling and Development* .May/June. 600-605.

Hayne, S. B. ve diğ.(1980). The Relationship of Psychosocial Factors to Coronary Heart Disease in The Framingham Study .3rd. Eight Year Incidence of Coronary Heart Disease. *American Journal of Epidemiology*. No.3,: 35-58

Hazaleus, S. L. ve J. L.Deffenbacher.(1985). Irrational Beliefs and Anger Arousal. *Journal of College Student Personel*. No.26 :47-52.

Hazaleus, S. L. ve J. L.Deffenbacher.(1986). Relaxation and Cognitive Treatment of Anger. *Journal of Counsulting and Cilinical Psychology*. LIV, 2:222-226

Hazebroek, J.F., K. Howells, A .Day. (2001). Cogniteve Appraisal Associated With Trait Anger . *Personality and Individual Differences*. Vol. 30: 31-45.

Hogg, M. A ve G. M. Voughon. (1995). *Social Psychoogy: An Introduction*. Prentice Hall.

Horesh, G. Zalsman ve A. Apter.(2000). Internalized Anger, Self-Control and Mastersy Experience In Inpatient Anorexic Adolescents. *Journal of Psychosomatic Resesarch*. Vol.49.No. 2 : 247-253.

Hovell, M. F., E. J. Blumberg, S. Lises, L.Powell, T.C. Morrsonorrison.(2001). Training AIDS and Anger Prevension Social Skills In At Risk Adolescents. *Journal of Counseling and Development* .Vol.79, No.3 : 347-356

Howells. K, ve A.Day.(2003).Readiness For Anger Management : Clinical and Theoretical Issues.*Clinical Psychology Review*. Vol.23.:319-337.

Huessman , L.R.(1994). *Agressive Behavior: Current Perspective*. Plenum Press : 35-56

Hussein, A.ve M. S. Vardiver.(1984). *Suicide in Children and Adolescents*. New York : S. P. Medical Scietific Books.

Jean, M.(1997). Developing Anger and Agression Control In Youth In Recreation and Park Systems. *Parks and Recreation*, Vol. 23, No:1: 6-8

Kaplan, F. F(1996). Positive Images Of Anger In An Anger Management Workshop. *The Arts In Psychotherapy*.Vol.23 No.1: 1-26

Kassinove, H ve D. Suchodolsky. (1995). *Anger Disorder: Basic Science and Practice Issues*. In H. Kassinove &Ed. *Anger Disorders : Definitions, Diognosis, and treatment*. Wahington, DC :Taylor and Francis. :1-26

Kennedy, H.G. (1992). Anger and Irritability. *British Journal of Psychiatry*. Vol.161:145-153.

Kılıççı, Y. (1989). *Okulda Ruh Sağlığı*. Ankara. Şafak Ofset Matbaacılık.

Kısaç, İ. (1997). Gazi Üniversitesi Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Kısaç,İ. (2001). Öfkenin İfade Edildiği Kişiler ve öfkenin Tensel Belirtileri. VI. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi, 5-7 Eylül, Ankara.

Kopper, B. A ve D. L. Epperson. (1996). The Experience and Expression of Anger : Relationship with Gender, Gender Role Socialization Depression and Mental Health Functioning. *Journal of Counseling Psychology*. Vol.2 No.43:158-165.

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

Korukçu, N. (1997). Arabuluculuk Eğitiminin İlköğretim Düzeyindeki Bir grup Öğrencinin Çatışma Çözme Davranışlarına Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Kostewicz, D. E.,R. M. Kubina, J. O. Cooper. (2000). Managing Aggressive Thoughts and Feeling : A Self-Experiment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Pschiatry*. Vol. 31: 177-187.

Köknel, Ö. (1995). *Kişilik*. İstanbul. 13. Basım. Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık*. İstanbul. Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. İstanbul. 2. Basım. Altın Kitaplar Yayınevi.

Lamb, J. and K. R . Pusker. (1991). School Based Adolescent Survey of Depression, Suicidal Identification and Anger. *Journal of Children and Adolescent Psychiatry and Mental Health Nursing*. Vol.4. No. 3: 101-104

Laufer, M. (1995). *The Suicidal Adolescents*. International Universities Pres, H. Karnac Boks Ltd.

Lazarus, R. S. (1991). Cognition and Motivation In Emotion. *Amercan Psychologist*. No. 46: 352-367.

Lerner, H. (2001). *Öfke Dansı*. İstanbul. 3. Basım Çev: Gül, S. Varlık Yayınları.

Lochman, J. E. (1992). Cognitive Behavioral Intervention with Aggressive Boys: Three Year Follow up and Preventive Effects. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*: Vol. 60. 426-432

Loeber , R. ve Dishison, T. (1983). Early predictors of male delinquency: a review. *Psychological Bulletin*. 94 (1), 68-99.

Lopez, F. G ve C. V. Thurman. (1993). High Trait and Low Trait Angry College Students : A Comparison of Family Environments. *Journal of Counseling and Development* .Vol.71, No.3 : 524-527.

Mayer, K. E. (1987). *Emotion: Theory, Research and Experience*. In R.Plutchik &H. Kellerman (Eds). *Biological Foundation of Emotion*. H. B. Jovenewich Publishers.

Mckenzie, C. (1998). *What Is It and Why?* Self Help Magazine. Pioneer Devolepment Resources.

McMahon, K. M, A. Jahoda, C. A. Espia , N. M. Broomfield (2006) .The Influence of Anger-arousal Level on Attribution of Hostile Intent and Problem Solving Capability in an Individual with a Mild Intellectual Disability and a History of Difficulties with Aggression. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* . No:19 : 99–107

McMahon, R. J. ve Slough, N. M. (1996). *Family-based intervention in the fast track program*. Peters, R. D. V. - McMohan, R. J. (Ed. ). *Preventing Childhood Disorders, Substance Abuse and Delinquency*. Thousand Oaks: Sage Publications.

Mischell, W. (1971). *Introduction To Personality*.

Montemayor, R. (1986). Family variation in parent-adolescent storm and stress. *Journal of Adolescent Research*, 1, 15-31.

Morgan, C.T (1989). *Psikolojiye Giriş*. 7. Baskı. Çev: S.Kararkaş. Ankara. Meteksan Ltd. Şti.

Morganett, R.S (2005). *Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Çev: Güçray, S., Kaya, A., Saçkes, M. Ankara . Pegem Yayınları.

Musante, L. ve F. Treiber. (2000). The Relationship Between Anger-Coping Styles and Lifestyle Behaviors in Teenagers. *Journal of Adolescent Health*. Vol.27 : 63-68.

Navaro, L. (1999). *Bir Cadı Masalı*. 1. Basım. İstanbul. Remzi Kitapevi.

Norman, E. C. (1990). Role of Anger Posttraumatic Stres. *American Journal Psychiatry*. No.147: 1253

Novaco, R. W.(1975). *Anger Control: The Development Evaluation of An Expremental Treatment Lexington Books*.

Nugent, W. R., Champling, D. (1997). The Effects of Anger Control Training on

Adolescent Antisocial Behavior. *Research on Ssocial Work Practic.* 7 (4), 446-463.

Odağ, C. (1999). *Nevrozlar*. İzmir. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları. No:1.

Odağ, C. (1990). *İntahar*. İzmir.. Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı Yayınları. No:1.

Okman, S.(1999). Ergenlik Dönemindeki Öfke İfade Tarzlarının Kendilik İmgesi Bağlamında İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.

Orton, G. L.(1997). *Strategies For Counseling With Children and Their Parents*. Brooks/Cole Publ. Comp.

Ortony, A., G. L. Clore, A. L. Collins. (1988). *The Cognitive Structure of Emotions*. Cambridge Pres Universty Press.

Öner, U. (1991). Grup yaşantısının üniversite öğrencilerinin insan doğası anlayışına etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 24 (1), 63-85.

Öner, U. (2006). *Öfke İle Başa Çıkma* . 1. Basım . Ankara. Nobel Yayın.

Özer, A. .(1989). *Ben Değeri Tiryakiliği*. İstanbul .Varlık Yayınları

Özer, A. (1990).*Duygusal Gerilimle Başedebilme*. . İstanbul .Varlık Yayınları.

Özer, A. K. (1994b). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarzı) Ölçekleri Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No.31 :26-35.

Özer, A. K. (1994a). Öfke, Kaygı, Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısı ile İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No.31 : 12-25

Özer, Z. (2004). Öfke.<http://www.genetikbilimi.com>

Özmen, A. (2004). Seçim Kuramına ve gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma becerileri Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.

Öztürk, M. O. (1992). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*.4. Basım. Hekimler Yayın Birliği.

Peled , M. vand M. M. Moretti (2007). Rumination on Anger and Sadness in Adolescence: Fueling of Fury and Deepening of Despair. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*. Vol. 36, No. 1 : 66–75

Pennenbaker, J. W. (1992). Inhibition As The Linchpin of Health. In H. S. Friedman (Ed.). *Hostility Coping and Health*. D.C. *American Psychological Association*. pp: 127-139.urrels sage Publications.

Reilly, P. M. ve Shopshire, M.,S (2002) *Anger Management For Substance Abuse and Mental Health Clients. A Cognitive Behavioral Therapy Manual*. U.S.Department of Health Services Administration Center for Substance Abuse Treatment.

Reitzinger, S. M.(1991). *Violent Emotions: Shame and Rage* . Marital Qurrels Sage Publications.

Riesch, S. K., Jackson, N. M. and Chanchog, W. (2003). Communication approaches to parent-child conflict: Young adolescence to young adult. *Journal of Pediatric Nursing*, 18 (4), 244-256.

Robin, A. L. , Foster, S. L. (1989). *Negotiating parent-adolescent conflict*. NewYork: The Guilford Press

Robins, S.and Novaco, R.W.(1999). System Conseptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*. 55(3). 325-337



Rogers, C. (2003). *Etkileşim Grupları*. Çev: Erbil,H.Ankara. Doruk Yayıncılık

Rossellini, G ve M. Worden. (1985). *Of Course You're Angry*. Haselden Foundantion. NY.

Rotherberg, A. (1971). On Anger . *American Journal of Psychiatry*. No.128: 454-460.

Scherwitz, L. ve R. Rugilies. (1992). *Life Style and Hosttiliy*. In H.S. Friendman (Ed.).Hostility, Coping and Health. Wastington DC: APA.

Schuerger, J. M. (1979). *In : Helping Clients With Special Concerns* (Eds. S. Einssenberg and L.E. Patterson) . Boston, Hougton Mifflin Comp.

Seidlitz, L. F. Fujita, P.L. Duberstein.(2000). Emotional Experience Over Time and Self- Reported Depressive Symptoms. *Personality and İndivudual Differences*. Vol.28. pp: 447-460.

Smith, D. C., M. Furlong, M . Bates, J. D. Houghlin. (1998). Development of The Multimensional School Anger Inventory For Males. *Psychology In The Schools*. Vol.35, No.1, John Wiley and Sons, Inc.

Spielberger, C. D., G. Jacobs, S. Russell ve R.S. Crane.(1983). Assesment of Anger: The State- Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assetment*. Hillsdale,159-160.

Spielberger, C. D. (1988). State-Trait Experession Inventory : *Psychological Assetment Researces*, Odessa, FL.

Spielberger, C. D., S. S. Krasner, E. P. Solomon.(1988). The Experience, Experession and Control of Anger . In M. P. Janisse (Eds.), *Health Psychology: Individual Differences and Stres*. New York: Springer, : 89-108.

Spielberger, C. D.ve I. G. Saranson (1996). Stres and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity. *Series Clinical and Community Psychology*. Vol.16.

Stearns, F. R. (1972). *Anger : Psychology, Physiology, Pathology*. Charles Thomas Publ.

Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. McGrawHillCompanies, Inc.

Stevens, V., De Bourdeudhuij, I. ve Van Oost, P. (2002). Relationship of the family environment to children's involvement in bully/victim problems at school. *Journal of Youth and Adolescence*, 31 (6), 419-428.

Şahin, H. (2004). Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Şahin, N. H. (1994) *.Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tamar, M. (2005). *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*. İzmir: Çelikkol Yayıncılık

Tangney, J. D., P. Wagner, C. Fletcher ve R. Gramzow. (1994). Shamed Into Anger? The Relation of Shame and Guilt To Anger and reported Aggression. *Journal of personality and Social Psychology*. Vol. 62. pp: 669-675.

Tavris, C. (1982). *Anger The Misunderstood Emotion*. Simon and Schuster. Publ. NY.

Thomas, P. S., R. N, Faan, ve H. Smith (2004). School Connectedness, Anger Behaviors, and Relationships of Violent and Nonviolent American Youth . *Perspectives in Psychiatric Care* Vol. 40, No. 4:135-149.

Thomas, P. S. (1998). Gender Differences In Anger Expression : Health Implications. *Research In Nursing and Health*. Vol.12: 389-398.

Timmons, P. L., M.E. Oehlerl, S. W. Summerall, C.W. Timmos, S.B. Borgers. (1997). Stres Inoculation Training for Maladptive Anger: Comparison of Group Counseling Versusu Computer Guidance. *Computer In Human Behavior*. Vol. 13: 51-64.

Tsytsarev, S. (1997). Pathological Anger In Crimes of Passion. *Security Journal*. No.9: 203-204.

Tuzgöl, M. (1998). Ana-Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Türk Dil Kurumu (1994). *Okul Sözlüğü* . Ankara. Türk Dil Kurumu Yayınları.

Van Der Kolk, B. A ve O. Van Der Hart. (1990). In Van Der Kolk and Van Der Hart Reply. *American Journal of Psychiatry*, No.147. pp:1253.

Walters, R. P. (1983). *Anger : What To Do About It?* Intervarsity Pres, London .

Weiner, I. B. (1982). *Child and Adolescent Psychopathology*. NY: Willey.

Weiner, M. D. M. A. Pentz, G. E. Turner, ve J. H. Dwyer. (2001). From Early To Late Adolescence : Alcohol Use and Anger Relationships. *Journal of Adolescent Health*. Vol.28: 450-457.

Wenar, C. (1990). *Developmental psychology: From Infancy Through Adolescence*. New York: McGraw-Hill Press.

Whitfield, G. W (1999). Validating school work: an evaluation of a cognitive behavioral approach to reduce school violence. *Research on Social Work Practice*, 99 (4), 399-427.

Wilde, J. (2001). Interventions for Children with Anger Problems. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive behavior Therapy*. Vol. 19, No.3:191-197.

Williams, : B. ve B. Williams.(1995). *Anger Kils*. Times Boks. NY.

Witting, A. F. ve G. S. Belkin (1990). *Introduction To Psychology*. Mc Graw-Hill Publ. Company.

Whittaker, S. ve Bry, B. H. (1991). Overt and Covert Parental Conflict and Adolescent Problems: Observed Marital Interaction in Clinic and Nonclinic Families. *Adolescence* . 26, 865-876.

Wood, J ve A.K Newton.(2003). The Role of Personality and Blame Attribution İn Prisoners Experiences of Angers. *Personality and Differences*. Vol.34,1453-1456

Woolfe, R. ve W. Dryden (Eds). (1996). *Handbook of Counseling Psychology*. Sage Publications.

Yalom, I. (1992). *Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği*. İstanbul. Çev: A.Tangör, Ö.Karaçam. Kabalcı Yayınevi.

Yanbastı, G.(1996). *Kişilik Kuramları*. İzmir. Ege Üniversitesi Basım Evi.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Gelişimsel Yaklaşım. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

Yılmaz, N. (2004). Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi.

Zillman ,A. (1991). *Cognition- Excitation Interdependenceies In Escalation of Anger and Angry Aggression*. In M. Pottegal and J. F. Knutson (Eds.) *The Dynamics of Aggression: Biological and Social Process In Dyads and Groups*. Lawrence Elbaum Ass. Publ., U. K.

Ziegler, D. J. (2001). The Possible Place of Cognitive Appraisal In The ABC Model Underlying Rational Emotive Behavior Therapy. *Journal of Rational- Emotive and Cognitive- Behavior Theraoy*. Vol.19, No.3 : 137-152

**EKLER**

## **EK-1**

### **ÖFKE YÖNETİMİ EĞİTİM PROGRAMI**

Öfke yönetimi amaçlı grupla psikolojik danışma uygulamalarından her biri 90 dakikadan oluşan 12 oturumluk bir sürede gerçekleştirilecektir. Aşağıda grup oturumlarının hedefleri,süresi, kullanılan materyaller ve grup süreci hakkında bilgi sunulmuştur.

#### **GRUP OTURUMLARI**

##### **BİRİNCİ OTURUM**

###### **Hedefler:**

1.Grup sürecinde uyulması gereken kuralları belirleme ve bu kurallara uygun davranma konusunda ortak bir anlayış geliştirebilme.

2.Grup sürecinde öfke duygusunun ifade edilmesiyle bireysel amaçlar belirleyebilme.

**Süre :** 90dk.

**Materyal :**Hedef Belirleme Formu, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

###### **Uygulama:**

**1. Tanışma :** Grup lideri kendisini tanıtır (ad, soyad, işi ve hoşlandığı şeyleri açıklanır).

Grup lideri üyelere kendilerinden önce gelen üyelerin de isimlerini söyleyerek kendilerini tanıtmalarını ister.Böylelikle her üyenin ismi pekiştirilerek öğrenilir.

## 2. Grup kurallarının açıklanır. Grup kuralları şöyledir:

- a. Grup üyelerinin birbirlerine karşı koşulsuz saygılı olmaları esastır.
- b. Grup oturumlarında düşüncelerden çok, duyguların ifadesine ve çeşitli durumlarda bireylerin ne hissettiklerine ve üyelerin etkileşimlerine ağırlık verilecektir.
- e. Grup içinde konuşulanlar grupta kalacak, kesinlikle dışarı çıkmayacaktır. Gizlilik esastır.  
“Biz” , “sen” ya da “insanlar” la başlayan cümleler yerine “Ben” ile başlayan cümleler tercih edilecektir.
- e. Grup üyelerinin duygu ve düşüncelerini grupta paylaşmaları desteklenir ve geribildirimlerle paylaşımda bulunulur. Bir üye konuştuğu zaman diğerleri onu dinlemelidir. Bir üyenin konuştukları hakkında yorum , eleştiri, alay yapılamaz.
- f. Üyelere verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri verilen eğitimin etkililiği için önemlidir.
- g. Çalışmanın etkililiği açısından üyelerin oturumlara katılmaları önemlidir. Üyelerden biri herhangi bir nedenden dolayı oturuma katılamayacaksa önceden bildirmelidir.

## 3. İstek ve beklentilerin paylaşılması

Bu gruptan ne istiyorum ve bu isteğime nasıl ulaşmayı planlıyorum: gibi herkesin kendi amaçlarını paylaşmaları istenir. Bu amaçla üçlü gruplar oluşturulur ve herkes kendi öğrenme amaçlarını o grupta paylaşır. Daha sonra herkes katılma amaçlarını grupta paylaşır. Grup lideri çalışmanın amacı ve içeriğini açıklar.

## İKİNCİ OTURUM

### Hedefler:

- 1.Öfke duygusunun doğasının tanıtılması.
- 2.Öfke duygusunun altında yatan temel duyguları fark edebilme.
- 3.Kendi öfke duygusunu ve altta yatan temel duygularını fark edebilme.

**Süre:**90 dk.

**Materyal:** Duygu Formu , Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

#### Açıklama:

#### 1. Öfke Nedir?

Spielberg (1988

) “hafif bir rahatsızlıktan şiddetli kızgınlık ve hiddete kadar değişen bir duygudur” şeklinde öfke duygusunu tanımlamıştır. Diğer duygular gibi fizyolojik değişimler tarafından izlenir. Öfkelendiğimizde enerji hormonlarımız adrenalin ve noradrenalin ile beraber kan basıncımızda yükselir.“Beni çıldırtıyor, hiç laftan anlamıyor.” “Niçin bu evde kimse bana yardım etmiyor”. “Kesin şu gürültüyü maç seyrediyorum”. “Çok çalıştığım halde zayıf aldım hep öğretmenin yüzünde” . Bu cümleler kimisi kadınların kimisi erkeklerin,kimisi çocukların ağzından çıkmış ama ortak bir yanı var: Öfke.

Duygular, insanın kendini iyi ya da kötü hissetmesine yol açarlar. Ancak bir insanı iyi ya da kötü diye değerlendirmeye yetmezler. Olumlu duyguların hissedilmesi için insanın öncelikle yemek, barınmak ve korunmak gibi temel gereksinimlerin karşılanmış olması gerekir. Temel gereksinimleri karşılanmayan insanlarda olumsuz duygular hızla harekete geçer. Öfke de olumsuz duygulardan biridir. Öfke özenle dikkate alınması gereken bir işaretçidir. Neye işaret ettiğine gelince ; öfkelenen kimsenin hakkı yeniyor, gereksinimleri ve istekleri



karşılanmıyor, yaşamına ilişkin bir soruna gereken önemi kendisi vermiyor,içinde bulunduğu bir ilişki uğruna değer ve inançlarından ödün veriyor olabilir. Özetlemek gerekirse öfke iki temelle ortaya çıkabilir. Bu nedenlerden birincisi bireyin kendisinden,ikincisi karşısındaki birey(ler)'in onda oluşturduğu duygulardan kaynaklanabilir. Öfke, ister bireyin kendisinden ister karşısından kaynaklansın üzerinde durulup çözülmesi gereken bir duygudur. Gordon (1996) , öfke olgusunu buz dağına benzetir. Buz dağının suyun üzerinde kalan kısmı öfkedir. Oysa suyun altında kalan kısmı çok daha geniştir, yani öfkenin ortaya çıkmasına yol açan pek çok duygu burada gizlidir. Suyun altında kalan duygulara temel duygular denir. Bu duygular;kıskançlık,üzüntü,kaygı,yalnızlık,itilmişlik, hayal kırıklığı, haksızlık, anlaşılmamak, sıkıntı, engellenmişlik gibi duygulardır. İnsanların çoğu öfkeyi buzdağının tepesinde yaşar ve bir türlü çözülmemiş bu duygulara sıkı sıkı tutunur. Oysa öfkenin kaynaklarını ortadan kaldırmayı başarmak için buzdağının altındaki temel duyguların anlaşılması gerekir.

“Ben hiç öfkelenmem”, “Çok nadir kızarım ama bomba gibi patlarım”, “Çok çabuk sinirlenirim” . Bunlar günlük yaşamda bireylerin kendi öfkeleri ile ilgili yorumlarından bazılarıdır. Bu yorumlar gerçekte öfkemize ve nedenlerini pek de tanımadığımızı gösterir.

2.Duygu kartları grup üyelerine dağıtılır. Altta yatan temel duygularının neler olabileceğini yazmaları ve daha sonra grupla paylaşmaları istenir.

3.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

4. **Ev Ödevi** : Üyelerden bir hafta boyunca öfke duymalarına yol açan olay,kişi ve durumları not etmeleri istenir. Altta yatan temel duygularını, anlatılanlar ve egzersizler doğrultusunda keşfetmeleri istenir.

## ÜÇÜNCÜ OTURUM

### Hedefler:

- 1.Öfke türleri tanıyabilme .
- 2.Sürekli öfke ve durumluk öfke duygularını tanıyarak ayırt edebilme. Bu duyguları en çok kime ve hangi olaylara karşı olduğunun farkına varma.
- 3.Altta yatan temel duygularının farkına varma.

**Süre:**90 dk.

**Materyal:**Öfke Durumu Formu, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

#### 1.Açıklama:

##### Öfke Türleri:

Kaç çeşit öfke vardır?...Her insan öfkesini aynı şiddette mi ortaya koyar?...Yaşanan öfkenin şiddeti bireyden bireye farklılık gösterir mi?..

Öfke bireylerde genellikle iki biçimde yaşanır. Bunlardan birincisi sürekli öfke, ikincisi ise durumsal öfke olarak adlandırılır. Şimdi bu iki tür öfkeyi açıklayalım.

**a)Sürekli Öfke:** Sürekli öfke bireylerde, genel olarak “öfkelenmeye eğilimli olma durumu”nu ifade eder. Öfke düzeyi yüksek olduğundan her hangi bir engellenmeyle karşı karşıya kalan bireylerde, öfke çok çabuk ve kolayca ortaya çıkabilir. Bu öfke durumu bireyde çoğu zaman doğal bir tepki durumunu almıştır. Sürekli öfkede kendimizi öfkelenmekten alıkoymamız oldukça zordur. Sürekli öfke düzeyimiz yüksekse öfkemizi kontrol etmede büyük zorluklar yaşarız. Öfkemizi ifade etmekte genellikle işe yarayan yeni ve farklı tepkilerin olduğunu kabul

etmekten kaçınırız. Ortaya koymuş olduğumuz tepkilerin doğrultusunda ısrar ederiz. Farklı tepkilerin daha işlevsel olduğu kabul etmeyiz. Sürekli öfke durumunda, çoğu zaman bizi öfkeliendiren şeyin ne olduğunu bilmeyiz . Bazı durumlarda öfkeli olduğumuz halde, öfkeli olmadığımızı ifade ederiz. Bu durumun öfkenin genel yaşam tarzımız olmasından kaynaklanmaktadır. Sürekli öfke özelliğine sahipsek her an üzerimizde gerginlik hissederiz.

**b)Durumluk öfke:**Durumluk öfke bizde zamanla birlikte birikmiş ve ani bir biçimde ortaya çıkan öfkedir. Durumluk öfke, görünürde öfke biçiminde sergilenmesine ve adlandırılmasına karşın, aslında, bu duygunun temelinde bizlerin yaşadığı hayal kırıklığı, engellenme, incinmişlik, acı çekme, karşılanmamış beklentiler vb. yaşantılar yatar. Ayrıca benlik saygımıza yöneltilen bir tehdit ya da güvenliğimizin tehlike altında olduğunu hissetmemiz durumunda ortaya çıkan korku gibi duygular, öfkelenmemize yol açabilmektedir. Aslında durumsal öfkeyi; amaca yönelmiş davranışlarımızın engellenmesi ya da haksızlık karşısında şiddetli gerginlik, sinirlilik ve hiddet gibi duyumsamaları yansıtan bir duygu durumu olarak ifade edebiliriz (Öner,2006).

2.Öfke durumu formu üyelere dağıtılır.

3.Formu doldurmaları ve daha sonra grupta paylamaları istenir.

4.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

**5.Ev Ödevi:**Bir hafta boyunca kendi öfke duygularının anlatılanlar, doldurulan form ve paylaşımlar doğrultusunda yeniden kayıtlamaları istenir.

## DÖRDÜNCÜ OTURUM

### Hedefler

- 1.Öfke duygusu ile ilgili ipuçlarının farkına varılması.
- 2.Öfke sırasında oluşan bedensel,bilişsel ve duygusal değişiklikleri fark edebilmek.

**Süre :** 90 dakika

**Materyal :** Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

#### 1.Açıklama:

Öfkeyle ilgili ipuçları , fiziksel , davranışsal, duygusal ve bilişsel olabilir. Örneğin; kalbinizin hızla çarpması, elerimizin titremesi, başımızın ağrması, yüzümüzün kızarması, nefesimizin hızlanması (fiziksel); kapıyı çarpmak, bağırarak, yumruğunu sıkmak(davranışsal); öfkelenmeye başladığımızda korku, suçluluk, onurumuzun kırılmış olması, değersizlik, kaygı, reddedilme, kıskançlık gibi duyguları hissetmek(duygusal) birinin size yaptığı bir haksızlığı hatırlamanız ve iç konuşmalarımız ile insanlar, mekanlar ve olaylarla ilgili inançlarımız (bilişsel). Tüm bunlar bize öfke duygumuzla ilgili ipuçlarıdır.

2. Grup üyelerinden kendilerini öfkeliendiren bir olayı hatırlamaları, fiziksel, duygusal, davranışsal, bilişsel ipuçlarına dikkat etmeleri ve bunları tanımlayarak açıklamaları istenir. Hatırladıkları olayları rol playing tekniği ile canlandırmaları istenir.

3.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

4. **Ev Ödevi :** Üyelerden öfke duygusunun ipuçlarını kendilerinde ve çevrelerindeki kişilerde gözlemlemeye devam etmeleri , yaşadıkları olayları ve ipuçlarını günlüklerine yazmaları, öfke tepkisinden kaçınmak için yöntemleri düşünmeleri istenir.

## BEŞİNCİ OTURUM

### Hedefler:

1.Öfke, kaygı, korku ,üzüntü, hayal kırıklığı, değersizlik, suçluluk, utanç kıskançlık duygularını bedenlerinde nerde ve hangi organlarında hissettikleri konusunda farkındalık kazandırmak.

2.Nefes alma tekniği ve kas gevşeme tekniğinin öğrenilmesi.

**Süre:**90 dakika.

**Materyal:** Oturum Sonu Değerlendirme Formu

### Uygulama:

#### 1.Açıklama:

Öfkenin duygusal yönünün yanında fizyolojik ve bilişsel bileşenleri de vardır. Bir başka deyişle öfke düşünce ve davranışlarla da ilgilidir. Böyle bir duygu vücudun kendini olumsuz durumlardan korumasına yönelik bir tepkisi olabilir. Vücut stres altında kaldığında , böbreküstü bezlerden adrenalin adı verilen bir hormon salgılanarak alarm durumuna geçer. Kandaki miktarı böylece artan adrenalin kan basıncının yükselmesi, kalp atışının hızlanması gibi fizyolojik değişikliklere yol açar. Öfkelendiğimizde yüzümüz kızarır, bağırırız ya da sert davranışlarda bulunabiliriz. Tüm bunlar aslında fizyolojik kökenleri olan davranışlardır. Bu davranışları kendimizi olumsuz duyguların yükünden kurtulmak için gerçekleştiririz. Bu görüşten hareketle öfkenin düşünce düzeyinde reddedilse bile beden dili ile inkar edilemeyen bir duygu olduğu ileri sürülebilir. Öfkelendiğimizde aman bedenimizde farklı değişimler olur. Kiminin elleri ayakları titrer, kiminin kalbi hızla çarpar, kiminin yüzü kızarır. Kiminin midesi ağrır, kiminin başı ağrır, kimi insanın boğazı ağrır, tükürük salgısı artar ve sürekli yutkunur. Tüm bunlar öfke duygusunu yaşarken bedenimizin bize verdiği işaretçilerdir. Bedendeki farklı organlarda biriken öfke, yapılan araştırma sonuçlarıncı hipertansiyon, migren, ülser ve depresyona kadar giden bir takım rahatsızlıklara neden olur.

2. Grup üyelerine bedenlerinde en çok nerede hangi organlarında öfke, kaygı, korku, üzüntü, hayal kırıklığı, değersizlik, suçluluk, utanç duygularını hissettikleri ve yaşadıkları düşünmeleri istenir. Bu duygular ile öfke duygusu arasındaki ilişkiye ,bedenlerindeki değişiklikleri ve en çok nerelerinde gerilim yaşadıklarına dikkat etmeleri istenir. Hatırladıkları bir olayı canlandırmaları bedenlerindeki değişikliklere ve beden dillerine dikkat ederek vücutlarında gerilimi hissettikleri organlarını konuşmalarını istenir.

3.Nefes alma tekniğinin uygulanması

4.Kas gevşetme tekniğinin uygulanması.

5.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

6.Ev Ödevi:Nefes alma ve kas gevşeme tekniğini uygulamaları ve bedenlerindeki değişiklikleri kayıt etmeleri istenir.

## ALTINCI OTURUM

### Hedefler:

1.Öfke duygusunun oluşumunda ve ifade edilmesinde bilişsel hatalarımızın neler olduğunun farkına varılması.

**Süre :** 90dakika

**Materyal :** Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi, Bilişsel Hataları Değerlendirme, ABC Formu, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

#### 1.Açıklama:

Öfkemizi oluşturan önemli bir kişisel etkende kendi kendimize söylediklerimizdir. Başkalarıyla yaptığımız konuşmalar kadar genellikle de daha da fazla kendi kendimize zihnimize gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarımız vardır. Bunlar bizim hayata, başkalarına ve kendimize bakış açımızı tayin eder. Özellikle de davranışlarımızı ve tepkilerimizi belirler. Bilge Epictetus'un söyledikleri 2000'li yıllarda hala geçerlidir. “ Bizi kızdıran olaylar değil olaylara getirdiğimiz yorumlardır.” Demek ki yüzyıllardır insanoğlunun zihninin işleyişi, psikolojik yapısı pek fazla değişikliğe uğramamıştır. Yaşadığımız tepkiler, olaylara bakış açımızla, kişisel ve toplumsal değerlerimizle ve zihnimize gerçekleştirdiğimiz iç konuşmalarla ilgilidir. Olaylara ve kişilere gösterdiğimiz tepkiler bu iç konuşmaları bilişsel düşünce sistemimizle ilişkilendirir.

2. Tahtaya öfkenin ABC'si çizilir. Örnek üzerinde duygumuza olayın değil düşüncelerimizin neden olduğu anlatılır.

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>OLAY</b>	<b>DÜŞÜNCE</b>	<b>DUYGU</b>
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Belki de ona her şeyi açıkça söylemedim”	Merak
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Belki de bir kaza geçirdi”	Kaygı / İlgi
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“Bahse girerim unuttu”	Rahatsızlık-Huzursuzluk
Arkadaşınız sizinle olan randevusuna gecikti.	“HİÇ BİR ZAMAN zamanında gelmez! İlgisizliğini beni burada bekleterek başka türlü gösteremezdi.”	Öfke / Hayal kırıklığı

Grup lideri başka örnekler de vererek aynı zamanda üyelere örnekler isteyerek konuyu pekiştirir. Grup lideri düşüncelere yapılacak müdahalenin duyguyu değiştireceğini vurgular. Olayların değil o olaylarla ilgili akılcı olmayan düşüncelerin öfkeye neden olduğu söylenir.

**4.** Ellis’in 13 mantık dışı inancının bulunduğu liste üyelere dağıtılır ve birlikte okunur. Üzerinde tartışılır.

**5.** Bilişsel hataları değerlendirme formu doldurulur.

**6.** Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

**7. Ev Ödevi :** Öfkelendiklerinde doldurulmak üzere ABC formu (aşağıda bir örneği yer almaktadır) verilerek nasıl doldurulacağı anlatılır.



**ABC Formu**

A. OLAY .....

.....

.....

B. İÇ KONUŞMA .....

.....

.....

C. DUYGU VE DAVRANIŞ .....

.....

.....

## YEDİNCİ OTURUM

### Hedefler:

1.Öfke duygusuna yol açan bilişsel hataların farkına varılması. Alternatif düşüncelerin oluşturulması.

**Süre :** 90 dakika

**Materyal :** ABC Formu, ABC denetim formu, Akılcı Olmayan Düşünceler Listesi, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

1. Üyelere verilen akılcı olmayan düşünceler ve ABC formu üzerinde konuşulur. Üyelerden paylaşmak istedikleri bir olayı gruba anlatmaları istenir. En çok hangi bilişsel hataları kullandıklarına dikkat etmeleri istenir. Diğer grup üyeleri ile birlikte yerine koyabilecekleri yeni düşüncelerinin neler olabileceği konusunda alternatif düşünce üretilmesi istenir.

2.Grup üyelerine ABC denetim formu dağıtılarak yaşadıkları olayı ilk önce sol sütuna yazmaları daha sonra iç konuşmalarını, duygu ve davranışlarını kayıtlamaları istenir.Aynı olayı sağ sütuna tekrar yazmaları ve yerine alternatif akılcı bir iç konuşma yazmaları,en son olarak bu yeni düşüncelerine göre duygu ve davranışlarını yazmaları istenir.

3.Grup üyelerinden yazdıklarını paylaşmaları istenir.

4.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

5. **Ev Ödevi :** Diğer oturumlarda verilen ödevlerin yanı sıra Kamera Denetimi Formu'nu öfkelendikleri zamanlarda doldurmaları istenir.

## SEKİZİNCİ OTURUM

### Hedefler:

1.Geçmiş yaşantılarımızdan öğrendiklerimizin bu günkü davranışlarımıza etkilediğinin farkına varılması.

2.Öfke ve diğer duygularımızın ortaya çıkış ve gösterme biçimlerimizin yetiştiğimiz ailede ,anne ve baba modellerinden etkilendiğinin farkına varılması.

**Süre:**90 dakika.

**Materyal:**Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

#### 1.Açıklama:

Öfke ve diğer duygularımız yetişmemiz sırasında ailemizde gördüğümüz biçimlerle ortaya çıkar. Bir çoğumuz ailemizle etkileşimlerimiz sırasında onların duygu, düşünce, davranış ve tutumlarından güçlü bir biçimde etkileniriz. Bunları ifade ediş biçimlerimizde görmüş olduğumuz modellerle ilgilidir. Geçmişte öğrendiklerimizle bu günkü davranışlarımız arasındaki bağ, diğer insanlarla aramızdaki etkileşimleri etkiler. Geçmişte bize acı veren hatıralar kaygı, öfke gibi duyguların birikmesine neden olabilir.

2.Grup üyelerine kendilerine verilen aşağıdaki sorulara cevap vermeleri istenir.

a) Ailenizi tanımlayın . Anne ve babanız ile birlikte mi yaşıyorsunuz?  
Kardeşimiz var mı?

b) Yetiştüğünüz ailede öfke duygusunun ifade edilişi nasıldı? Babanızın öfkesini ifade ediş nasıldı?Annenizin ifade ediş nasıldı? Fiziksel şiddet gördünüz mü?

c) Diğer duyguların ifade edilişi nasıldı? Doğum günlerinizde hediye aldınız mı?

d) Ailede otorite figürü kim? Nasıl bir disiplin yöntemi uygulandı?

e) Aile içersinde nasıl bir rolünüz var? Örneğin; kurban mı? Kahraman mı? Kurtarıcı mı? Günah keçisi mi?

f) Aileniz size toplum içersinde erkek ve kadın olmakla ilgili ne tür mesajlar verdi.

g) Bu günkü ilişkilerinize geçmişten getirdiğiniz davranış, düşünce , duygu ve tutumlarınız neler? Bu davranışlarınız hangi amaca hizmet ediyor?

**3.**Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

**4.**Ev Ödevi: Grup üyelerine bir hafta boyunca kendi öfke yaşantılarına ile anne, baba ve diğer aile üyelerinin öfke duygularına ,davranışlarına , inançlarına , tutumlarına dikkat ederek kendi davranışları arasında gördükleri bağı kayıtlamaları istenir.

## DOKUZUNCU OTURUM

### **Hedefler:**

- 1.Öfke duygusunu ifade etme biçimlerinin ve tepkilerinin farkına varılması.
- 2.Saldırgan, atılgan ve çekingen tepkilerin neler olduğu konusunda bilgilenererek uygun tepki geliştirme.

**Süre :** 90 dakika

**Materyal :** Öfke İfade Tarzı Tablosu, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### **Uygulama:**

#### **1.Açıklama:**

Öfkeyi ifade etmenin içgüdüsel ve doğal yolu saldırgan tepkilerdir. Öfke tehditlere karşı uyum sağlama açısından doğal bir tepkidir. Saldırı anında kendimizi korumamıza ve savaşımamıza yardımcı olan güçlü bir duygudur. Sosyal normlar,yasalar öfkemizin bizi ne kadar sürükleyebileceğini belirler. Öfkeyi yaratan duyguları, öfkeyi gösteren davranışlardan ayırt etmek gerekir. Bazı durumlarda öfke yarar sağlayabilir. Saldırgan nitelik taşımayan davranışlara da yöneltebilir. Öfkenin yarar getirmediği tepkiler ise saldırgan eylem niteliği taşır. Saldırgan nitelik taşıyan eylemler tehdit etmek, hakaret etmek, iğnelemek gibi sözel ya da dayak gibi fiziksel biçimler olabilir. Madlow (1972) , öfke belirtilerini şöyle sıralamıştır; a) doğrudan davranışsal işaretler (fiziksel yada sözel saldırı, aşırı eleştiricilik, kusur buluculuk, ön yargı, hırsızlık, isyankar davranışlar), b) Doğrudan sözel ya da bilişsel işaretler (kin, nefret belirten aşağılayan, kuşkucu, suçlayıcı sözler) c) üstü kapalı davranışsal işaretler (güvensizlik, kıskançlık, alaycılı), d) dolaylı davranışsal ve sözel işaretler (içe kapanma, tansiyon, depresyon, ağlama, suçluluk)

Öfke gizlenmiş ya da kılık değiştirmiş bir duygu olarak da tanımlanabilir. Bastırıldığı zaman pasif saldırganlık (surat asma, küsme, dedikodu) biçiminde ortaya çıkar. Bu durumun yarattığı bir başka duygu da kendini kurban gibi hissetmektir. Pasif saldırgan öfkesini “sen iyi değilsin”gibi yaşarken, kurban ise öfkesini ben iyi

değilim şeklinde yaşar. Öfke duygusunu etkin bir şekilde ifade edebilmek insan ilişkilerinde önemlidir (Akt:Özer, 2004)

**2.** Daha uygun ifade tarzlarının neler olabileceği üzerinde grup üyeleri ile konuşulur. Yaşadıkları olaylarla ilgili rol-playing tekniği ile canlandırmaları istenir. Hangi olaylarda kimlere karşı ne tarz öfkelerini ifade ettiklerine dikkat çekilerek kendilerinde yaşadıkları duyguların neler olduğu konusunda geri bildirim verilir.

**3.** Öfke İfade Tarzı Formu Doldurulması.

**4.** Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

**5. Ev ödevi:**Bir hafta boyunca kime nasıl tepkiler verdikleri ve uygun tepkilerin neler olacağını kayıtlamaları istenir.

## ONUNCU OTURUM

### **Hedefler:**

1. Öfkeyi etkin bir biçimde ifade etmek için iletişim becerilerini geliştirmek.

**Süre :** 90 dakika

**Materyal:** Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### **Uygulama:**

#### **1.Açıklama:**

Öfkeyi ifade ediliş biçimi de kaynakları kadar önemlidir. “Sen ne kadar dağınık bir insansın”, “Sen beni hiç düşünmüyor musun?” Öfkemiz karşımızdakinin davranışıyla ilgiliyse yukarıdaki ifadeler “Sen Dili”adı verilen ve saldırganlık niteliği taşıyan ifadelerdir. Bu tür ifadeler insan ilişkilerini zedeler, karşı tarafı sinirlendirir, güvensizlik yaratır. Ben dili, bireyin karşılaştığı durum ya da düşüncelerle açıklanmayan ifade biçimidir. Duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakini örselemeden içtenlik belirten sözcüklerle ifade eder. Ben dili bireyin kendisi ile ilgili mesajlardan oluşur. Gerçek düşünce ve duygularımızla ilgilidir. Başkaları hakkındaki değerlendirme ve yorumlarımızı değil kendi duygularımızı açıklar. Ben dili ile konuşmak, duygu ve düşünceleri ilettiği için kullanılan kişiyi rahatlatarak öfkenin birikmesini önler. Duyguların ifade edilmesi önemlidir. Ben dili saldırı niteliği taşımaz, bu yüzden de ben dili kullanan kişiler daha iyi duyulabilir, çünkü saldırgan ifadeler karşı tarafı da savunmaya ya da saldırıya iter. Örnek vermek gerekirse; sen dili: Beni incitmekten zevk alıyorsun. Ben dili: Bu davranışın beni çok incitti. Öfke bireyin kendini tanıması ve uygun ifade yollarıyla belirtilmesi durumunda bireye olumlu bir güç sağlar. Öfke için harcanacak enerji yaşamda ve ilişkilerde değişikliğe yol açmayıp sonuç vermez.

2. Ben dili ve sen dili örneklerle anlatılarak grup üyelerinden ikişerli olarak ayrılmaları ve rol-playing tekniği ile birbirlerine ben dil ve sen dili iletileri vermeleri istenir. Daha sonra ne hissettikleri konusunda grupta paylaşımları istenir.

3. Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

4. **Ev Ödevi:**Anlatılanlar ve yapılan doğrultusunda kullandıkları dile dikkat ederek ben dilini kullanmaya çalışmak.

## ONBİRİNCİ OTURUM

### Hedefler:

1. Kişiler arası iletişim kavramını anlamak.
2. İletişim engellerinin neden olduğu sorunları anlamak.
3. Olumlu iletişim kurmada iletişim becerilerinin kullanımını öğrenmek (kişiler arası iletişim kavramı,sözel olan ve olmayan iletişim,iletişim engelleri,olumlu iletişim becerileri;empati,etkin dinleme,ben dili,göz teması,kişisel alan.)

**Süre :** 90 dakika

**Materyal:** İletişim Engelleri Formu Yaka Kartları, Oturum Sonu Değerlendirme Formu.

### Uygulama:

1.Grup üyelerine iletişim çatışmalarına neden olacak iletişim engellerinin neler olduğu anlatılarak iletişim engelleri (benimle dalga geç, sözümü kes, bana öğüt ver, bana kendi sorunlarını anlat, beni eleştir, çok soru sor, vb.) oyunu canlandırılır. Oyun sırasında hissettikleri duygularla ilgili geri bildirim alınır. Kişiler arası iletişimde etkin dinleme ve empatinin önemi anlatılır. Kendi hayatlarında bunları ne kadar kullandıklarına dikkat etmeleri istenerek grup içi paylaşımlar yapılır.

3.Oturum sonu değerlendirme formu doldurulur.

2. **Ev Ödevi :** Kendi iletişim tarzlarını fark etmelerini ve değerlendirmeleri yaparak etkili iletişimi uygulamaları istenir.



## ONİKİNCİ OTURUM

### **Hedefler:**

1. Geçmiş on bir oturumu değerlendirebilme.
2. Grup süreci hakkındaki düşüncelerini ve değerlendirmelerini ifade edebilme.
3. Gruptaki ilişkileri sona erdirebilme.

**Süre:** 90dakika.

**Materyal:** Öfke Yönetimi Eğitimi Süreç Değerlendirme Formu.

### **Uygulama:**

1. Geçen oturumların özeti yapılır.
2. Oturumların genel değerlendirmesi yapılır. Üyelere, birinci oturumda belirttikleri amaçlara ne kadar ulaşmış ulaşılmadıkları, kendileriyle ilgili neleri fark ettikleri sorulur. Bütün üyeler oturumları değerlendirmeleri istenir.
3. Vedalaşma.
- 4.Öfke yönetimi eğitim sürecinin değerlendirilmesi formu doldurulması.

**EK-2****HEDEF BELİRLEME FORMU**

Açıklama: Öfke Yönetimi Eğitim Programının genel amaçları çerçevesinde bireysel hedeflerinizi belirlemeniz ve kaydetmeniz için düzenlenmiştir. Bu forma sizin bu program süresince neyi , neleri başarmak, hangi davranışları kazanmak istediğinizi yazmanız yeterli olacaktır. Bireysel hedeflerinizi yazılı olarak ifade ederken, program süresince bu amaçlarınızı gerçekleştirmek için çaba göstereceğinizi unutmamanız gerekir. Bu nedenle ulaşabileceğiniz ve kendi potansiyellerinize uygun hedefleri yazmanız önemlidir. Bir ya da birden fazla hedef belirleyebilirsiniz. Hedeflerinizi, olumlu cümle ifadeleriyle kısa, açık ve anlaşılır bir biçimde ifade etmeniz önemlidir. Olumsuz ifadeleri kullanmamaya özen gösteriniz. Yapmak istemediklerinizi değil yapmak ve başarmak istediklerinizi amaç cümlesi olarak yazınız.

Hedeflerim:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### EK-3

#### DUYGU FORMU

\* Doktoru görmek için çok beklediniz ve öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\* Yetişmeniz gereken bir yer var , trafik çok sıkışık,öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\* Çok kalabalık bir otobüstesiniz ve öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\*Bir arkadaşınız hassas oldunuz bir konuda şaka yaptı.  
Öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\*Bir arkadaşınız sizden aldığı borç parayı geri ödemedi. Öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\* Yeni temizlediğiniz odanızı birisi kirletmiş. Öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\* Komşunuz müziğin sesini çok açmış ,ders çalışamıyorsunuz. Öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\*Hakkınızda gerçek olmayan bir dedikodu yayılmış. Öfkелisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\* Haftalığınız çalınmış. Öfkelisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\*Arkadaşınız sizi söylediği saatte aramadı.Öfkelisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

\*Anneniz sizi sürekli kardeşinizle kıyashyor. Öfkelisiniz.

(Altta yatan temel duygular: .....)

**EK-4**  
**ÖFKE DURUMU FORMU**

		<b>KİŞİLER</b>						
		Anne	Baba	Kardeş	Akraba	Arkadaş	Öğretmen	Diğer (.....)
<b>D U R U M L A R</b>	İstedini alamama							
	Haksız davranış							
	Kayıp (arkadaşlık, fırsat, vs.)							
	Kavgalar							
	Engellenme							
	Eleştirilme							
	Azarlanma							
	Anlaşılmama							
	Sınırlanma							
	Saygısızlık							
	Değersizlik							
	Diğer (.....)							

## EK-5

### ELİİS'İN 13 MANTIK DIŞI DÜŞÜNCE LİSTESİ

**Filtreleme:** Bir bütüne bakıp, onun bir veya birkaç ögesine, ayrıntısına veya parçasına takılarak , o bütün hakkında bir değerlendirme yapmak. Örn: Yanlış çözmüş olduğu bir matematik probleminin sonra , matematiği hiçbir zaman anlayamayacağı sonucuna varmak.

**Aşırı Genelleme:** Herhangi bir özellik, bir bütünün ta kendisidir inancı yatar.Aşırı genelleme ile değeri biçin birisi sık sık “asla, her zaman, daima, hiç kimse, herkes, kesinlikle” gibi sözcükleri kolaylıkla kullanırlar. Örn: Bir davette bir kız arkadaşından hayır cevabı alan bir gencin kızların onunla ilgilenmediğini düşünmesi.

**Etiketleme:** Aşırı genelleme yoluyla bazı olumlu veya olumsuz özellikleri kendimize ya da başkalarına yüklemek. Örn: “Ben işe yaramazın tekiyim”.

**Kutuplaşmış Düşünce:** Ya hep ya hiç şeklindeki düşünce tarzıdır. Ya iyidir, ya kötü, ya başarılıdır, ya başarısız.Örn: “Ya benden yanasın ya değil”.

**Zihin Okuma:** Kişilerin size yönelik düşünceleri hakkında yeterli deliliniz olmadığı halde onların ne düşündüklerini bildiğinizi varsaymak. Örn: “Benim başarısızın teki olduğumu düşünüyorlar”.

**Felaketçilik:** Yaşanan olumsuz bir olaydan ya da hatadan ya da başarısızlıktan sonra başımıza kötü bir şey geleceğine inanmak. Örn: İşimizde yaptığımız bir hatadan sonra kovulacağımıza inanmak.

**Kontrol Yanılgısı:** Kimi neyi kontrol ettiğine ilişkin düşüncelerimizin temelde ya çevremizin bizi kontrol ettiği ya da bizim çevremizi kontrol ettiğimiz şeklindeki düşüncedir. Örn: Bir başkasının hatası sonucunda belirli bir konuda başarısız olmuşsak başkasını bizi başarısız yapıyor diye düşünmek.Becerikli ya da beceriksiz,

iyi ya da kötü olmamızın çevremiz sayesinde olduğu düşünmemiz. Başkalarının davranış, düşünce ve duygularından bizim sorumlu olduğumuzu düşünmemiz.

**-Meli, - Malı'lamak:** Bu düşünce tarzında bizim için bir belirsizlik yoktur. Her şey açık kanunlara dayanmıştır. Hem kendimizin hem de başkalarının nasıl olmamız gerektiği konusu bazı kanunların denetimindedir. Nasıl değer kazanacağımızın yolu belirlenmiştir. Örn: “Her zaman mutlu olacağız ve acı çekmeyeceğiz”.

**Değiştirme Yanılgısı:** Başkalarının isteklerimiz doğrultusunda değişmeleri gerektiğine inanmak. Kendimizi önemli ve mutlu hissetmemiz için hiçbir şekilde bizim seçimlerimize bağlı olmadığını düşünmek. Örn: “Ahmet daha açık sözlü olsaydı ondan ayrılmazdım”.

**Suçlama:** Bu düşünce tarzında başkalarını yada kendimizi olaylar karşında suçlamadır. Suçlanacak birisinin olmasını bilmek büyük bir rahatlık sağlar. Örn: “Hoca yüzünden iyi not alamadım”. Ya da “Arkadaşım beni aramıyor çünkü ben iticiyim”.

**Fedakarlık Seferberliği:** Değiştirme yanılgısının tersine , yani başkalarının bizim düşündüğümüz doğruları yapmalarını sağlamak ve dolayısıyla mutluluğu garantilemek yerine; başkalarının saptamış olduğu doğruları ve istekleri doğrultusunda yaşamamız. Örn: Bir arkadaşımız sinemaya gitmeyi teklif ettiği zaman , istemediğimiz halde hayır diyemeyerek onunla sinemaya gitmemiz. (Özer,1989)

**EK-6****BİLİŞSEL HATALARI DEĞERLENDİRME FORMU**

\* Yolda bir arkadaşınızla karşılaştınız ve size selam vermeden yanınızdan geçti.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz:  
.....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\* Anneniz siz ders çalışırken odanıza girip temizlik yapmaya başladı.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz: .....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\*Yüksek not beklediğiniz bir sınavdan düşük not aldınız.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz: .....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\* Partiye birlikte gittiğiniz arkadaşınız sizi bıraktı ve başkalarıyla konuşuyor. Uzun zaman geçmesine rağmen yanınıza gelmedi.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz: .....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?



.....

\*Sosyal klüp toplantısında bir arkadaşınız sözünüzü sürekli kesiyor, sizi dinlemiyor.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz: .....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\*Ders sırasında bir arkadaşınız sürekli konuşuyor ve siz öğretmeninizi dinlemekte zorlanıyorsunuz..

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz:.....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\*Derste bir arkadaşınız size soru sordu ve siz ona cevap verdiğiniz sırada öğretmeniniz sizi gördü ve konuştuğunuzu sanıp size bağırdı. .

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz: .....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

\*Arkadaş toplantısına çağrılmadığınız.

(Bu olay hakkındaki düşünceleriniz:.....)

Bu düşünceye ne kadar inanıyorsunuz? Yeni düşünceleriniz neler olabilir?

.....

## EK-7

## ABC FORMU

A. OLAY .....

.....

.....

B. İÇ KONUŞMA .....

.....

.....

C. DUYGU VE DAVRANIŞ .....

.....

.....

## EK-8

## ABC DENETİM FORMU

<b>A. OLAY</b> ..... ..... .....	<b>D. OLAY</b> ..... ..... .....
<b>B. İÇ KONUŞMA</b> ..... ..... .....	<b>E. AKILCI İÇ KONUŞMA</b> ..... ..... .....
<b>C. DUYGU VE DAVRANIŞ</b> ..... ..... .....	<b>F. DUYGU VE DAVRANIŞ</b> ..... ..... .....

## EK-9

## ÖFKE İFADE TARZI FORMU

Kendinizde öfke uyandıran her durumda bu formu doldurunuz

Neler yaşadım? Kiminle?	Ne kadar öfkeliyim?	Ne söyledim ya da nasıl davrandım?	Tepkim uygun mu değil mi?	Sonuç
	1 az 2 3 4 5 şiddetli			

**EK-10**

**İLETİŞİM ENGELLERİ FORMU**

**EMİR VER, YÖNLENDİR.**

**UYAR, GÖZDAĞI VER.**

**AHLAK DERSİ VER.**

**ÖĞÜT VER, ÇÖZÜM , ÖNERİ GETİR.**

**ÖĞRET, NUTUK ÇEK, MANTIKLI DÜŞÜNCELER ÜRET.**

**YARGILA, ELEŞTİR, SUÇLA.**

**AD TAK, ALAY ET.**

**YORUM YAP, ANALİZ ET.**

**ÖV, AYNI DÜŞÜNCEDE OL, OLUMLU DEĞERLENDİRMELER YAP.**

**GÜVEN VER, DESTEKLE, AVUT.**

**SORU SOR, SORGUYA ÇEK.**

**SÖZÜNÜ KES, OYALA, KONUYU SAPTIR.**

**KIYASLA**

**EK-11****KAS GEVŞETME EGZERSİZİ****Yüz Kısmı, Boyun, Omuz Bölgesinin Gevşetilmesi (4-5 dakika)**

Tüm kaslarınızı bırakın, gevşetin ve ağırlaştırın.....Sessizce, rahatça yerleşin. Alnınızı kırıştırın, daha çok kırıştırın..... Ve şimdi bırakın, gevşeyin ve alnınızı gevşetin. Gevşeme artıkça, alnınızın düzeleceğini düşünün.....

Şimdi somurtun ve kaşlarınızı çatın ve gerginliği hissedin. Gerginliği bırakın.....Alnınızı bir kez daha düzeltin..... Şimdi gözlerinizi sıkı sıkı kapatın, daha sıkın.....Gerginliği hissedin.....Gözlerinizi rahatlatın, kapalı tutun.....

Şimdi, çene kemiklerinizi sıkın, dişlerinizi sıkın.....Çene kemiklerinizdeki gerginliği hissedin.....Çenenizi gevşetin, rahatlatın. Dudaklarınızı birbirinden yavaşça ayırın.....Gevşemeyi hissedin.....

Şimdi dilinizi damağınız sıkıca itin.....Gerginliği hissedin. Tamam, dilinizi rahat olan duruma getirin..... Şimdi, dudaklarınızı gevşetin. Germe ile gevşeme arasındaki farka dikkat edin..... Gevşemeyi tüm yüzünüzde, .....Bütün alnınızda,.....Gözlerinizde,.....Çenenizde,.....Dudaklarınızda,..... Dilinizde.....Boğazınızda hissedin.....Gevşeme fazlaşıyor.....

Yüz kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

Şimdi boyun kaslarına dikkat edin..... Kafanızı geriye gidebildiği kadar itin ve gerilimi hissedin.....Sağa çevirin ve gerilimin sağa doğru geçtiğini hissedin. Şimdi sola çevirin. Kafanızı düzeltin ve öne getirin,.....Çenenizi göğsünüze doğru bastırın.....Kafanızı rahat duruma getirin, gevşemeye dikkat edin.....Gevşeme artsın.....Omuzlarınızı kaldırın.....Gerginliği tutun.....Omuzlarınızı düşürün ve gevşemeyi hissedin.....Omuzlarınızı tekrar kaldırın ve hareket ettirin.....Omuzlarınızı yukarıya, öne, arkaya getirin.....Omuzlarınızda ve sırtınızda gerginliği hissedin.....Omuzlarınızı bir kez daha düşürün ve gevşeyin.....gevşemeyi omuzlarınıza, sırt kaslarınıza doğru derinleştiriniz.....Boynunuzu ve boğazınızı, çenenizi ve yüzünüzün diğer

kısımlarını gevşetin.....Gevşemeniz  
fazlaşılıyor.....Derinleşiyor.....Derinleşiyor.....

Boyun ve omuz kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

### **Kolların Gevşemesi (4-5 dakika)**

Kendinizi iyice bırakın.....Yumruğunuzu sıkın.....Sağ yumruğunuz,.....Eliniz,.....Kolunuzdaki gerginliği hissedin ve şimdi gevşeyin. Sağ elinizin parmaklarını gevşetin ve duygularınızdaki çelişkiyi fark edin.....Şimdi, kendinizi bırakın ve daha gevşemeye çalışın.....Bir daha sağ yumruğunuzu sıkın.....Öylece kalın ve gerginliği fark edin.....Ve bırakın.....Gevşeyin.....Pamaklarınızı gevşetin.....Pamaklarınızı gevşetin ve farka dikkat edin.....Sağ eli, yumruğu, kolu gevşemeyen varsa sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

İki yumruğunuzu iyice sıkın, daha sıkın.....acısın, iki yumruk sıkılmış, eller gergin, duyuları inceleyin.....Şimdi gevşeyin.....Pamaklarınızı uzatın ve gevşekliği fark edin.....Ellerinizi ve kollarınızı daha da gevşetmeye devam edin.....Şimdi dirseklerinizi ve kollarınızın üst kısmını gerin, sıkın.....ve gerginliği gözleyin.....Tamam kollarınızı uzatın, gevşeyin ve farkı tekrar hissedin.....Gevşekliğin gelişmesini sağlayın.....Tekrar kollarınızın alt kısmını gerin.....Sıkın.....İyice acısın.....Gerginliği tutun ve dikkatlice inceleyin.....Her seferinde gergin olduğunuz ve gevşediğiniz zaman duygularınıza dikkat edin.....Kollarınızı uzatın ve gerin, gerginliği kollarınızın arka kısmında hissedin.....O gerilimi iyice hissedin.....Şimdi gevşeyin.....Kollarınızı rahat bir konuma getirin.....Kollarınız ağırlaşacak.....Ağırlaşacak.....kollarınızı tekrar uzatın ve kollarınızın arka kısmını gerin.....Gerginliği hissedin.....Kolları gevşemeyen sağ elinin

işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

### **Göğsün, Midenin, Sırtın Alt Kısmının Gevşemesi (4-5 dakika)**

Tüm bedeninizi gevşetebildiğiniz kadar gevşetin.....Gevşemeyle gelen o rahat ağırlığı hissedin.....Kolayca nefes alıp verin.....Nefes verdikçe gevşeyin.....Şimdi nefes alın ve ciğerlerinize doldurun.....Derin nefes alın ve nefesinizi tutun.....Havayı bırakırken göğüs kafesinizi gevşetin.....Gevşemeye devam edin, rahatça.....Rahatlığı hissedin.....Bedeninizin geri kalan kısmıyla gevşeyin.....Ciğerlerinizi yeniden doldurun.....Derin nefes alın ve nefesinizi tutun.....Nefes verin.....Şimdi normal nefes alın.....Göğsünüzü gevşetmeye devam edin ve bu gevşeme sırtınıza.....Omuzlarınıza.....Boynunuza.....Kollarınız yayılsın .....Kendinizi bırakın ve gevşemeden zevk alın. Göğüs kafesi gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

Şimdi karın kaslarınıza,.....Mide kaslarınıza dikkatinizi verin..... Mide kaslarınızı gerin.....Karnınızı sıkın.....Gerginliğe dikkat edin.....Ve gevşeyin....Kaslarınıza dikkat edin ve gevşeyin.....Mide kaslarınızı gevşetmenizle oluşan genel rahatlığa dikkat edin.....

Şimdi midenizi içeriye çekin, kaslarınızı gerin.....gerginliği hissedin.....Şimdi gevşeyin, midenizi bırakın .....Normal nefes almaya devam edin.....Şimdi tekrar midenizi içeri çekin ve gerginliği tutun..... Gevşetmeden midenizi dışarı bırakın.....Gerginliği hissedin .....Şimdi midenizi gevşetin.....Gevşeme çoğaldıkça, gerginliğin erimesini sağlayın.Her seferinde nefes alırken, ciğerlerinizde ve midenizde olan ritmik gevşemeye dikkat edin.....Midenizin ve göğsünüzün nasıl gevşediğine dikkat edin. Bedeninizde olan gerginlikleri yumuşatın. Mide kasları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını



kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

Şimdi dikkatinizi sırtınızın at kısmına çevirin. Sırtınızı gerin ve sırtınızın alt kısmını çukur yapın ve omurganızdaki gerilimi hissedin.....Tekrar rahatlayın.....Sırtınızın alt kısmını gevşetin.....Tekrar gevşeyin.....gevşemeyi mide, .....Göğüs.....Kollar ve yüz kısmına yayın. Bu kısımlar gevşiyor....Gevşiyor. Tıpkı bir pelte gibi hissediyorsunuz kendinizi.....Sırtının alt kısmı gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

#### **Kalçaların, Baldırların, Bacakların Alt kısmının Gevşemesi (4-5 dakika)**

Bütün gerilimi bırakın ve gevşeyin.....Şimdi kalça ve baldırlarınızı kasın,taa topuklarınıza kadar kasın..... İyice acısın.....Gevşeyin ve değişikliğe dikkat edin.....Dirseklerinizi ve baldırlarınızdaki kaslarını tekrar gerin.....Gerginliği unutun.....Kalça ve baldır kaslarınızı gevşetin..... Gevşemeyi kendi başına bırakın....Ayaklarınızı ve parmaklarınızı aşağı doğru itin.....Böylece bacaklarınızın alt kısmındaki kaslar gerilsin.....Gerginliğe dikkat edin.....Ayaklarınızın ve bacaklarınızın alt kısmındaki kasları gevşetin.....Bu kez ayaklarınızı yüzünüze doğru kıvırmaya çalışın....ayak parmaklarınızı yukarıya kaldırın.....Tekrar gevşeyin.....Bir süre gevşemeye devam edin.....Kalçaları, baldırları ve bacakları gevşemeyen sağ elinin işaret parmağını kaldırsın (eğer gevşemeyen varsa, aynı işlem tekrar edilecek, eğer yoksa bir sonraki gevşeme komutlarına geçilecek).

Şimdi gevşemeyi daha da çoğaltın.....Gevşeme tüm bedeninize yayılsın.....Ayaklarınızı.....Bileklerinizi.....Bacaklarınız alt kısmını.....Dizinizi .....Baldırınızı.....Kalça kaslarınızı gevşetin.....Bedeninizin alt kısmının ağrılarını hissedin, daha da gevşeyin. Şimdi gevşemeyi midenize.....Belinize,.....Sırtınızın alt kısmınız yayın.....Daha çok gevşeyin.....Bu rahatlığı hissedin.....Sırtınızın üst kısmına.....Göğsünüze.....Omuzlarınıza.....Kollarınıza.....Taa parmak uçlarınıza

kadar gevşeyin.....Daha derin gevşeyin.....boğazınızda gerginlik kalmasın....Yüz kaslarınızı gevşetin..... Tüm bedeninizi gevşetmeye devam edin.

Şimdi nefes alıp, yavaşça vererek daha da gevşeyebilirsiniz.....Gözleriniz kapalı olarak.....Böylece çevrenizdeki nesnelere ve hareketlerin daha az farkına varırsınız ki bu da gerilimi azaltır.....Derin nefes alın ve yavaş yavaş verin.....Ne kadar ağırlaşmış ve gevşediğinize dikkat edin tıpkı bir pelte gibi.....

Mükemmel bir gevşeme döneminde hiçbir kasınızı hareket ettirmek istemeyeceksiniz..... Düşünün ve sağ kolunuzu kaldırmak için gereken çabayı.....Kolunuzu kaldırmayı düşündüğünüzde, omuzlarınızda ve kolunuzda bir gerginlik var mı? Şimdi kolunuzu kaldırmaya ve daha da gevşemeye karar verin.....Gerginliğin yok oluşuna dikkat edin . Rahatlamaya devam edin.

Bu kez burada olduğunuzu düşünmemenizi isteyeceğim. Bu odada olduğumuzu düşünmeyi bırakın.....Onun yerine bir yelkenlide olduğunuzu ve bu yelkeninin de meltemle itildiğini düşünün.....Cildinize değen güneşin sıcak ışıklarını hissedin.....

Rahatlatici, ılık ve gevşetici.....

Çok çok rahat, çok, çok gevşemiş hissediyorsunuz.....Bu görünümü düşünün.İlık yaz güneşinin farkında olun, çok rahat çok gevşemişsiniz.....Şimdi orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, burada olduğunuzu düşünün....Şu anda yaşadığınız rahatlığı gevşemeyi hissedin.

Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın.....Sahilde bir yaygı üzerinde uzandığınızı düşünün. Epey zamandır, saatlerdir oradasınız.....Sahilde gözlerinizi açarken, çok uzaktan, mavi göklerde yavaşça uçan bir martı görüyorsunuz....Yavaşça sahile vuran ve sonra geri çekilen dalgaların sesini duyabiliyorsunuz.....Bu kez, uzanıp radyoyu açtınız, en sevdiğiniz parça çalıyor. Bu parça, oradayken rahat hissetmenizi gevşemenizi artırıyor.

Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın. Tekrar burada olduğunuzu düşünün.....Kendinizi ne kadar rahat ve gevşemiş hissettiğinizi düşünün.

Burada olduğunuzu düşünmeyi bırakın..... Çok yumuşacık bir yaygıda otların üzerinde uzandığınızı düşünün. Güneşli bir günde, bir ağacın gölgesinde uzanıyorsunuz.....Yukarıya baktığınızda, meltemle yavaş yavaş hareket eden

papatyaları görüyorsunuz. Çok rahatlatıcı bir görüntü. Nefes aldığınız hava çok temiz, zevk verici.....Orada olduğunuzu düşünmeyi bırakın, yine burada olduğunuzu düşünün.....

Birkaç dakikaya kadar, normal durumunuza dönmenizi isteyeceğim. Bu, buraya geldiğiniz kadar gergin olacaksınız demek değildir, fakat günü devam ettirecek kadar dinç olacaksınız. Bunu yavaş yavaş yapacağız. Böylece şaşırılmış olmayacaksınız. 1'den 4'e kadar sayacağım.

Bir deyince, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin. İki deyince ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin. Üç deyince sandalyede dik oturun. Dört deyince de gözlerinizi açabilirsiniz. Bunu yaptığımızda kendinizi çok rahat hissedeceksiniz, sanki öğle uykusundan uyanmış gibi.....( Acar, 2004)

Tamam

- 1....Ayaklarınızı ve bacaklarınızı hareket ettirin.
- 2....Ellerinizi ve kollarınızı hareket ettirin.
- 3....Yavaşça sandalyede dik oturun.
- 4....Gözlerinizi açın.

**EK-12**  
**OTURUM SONU DEĞERLENDİRME FORMU**

1- Bugünkü oturumdan neler öğrendiniz?

.....  
.....  
.....

2- Hangi duygularınızın farkına vardınız?

.....  
.....  
.....

3- Hangi düşüncelerinizin farkına vardınız?

.....  
.....  
.....

4-Hangi davranışlarınızın farkına vardınız?

.....  
.....  
.....

5-Bu günden sonra davranışlarınızda ne tür değişiklikler yapmayı düşünüyorsunuz?

.....  
.....  
.....

**EK-13****ÖFKE YÖNETİMİ EĞİTİMİNİ DEĞERLENDİRME FORMU**

1- Bu süreç içerisinde hangi duygularınızın farkına vardınız?

.....  
 .....

2- Bu süreç içerisinde bedeninizde oluşan değişikliklerin farkına vararak geriliminizi kontrol edebiliyor musunuz?

.....  
 .....

3- Bu süreç içerisinde hangi bilişsel hatalarınızın farkına vardınız mı? Değiştirebildikleriniz oldu mu?

.....  
 .....

4- Bu süreç içerisinde öfke ifade tarzınızın farkına vardınız mı? Değiştirdiğiniz oldu mu?

.....  
 .....

5- Bu süreç içerisinde öfkeyi yaşama tarzınızın ailenizden kimleri model aldığınızın farkına vardınız mı? Öfkeyi yaşama tarzınızı değiştirebildiniz mi?

.....  
 .....

6- Bu süreç içerisinde kendi iletişim hatalarınızın farkına vardınız mı? Değiştirebildikleriniz oldu mu?

.....  
 .....

7- Konuyla ilgili başka görüşleriniz nelerdir?

.....  
 .....

**EK-14**  
**SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADESİ ÖLÇEĞİ**

**I. BÖLÜM**

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmakta kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her bir ifadeyi okuyup genel olarak nasıl hissettiğinizi parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamaksızın genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyiniz.

- 1-Her zaman
- 2-Bazen
- 3-Çoğu zaman
- 4-Hemen her zaman

- 1. Çabuk parlarım. ( ) ( ) ( ) ( )
- 2. Kızgın mizaçlıyım. ( ) ( ) ( ) ( )
- 3. Öfkesi burnunda bir insanım. ( ) ( ) ( ) ( )
- 4. Başkalarının hatası yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. ( ) ( ) ( ) ( )
- 5. Yaptığım iyi bir şeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkar. ( ) ( ) ( ) ( )
- 6. Kontrolümü kaybederim. ( ) ( ) ( ) ( )
- 7.Öfkelendiğimde ağızma geleni söylerim. ( ) ( ) ( ) ( )
- 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir . ( ) ( ) ( ) ( )
- 9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir . ( ) ( ) ( ) ( )
- 10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim. ( ) ( ) ( ) ( )

**II. BÖLÜM**

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık ve öfke duyabilir. Ancak kişilerin öfke duyguları ile ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda. kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyup, **öfke ve kızgınlık duyduğunuzda ifadede** tanımlanan şekilde davranma veya tepki gösterme sıklığınızı, parantezlerden uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamayınız.

1-Her zaman

2-Bazen

3-Çoğu zaman

4-Hemen her zaman

11. Öfkemi kontrol ederim. ( ) ( ) ( ) ( )

12. Kızgınlığımı gösteririm. ( ) ( ) ( ) ( )

13. Öfkemi içime atarım. ( ) ( ) ( ) ( )

14. Başkalarına karşı sabırlıyım. ( ) ( ) ( ) ( )

15. Somurtur ya da surat asarım. ( ) ( ) ( ) ( )

16. İnsanlardan uzak dururum. ( ) ( ) ( ) ( )

17. Başkalarına iğneli sözler söylerim ( ) ( ) ( ) ( )

18. Soğukkanlılığımı korurum. ( ) ( ) ( ) ( )

19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. ( ) ( ) ( ) ( )

20. İçin için köpürürüm ama göstermem. ( ) ( ) ( ) ( )

21. Davranışlarımı kontrol ederim. ( ) ( ) ( ) ( )

22. Başkalarıyla tartışırım. ( ) ( ) ( ) ( )

23. İçimde kimseye söylemediğim kinler beslerim. ( ) ( ) ( ) ( )

24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım. ( ) ( ) ( ) ( )

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim . ( ) ( ) ( ) ( )

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. ( ) ( ) ( ) ( )

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. ( ) ( ) ( ) ( )

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. ( ) ( ) ( ) ( )

29. Kötü şeyler söylerim. ( ) ( ) ( ) ( )

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. ( ) ( ) ( ) ( )

31. İçimden insanların fark ettiğinden daha çok sinirlenirim. ( ) ( ) ( ) ( )

32. Sinirlerime hakim olamam. ( ) ( ) ( ) ( )

33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim. ( ) ( ) ( ) ( )

34. Duygularımı kontrol ederim. ( ) ( ) ( ) ( )

**EK-15**  
**İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ**

**Açıklama:**Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır.Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir.Doğru yada yanlış cevap yoktur.İfadeler, “Her zaman (1), Genellikle (2), Bazen(3), Nadiren (4), Hiçbir Zaman(5)” karşılığındadır.Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

1 2 3 4

1-İnsanları anlamaya çalışırım.				
2-İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.				
3-Düşüncelerimi Başkalarına tam olarak ifade etmekte zorluk çekerim.				
4-Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.				
5-Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.				
6-Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanına toplayabilirim.				
7-Kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.				
8-Karşımdaki kişiye genelde söz hakkı veririm.				
9-Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.				
10- Başkaları konuşurken sabırsızlaşır, onların sözünü keserim.				
11-İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.				
12-Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.				
13-Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.				
14-Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.				
15-Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmasam bile fikirlerine saygı duyarım.				
16-İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.				
17-Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlemeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.				
18-Yanlış tutum ve davranışlarımı kolaylıkla kabul ederim.				
19-Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.				
20-Dinleyenin anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade edip özetlerim.				



1 2 3 4

21-İnsanlarla görüşürken , bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.				
22- İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım				
23-Tartışma sonunda savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul ederim.				
24-Karşımdaki kişinin bana ters düşen duygu ve düşüncelerini yargılarım.				
25-Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.				
26-Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.				
27-Karşı cinsten birisiyle iletişim kurduğumda rahatsızlık duyarım.				
28-Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığını düşünürüm.				
29-Özür dilemek bana zor gelir.				
30-Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinirim.				
31-Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.				
32- Dinlerken karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm				
33-İletişim kurduğum kişinin tutumundan çok sorununu anlamaya çalışırım.				
34-Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.				
35-Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum				
36-İletişim kurduğum kişi tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.				
37-Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yaparım.				
38-Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.				
39- Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.				
40- İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler alır ve onlara da bir şeyler verdiğimi hissedirim.				
41-İnsanlara cevaplamakta zorlanacakları ani sorular yöneltirim.				
42-Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekerim.				
43-Genellikle insanlara güvenirim.				
44-İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.				
45-Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak, duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.				