

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİNİN LİSE SON SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYLE BAŞAÇIKMALARI,
YAŞAM DOYUMLARI VE DEPRESYON
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ARZU GEZGİN GÜRBÜZ

**İzmir
2008**

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİNİN LİSE SON SINIF
ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYLE BAŞAÇIKMALARI,
YAŞAM DOYUMLARI VE DEPRESYON
DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

ARZU GEZGİN GÜRBÜZ

**Danışman
Prof.Dr. Ferda AYSAN**

**İzmir
2008**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, “Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluşturulduğunu, bunlar atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

...../...../ 2008
Arzu GEZGİN GÜRBÜZ

TUTANAK

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünün/....../2008 tarih ve sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin..... maddesine göre Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Arzu GEZGİN GÜRBÜZ'ün “Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi” konulu tezi incelenmiş ve aday/....../2008 tarihinde saat jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezinin savunmasından sonra dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan Anabilim dallarından jüri üyelerince sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin Olduğuna oy İle karar verildi.

BAŞKAN

ÜYE

ÜYE

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne;

Bu alışma, j¼rimiz tarafındanAnabilim
Dalı Bilim Dalında Y¼KSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ
olarak kabul edilmiştir. Arzu GEZGİN G¼RB¼Z'un Tez J¼risi

Başkan.....

Adı-Soyadı

¼ye.....

Adı-Soyadı

¼ye.....

Adı-Soyadı

¼ye.....

Adı-Soyadı

¼ye.....

Adı-Soyadı

Onay

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

...../...../2007

Prof.Dr.

Enstit¼ M¼d¼r¼

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ

TEZ VERİ FORMU

Tez No :

Konu Kodu :

Üniv.Kodu :

Not: Bu bölüm merkezimiz tarafından doldurulacaktır.

Tez Yazarının

Soyadı: GEZGİN GÜRBÜZ

Adı: Arzu

Tezin Türkçe Adı: “Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi”

Tezin Yabancı Dildeki Adı: The Effects of Anger Management Training on Coping with Anger, Satisfaction with Life and The Level of Depression of The Third Year High School Students

Tezin Yapıldığı

Üniversite : Dokuz Eylül Üniversitesi

Enstitü: Eğitim Bilimleri

Yıl: 2008

Tezin Türü:

Yüksek Lisans:

Dili: Türkçe

Doktora:

Sayfa Sayısı: 104

Tıpta Uzmanlık:

Referans Sayısı: 85

Sanatta Yeterlilik:

Tez Danışmanının

Ünvanı: Prof.Dr..

Adı: Ferda

Soyadı: AYSAN

Türkçe Anahtar Kelimeler:

1. Öfke
2. Öfke Denetimi Eğitimi
3. Yaşam Doyumu
4. Depresyon

İngilizce Anahtar Kelimeler:

1. Anger
2. Anger Management Training
3. Life Satisfaction
4. Depression

Tarih:/..../2008

İmza:

Tezimin Erişim Sayfasında Yayınlanmasını İstiyorum

Evet Hayır

ÖNSÖZ

Son yıllarda Türkiye’de ve dünyada şiddet içerikli olayların artması, dikkatlerin öfke duygusu üzerinde tekrar yoğunlaşmasına neden olmuştur. Yazılı ve görsel basın-yayın organları aracılığıyla her gün onlarcasının haber programlarına konu olduğu şiddet içerikli bu olaylar, toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Genç bir nüfusa sahip olan Türkiye’deki okullarda ve toplumun diğer kesimlerinde, öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin sergiledikleri şiddet olayları da çok dikkat çekicidir. Artmakta olduğu gözlenen bu şiddet içerikli olayların temelinde birçok neden bulunabilir. Hiç kuşkusuz, öfke duygusunun sağlıklı yollarla ifade edilememesi bu nedenler arasında yer almaktadır.

Öfke duygusunun, bireyin gelişimine katkı sağlayacak bir biçimde denetim altına alınması gereken bir duygu olduğu söylenebilir. Bu çalışmada amaçlanan bireylerin tüm diğer duyguları gibi öfke duygusunu da tanıyıp kabul ederek sağlıklı bir biçimde ifade edebilme becerisini kazanmalıdır. Öfke denetimi becerisi kazanmanın ruh sağlığı açısından da önemli olduğu ortadadır.

Bu araştırma birçok kişinin katkı ve emeği ile gerçekleştirilmiştir. Öncelikle tüm öğrencilik yaşantım boyunca olduğu gibi bu tezin hazırlanması sırasında göstermiş olduğu, destek, anlayış ve yol göstericiliğinden dolayı değerli hocam Prof. Dr. Ferda AYSAN’a çok teşekkür ediyorum.

Çalışmamı uygulayabilmem için gerekli ortamı ve organizasyonu sağlayan değerli meslektaşım, Manisa Mehmet Akif Ersoy Lisesi rehber öğretmeni Meltem Özköylü’ye, veri çözümlerinde yardımcı olan sevgili arkadaşım Celal Bayar Üniversitesi Öğretim Görevlisi Nurgül Güngör’e, çalışmamı gerçekleştirme aşamasında anlayışıyla bana destek olan Manisa Rehberlik Araştırma Müdürü Oğuz Gökmen ve çalışma arkadaşlarıma, çevirimlerimde yardımlarını esirgemeyen Murat Evren’e teşekkür ediyorum.

Son olarak, yaşamımın diğer alanlarında olduğu gibi akademik yaşantımda da bana en büyük desteği veren, uzun süren bu çalışma süresince sabır ve anlayışını esirgemeyen ve yılginlıklarında beni cesaretlendiren sevgili annem, babam, kardeşim ve eşime teşekkürlerimi sunarım.

Mayıs, 2008

Arzu GEZGİN GÜRBÜZ

Psikolojik Danışman

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
No	
Yemin Metni	i
Tutanak	ii
Değerlendirme Kurulu Üyeleri	iii
Yüksek Öğretim Kurulu Dokümantasyon Merkezi Tez Veri Formu	iv
Önsöz	v
İçindekiler	vi
Tablo Listesi	viii
Özet	x
Abstract	xı
BÖLÜM I	
GİRİŞ	
Problem Durumu	2
Amaç	2
Problem Cümlesi	3
Alt Problemler	3
Sayıltılar	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5
Kısaltmalar	6
BÖLÜM II	
İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	
Öfke Kavramı	7
Farklı Kuramlara Göre Öfkenin Açıklanması	12
Öfkenin Nedenleri	18
Öfkenin Fonksiyonları	20
Öfkenin Boyutları	21
Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu	22
Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu	24
Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu	25

Öfke Denetimi	28
İlgili Yayın ve Araştırmalar	30
Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	30
Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar	34
BÖLÜM III	
YÖNTEM	
Araştırma Modeli	38
Evren ve Örneklem	40
Veri Toplama Araçları	41
Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği	41
Beck Depresyon Envanteri	45
Yaşam Doyumu Ölçeği	49
Kişisel Bilgi Formu	50
Deney Grubuna Verilen Eğitim	50
Veri Çözümleme Teknikleri	50
BÖLÜM IV	
BULGULAR VE YORUMLAR	
Örneklemin Tanıtılmasına İlişkin Bulgular	51
BÖLÜM V	
SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER	64
KAYNAKÇA	67
EKLER	77
Ek 1 Öfke Denetimi Eğitim Programı	77
Ek 2 Araştırmada Kullanılan Ölçme Araçları	97
Yaşam Doyumu Ölçeği	97
Beck Depresyon Ölçeği	98
Sürekli Öfke Ölçeği	101
Kişisel Bilgi Formu	104

TABLO LİSTESİ

TABLO 1. Araştırmanın Deney Deseni	39
TABLO 2. Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	40
TABLO 3. Örneklem Dağılımına İlişkin Yüzdeler	51
TABLO 4. Deney Grubunun Dağılımına İlişkin Yüzdeler	52
TABLO 5. Kontrol Grubunun Dağılımına İlişkin Yüzdeler	53
TABLO 6. Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği Ön Testinden Elde Edilen Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları	54
TABLO 7. Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği Son Testinden Elde Edilen Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları	55
TABLO 8. Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	56
TABLO 9. Deney ve Kontrol Grubunun Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	57
TABLO 10. Deney ve Kontrol Grubunun Öfke İçte Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Puan Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	58

TABLO 11. Deney ve Kontrol Grubunun Öfke Dışta Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	59
TABLO 12. Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Ölçeği Toplamda Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	60
TABLO 13. Deney ve Kontrol Grubunun Beck Depresyon Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	61
TABLO 14. Deney ve Kontrol Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Puan Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları	62

ÖZET

Bu araştırmada; öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumlarına etkisi incelenmiştir. Bu amaçla Manisa ili merkez ilçesinde bulunan Mehmet Akif Ersoy Lisesinde okuyan son sınıf öğrencilerinden 126 öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ,1994) , Beck Depresyon Envanteri (BDE, 1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ, 2002) uygulanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin (SÖÖTÖ, 1994) alt ölçeklerinin aritmetik ortalamaları alınmıştır. Grup aritmetik ortalamasında yüksek puana sahip olan öğrencilerin, sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade düzeyinin yüksek olduğu kabul edilerek bu öğrenciler içinden çalışmaya katılmak isteyen gönüllüler belirlenmiş ve birbirine yakın puan alan iki öğrenciden biri deney biri kontrol grubuna tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Bu yöntemle 12’şer kişiden oluşan bir deney bir kontrol grubu oluşturulmuştur.

Deney grubuna 8 hafta süreyle öfke denetimi eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubu üzerinde hiçbir işlem uygulanmamıştır. 8 haftalık eğitimin sonunda Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ, 1994), Beck Depresyon Envanteri (BDE, 1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ, 2002) tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler “Wilcoxon Testi” ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitimin sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol ve yaşam doyumlarında anlamlı düzeyde artma olduğu gözlenmiştir. Ancak söz konusu eğitimin sonunda deney grubu öğrencilerinin depresyon düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kontrol grubu öğrencilerinin öfke denetimleri, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, söz konusu programın, öğrencilerin öfke denetimleri ve yaşam doyumlarına olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Öfke Denetimi Eğitimi, Yaşam Doyumu, Depresyon

ABSTRACT

In this study the effects of Anger management training on the anger control abilities, depression levels and life satisfaction of 3 rd grade high school students have been examined.

In pursuit of the above mentioned intention State –trait Anger Expression Inventory, Beck Depression Inventory and Life satisfaction Inventory have been applied on 126 students from Mehmet Akif Ersoy High school in the central district of Manisa city.

The arithmetic averages of the higher scale values of the State –trait Anger Expression Inventory have been taken in to account.

Assuming that the students who have higher scores with respect to the group arithmetic average would have higher levels of anger and higher continuous anger levels, among these students volunteers haven been singled out and one of each pair of students who have proximate scores has been selected to the experiment group at random and the other one experiment control group at random. By this method, each having 12 students, an experiment group and an experiment control group have been constituted.

The anger management training have been applied on the experiment group for 8 weeks. Not any operation has been applied on the control group. Immediately afterwards of the 8 week long training the State –trait Anger Expression Inventory, Beck Depression Inventory and the Life Satisfaction Inventory have been applied. And the data obtained as a result of this research have been analysed by “Wilcoxon Test”.

At the end of the research, as a result of the Anger Management Training, among the experiment group students, a significant decrease has been noted on both exterior and interior anger levels, and a significant increase has been noted on their anger control and life satisfaction levels. On the other hand, at the end of the above mentioned training, no significant difference has been found on the depression levels, the anger management abilities and the life satisfaction of the control group students.

As a result, it can be concluded that the subject training program has a positive effect on the anger management abilities and the life satisfaction levels of the students.

I.BÖLÜM

GİRİŞ

Günümüzde sosyal bilimciler tarafından en çok araştırılan konulardan biri öfkedir. Öfke, insanın mutluluk, üzüntü, korku ve nefretten oluşan beş temel duygusundan biridir. Günlük yaşamda çoğumuzun karşılaştığı ve yoğun olarak yaşadığı bir duygudur. İnsanların hayatları yolunda gitmediği, istediklerini elde edemedikleri ya da istemedikleri bir şeyle karşılaştıkları zaman gerilimli bir yapıya bürünmektedirler. Bu gerilimlerinin sebebi, başka insanlar, olaylar ya da kişinin kendisi olabilir. Bunun yanı sıra, kişinin gerginlik yaratan olayın olmaması gerektiğini düşünmesi, istenilen bir yönde gelişme elde edilememesi sonucu, durumu çok kötü olarak algılaması öfkeye neden olmaktadır. Kişi, öfkeye sebep olan öfke kaynağına olumsuz tepki göstermeye başladığı ve olayın olmamasını kesin olarak istediği durumlarda, öfke problem haline gelmektedir (Eisenberg, 1979).

Bugüne kadar algılandığı biçimin aksine, öfke saldırganlık ve düşmanlık gibi olumsuz bir duygu değil, bizzat olumlu, sağlıklı ve enerji veren bir duygudur. Ancak öfke duygusunu tam olarak tanımayan ve birçok insan bu doğal, evrensel ve yararlı insan duygusu ile başa çıkmakta zorlanmaktadır. Öfke duygusunu çok yoğun yaşayan ve öfkesini denetimsizce dışa vuran kişilerin başı derde girmekte, çevrelerine zarar vermekte, ilişkilerini bozmakta ve bir dizi problemle baş başa kalmaktadırlar. Bunun tersine, sahip olunan kültürel yapının da etkisiyle, öfke duygusunu yaşamayıp, içine atıp bastıran bireyler var olan enerjiyi içe döndürüp hem çevrelerine hem de kendilerine zarar vermektedir (Kısaç, 1999).

Bu noktada ne yapılabilir sorusuna cevap bulmak gerekmektedir. Öfke de diğer tüm duygular gibi yaşanması normal bir duygu olarak kabul edilmeli ve yapıcı, yerinde, zamanında ve kontrollü bir şekilde ifade edilirse sağlıklı bir şekilde kullanılır. Öfkeyle başa çıkma, onun bastırılmasını ve saklanmasını değil, tanınmasını gerektirir. Öfkenin tanınması, öfkeye neden olan ve öfke dışavurumunu etkileyen biyolojik ve fizyolojik yapının, bireyin mantıklı ve mantık dışı inançlarının,

içinde yaşadığı ortamın ve aile, kültür gibi çevresel etkenlerin bilinmesidir. Bireyler ancak öfkelerini tanıdıklarında, öfkenin zararlarından kurtulabilirler ve onu kendileri için yapıcı şekilde ifade edebilirler (Kısaç, 1999).

Yoğun olarak yaşanmasına karşın, ifade edilemeyen öfke hem bireyin enerjisini tüketir hem de davranışlarını kontrol etmesini güçleştirir. Yaşanan öfke sonucu oluşan gücenme duyguları, iletişimi olumsuz yönde etkileyerek kişiler arası ilişkilerde bozulmaya, etkin olmayan sorun çözümüne ve sosyal geri çekilmeye neden olur (Averill, 1983). Bastırılarak içe alınan öfke, psikosomatik hastalıklara, depresyona neden olurken, yaşanan yoğun öfke duygusu, uygun olmayan pasif-agresif davranışlar ve bireyin kendisine veya çevresine yönelik saldırgan davranışlar ile ifade edilmektedir. Sonuçta çocuklarını dövme, evlilikte eş dövme, dostlarına akrabalarına kötü davranma ve şiddet kullanma, günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan davranışlar haline gelmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987; Deffenbacher, 1990).

Amaç ve Önem

Bu araştırmanın amacı; lise son sınıf öğrencilerine uygulanacak olan öfke denetimi eğitiminin, öğrencilerin öfke denetimi becerisi, depresyon düzeyleri ve yaşam doyumları üzerinde etkisi olup olmadığını incelemektir.

Son yıllarda Türkiye’de ve dünyada şiddet içerikli olayların artması, dikkatlerin öfke duygusu üzerinde yoğunlaşmasına neden olmuştur. Yazılı ve görsel basın aracılığıyla hergün onlarcasının haber programlarına konu olduğu şiddet içerikli bu olaylar, toplumsal bir sorun haline gelmiştir. Genç bir nüfusa sahip olan Türkiye’deki okullarda ve toplumun diğer kesimlerinde, öfkelerini kontrol edemeyen bireylerin sergiledikleri şiddet olayları da dikkat çekicidir. Artmakta olduğu gözlenen bu şiddet içerikli olayların temelinde birçok neden bulunabilir. En önemlisi de, öfke duygusunun yeterince tanınmayıp sağlıklı yollarla ifade edilememesi bu nedenler arasında yer almaktadır.

Ergenlik döneminde yoğun yaşanan öfke duygusu sevgi, korku, hoşlanma gibi temel duygulardan biridir. Öfke baskı, engellenme, hayal kırıklığı, incinme, korku, haklarımızın çiğnenmesi karşısında gösterilen duygusal bir tepkidir (Kulaksızoğlu, 2001). Öfke doğal bir duygu olmasına karşın, kontrol edilememesi saldırganlığa ve olumsuz davranışlara yol açmaktadır (Lerner, 1999; Kılıçarslan, 2000; Köknel, 1997; Taylor, 1988).

Bu araştırma ile amaçlanan öğrencilerin öfkelerini tanımaları, anlamaları, kabul etmeleridir. Öğrencilerin öfkelerini bastırmaları ya da kontrolsüz şekilde yaşamaları yerine kontrol edilerek yaşamaları üzerinde durulmuştur.

Problem Cümlesi

Bu araştırmanın problem cümlesini ‘Öfke denetimi becerisi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetimi, depresyon düzeyi ve yaşam doyumlarına etkisi var mıdır?’ sorusu oluşturmaktadır.

Denenceler

- 1) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **sürekli öfke**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
- 2) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke kontrol**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
- 3) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke içte**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır,
- 4) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke dışta**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

- 5) Öfke denetimi eğitiminin sonunda **sürekli öfke toplam puanında**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
- 6) Öfke denetimi eğitiminin sonunda **depresyon düzeyi puanlarında**, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
- 7) Öfke denetimi eğitiminin sonunda **yaşam doyumu ölçeği puanlarında**, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Sayıtlılar

Araştırmada aşağıdaki durumlar, sayıtlı olarak kabul edilmiştir.

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine verilen ölçme aracını içtenlikle yanıtladıkları kabul edilmektedir.
2. Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu öğrencilerinde, deney koşulları dışında, olgunlaşma ve diğer etkilerin aynı olduğu kabul edilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

- 1) Araştırmanın deneklerini, Manisa ili Merkez ilçesindeki Mehmet Akif Ersoy Lisesinin son sınıf öğrencileri oluşturduğundan, elde edilen bulgular ancak benzer gruplar genellenebilir.
- 2) Araştırmada ele alınan, öfke denetimi becerisi, ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’ nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Öfke; Kişilerde genellikle engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıkan önceden planlanmamış bir duygusal bir durumdur (Törestad,1990).

Sürekli Öfke; Durumsal öfkenin, genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır.

Bir başka deyişle; kişinin genelde kendini nasıl hissettiğini, ne derece öfke yaşandığını ifade etmektedir. Bireyin yaşamında, daha sık öfke duygusu yaşama eğiliminde bulunması durumudur (Özer, 1994a).

Durumsal Öfke; Amaca yönelmiş davranışın, engellenmesi veya haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur (Özer,1994a).

Öfke İfade Biçimi; Kişinin öfkesini nasıl yaşadığını ifade etmektedir.Kişi öfkelendiğinde öfkesini içinde mi tutuyor, dışa mı yansıtıyor, yoksa kontrol altında mı tutuyor bunu açıklar (Özer, 1994a).

Öfke Kontrol; Kişinin başkalarıyla ilişkilerinde, genelde, ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığı, öfkesini ne ölçüde kontrol ettiği veya ne ölçüde sakinleşme eğilimi içinde olduğunu belirten durumdur (Özer, 1994a)

Öfke Dışa; Oluşan öfke duygusunun sözel olarak veya davranışa dökülerek dışarıya aktarılması (Özer, 1994a).

Öfke İçte; Oluşan öfkenin dışa vurulması yerine, içte tutulması ve bastırılmasıdır (Özer, 1994).

Öfke Denetimi; Öfke denetimi, kışkırtmaya verilen fiziksel tepkinin ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi olarak tanımlamaktadır (Hollenhorst, 1998). Tez kapsamında ise öfke denetimi, yaşanan öfke duygusunun, dışa vurum biçiminin sosyal açıdan kabul edilebilir bir biçimde ortaya konması ve öfke duygusunun kontrol edilmesi olarak tanımlanmıştır.

Kısaltmalar

- 1) **SÖÖTÖ:** Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği
- 2) **BDÖ:** Beck Depresyon Ölçeği
- 3) **YDÖ:** Yaşam Doyumu Ölçeği

BÖLÜM II

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öfke tanımları hakkında bilgi verilmiş, öfkenin sebepleri, fonksiyonları ve boyutları üzerinde durulmuştur. Sonrasında öfkeyle ilgili kuramsal görüşlere yer verilmiştir. Son olarak ta öfke konusunda yapılan araştırmalarla ilgili bilgi verilmiştir.

2.1. Öfke Kavramı

Öfke herkes tarafından zaman zaman hissedilen, insanların temel duygularından biridir. Aynı zamanda en çok ilgi uyandıran ve en az anlaşılan duygulardan biridir (Lopez ve Thurman, 1986). Sıklıkla istenmeyen bir duygusal durum olarak görülmesine rağmen, kendini korumak, amaca ulaşmak ya da engelleri aşmak için, bireyleri motive ettiği için öfke bazen uyumsal işlevleri de olan sağlıklı bir duygusal durumdur (Cornell,Peterson ve Richards, 1999). İlimli düzeyde olduğunda, düşmanca olmayan ve yapıcı bir tavırla ifade edildiğinde, kaygıyı azaltabilir, problemlerin tanımlanmasını ve etkili davranışların ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir (Novaco,1975 aktaran Deffenbacher,Oetting ve DiGuiseppe, 2002).

Genel olarak öfkenin tanımına bakıldığında, öfke kavramı orta düzeyde sinirlenme ya da sıkıntıdan, hiddet ve şiddetli öfkeye kadar değişen geniş ranjdaki bir duygusal yaşantıyı tanımlamaktadır (Martin,Watson ve Wan, 2000).

Köknel (1997), Öfkeyi hoş olmayan durumlar karşısında insanda ortaya çıkan ilk ve en önemli duygulardan ve coşku durumlarından biri olarak tanımlamıştır.

Törestad (1990), öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını; çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi rahatsız edici durumlarda ortaya çıktığını, Biaggio (1989) ise öfkenin, kişiyi rahatsız edici bu uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelik güçlü bir duygu olduğunu belirtmektedir.

Kennedy (1992), öfkeyi bireyin kendisine yönelik bir tehlike nedeniyle karşıdakini uarması nedeniyle ortaya çıkan etkili bir yaşantı olarak tanımlamıştır.

Adler (1997)'e göre öfke, güçlü olma ve başkalarına söz geçirme çabasının tipik bir örneğidir.

Başka bir tanımda ise öfke, haz dünyasını engelleyecek her durum, olay ve kişi karşısında ortaya çıkan duygu olarak tanımlamaktadır (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Gençtan (1984), ise öfkeyi, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan duygu olarak tanımlamaktadır.

Abrahamson, düşmanlık ve nefreti duygusal olgunlaşmışlık olarak açıklarken, öfkenin duygusal ya da psikolojik olgunluğun bir işareti olduğunu öne sürmektedir (Stearns,1972).

Kassinove ve Sukhodolsky (1995), öfkeyi özgün bilişsel ve algısal çarpıtma ve yetersizlikler (örn; yanlış yorumlamalar, hatalar ve suçlayıcı, haksız ve niyetli atıflar), öznel etiketleme, fizyolojik değişimler ve hareket eğilimi ile ilişkili olumsuz ve fenomenolojik (ya da içsel) bir duygusal durum olarak tanımlamaktadır.

Novaco öfkeyi; fizyolojik uyarılmışlık halinin ve bilişsel yapının var olmasıyla tanımlanan duygusal bir durum olarak tanımlayarak öfke duygusunda bilişsel fonksiyonların rolünü vurgulamıştır (Thomas, 1989).

Herhangi bir durum birey için engelleyici olarak algılanıyorsa kızgınlık ve öfkeye neden olur. Öfke duygusuna saldırganca davranışlar gösterme eşlik eder (Kulaksızoğlu, 2001; Balkaya, 2001). Bireylerin öfke ve saldırganlık duygularının ortaya çıkmasında, içinde bulunulan gelişim döneminin özellikleri, ortam ve çevre etkili olabilmektedir.

Öfke duygusu, düşmanlık ve saldırganlık duyguları ile karıştırılmaktadır. Öfke kavramı, genellikle düşmanlık ve saldırganlıktan daha basit olarak, yoğunluğu hafif huzursuzluk ya da can sıkıntısından, kızgınlık ve şiddete kadar değişen duygulardan oluşan geçici bir durum olarak tanımlanır (Spielberger, 1988). Düşmanlık öfke duygularını içerse de öfkeye göre daha uzun süreli negatif bir duygu olarak açıklanırken, saldırganlık birine ya da başka insanlara anlık ya da planlı olarak zarar vermeye yönelik bir duygudur. Saldırganlık öfkenin dışı yönelik olarak ifade edilme şekillerinden birisidir. Öfke ve düşmanlık duyguları saldırganlığı doğurmaktadır; çünkü öfke, saldırganlığın arkasında yatan, dürtü ya da itici güçtür. Sonuçta, öfke ve düşmanlık duyguları tavırlarla ilgiliyken, saldırganlık kavramı genellikle başka kişilere ya da objelere yönelik, yıkıcı, cezalandırıcı davranışları içermektedir (Averill, 1983; Spielberger, 1988).

Öfke duygusu mantıklı olmak zorunda değildir ve kendisine kasıtlı olarak herhangi bir kötülük yapmayan kişilere, durumlara bile uygulanabilmektedir. Bir amaca ulaşması ya da ihtiyacının karşılanması engellendiğinde, birey kızgınlık ve saldırganlık duyguları yaşayabilmektedir (Cüceloğlu, 1996). Engelleyici bir durumla karşılaşan bireylerden bazıları öfkelerini o anda sergilerken, bazıları o durum sona erdikten sonra öfkelerini fark edebilirler, bu noktada kimileri de bu duyguyu bastırabilirler(Gençtan, 1995).

Balkaya (2001), öfkenin temel boyutları ve nedenine ilişkin yaptığı bir çalışmada, öfkeye ilişkin yapılan çeşitli tanımlamalara da yer vermiştir. Balkaya'nın ifadesine göre Webster sözlüğünde öfke, güçlü bir husumet duygusu ve hoşnutsuzluğu doğurduğu, yoğun bir duygusal durum olarak tanımlanmıştır. Anlamdaşları; kızgınlık, hiddet ve gazaptır. En genel terim olarak öfke, gösterilen tepkinin adıdır.

Öfkeye neden olan etkenlerin neler olduğuna bakıldığında, aslında bu konuda psikologlarca kabul edilen tek bir cevap yoktur. Literatürde, engellenme (frustration) öfkeye neden olan etmenlerin başında gelmektedir (Berkowitz, 1990; Averill, 1983). Bilindiği gibi engellenme istek, ihtiyaç ya da bir davranışın amaca ulaşmasının önlenmesidir (Köknel, 1986). Cüceloğlu (1991)'na göre ise, engellenme bireyin elde etmek istediği bir nesneye, ulaşmak istediği belli bir amaca varmasında veya ihtiyaçlarının giderilmesi önlendiği zaman ortaya çıkan olumsuz duygudur. Anastasia ve arkadaşları yaptıkları bir araştırmada, öfke tepkisine neden olan durumların başında engellenmiş plan (%52) olduğunu bulmuşlardır. Bunu %20.9 ile aşağılık duygusu ve prestij kaybı, %12.7 ile ailede karşılaşılan güçlükler izlemiştir (Akt. Stearns 1972). Öfkeyi ortaya çıkaran diğer bir sebep de kışkırtmadır (Averill, 1983). Kışkırtmalar genelde karşıdaki bireyi tahrik eden ve onu bir davranışı yapmaya zorlayan uyarımlardır. Bilişsel kuramcılardan Beck'e göre kışkırtma ve tehdit öfkenin temel nedenlerindedir (Akt.Kennedy, 1992). Öfkeye neden olan diğer etkenler ise, rahatsız edici ve hoş olmayan uyaran, model alma, memnuniyetsizlik, kişisel haklara ve benliğe saygı gösterilmemesi ve kabul edilen sosyal normların ihlal edilmesidir. Ahlaksızlık ve kötülük içeren davranışlar da öfkeye neden olan etkenler arasında sayılabilir (Averill, 1983).

Dryden (1990), öfkenin derecesinin, genellikle kişinin kendi benlik saygısı ile doğru orantılı olduğunu ileri sürmekte, düşük benlik saygısı olan kişilerin, yüksek benlik saygısı olan kişilere göre daha kolay öfkelenme eğiliminde olduklarını belirtmektedir.

Öfke ile saldırganlık arasında belirli bir ilişki olmasına rağmen, öfkenin aynı zamanda yarı bağımsız bir duygu olduğu ileri sürülmektedir. Öfke iki türlü ifade biçimi olan saldırganlığın, ifade biçimlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel saldırganlık motor davranışlarla ilişkilidir ve amaç karşıdaki kişiye, objeye zarar vermektir. Diğer bir deyişle hedef yönelimlidir. Ancak saldırgan davranışın temelinde her zaman öfke olmayabilir. Örneğin; profesyonel tetikçi olan birisi, bir başkasına zarar verirken bunu öfke duygusuyla değil, muhtemelen maddi nedenler gibi başka ihtiyaçları yüzünden yapmış olacaktır (Berkowitz, 1990). Saldırganlığın ikinci şekli olan, sözel saldırganlık boyutu ise daha çok, dışa vurulmuş öfke olarak tanımlanmaktadır (Kassinova ve Sukhodolsky, 1995).

Bireylerde öfke ve saldırganlık davranışını ortaya çıkaran pek çok etken olabilir ve öfke davranışları yaşa bağlı olarak farklı biçimlerde dışa yansıtılabilir. Gelişim dönemleri dikkate alındığında çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ya da yaşlılık dönemlerinde öfkeye ve saldırganlığa neden olan davranışlar farklıdır.

Öfke duygusunun, olumlu ya da olumsuz sınıflandırılmasına ilişkin değişik görüşler bulunmaktadır. Öfke ile uğraşan uzmanlar birçok konuda farklı düşüncelerine rağmen, ortak bazı önemli noktalarda birleşmişlerdir:

- Öfke doğal, normal, insana özgü bir duygudur.
- Öfke bir duygudur, bir davranış tarzı değildir.
- Kronik öfke, sağlık için tehlikeli olabilmektedir.
- Öfkenin ifade edilmesi gerektiği zaman, ifade şekli, intikama yönelik olmamalı, çözüme yönelik ve etkin bir şekilde olmalıdır (Alberti ve Emmons, 1998).

2.2. Farklı Kuramlara Göre Öfkenin Açıklanması

Öfkenin nedenine ilişkin açıklamalara bakıldığında, tanımında olduğu gibi farklı görüşlerin olduğu anlaşılmaktadır. Sadece duygusal bir durum olarak ele alındığında, ilk duygu kuramları çerçevesinde diğer duygular gibi öfkeye yönelik açıklamalarda şöyledir; 1880'lerin sonlarında ortaya atılan James-Lange kuramına göre, vücut itici uyarılara belirli fizyolojik tepkiler vermektedir ve öfke gibi tüm duygularda vücut tepkilerinin algılanmasıdır. Bu bakış açısına göre; örneğin, ebeveynler küçük çocuklarının yeni aldıkları videoya kremalı bir bisküviyi sürdüğünü fark ettiklerinde özgün bir fizyolojik tepki (kalp atışının hızlanması, terleme, dişlerin sıkılması) yaşarlar ve daha sonra öfke hissederler. Öfke duygusu, bu özgün beden tepkilerinin algılanmasının ardından yani bedensel tepkilerden sonra ortaya çıkar (Sütçü, 2006)

Bir başka duygu kuramı olan ve 1920'lerde geliştirilmeye başlanan Cannon-Bard kuramı ise, James-Lange kuramına karşı çıkmıştır. Cannon ve Bard bu olay zincirinin yanlış olduğunu çünkü beden her duyguya özelleşmiş farklı tepkiler vermediğini ileri sürmüştür. Öfke, korku, suçluluk ve sevgi gibi pek çok farklı duygu yaşandığında, kalp atış oranında ve terlemede artış olmaktadır. Kuramcılar bedendeki fizyolojik uyarılmanın doğada genel olduğunu ve bu genel uyarılma ve duyguların aynı zamanda ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Böylece az önceki videoya yiyecek bulaştıran çocuğun ebeveynleri örneğine dönersek, ebeveynlerin kalp atım hızları artmış, yüzlerindeki kaslar gerilmiş, terlemeye başlamışlar ve öfkeli hissetmişlerdir, yani bunların hepsi aynı anda olmuştur (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995; Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Yıllarca farklı duygulara bedenin farklı reaksiyonlar verdiğine ilişkin hiçbir kanıt bulunamamış bu nedenle de James-Lange kuramı bırakılmıştır. Fakat son zamanlarda bunu destekleyen kanıtlara rastlanmıştır. Örneğin; Laird, Cuniff, Sheehan, Shulman ve Strum (1989), öğrencilerden yüz kaslarını söylenen biçime sokmalarını ve daha sonra bu pozisyondayken verilen farklı duyguları ne derece hissettiklerini derecelemelerini istemişlerdir. Öğrencilerden çenelerini büzüp,

dişlerini sıkmaları ve kaşlarını çatmaları istendiğinde, onlar öfkeli olduklarını bildirmişlerdir. Benzer şekilde kaşlarını düşürmeleri, ağızlarını kapayıp dudaklarını bükmeleri istendiğinde üzüntülü olduklarını bildirmişlerdir. Bu da bedensel değişimlerin algılanmasının, duygularımızı belirlediği yolundaki James-Lange kuramını desteklemiştir.

Psikolojideki temel kuramların öfkeyle ilgili açıklamalarına bakıldığında, öfkenin sadece duygusal bir durum olarak değerlendirilmediği görülmektedir. Daha önce de söz edildiği gibi, öfke saldırganlık ve düşmanlık kavramları ile birlikte ya da birbirlerinin yerine kullanılabilir. Bu nedenle bazı model ya da kuramların öfkeye ilişkin açıklamaları saldırganlık için de geçerli sayılmıştır. Bunlardan biri de psikoanalitik kuramdır.

Freud'un psikoanalitik kuramı incelendiğinde, saldırganlığın kuramın temel kavramlarından biri olduğu görülmektedir. Ancak saldırganlığı sonraki yazarlar gibi bir davranış olarak değil de, doğuştan getirilen içgüdüsel bir duygu olarak tanımladığı dikkate alınır, saldırganlık ve öfke arasında bir ayırım yapmadığı, bunları birbirlerinin yerine kullandığı söylenebilir.

Freud, saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak görür ve saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular. Psikoanalitik kuram, öfke ve saldırganlık duygularını, ölüm iç güdüsünün bir ifadesi olarak görür (Gençtan, 1990; Özer, 1994b). Freud' a göre, duygu yaşantısının temeli, psişik enerjinin açığa çıkmasıdır. Yaşam içgüdüsünün türevi olan cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevi olan saldırganlık, kişi için gerekli olan psişik enerjiyi oluştururlar (Gençtan, 1990).

Doyum kaynağı ağız, dudak, dil ve amacı emme olan ilk ağız döneminde bebek, edilgen ve bağımlı davranışlar gösterir (Köknel, 1997). Oral dönemin ilk döneminde libidoya yönelik öge oral gerginliğin yarattığı duruma son vermeyi amaçlar (Gençtan, 1990). Oral dönemin ikinci döneminde, etkin ve saldırgan davranışlar ortaya çıkar. Oral saldırganlık, ısırma, çiğneme, tükürme ve

ağlama tepkileriyle anlatım bulur. Oral dönemin ikinci dönemindeki davranışlar insanda var olan yıkıcı etkilerin ilk belirtileridir (Gençtan, 1990; Köknel, 1997). Bu dönemin gereksinmelerinin karşılanmaması ya da aşırı bir şekilde karşılanması bazı kişilik özelliklerinin yerleşmesine neden olabilmektedir. Bunlar abartılmış iyimserlik, özseverlik, kıskançlık, haset, aşırı bağımlılık vb.dir. Çok konuşan başkalarını kötöleyen, küçülten, iğneleyen, alaya alan, suçlayan kişiler bu dönemle ilgili takıntılarının tutsağıdırlar. Çabuk öfkelenen, kızan, bağırıp çağıran, vurup kıran insanlarda gelişmemiş ağız dönemini yaşamaktadırlar (Köknel, 1997).

Öfkeyle ilgili tutum ve davranışların temellerinin atıldığı dönemlerden birisi de anal dönemdir. Yaşamın ikinci yıllarında başlayıp üçüncü yaşın sonuna dek süren bu dönemde çocuk, dışkının tutulması ya da boşaltılması işlevleri üzerinde denetim kurmayı öğrenir. Anal dönemde sabit eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öge bulunur. Bunlardan ilki, dışkının püskürtülmesinin saldırgan bir davranış olarak yorumlanmasıdır. Bir başka deyişle dışkı ve öfke eş anlam taşır ve dışkı çocuğun öfke duygularını dile getirmesinde başlıca araç durumuna gelir. Yetişkin dönemde öfke boşaltılırken seçilen deyimlerin çoğu, dışkı ya da dışkıyı püskürtme anlamına gelen sözcükleri de içerir. İkinci öge, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynaklanan güçlülük duygusudur. Dışkıyı tutması veya bırakması konusunda anneyle çatışan çocuk, anneyle ilişkisinde oral dönemin ilkel nitelikli davranış örüntülerine gerileyebilir. Anal dönemde tuvalet eğitiminin barışçı yollardan tamamlanamaması durumunda, çocuk uyumsuz karakter özellikleri geliştirir. Öfke duygularını tutma çabası tüm duygusal tepkilerin kenetlenmesine neden olabilir (anal tutucu karakter) (Gençtan,1990).

Üçüncü yaşın sonrasına doğru başlayıp beşinci yaşın bitiminde son bulan fallik dönem, cinsel bölgelerin uyarılmasından heyecan duyma ve cinselliğe karşı aşırı ilgi biçimindeki davranışlarla belirlenir. Fallik dönemde erkek çocuk anneye ve kız çocuk babaya yönelik olmak üzere çoğu bilinç dışı olarak karşı cinsle ilgili düşlemler geliştirmektedir. Erkek çocuk, babasına

yönelik saldırgan duygulardan ötürü onun tarafından cezalandırılacağından korkarken, kız çocuğu da önceleri tek sevgi nesnesi olan annesine, kendisini penisten yoksun dünyaya getirmiş olduğu gerekçesiyle öfke duymaktadır. Oedipus karmaşasının bu dönemde çözümlenememesi ileri ki yıllarda nevrozlara ve karakter bozukluklarına yol açmaktadır (Gençtan, 1990).

Psikoanalitik görüşe göre, kuvvetli duygular içte birikir ve dışa çıkma şansı bulamazlarsa günün birinde patlar. Öfke ve diğer duygular ifade edilerek, bu baskı önlenir. Ancak öfke, saldırgan hareketlerle boşaltılamaz. Yastık yumruklayarak, çirkin sözler haykırarak, boks yaparak ancak öfkeyle saldırganca baş etmek öğrenilir. Bunun yerine kişiler kendi içlerinde veya çevrelerinde çözüm yolları bularak öfkeye neden olan sorunu çözebilirler. Bunun için de öfke denetimi becerilerine sahip olunması gerekmektedir (Alberti ve Emmons, 1998).

Benlik kuramının kurucusu Rogers'a göre insanlar dünyaya tek bir temel güdü olan kendini gerçekleştirme eğilimi ile gelir (Gençtan, 1990). Rogers'a göre kendisini kabul etmeyen kişiler, kendilerine az saygı gösterirler ve kendilerini gerçekleştirme gereksinimlerinde bozulmalar meydana gelir. Bu bozulma ve doyumsuzluk ise kaygı, saldırganlık, suçluluk duygularının kaynağı haline gelebilir (Mischel, 1971).

Varoluşçu yaklaşım, öfkeyi; insanın, yok oluşa, işlenmemiş potansiyele ve yaşamın anlamsızlığına karşı tepkide bulunması olarak açıklamaktadır. Bu görüşe göre her insan öfke duygusunu farklı yaşar. Kişinin öfkesi yaşama karşı kendisini çaresiz ve güçsüz hissetmesiyle ilgilidir. Örneğin; deprem sonucu ailesinin bütün fertlerini kaybetmiş olan bir kişi öfke duyar. Kişinin duyduğu bu öfke depreme ve ölüme karşı, çaresiz kalmanın bir sonucudur. Varoluşçulara göre öfke kaçınılmazdır ve her insan öfke duygusunu farklı yaşar (Schuerger, 1979).

Transaksiyonel Analiz kuramının kurucusu Eric Berne tarafından, istenmeyen ya da hoş gitmeyen duygular, raket olarak adlandırılmaktadır.

Raketler ve oyunlar erken çocukluk kararlarını desteklemekte ve yaşam senaryolarının önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. İnsanlar öfke raketi, depresyon raketi geliştirebilirler (Akt, Corey, 1982).

Gestalt terapiye göre; Bireylerin bitirilmemiş işlerinin olumsuz etkisinden kurtulması için bireyin öfkesini serbestçe ifade etmesini destekler (Schuerger, 1979). Bu görüşte, duygulardan bahsetmek yerine onların yaşanması önemlidir. İnsanın yaşadığı hiddet, gücenme, nefret, kaygı, acı, terk edilme, yas, öfke vb. ifade edilmemiş duygular, insanın hayatını çok etkileyen ‘bitirilmemiş işlere’ neden olmaktadır. Bu duygular bilinçli bir şekilde, tam olarak yaşanmadığı için kişinin şu anki hayatını etkiler ve çevresiyle ilişkisini bozabilir (Mermin, 1974).

Horney, nevrotik eğilimlerin oluşumuna katkıda bulunan kusurlu ana baba tutumları sonucunda çocuklukta oluşmaya başlayan temel anksiyeteyi, “düşman bir dünya içinde yalnızlık ve çaresizlik duygusu” olarak tanımlamıştır. Temel anksiyete, öfke ve öfkenin yarattığı düşmanca duygularını dıştan fark edilmesi olasılığına karşı geliştirilen korku duyguları da içerir. Bir eş, kocasının kendisine danışmadan eve bir şeyler almasına ve kendi başına kararlar vermesine öfkelenir. Bu yapılan harekete duyduğu öfkeyi kocasına açıklamazsa kocası da aynı davranışları tekrarlamaya devam edecektir. Böyle olunca da öfke duygusuna bir yenisi daha eklenecektir (Gençtan, 1990).

Bilişsel davranışçı modele göre, düşünceler (ya da bilişler) duyguları, duygular da davranışları belirler. Yani, bilişsel davranışçı model, tüm davranışların ve daha özel olarak uyumsuz davranış ve ruhsal bozuklukların oluşmasında, çevresel uyarıların rolünü yadsımamakla beraber, bu çevresel uyarıların nasıl algılandığının yani bilişsel süreçlerin rolünü vurgulamaktadırlar. Bu bilişsel süreçler, düşünceler, beklentiler ve atıflar olabilir (Kendall, Krain ve Heinn, 2000).

Özetle, bilişsel davranışçı bakış açısına göre, tüm uyumsuz davranış ya da ruhsal bozukluk belirtilerinde olduğu gibi öfke ve saldırganlığın oluşumunda bilişlerin rolü büyüktür. Ancak öfke ve saldırganlığa yol açan bilişlerin ne olduğu, dolayısıyla da terapide hangi bilişlerin üzerinde daha fazla durulması gerektiği konusunda tam bir anlaşma yoktur. Farklı kuramsal modellerin farklı açıklamaları vardır.

Öfkenin bilişsel boyutu nasıl yorumlandığıyla ilgilidir. Bilişsel yaklaşıma göre öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıkdışı inançların sonucu oluşur ve devam ettirilir. Öfke de üzüntü, sıkıntı, çökkünlük gibi mantıkdışı inançların bir ürünüdür. Olaylar kişiyi öfkelenmez, kişi kendi kendine inançları doğrultusunda öfkelenmektedir. Olaylarla ilgili yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşünceler bireyin öfke tepkisine neden olmaktadır (Ellis, 1992; Özer, 1995). Öfkeyle birlikte davranışsal tepkilerde söz konusudur. Öfkenin davranışsal yönü ise öfkeyi doğuran ve kışkırtan duruma verilen tepkileri içermektedir (Edmonson ve Conger, 1996). Bazı bireyler öfkelerini açıkça ortaya koymaktadırlar. Fakat öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişmektedir. Bazı durumlarda öfke açıkça ifade edilmeyebilir (Sharkin, 1988; Tavris, 1982). Aslında öfke yaşanması normal olan, yapıcı bir şekilde ifade edildiğinde sağlıklı ve uyumu kolaylaştıran bir duygudur (Baron, 1977; Köknel, 1997; Retzinger, 1991).

Akılcı-Duygusal Terapinin kurucusu Ellis'e göre duygular büyük ölçüde insan düşüncesinin ürünleridir. Akılcı-Duygusal Terapi ABC çerçevesinde işlemektedir. Burada A harekete geçiren olaydır, C sonuç veya bireyin duygusal tepkisidir, C, A'nın sonucunda meydana gelen mutluluk veya duygusal rahatsızlıktır. B ise kişinin A hakkındaki inançlarından ve düşüncelerinden oluşmaktadır. Yaşamda insanları harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemi (B) tarafından meydana getirilmektedir (Nelson-Jones, 1982). Ellis (1992), öfkeyi ABC modeli çerçevesinde incelemiştir. ABC etkileşim sistemi öfke yaşantısı üzerinde aynı

şekilde işler. A: Kişilerin kendilerini öfkeli hissettikleri durumlar. B: Durum hakkındaki düşünceler. C: Durum hakkındaki duygular. Kişilerin duyguları B'deki durum hakkındaki düşüncelerinin sonucu oluşur. Akılcı-Duygusal Terapi kişilerin öfke duygusuna hangi inançların katkı yaptığını keşfetmelerine ve bu inançların mantık dışı olduklarını görmelerine ve onların yerine alternatif düşünceler geliştirmelerine yardımcı olur. Ellis'e göre öfke, bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantık dışı inançların bir sonucu olarak oluşur ve devam ettirilir (Morganett, 1990).

2.3.Öfkenin Nedenleri

Engellenme, öfkeye neden olan etmenlerin başında gelmektedir. Bireyin kasıtlı olarak kötü muamele gördüğüne ve bazı engellemelere maruz kaldığına inanması ya da durumu bu şekilde algılaması sonucunda öfke doğmaktadır. İstek, gereksinim, planlanmış ya da yapılmakta olan bir eylemin, bir kesintiye uğraması olarak tanımlanan engellenme, bireye benlik saygısında azalma ve kişisel arzularına karşı zorlama hissi yaşattığı için öfkenin önemli bir nedeni olarak kabul edilmektedir (Averill, 1983).

Öfke: kaygı, çaresizlik ve engellenmeye karşı verilen tepkidir. Bireyin engelleneceğine ilişkin bir beklentiye sahip olduğunda tepkileri daha az olurken, beklenmedik bir durum sonucu engellenme yaşarsa daha çok öfkelenmektedir. Ulaşılması engellenen hedefin, birey için taşıdığı anlamda, ortaya çıkan tepkiler açısından önemlidir. Eğer bireyin o hedefe ulaşma isteği güçlü değilse, daha az engellenme hissedeceği için öfke ifadesi de etkilenecektir (Freidman, 1993).

Morgan (1988)' a göre öfke, geçici olarak ifade bulması veya boşaltılması gereken bir güdü gibi işlevde bulunur. Morgan, bu işlev gerçekleşmediğinde ise, engellenme durumuna girildiğini, engellenmenin ise öfkenin başlıca nedeni olduğunu belirtmektedir.

Öfke duygusunun temelinde; kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama, çevre tarafından onaylanma isteği ve başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi gerektiği gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Bu düşüncelere bağlı olarak, bireyin kendisini aşırı kontrol etmesi ve ben en iyisini yapmalıyım gibi bir eğilim içinde olması sonucunda, öfke duygusunun yaşandığı saptanmıştır (Özer, 1994b).

Duygusal rahatsızlıkların temelinde, öfke, kaygı ve çöküntüye yol açan nedenler arasında, bireyin kişiler arası ilişkilerde bireysel istek ve amaçlarının başkaları tarafından engellendiğini ya da ilişkilerinin ve olaylarının planlandığı gibi yürümemesi sonucu, beklentilerin karşılanmadığını düşünme, kişisel olmayan bir olayı kendimize yönelik olarak algılama gibi bireyin çevresel olaylara ilişkin geliştirmiş ve öğrenmiş olduğu akılcı ve gerçekçi olmayan inanç, yorum ve anlam verişi biçimleri yer alır (Özer, 1994a; Özer, 1994b).

İnsanın neden öfkelenildiği esas olarak aynı sebebe dayansa bile, her dönemin kendine özgü engellemeleri vardır. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde, genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken; diğer taraftan güvensizlik ve yetişkinlerin desteğine duyulan ihtiyaç, çatışma ve öfkeye sebep olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfke doğurur. Bu arada reddedilme duygusu, insanda şiddetli öfke doğmasına sebep olur. Orta yaşta ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar, engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Reddedilme duygusu, bireyin kişiliğine saldırı olarak algıladığı önemsenmeme, küçük düşürülme, alaycı, aşağılayıcı tavırlar insanda öfke duygusuna neden olan etmenlerdendir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Trower, Cosey ve Dryden (1989) öfkenin üç ana kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar:

- 1) Kişi değer verdiği bir amaca ulaşırken engellendiğinde ortaya çıkmaktadır.
- 2) Kişisel kuralların yıkılması da öfke duygusunun ortaya çıkmasının nedenlerindedir.
- 3) Dryden tarafından tasvir edilen üçüncü öfke nedeni de kişinin öz saygısının başka insanlar tarafından tehdit altında kaldığında ortaya çıkan savunma öfkesidir. Savunma tipindeki öfke alıngan ve sürekli kendini müdafaa eden ve sorumluluğu kabul etmek yerine, hemen başkalarını suçlayan insanlarda daha çok görülür.

2.4.Öfkenin Fonksiyonları

Tüm duyguların olduğu gibi öfkenin de bireylerin hayatını kolaylaştıran, olumlu fonksiyonları vardır. İnsan hayatında öfkenin fonksiyonlarının özeti Novaco (1975) tarafından ortaya konmuştur. Novaco öfkenin fonksiyonlarını 6 maddede özetlemiştir.

- 1) Öfke enerjikleştirir: Yapıcı olarak kullanıldığında öfke zihinsel ve bedensel güç verir (Baltaş ve Baltaş, 1987). Öfke sonucunda ortaya çıkan enerji, bireyin kısa ve uzun vadeli amaçlarını gerçekleştirmesi için harekete geçmesini sağlar. Karşılaşılan engeli aşmak ve istendik olmayan durumlardan kurtulmak için, bireyin uygun davranışlarla tepkide bulunmasını sağlayarak, bireye güçlülük, üstünlük, olaya kontrol koyabilme duygularını yaşatır (Rawlins, 1988).
- 2) Öfke bir işarettir: Lerner (1996)' a göre öfke bir işarettir. “Öfkemiz incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinmelerimizin ya da isteklerimizin doğru şekilde karşılanmadığını, işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir iletidir.” Öfke, karşılanmamış gereksinmelerin işaretişidir. İşaretçi olarak verdiği mesaj “istediğimi elde edemiyorum”dur (Özer, 1997).

- 3) Süregelen davranışı ortadan kaldırır veya engeller. Davranışın engelleyicisi olarak öfke, bireyi asıl amacından baş yöne çevirir. Birey yapması gereken asıl iş yerine, dikkatini başka objeye yönelir ve böylelikle kendisine ikinci bir kazanç çıkartmaya çalışır (Schuerger, 1979).
- 4) Başkalarına olan olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırır: Başkalarına karşı duyulan olumsuz duygu ve düşünceler öfke yoluyla açıklanır. Birey öfkesini ifade etmekle, bağırıp çağırmakla, tabak çanak kırmakla olumsuz duygularını başkalarına yöneltir (Schuerger, 1979).
- 5) Öfke bir savunmadır: Öfke, belirli sınırlar içinde diğer duygu ve heyecanlar gibi kişiliği koruyucu biçimde işlev yapar (Köknel, 1997). Öfke, bireyin benlik sınırlarının ve benlik saygısının korunmasına izin verir (Cüceloğlu, 1992). Tıpkı fiziksel acının elimizi sobadan çekmemizi gerektirdiği gibi öfkemizin getirdiği acı benliğimizin bütünlüğünü korur. Öfkemiz bizi başkalarına “hayır”; kendi benliğimizin isteklerine “evet” demeye yönlendirir (Lerner, 1996).
- 6) Öfke bir haklılık algısıdır: Öfkeli birey, yaptığıının doğruluğuna inanan bireydir. Bireyin haklı olduğu, adaletli olduğu duygusunu sürdürmesi öfkenin önemli fonksiyonlarından birisidir (Schuerger, 1979).

2.5.Öfkenin Boyutları

Öfkeyle ilgili son yıllarda yapılan araştırmalar, biyolojik faktörler, ailesel özellikler, okul yapısı ve akran grupları (Debaryshe ve Fryxell, 1998) ve genel anlamda kültürel, sosyal ve ekonomik faktörlerin öfke üzerinde etkili olduğunu vurgulamışlardır (Smith ve Furlong, 1998). Bu bağlamda, öfke yaşantısında ve öfkenin ifade edilmesinde etkili olan bu çeşitli boyutlar veya unsurlar

- a) Fiziksel ve fizyolojik boyut,
- b) Bilişsel ve sosyal boyut ve
- c) Tepki ve davranış boyutu şeklinde, üç grup altında toplanabilir.

2.5.1. Öfkenin Fiziksel ve Fizyolojik Boyutu

Bu boyut, bireyin herhangi bir engellenme ya da öfke uyandıran bir durum ile karşılaştığında bedeninde oluşan fizyolojik ve fiziksel değişikliklerle ilgilidir.

Birey bir eylemde bulunursa, vücudunda fizyolojik değişimler olur. Bedeni etkileyen önemli duygulardan birisi olan öfke, ortaya çıkardığı biyokimyasal, fizyolojik ve psikolojik değişimler nedeniyle sağlık açısından önemlidir. İnsanlardaki duygu ve heyecanlarla ilgili başlıca merkezler, limbik sistem ve bu sistemin yapısı içinde yer alan hipotalamusta bulunmaktadır. Hipotalamus üzerinde bulunan çeşitli noktaların uyarılması sonucunda çeşitli heyecan örüntülerinin ortaya çıktığı görülmüştür. Bu merkezin bazı kısımlarının uyarılması öfkeye yol açmaktadır (Morgan, 1988).

Öfke anında adrenal medulladan salınan norepinefrin ve epinefrin sempatik sinir sistemi gibi etki etmektedir. Gelişen öfke duygusuyla beraber endokrin sistem ve otonom sinir sisteminin etkilenmesi ile çeşitli değişimler görülür. Bedende meydana gelen değişiklikler şu şekilde sıralanabilir (Roskies, 1998):

- *Bedene daha fazla enerji sağlamak için hormon üretimi artar.
- *Rahatlama ve gevşemeden sorumlu parasempatik sistem yavaşlar.
- *Hareket ve enerjiden sorumlu sempatik sistem hızlanır.
- *Bedende birikmiş şeker ve yağlar hızla enerji sağlamak üzere kana karışır.
- *Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gerekli oksijeni sağlamak üzere solunum hızlanır.
- *Beyine, kaslara ve gerekli organlara yeterli kan göndermek üzere kalp atışları hızlanır ve kan basıncı artar.
- *Eller, ayaklar ve deriye yakın bölgelerdeki kan, beyin ve gövde kaslarına doğru gider.

*Kana daha çok alyuvar karışarak, daha çok oksijen taşınması sağlanmış olur.

*Kaslar hareket için hazırlanır ve gerginleşir.

*Sindirim sistemi durur ve sistemdeki kan, beyin ve kaslara yönelir.

*Terleme artarak vücudun aşırı ısınması önlenir.

*Bağırsak ve idrar torbası kasları kaçma durumunda vücudu hafifletmek için gevşer.

*Gözbebekleri genişleyerek, göze daha fazla ışık girmesine, dolayısıyla görüşün keskinleşmesine yardımcı olur.

*Tüm duyumlar optimum işleyiş düzeyine gelir.

Bu arada gerilim, öfke, huzursuzluk, çıldırılmışlık ve kontrolsüzlük duygularını yaşayan birey bu duygularını kaşlarını çatma, hiddetle bakma, dişlerini gıcırdatma, yumrukları sıkma, yüz kızarması, yoğun huzursuzluk hissi, bazı organlarda seyirme, dudakların sıkıca kapanması, sıcak basma, solgunlaşma, terleme, üşüme, kolların ve vücudun duruşunda değişme, kontrollü ve kontrolsüz konuşma, ses tonunu kontrol edememe, küfürlü konuşma şeklinde davranışlarla ifade edilebilir. Bu belirtilerin dışında ağlamakla pasif bir öfke belirtisidir (Thomas, 1989).

Hormonlardan *adrenalin* hormonu vücudu herhangi bir tehlikeye cevap vermeye hazırlar. Noradrenalin de adrenalinin diğer bir salgısıdır. Öfke belirtileri de adrenalin ve noradrenalin hormonlarının bir bileşimi sonucunda ortaya çıkar(Tavris, 1982).

Adrenalin ve noradrenalin öğrenmeye de yardım eder. Vücutta adrenalin ve noradrenalin seviyesi yükseldikçe hafıza, konsantrasyon ve performans da keskinleşir ve daha ileri düzeye çıkar. Martin Luther King'in "öfkeli olduğimde bütün mizacım canlanır...anlayışım keskinleşir" sözü de, insan vücudundaki adrenalinin etkisinden kaynaklanmaktadır (Tavris, 1982; Stearns, 1972). Adrenalin seviyesinin belli bir sınırdan daha yükseğe çıkması ise çok fazla heyecanlanmaya sebep olur, bu da konsantrasyonu ve

performansı etkiler. Örneğin, fizyolojik olarak, sınav kaygısı adrenalin seviyesinin fazla yükselmesinden ileri gelir (Tavris, 1982).

2.5.2. Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

İkinci boyut algılanan öfkenin kişinin kendi içinde yorumlanmış biçimini açıklar. Diğer bir deyimle, öfke algısındaki sosyal ve bilişsel etkenlerle ilgilidir. Sosyal öğrenme kuramlarına göre, öfke ve saldırganlık gözlemsel öğrenme, taklit, özdeşleşme, kopyalama ve rol alma yoluyla öğrenilir (Johnson, 1972). Öfke sosyal ilişkilerden olduğu kadar, bireyin bilgi sürecinden de etkilenir. Öfke fizyolojik olarak algılandıktan sonra bireyin tepkisinin ne ve nasıl olacağı sahip olduğu mantıklı ve mantıksız inançları, geçmiş yaşantıları ve olayla ilgili çağrışımları tarafından da belirlenir. Kısaca, bir takım düşünce biçimleri bireyin öfke yaşantısını yoğunlaştırır veya zayıflatır (Berkowitz, 1990).

Kişinin sosyal ve bilişsel tutumları, değer yargıları, düşünce tarzı öfkenin ortaya çıkmasını etkiler. Öfke duygusu bireyin bilgi sürecinden etkilenir. Ellis'e göre kişinin kendisiyle ilgili, kendisini yenilgiye uğraticı düşünceleri, kaygı, öfke ve düşmanlık gibi duygulara neden olmaktadır (Nelson – Jones, 1982).

Bireylerin öfke, korku, tedirginlik gibi duygularının nedeni, olayın kendisiyle ilgili olmaktan çok, bireylerin bu olaylarla ilgili takındıkları kavramsal gözlükler ya da zihinlerindeki sembollerdir. Yani, o olayla ilgili olarak yerleşmiş inanç, yorum ve değerlendirme kalıpları ve bunlardan türetilen düşüncelerdir (Özer, 1990). Ellis'e göre de, öfke bireyin sahip olduğu öfkeye neden olan mantıksız inançların bir sonucu olarak oluşur ve devam ettirilir (Akt. Ford, 1991). Bu mantıksız inançlar da genellikle içinde yaşanılan toplumdan ve aileden gelir. Duyguların nasıl ifade edileceği erken yaşlarda

ailede, ana-babadan, erkek ve kız kardeşlerden öğrenilir (Rosellini ve Worden, 1985; Rubin, 1969). Kısaca, öfke ve öfkenin ifadesi biyoloji ve kültürün, zihin ve bedenin işlevlerinin bir sonucudur (Tavris, 1982).

Sosyolojik kuramcılara göre diğer bütün duyguların ifadesinde olduğu gibi öfkenin de ifadesinde, sosyal yapılandırmaların büyük etkisi vardır. Cinsiyetle ilgili özelliklerin idare etme ve duygusal paylaşım boyutlarıyla belirlendiği kabul edilmektedir. Erkekler idare eden kişi olarak kabul edilirken, kadınlar duygusal paylaşımcılar olarak görülürler. Shields, öfkenin bir tür hükmetme şekli olduğunu ve bu yüzden de kadınlardan çok erkeklere uyumlu olduğunu savunmuştur. Ayrıca toplum tarafından kadınların öfkesinin erkeklerinkinden daha uygunsuz görüldüğünü ve öfkeli kadınları tanımlamak için küçültücü ve alçaltıcı terimlerin kullanıldığını da vurgulamıştır (Smith ve ark., 1989). Erkekler duydukları öfkeyi açıkça ifade ederken, kadınların öfkelerinin bilincine varmaları ve öfkelerini ifade etmeleri hep engellenmiştir (Lerner, 1996). Erkeklerin öfkeleri hoşgörü ile karşılanırken, kadınların öfkelerini dolaysız olarak ifade etmeleri kadınlığa, hanımefendiliğe, anneliğe yakışmaz diye düşünülür (Lerner, 1996).

Kültürel olarak kabul edilen öfke duygusunun erkeklere özgü olduğu görüşü erkek ve kadının yaşadığı öfke duygusunu ifade etmesini etkilemektedir. Kadınlarda depresyon eğiliminin yüksekliğinde bastırılmış öfkenin bir etken olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir (Thomas, 1989).

2.5.3. Öfkenin Davranış ve Tepki Boyutu

Daha önceki bölümlerde öfkenin bir davranış değil duygu olduğu belirtilmişti. Öfkenin üçüncü boyutu, ifade edilip edilememesi, ifade ediliyorsa ne şekilde ifade edildiğiyle ilgilidir (Kısaç, 1997). Öfkelenen kişi, öfkesini içe atıp bastırarak; saldırgan davranışlar göstererek; kontrol ederek ifade edebilir.

Algılanan ve yaşanan öfke karşısından bireyler uyarıcının türüne ve sahip oldukları bilişsel yapılarına göre çeşitli tepkiler ortaya koyarlar. Bazı bireyler içinde bulunduğu toplumun ve sosyal sistemin etkisiyle öfkelerini bastırma veya içine atma ya da kontrol etme yoluna giderlerken, bazıları da bunu çeşitli şekillerde ortaya koymaya veya öfkelerini dışa vurmaya çalışırlar.

Bazı insanlar öfkelerini genellikle içine atmaya seçerler ya da bastırma yoluna giderler. Oysa bastırılan duygu insanın kendisine zarar verir. Bastırılmış duygular mide ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik tepkilere neden olur. Ayrıca, öfkenin ifade edilmemesi öfkeyi ortadan kaldırmaz, aksine bireyin zarar görmesine neden olur (Ellis, 1992).

Bazı insanlar da öfkelerini açıkça ortaya koyma yolunu seçebilirler. Fakat, bu seçimde bazı etkenler önemli rol oynar. Diğer bir ifadeyle, öfke yaşantısı ve öfkenin ifade edilmesi hedefe ve duruma göre değişir. Bir çok insan kendilerinden daha üst statüde olan kişilere ve otorite durumundaki kimselere öfkelerini ifade etmede çoğu zaman zorlanırlar (Cüceloğlu, 1991; Tavris, 1982). İnsanlar genellikle hoşlanmadıkları kişilere daha fazla öfkelenmek eğilimindedirler. Fakat, öfkelerini de daha çok yakınlarına, arkadaşlarına ve sevdiklerine ifade ederler. Averill (1983)'e göre insanların öfkelerini sevdiklerine ve arkadaşlarına, tanımadıklarından ve yabancılardan daha fazla ifade etmesinin nedenleri (a)arkadaşlarımızla ve sevdiklerimizle daha sık ilişki içindeyiz, (b)arkadaşlarımızı ve sevdiklerimizi kendimize daha yakın bulduğumuz için, onların beklentilerimiz doğrultusunda olmayan davranışları nedeniyle kolayca incinebiliriz ve (c)arkadaşlarımızın ve sevdiklerimizin öfkemize nasıl tepki vereceklerini bilmemizdir.

Öfke duygusu ve tepkisi ne psikolojik, ne fizyolojik ne de patolojik olarak tam olarak tanımlanmış bir duygudur (Stearns, 1972). Diğer bir ifadeyle, öfke duygusu günlük hayatta çoğu zaman yaşanmasına ve gözlenmesine rağmen, henüz bu konudaki ampirik çalışmalar sınırlı sayıdadır (Sharkin, 1996;

Huberty ve Eaken, 1994). Bu konuda Türkiye’de de çok sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Araştırmacının gözlemleri, bireyin yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezi türünün de öfke yaşantısını etkileyen etmenlerden olduğunu göstermiştir. Büyük şehirlerdeki gürültü, trafik sıkışıklığı, mekan darlığı, ekonomik hayatın zorluğu öfke uyandıran etkenler olarak sayılabilir (Özer 1990). Bütün bu olumsuz etkenler bireyin yaşadığı öfkenin yoğunluğunu arttırır.

Öfkeli olduğu halde, herhangi bir şey olmamış gibi göstererek öfkesini içine atan bireyler, kişiler arası ilişkilerde de zorluk yaşamaktadırlar. Öfkelerini kabul etmedikleri için yaşadıkları küskünlük, can sıkıntısı, güvenmişlik duygularını açıkça konuşamamaları küsme, somurtma, surat asma gibi davranışlarla ifade etmeye çalışmaktadırlar. Sonuçta kişiyi kıramamak, kaybetmemek için öfke bastırılrsa da halen devam ettiğinden, iletişimi olumsuz yönde etkileyecektir. Hatta bireyin konuşmadığı duyguları o kişiye karşı birikerek kin belsem boyutuna kadar gidebilmektedir. Ayrıca, kaynağına yöneltilmeyerek bastırılan öfkeyi bireyin hiç beklenmedik bir anda daha kontrolsüz olarak, abartılı tepkilerle ifade edebileceğini belirten yayınlarda vardır (Özer, 1990).

Öfke duygusu, yapıcı olarak dışa vurulduğu gibi saldırgan davranışlarla da dışa vurulabilmektedir. Birey öfkesini, başkalarına iğneli sözler söyleme, sık sık tartışma, kapıları çarpma, bir yerlere yumruk atma, neden üzerine saldırma, kötü sözler söyleme, sinirlerine hakim olamayarak kavga etme gibi davranışlarla dışa yöneltebileceği gibi öfkesini bir başkasına yönelterek, onlara sataşım, kabahat bularak da ifade edebilmektedir. Bu durum yansıtımlı baş etme olarak bilinmektedir. Yansıtımlı baş etmede birey öfkesini, başka birini suçlamak yoluyla yansıtarak dışsallaştırmaktadır (Özer, 1990; Gençtan, 1990).

2.6.Öfke Denetimi

Öfke ve öfke denetimi ile ilgili görüşler incelendiğinde, öfkenin normal bir duygu olduğu, ancak esas sorunun öfkeyi ifade etme biçimi olduğu görülmektedir. Bu durumda öfkenin kontrol edilmesi mümkündür. Öfkenin kontrol edilmesi ya da öfke denetimi; kışkırtma, kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfkenin düzgün olarak ifade edilmesi konularına odaklanmaktadır (Hollenhorst, 1998).

Öfke denetiminin tarihçesine bakıldığında, öfkenin nasıl dizginlenebileceği konusundaki ilk düşüncelerin antik çağlara kadar dayandığı görülmektedir. Öfke denetimi hakkında bugün sahip olunan inançların kökenleri felsefeyle birlikte doğmuştur; ancak günümüze, bu inançlar sosyal hayat içinde yaşarken dikkat edilmesi gereken önemli dersler olarak kalmıştır. Toplumun bir parçası olup da öfke yaratacak durumlarda tepkilerini kontrol etmeyi başaramayan insanlar, sınırlı davranışlarda bulunmakta ve kendilerini mahkeme salonlarında ya da hapishanelerde bulabilmektedirler (Hollenhorst, 1998).

Stoacıların, disipline değer vermelerine ve öfkenin hem savaş hem de spor olaylarında gereksiz olduğunu düşünmelerine rağmen, Aristo haksızlığa tepki olarak verilen öfkenin haksızlığı önlemek konusunda bir önemi olduğuna inanmıştır. Ancak, her şeye rağmen filozofların, öfke duygusunu dizginlemenin ve kendini kontrol etmenin rasyonel düşünceyi geliştirerek öğrenilebileceği konusunda fikir birliği içinde olduğu görülmektedir. Ünlü Stoacı Romalı düşünür Seneca, kişinin kendini öfkelenmekten alıkoyabilmesi için, insanın kişisel olarak sınırlendiği şeylerin farkına varması, öfkeye öfkeyle karşılık vermemesi ve çok fazla alkol almaması gerektiğine inanmıştır. Ayrıca öfkenin akıl ile, nüktencilik ile önüne geçilebileceği ve çocukların kendini kontrol konusunda erken yaşta eğitim alması gerektiği düşünülüyordu. Uzun zaman önce öne sürülmüş bu düşüncelere rağmen, olumsuz duygular üzerine yapılmış çalışmalar, öfke yerine öncelikle kaygı ve bunalım duygularına odaklanmıştır. Son yirmi-otuz sene içinde karşı

cinslerin öfkeyi ifade etmekteki farklılıkları ve saldırganlık ile öfkeyi ayırt etme konuları üzerinde daha fazla durulmaya başlanmıştır. Öfkeye ilişkin odaklanılan noktaların değişmesine karşın, Kemp ve Strongman, öfkeyi algılamanın 2000 senedir pek de fazla değişmediğini belirtmektedirler (Hollenhorst, 1998).

Öfke denetiminde problem yaşayan öğrenciler, genelde saldırgan ve başkalarının niyetlerini anlamada zorlanan öğrencilerdir. Bu öğrenciler, kendilerini öfkeli durumlarda karşılarında gösterdikleri davranışlarını değerlendirmekte ve yaşatlarıyla anlaşamadıklarında suç işlemektedirler. Aynı zamanda onların, sosyal problemleri çözme konusunda başarısız oldukları gözlenmektedir (Besley, 1999).

Psikolojik danışmanlar öfkeli çocuklarla çalışırken çok çeşitli müdahalelerde bulunmaktadır. Öfkeyle başa çıkma uygulamalarında okullarda çalışan psikolojik danışmanların amacı, öğrenciye olumsuz davranışların yerine, uygun, olumlu davranışları öğretmektir. Öğrenciler psikolojik danışma oturumlarında sosyal beceriler ve problem çözme tekniklerini öğrenebilmektedirler. Ancak, kapsamlı çalışmalardan sonra bile, bazı öğrencilerin bu yöntemleri uzun vadede kullanmayı başaramayacakları bilinmektedir. Bununla birlikte öğrencilerin sınıf ortamında, etkin başa çıkma tekniklerini kullanma becerilerini geliştirmeye ihtiyaç duydukları da bir gerçektir (Lochman, 1992).

Korkut (2004), öfke denetimi programlarının amaçlarını genel olarak şöyle özetlemektedir:

- 1) Öfke ve çatışmayı uyandıran çevresel uyarıcıların, çevresel koşulların farkına varılmasını sağlamak,
- 2) Fiziksel ve sözel olarak öfkeye verilen tepkilerin ve sonuçlarının farkında olmayı öğretmek,

3) Çatışma çözmede ben dilinin kullanımının gücünün farkına varılması sağlamak

4) Öfkeliyken duygu ve düşünceleri ben diliyle ifade etmeye yardımcı olmak.

2.7. Yurtdışı ve Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde öfkeyle ilgili yurtdışı ve ülkemizde yapılan araştırmalar yer verilmiştir.

2.7.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Zwemer ve Deffenbacher (1984), mantıkdışı inançlar, öfke ve anksiyete arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için yaptıkları araştırmada, 382 öğrenciye Mantıkdışı İnançlar Testi, Öfke Envanteri ve Sürekli Öfke Envanteri uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda, genel öfkenin yordayıcılarının; kişisel mükemmeliyetçilik, suçlama eğilimi, felaket yaratma, aşırı kaygı olduğu bulunmuştur.

Makaremi (1990), tarafından İranlı 242 kız, 196 erkek toplam 454 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, ergenlerin akran gruplarına, ana-babalarına, okuldaki personele ve öğretmenlerine karşı olan öfke tepkileri incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, öğrencilerin öfkelerini babalarına ifade ederken annelerine, öğretmenlerine ve akranlarına ifade ettiklerinden daha fazla ağlayarak ifade ettikleri bulunmuştur. Öğrencilerin akranlarına öfkelerini ifade ederken, ana-babalarına ve öğretmenlerine olandan daha fazla sözel saldırganlık gösterdikleri bulunmuştur. Öğrencilerin annelerine ve akranlarına olan öfke tarzları ile annenin eğitim seviyesinin anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Stoner ve Sprencer (1987), tarafından yapılan araştırmada, yaşları 21 ile 83 arasında değişen 150 deneğe Öfke İfade Ölçeği uygulanmış, araştırmanın sonucunda; genç ve orta yaşlı deneklerin yaşlı deneklerden daha yüksek öfke düzeyine sahip oldukları gözlenmiştir.

Tangney ve arkadaşları (1992), Öfkenin diğer bazı duygularla olan ilişkisini araştırmaya yönelik olarak yaptıkları araştırmada, utanç, öfke, saldırganlık ve suçluluk duyguları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İki ayrı çalışma şeklinde yürütölen araştırma 243+252 lisans öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan denekler, Bilinçli Etki ve Atak Yapma Envanteri, Spielberger Sürekli Öfke Skalası, Belirti Kontrol Listesi 90 ve Buss-Durkee Düşmanlık Envanterini cevaplamışlardır. Araştırmanın sonucunda, utanç duygusunun önemli bir şekilde öfke, düşmanlık, gücenme, şüphencilik, sinirlilik ve paranoid kişilik ile ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Fabes ve Eisenberg (1992), okul öncesi çocuklarının öfkelerinin nedenleri ve tahriklere nasıl tepki verdiklerini incelemişlerdir. Bunun için çocukları serbest zaman oyun etkinlikleri süresince gözlenmiş ve gözlemler kaydedilmiştir. BU araştırmanın sonucunda, okul öncesi çocuklarının öfke ile başa çıkmasının farklı ortamlarda değişmekte olduğu bulunmuştur. Öfke ile başa çıkmanın kızlar ve erkekler açısından farklılık gösterdiği bulunmuştur. Örneğin erkekler kızlara oranla öfkelerini göstermeye daha fazla eğilimlidir. Bunun dışında bulgular, sosyal olarak yeterli ve gözde çocukların doğrudan aktif bir şekilde, ilerideki sosyal ilişkilerinde ortaya çıkabilecek çatışmayı en aza indirme yoluyla öfkeyle başa çıktıkları tezini desteklemiştir.

Jones, Peacock ve Cristopher (1992), yaptıkları araştırmada öfkenin fark edilmesi, tanınması ve ifade şekillerini incelemişlerdir. Araştırma 14/19 yaşları arasında 56 siyah erkek lise öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya katılan denekler, öfkelerini tanımaları, öfkelerini nasıl ve kime ifade ettikleri ve kime göstermekten kaçındıkları konusundaki soruları cevaplandırmışlar, öfke

ifadesinin uygun ve uygun olmayan şekilleri ve bunun depresyonla ilişkisi konusundaki fikirlerini belirtmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre, bütün ergenler öfkelenirken bu öfkelerini fark ettiklerini; ergenlerin bir çoğu öfkelerini arkadaşlarına, kardeşlerine ve annelerine ifade ettiklerini; 14-15 yaşlarındaki ergenler 18-19 yaşlarındakilerle kıyaslandığında, kendilerini öfkeliendiren tek kişinin anneleri olduğunu; kızlar öfkelenirken genellikle ağlamak istediklerini; ebeveynlerinden sadece birisiyle ya da her ikisiyle birlikte kalıyor olmanın öfke ifade şekillerini etkilediğini; kızlar öfkelenirken genellikle sessiz kalmayı yeğlediklerini belirtmişlerdir.

Lopez ve Thurman (1993), tarafından yapılan araştırmada, sürekli öfke düzeyi yüksek ve düşük üniversite öğrencilerinin aile ortamındaki farklılıkları incelenmiştir. Sürekli öfke düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile üyelerinin özellikleri şöyle sıralanmaktadır. Aile üyelerinin birbirine daha az bağlı oldukları, aile içinde duyguların ifadesine daha az yer verildiği, aile içinde çatışmanın daha fazla olduğu ve ailelerin çok düzensiz olduğu bulunmuştur.

Rosemen ve arkadaşları (1995), tarafından yapılan araştırmada, üzüntü, korku ve öfke duygusuna neden olan olaylar incelenmiştir. Araştırmaya örneklem grubu olarak Amerikan ve Hintli lisans öğrencileri alınmıştır. Her iki kültürde de, güçsüzlüğün öfkeden çok, üzüntü ve korkuya neden olduğu bulunmuştur. Bireylerin başlarına gelen olumsuz olaylardan başkalarını sorumlu tutma inancına, üzüntü ve korkudan çok, öfkenin neden olduğu görülmüştür. Ayrıca Hintli öğrencilerin öfke ve üzüntü düzeyleri Amerikalı öğrencilerden daha düşük bulunmuştur.

Lai ve Linden (1992), durumluk öfkenin içe atılması ve dışa yansıtılmasında cinsiyetin etkileri ve bireyler arası fizyolojik tepki farklılıklarını incelemişlerdir. Araştırmaya katılan 105 kadın ve erkek denek, Öfke İfade Ölçeği ile öfkesini içine atanlar ve dışarıya yansıtanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney sırasında deneklere verilen matematik problemini 12 dakikada çözmeleri

istenmiş ve bu arada denekler rahatsız edilmiştir. Bu işlem sırasında deneklerin kalp atışları ve tansiyonları da ölçülmüştür. Deneysel araştırmanın sonucunda, erkeklerin büyük ve küçük tansiyonları kadınlardan daha yüksek bulunmuştur. Erkekler ve kadınlar arasında kalp atışları bakımından fark olmadığı bulunmuştur. Durumluk öfke, öfkenin içe atılması ve dışarıya yansıtılması açısından da erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Türk ve Amerikalı kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada Thomas ve Atakan (1993), orta yaş kadınlarında sürekli öfke, öfke ifade biçimleri ile fiziksel sağlık ve stres yaratıcıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma göstermiştir ki, kültürel yapısı ne olursa olsun, stres saplık durumunu etkileyen en önemli etkenlerdendir. Stres, fiziksel sağlığı negatif etkilemektedir. Amerikan ve Türk kadınlarının her ikisinde, sürekli öfke, sürekli öfkenin çabuk sinirlenme boyutu ve öfkeyi dışa vurma ile depresyon arasında ilişki bulunmuştur. Öfke ifadesinin somatik şekli ve sağlık arasındaki negatif ilişki her iki grup içinde aynı bulunmuştur. Amerikan kadınlarında öfkeyi içte tutma, depresyonla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur. Yapılan bu kültürler arası çalışmanın sonunda iki kültürden gelen kadınlardan, orta yaşlı Türk Kadını, Amerikan kadınından daha yüksek, sürekli öfkeye, somatik öfke belirtilerine, algılanan strese ve depresyona sahiptir. Amerikan kadını Türk kadınına göre fiziksel sağlık bakımından daha yüksek değerlere sahiptir.

Hazeleus ve Deffenbacher (1986), yaptıkları çalışmada öfkenin azaltılmasında bilişsel gevşeme, başa çıkma müdahalelerin uygulandığı grupları, kontrol grubuyla karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 60 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, deney gruplarının öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre olumlu yönde anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. İzleme dönemi sonunda da bu farkın sürdüğü gözlenmiştir.

Deffenbacher ve arkadaşları (1994), 180 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmada öfkenin azaltılmasına yönelik olarak tümevarımlı sosyal

beceri eğitimi, beceri değerlendirme ağırlıklı sosyal beceriler eğitimi, bilişsel-gevşeme başa çıkma becerileri eğitimi grupları olmak üzere üç deney grubu ve kontrol grubu oluşturmuşlardır. 8 toplantı sonunda ve dört haftalık izleme dönemi sonrasında yapılan değerlendirmelerde durumluk ve sürekli öfke açısından deney gruplarında, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalmalar olduğu saptanmıştır. Deney gruplarının birbirleriyle karşılaştırılması sonucunda ise anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya çıkmıştır.

2.7.2.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Kısaç (1997), tarafından yapılan betimsel araştırmada, üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke, öfke ifade düzeyleri incelenmiştir. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler, cinsiyet, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim merkezi, yetiştikleri ve sahip oldukları aile tipi, ailelerin gelir düzeyi, anne babaların eğitim düzeyi ve algılanan ana baba tutumlarıdır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile öfkelerini kontrol etmeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Fakat beklenenin aksine erkeklerin öfkelerini daha fazla kontrol ettikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdiği yerleşim merkezleri ile sürekli öfke ve öfkeyi içte tutma düzeyleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dört yerleşim merkezi arasında sürekli öfke düzeyi en yüksek olan grubun köylerde yaşayanlar, öfkelerini en fazla içinde tutanların ise küçük kentlerde yaşayanların olduğu görülmüştür. Bundan başka öğrencilerin ailesinin geliri yükseldikçe öfkelerini daha fazla yansıttıkları bulunmuştur.

Özer (1994b), öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir araştırma yapmıştır. Araştırma ile, öfke, kaygı ve depresif duygulanım eğilimlerinin temelinde yatan düşünce biçimlerini incelemek istemiştir. Çalışmaya liseli, üniversiteli ve yönetici gruplarından oluşan nörotik 225 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kaygının bilişsel alt yapısında

sadece “iyiliğe karşılık vermek gerekir” düşüncesinin yattığı gözlenmiştir. Öfke duygusunun temelinde “Başkalarının gözündeki kişilik değerinin düşmemesi için hata yapılmaması gerekir” gibi bir düşünce biçimine rastlanmıştır. Depresif duygulanımın bilişsel alt yapısında ise, “kişinin başkalarının gözündeki değere duyarlı olması ve onlara yük olmaması” gerektiğine ilişkin bir düşünce yapısının olduğu bulunmuştur. “Kişinin kendisini ispatlaması gerektiği, başkalarının kişinin mutluluğunu engellediği ve ilişkilerin planlandığı gibi yürümesi” gerektiğine ilişkin düşünce biçimlerinin hem kaygı ve hem de depresif duygulanımların hem de öfke bilişsel alt yapılarında yattığı bulunmuştur. Üniversiteli ve liseli grupların öfke kontrolünü sağlayan düşünce biçimine daha fazla katılma eğilimi içinde oldukları gözlenmiştir.

Bilge (1996), danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayalı olarak yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümünden seçilen öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının oluşturulması için, 321 öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerden gönüllü olanlardan 12’şer kişilik iki deney, 12 kişilik bir kontrol grubu oluşturulmuştur. 10 haftalık uygulama sonrasında, uygulanan her iki tekniğin deney grubunun sürekli kızgınlığını anlamlı derecede azalttığı ve bu anlamlılığın izleme döneminde de sürdüğü görülmüştür. İki yaklaşım tekniğinin etkililiği açısından ise ön test-son test ve izleme döneminde anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Duran (2005), bilişsel davranışçı tekniklerle hazırlanan öfke denetim programının 15-18 yaş arasındaki ergenler üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Bu amaçla lise 2.sınıf öğrencilerinden oluşan 148 öğrenciye Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği uygulanmıştır. Öfke düzeyi en yüksek 20 öğrenci deney ve kontrol grubuna seçilmiştir. Deney grubuna 10 hafta süreli Öfke Kontrol Programı uygulanmış, program sonunda da her iki gruba da ölçek tekrar edilmiştir.

Araştırma sonundaki veriler t testi ile analiz edilmiştir. Bulgularına göre, deney grubundaki öğrencilerin ön test-son test puan ortalamalarının farkı ile kontrol grubundaki öğrencilerin ön test-son test puan ortalamaları farkı arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.

Baygöl (1997), tarafından yapılan araştırmada ise ergenlerin öfke tepkileri incelenmiştir. Yapılan istatistik işlemler sonucunda sürekli öfke puanları bakımından ortalamalar arasında önemli bir farklılık bulunamamıştır. Öfke kontrol, öfke dışta ve öfke içte puanları bakımından incelendiğinde ise, öfke kontrol puanları ortalamasının, öfke dışta ve öfke içte puanları ortalamalarından yüksek düzeyde olduğu, ergenlerin öfkelerini kontrol edebildikleri sonucu elde edilmiştir. Değişkenler bakımından, cinsiyetin öfke puanları üzerinde bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Gelir durumuna göre elde edilen sonuçlar doğrultusunda düşük gelir grubuna dahil ergenlerin öfkelerini daha çok içte tuttukları, gelir durumu yüksek olanların ise öfkelerini daha çok dışa vurdukları sonucu elde edilmiştir. Annenin çalışıyor olması durumuna göre, annesi çalışıyor grubuna dahil olan ergenlerin öfkelerini daha çok dışa vurdukları sonucu bulunmuştur.

Akgül (2000) tarafından yapılan araştırmada, öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla 450 öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Öfke düzeyi yüksek ve çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerden 15'er kişilik iki deney ve 30 kişilik kontrol grubu oluşturulmuştur. 10 hafta süreli eğitiminin sonunda ölçek tekrar uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test, son test ve ölçümlerinin karşılaştırılmasında tekrarlanmış ölçümler için çift yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitimi sonunda deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu, öfke kontrol düzeylerinde de anlamlı düzeyde artma

olduğu gözlenmiştir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde anlamlı bir düzeyde değişme olmadığı saptanmıştır.

III.BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, araştırmaya katılan denekler, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve bu aracın geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çalışmalar, işlem yolu, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ve veriler üzerinde durulmuştur.

3.1.Araştırma Modeli

Bu çalışma, lise son sınıf öğrencilerine uygulanacak olan öfke denetimi eğitiminin, öğrencilerin öfke denetimi becerileri geliştirmesi, yaşam doyumları ve depresyon düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığını inceleyen deneysel bir çalışmadır. Deneme modelleri, neden sonuç ilişkilerini belirlemek amacıyla doğrudan araştırmacının kontrolü altında, gözlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma modelleridir. Tarama modelleri ile var olan durum gözlenirken, deneme modelinde, gözlenmek istenenlerin araştırmacı tarafından üretilmesi söz konusudur (Karasar, 1991).

Bu araştırmada kontrol gruplu ön test – son test deney deseni kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni öfke denetimi becerisi, yaşam doyum ve depresyon düzeyidir. Bağımsız değişken ise öfke denetimi eğitimidir. Araştırmanın deseni tablo 1’de sunulmuştur.

TABLO 1

Araştırmanın Deney Deseni

GRUPLAR	ÖN TEST	İŞLEM	SON TEST
DENEY GRUBU	1) SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ 2) BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ 3) YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	8 HAFTA SÜRE İLE VERİLEN EĞİTİM	1) SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ 2) BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ 3) YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ
KONTROL GRUBU	1) SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ 2) BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ 3) YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	--	1) SÜREKLİ ÖFKE ÖLÇEĞİ 2) BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ 3) YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubuna öfke denetimi eğitimi verilmeden önce deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Daha sonra deney grubundaki öğrenciler 8 hafta süre ile öfke denetimi eğitimine katılmışlardır. Bu süre içinde kontrol grubu üzerinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Öfke denetimi eğitiminin sonunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği tekrar uygulanmıştır.

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni lise son sınıf öğrencileridir. Deney ve kontrol gruplarını oluşturmak için; Manisa İli Merkez İlçesindeki Mehmet Akif Ersoy Lisesinin son sınıfına devam eden, 126 öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin alt ölçeklerinin aritmetik ortalamaları alınmıştır. Örneklem seçerken grup aritmetik ortalamasında düşük puana sahip olan öğrencilerin, sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade düzeyinin düşük olduğu kabul edilerek bu öğrenciler içinden çalışmaya katılmak isteyen gönüllüler belirlenmiş ve birbirine yakın puan alan iki öğrenciden biri deney biri kontrol grubuna tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Bu yöntemle 12'şer kişiden oluşan bir deney bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Tablo 2'de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyet dağılımı verilmiştir.

TABLO 2

Deneklerin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

GRUPLAR	KIZ	ERKEK	TOPLAM
DENEY GRUBU	7	5	12
KONTROL GRUBU	6	6	12
TOPLAM	13	11	24

Tablo 2’de de görüldüğü gibi, deney grubunda 7 kız, 5 erkek olmak üzere toplam 12, Kontrol grubunda ise 4 kız, 8 erkek olmak üzere toplam 12 öğrenci bulunmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada bağımlı değişken olan öfke denetimi becerisi düzeyini belirlemek amacıyla Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen, dilimize Özer (1994a) tarafından uyarlanan ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’ (Trait Anger and Anger Expression Scales), Beck tarafından geliştirilen ve Hisli (1989) tarafından Türkçeye uyarlanan ‘Beck Depresyon Ölçeği’ (Beck Depression Inventory) ve Diener, Emmons, Losen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen, Aysan (2001) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (State-Trait Anger Expression Inventory)

Spielberger (1988), tarafından öfke yaşantısının ifadesi ve kontrolüne yönelik davranışları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Öfke ve öfkenin ifade biçiminin değerlendirilmesi birçok psikopatolojik durum için önemlidir. Beş alt ölçekten oluşan bu ölçek, bir yandan bireyin belli durumlarda ya da genelde yaşadığı öfke duygusunun derecesini, diğer yandan da öfkenin ifade edilmiş biçimini ölçmeyi amaçlamaktadır. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği bireyin belli bir durumda yaşadığı öfke düzeyini; Sürekli Öfke ise bireyin genelde öfke yaşama eğilimini ölçer. Diğer iç ölçekte de, bireyin öfkesini dışa vurma, içte tutma ve kontrol eğilimleri değerlendirilmektedir.

Envanter, normal kişilerde, psikolojik sorunu olanlarda, alkoliklerde, koroner hastalıkları olanlarda, kanser hastalarında, yüksek tansiyonu olanlarda kullanılmış ve normları oluşturulmuştur. Ölçeğin yorumlanmasında bu normlara başvurulmasının önemli olduğu belirtilmektedir (Spielberger ve Sydeman, 1994).

Erkekler, kadınlar, öğrenciler ve yetişkinler için, genel tıbbi sorunu olan hastalar, ameliyat bekleyenler, hapishanedeki tutuklular ve askere alınanlara yönelik ayrı normları vardır. Puanları % 75'in üzerinde olan kişilerin öfke duygularının, optimum işleyişlerini engelleyebileceği ve kişiler arası ilişkilerde çatışmalara, psikolojik ya da fiziksel sorunlara yol açabileceği ileri sürülmektedir.

İçe döndürülmüş öfke ve anksiyete açısından yüksek puan alıp, dışa döndürülmüş öfkede düşük puan alanların tansiyonlarının da yüksek olduğu gözlenmiştir. İçe dönük ve dışa sönük öfke puanları %90'ların üzerinde olanların ise kalp krizi geçirme olasılığı açısından risk grubu oluşturdukları ileri sürülmektedir. Bastırılmış öfkenin yüksek tansiyon ve hipertansiyonda önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir. STAXI kullanılarak, iyilik durumları, çeşitli hastalıklar, öğrenilmiş güçlülük, stresle başa çıkma, A-tipi kişilik ve öfke ilişkisini araştıran çok sayıda araştırma vardır (Spielberger ve Sydeman, 1994).

Öfke ile ilişkili sorunların tedavisindeki başarının, kişinin durumluk ve sürekli öfkesi hakkında elde edilecek ayrıntılı bilgilerle bağlantılı olduğuna işaret edilerek, STAXI ve alt ölçeklerinin tedavinin planlanmasında, sürecinin ve sonucunun etkililiğinin değerlendirilmesinde başarıyla kullanılabileceği ileri sürülmektedir. Bu ölçeğin ayrıca stresle ilişkili sorunların anlaşılması ve önlenmesinde önemli bilgiler sağlama potansiyeli olduğuna dikkat çekilmektedir (Spielberger ve Sydeman, 1994).

STAXI'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Sürekli Öfke ve Öfke Tarzı Ölçekleri (SÖÖTÖ) adı altında Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Durumluk Öfke Ölçeğiyle ilgili çalışmalar henüz tamamlanmamıştır. Çalışması tamamlanan ölçeklerin, ölçek geliştirmede önemli görülen belirli bazı ölçütleri yeterli ölçüde karşıladığı görülmektedir.

Geliştirilmesi: Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği iki aşamada geliştirilmiştir. İlk aşamada 20 maddelik Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği, Spielberger ve arkadaşları tarafından 1980 ile 1983 arasında yapılan çalışmalar

sonucu oluşturulmuştur. 30 Maddelik ilk ölçek formu 146 üniversite öğrencisi ile 270 askere uygulanmış, en uygun geçerli ve yüksek iç tutarlığı olan maddeler (20 madde) seçilmiştir. Dörtlü likert tekniğiyle değerlendirilen 20 maddenin 10 tanesi durumluk öfkeyi, 10 tanesi de sürekli öfkeyi ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Envanterin geliştirilmesindeki ikinci aşamada, öfkenin ifade edilme tarzının da önemli olduğu göz önünde bulundurularak, “bastırılmış, içe yönelik ve dışa yönelik” öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan 24 maddelik bir ölçek eklenmiştir. Bu 24 madde de görgül yöntemlerle bulunmuştur.

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

Geçerlik: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik; Geçerli çalışmalarında Envanterin Buss-Durke Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .66 ile .73 arasında, Shullz Açık Hostilite Ölçeği ile korelasyonu, .27 ile .32 arasında, Drumluk Öfke Ölçeği ile korelasyonu, .22 ile .44 arasında bulunmuştur. Bu değerler istatistiksel olarak anlamlıdır.

Yapı Geçerliği: Yapı geçerliğinin saptanmasında faktör analizi ve hipotez sınama kullanılmıştır. Araştırmalarda öfke duygusu ile hipertansiyon arasındaki ilişkinin bulgulanmasından yola çıkılarak, envanter hipertansiyon hastalarına uygulanmıştır. Sonuçta, hipertansiyon hastalarının kontrollerine göre, Durumluk Sürekli Öfke İfadesi Ölçeğinden yüksek puan aldıkları gözlenmiştir.

Ölçeğin Türkiye Uyarlamasında;

Çeviri: Envanterin, Durumluk Öfke alt testi dışında Sürekli Öfke ve Öfke Tarz alt ölçeklerinin Türkçe'ye çevrilme çalışmaları, iki aşamada gerçekleşmiştir. İlk aşamada alt ölçekler, Türkçe ve İngilizce dillerine hakim 5 psikoloğa verilmiştir. Çeviriler birbirlerinden bağımsız olan bu 5 kişi tarafından yapılmıştır. Bu çalışmadan sonra, her maddenin özgün ifadesi ile 5 alternatif

çevirisinin bulunduğu bir form hazırlanmıştır. Çeviri ifadelerinden hangisinin atılacağına, daha önceden hazırlanmış standartlar sonucu karar verilmiştir. Buna göre, bir maddenin bütün çevirileri arasında tam bir benzerlik yoksa bu maddenin çevirisi ölçeğe alınmamıştır.

İkinci aşamada ise, ölçekler her iki dile hakim 25 kişilik bir gruba verilmiş ve kendilerinden her bir maddenin İngilizcesini okumalarını ve anlamı en iyi yansıtan çevirisi yapılmış maddeyi işaretlemeleri istenmiştir. Çoğunluk tarafından kabul edilmiş maddeler ölçeğe alınmıştır.

Güvenirlilik: İç Tutarlık; Tüm grup verileri üzerinden elde edilen Cronbach Alfa değerleri ayrı ayrı hesaplanmıştır. Bunlar: “Sürekli Öfke” boyutu için .79; “kontrol altına alınmış öfke”.84; “dışa vurulmuş öfke” boyutu için .78 ve “bastırılmış öfke” boyutu için ise .62 olarak bulunmuştur.

Geçerlik: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik; Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin, Sürekli Kaygı, Depresif Sıfatlar Listesi ile ve Öfke Envanteri ile korelasyonlarına bakılmış, elde edilen korelasyonlar .01 ve .001 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Dışavurum Ölçeği arasında beklendiği yönde ters ve yüksek bir korelasyon saptanmıştır.

Yapı Geçerliği: Veriler Varimax tekniği ile 3'lü faktör analizine tabii tutularak, ölçeklerin faktör yapıları incelenmiştir. Öfke tarz ölçeğinin faktör yapısının orijinal ölçeğin faktör yapısını yansıttığı gözlenmiştir. 1. Faktör 8 maddelik “Kontrol-öfke”; 2.faktör 8 maddelik “dışavurulmuş öfke”lik “Bastırılmış Öfke” boyutunda oluşmuştur. Yapı geçerliğini sınavan bir diğer çalışmada araştırmaya katılan denek grupları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi ile araştırılmıştır. Tüm alt testlerde görülen farklılıklar $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin, tansiyon hastalarını kontrol grubundan oldukça net bir şekilde ayırt ettiği saptanmıştır. Bu bulgu, literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir.

Ancak 10 maddelik Durumluk Öfke Alt ölçeğiyle ilgili çalışmalar henüz tamamlanamamıştır. Ayrıca Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeklerinin güvenilirliği ile ilgili olarak yapılacak bir test-tekrar test çalışmasını, ölçeklerin güvenilirliğini önemli ölçüde pekiştireceği düşünülmektedir.

3.3.2.Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory)

Depresyonda görülen duygusal, somatik, bilişsel ve motivasyona dayalı belirtileri ölçen, batıda sıklıkla kullanılan, belli bir kurama dayalı olmayıp, klinik gözlemlerden elde edilen veriler üzerine oluşturulmuş, 21 maddelik bir ölçektir. 1961’de ilk formu geliştirilen bu aracın 1978’de revizyonu yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyonlar yüksek (.87-94 arası) olmakla beraber araştırmacılara, yayınladıkları makalelerde hangi yıla ait formu kullandıklarının belirtilmesi uyarısı yapılmaktadır. Depresyon belirtilerinin pratisyen hekimlerce de yakalanabilmesi amacıyla BDI’nin 13 maddelik bir kısa formu da geliştirilmiştir (Beck, Steer ve Garbin, 1988). Kart ve bilgisayar formatları da olmakla beraber, bu formatların geçerlik ve güvenilirlik bilgileri henüz yeterli değildir.

BDI’nin kullanıldığı 25 araştırma üzerinden yapılan örneklemi madde bağımlıları, şizofrenler, üniversite öğrencileri ve depresif hastalara kadar değişen bir meta analizde, aracın güvenilirliğinin yüksek olduğu, iç tutarlık katsayılarının .73 ve .95 arasında değiştiği görülmüştür. Ayrıca psikiyatrik hastalar ve psikiyatrik olmayan hastalardan elde edilen test- tekrar test ölçümlerine yönelik verilere göre bu tutarlığın psikiyatrik hasta olmayanlarda .60 ve .83 arasında, psikiyatrik hastalarda ise .48 ve .86 arasında değiştiği, bunun da BDI’nin psikiyatrik semptomlardaki değişikliğe duyarlılığının bir kanıtı olabileceği ileri sürülmektedir.

BDI'nin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında en yüksek ilişkinin klinisyen değerlendirmeleri ile olduğu (.96), en düşük ilişkinin de DSM-III ile olduğu (.33) gözlenmiştir. BU araştırmalarda kullanılan diğer ölçütler ise, Hamilton Depresyon Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği, MMPI- Depresyon Alt Ölçeği ve Depresyon için Çoklu Sıfat Listesi gibi Ölçeklerdir. Yapılan çalışmalar, BDI'nin depresif hastalar ile normal kişileri ayırabildiğini de göstermiştir. Ancak depresyonun alt gruplarının ayırt edişi hakkında yeterli kanıt yoktur. Bununla birlikte tekrarlayan episodları olanların BDI puanlarının, distimik bozukluğu olanlardan genellikle daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir.

BDI'nin en önemli uyulama alanı, depresif semptomların ciddiyetindeki değişmelere olan duyarlılığına bağlı olarak, farmakolojik, elektroşok, psikoterapi ve grup terapisi gibi çeşitli müdahalelerin etkililiğinin ölçüldüğü çalışmalardır. Bunun yanında, depresyonla ilgili diğer yapı ve değişkenleri ölçmek üzere geliştirilen çeşitli ölçme araçlarının geçerlik çalışmalarında da dış ölçüt olarak sıklıkla kullanıldığı görülmektedir. BDI, bilişsel terapi uygulamalarında, seanstan seansa alınan ölçümlerde terapinin ayrılmaz bir parçası olarak yerini almıştır. BDI'nin umusuzluğa yönelik 2. maddesi ve intihar düşüncelerine yönelik 9. maddesi, umutsuzluk ve intihara yönelik çalışmaların analizlerde bazen tek başına ele alınmaktadır. Klinisyenlerin de bu maddelere 2 ya da 3 şeklinde yanıt veren kişilere daha dikkatle eğilmeleri gerektiği ileri sürülmektedir (Katz,Katz ve Shaw, 1994). Ayrıca somatik sıkıntılar grubundaki maddelerden alınan yüksek puanların daha yoğun bir psikolojik incelemeye; bilişsel-duygusal maddelerdeki yüksek puanların daha yoğun bir psikolojik incelemeye işaret edebileceği söylenmektedir. İçer kapanma, iş yapamama gibi motivasyonel sorunların daha yoğun oluşunun da daha davranışsal müdahalelerin kullanılmasını gündeme getirebileceği ifade edilmektedir (Savaşır ve Şahin, 1997).

BDI'nin Türkiye'de iki uyarlaması bulunmaktadır. Bunlardan biri BDI'nin 1961'de geliştirilmiş olan formunun Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

adıyl Buket Tegin (Erkal) tarafından yapılmış uyarlamasıdır (Tegin, 1980). Diğeri ise Beck Depresyon Envanteri (BDE) adı altında BDI'nin 1978 formunun Nesrin şahin (Hisli) tarafından yapılmış uyarlamasıdır (Hisli, 1988, 1989).

Geliştirilmesi: Ölçeğın iki formu vardır. Bunlardan ilki 1961 yılında geliştirilmiş ve hastanın o anki ruh durumunun, hasta ve klinisyen tarafından birlikte bireysel olarak değerlendirildiği 21 maddeden oluşan orijinal formdur:

İkincisi ise 1978 yılında geliştirilmiş, kendini değerlendirme türünde olan ve grup uygulaması yapılan 21 maddelik formdur. Her iki formun güvenilirlik ağıısından eş değerde olduğu gösterilmiştir. Aynı ölçeğın pratisyen hekimler için geliştirilmiş 13 maddelik kısa formu da vardır. Yapılan alışmalar, kısa formun orijinal formun yerini alamayacağını göstermiştir (Hisli, 1988). Maddeler klinik gözlem ve verilere dayanarak hazırlanmıştır.

Güvenirlik: Test-tekrar test güvenilirliği; Miller ve Seligman üç aylık ara ile güvenilirlik katsayısını .74 olaak bulmuştur.

İki yarım test güvenilirliği; Beck'in çalışmasında güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Ayrıca batıda yapılan çeşitli araştırmalarda çeşitli türden güvenilirlik katsayılarının .60 ve .87 arasında değiştiği görölmüştür (Hisli, 1989).

Geçerlik: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: "Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği" kriter olarak kullanıldığında, korelasyon katsayısı .75 olarak bulunmuştur. Batıda üniversite öğrencileri ile geçerliği üzerine yapılan çalışmalarda (kriter geçerliği, yordayıcı geçerlik vb.) geçerlik katsayılarının .65-.68 arasında değiştiği görölmüştür (Hisli, 1989).

Beck Depresyon Inventory için Türkiye'de birbirinden bağımsız iki uyarlama çalışması yapılmıştır. Bunlardan biri Buket Tegin (Erkal) tarafından "Beck Depresyon Ölçeği" adı ile yapılan uyarlama çalışmasıdır (1980). Diğeri ise, Nesrin şahin (Hisli) tarafından "Beck Depresyon Envanteri" adıyl yapılan

çalışmadır (1988-1989). Bu çalışmada Şahin(1988-1989)'nin uyarlaması kullanılmıştır.

Çeviri: Beck Depresyon Inventory'nin (BDI) 1978 tarihli versiyonu çevrilmiştir.

Araştırmacı envanteri Türkçeye kendisi çevirmiştir. Envanterin Türkçe ve İngilizce formları, her iki dili de iyi bilen 58 kız öğrenciye uygulanmıştır. Yirmisekiz kişilik bir gruba testin önce Türkçe, bir hafta sonra da İngilizce formu verilmiş; diğer 30 kişilik gruba bu işlemin tersi yapılmıştır. İki form arasındaki korelasyon katsayıları .81 ve .73 olarak bulunmuş, Türkçe formun, İngilizce formu ile iyi bir uyuma içinde olduğuna karar verilmiştir.

Güvenirlilik: Yarıya bölme güvenirliliği: Envanter tek ve çift sayılı maddelerden oluşmuştur. İki yarım test güvenirlilik katsayısı 259 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada .74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989).

Geçerlik: Ölçüt Bağıntılı Geçerlik: Hisli (1988), Beck Depresyon Envanterinin güvenirliliği ve geçerliği üzerine yaptığı bir çalışmada, psikiyatrik bir örnekleme MMPI-D Skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson Momentler çarpımı korelasyon katsayısını .63 olarak hesaplamıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme ise MMPI-D Skalası ile envanter puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı .50 çıkmıştır. Hisli'nin 1399 ortaöğretim öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada da MMPI-D skalası ile korelasyonun .47, STAI-T ile korelasyonunda .55 olduğu görülmüştür. Otomatik Düşünceler Ölçeği ile korelasyonun ise .74 olduğu bulunmuştur (Şahin ve ark., 1992).

Şahin ve arkadaşlarının (1992) 575 üniversite öğrencisi ile yaptığı bir çalışmada da BDE'nin, "Etkisiz Başa Çıkma Ölçeği" ile korelasyonu .50, "Etkili başa çıkma" ile korelasyonu ise -.30 olarak bulunmuştur. Ayrıca bu iki ölçeğin faktör alt ölçekleri ile BDE arasında -.15 ile .44 arasında değişen korelasyonlar saptanmıştır.

Yapı Geçerliği: BDE'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir faktör analizi çalışmasında toplam grup üzerinde ortak varyansın %58'ini açıklayan 6 faktör elde edilmiştir. Ancak bu faktörlerden dört tanesi yorumlanabilmiştir. Bu faktörler sırayla, “umutsuzluk”(1,2,4,9,11,12,13,15,17. maddeler); “kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları” (3 ve 7. maddeler); “bedensel kaygılar” (14 ve 20. maddeler); “suçluluk duyguları” (5,6,8 ve 13. maddeler) olarak isimlendirilmiştir (Hisli, 1989). Bu ilk faktör analizinden sonra orta öğretim ve üniversite öğrencileri ile BDE kullanılarak yapılan çeşitli araştırmaların örneklemleri üzerinden yapılan üç ayrı faktör analizinde (N=1512, N=573, N=1055) ortaya dört boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Bunlar, “performansta bozulma” (17,11,13,15,4,12,10), “kişinin kendine yönelik olumsuz duyguları” (1,2,7,9,14,3), “somatik hastalıklar” (16,21,18,19,20) ve “suçluluk duyguları”dır (6,8,5), (Şahin ve Şahin, 1991).

Hisli'nin (1988) poliklinik hastalarıyla yaptığı geçerlik güvenirlik çalışmasında Beck Depresyon Envanteri'nin kesme noktaları da incelenmiş, 17 ve üstündeki BDE puanlarının, tedavi gerektirebilecek depresyonu %90 üzerinde bir doğrulukla ayırt edebildiği görülmüştür. Bu bulgunun literatürle de tutarlı olduğu belirtilmektedir. Bu kesme noktaları alınarak yapılan bir çalışmada (Hisli, 1989), BDI puanı 21 ve üstünde olan ikinci kuşak Almanya'dan dönüş yapan öğrencilerin, “yerli akranlarından” istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştıkları görülmüştür. 70 psikiyatrik hasta ve 189 üniversite öğrencisinin karşılaştırıldığı bir çalışmada BDE'nin bu iki grubu anlamlı olarak ayırt ettiği görülmüştür (Şahin ve ark., 1993).

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmans, Lorsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen, yedi dereceli bir likert ölçeği üzerinde değerlendirilen 5 maddelik, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlık katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir.Faktör analizi sonuçları, bireyin yaşamına ilişkin

doyumunu bütün olarak değerlendiren bir faktör olduğunu belirlemektedir. Ölçek ile öznel iyilik hali ve yaşam doyumunu ölçen diğer ölçekler arasındaki korelasyonların .35 ile .82 arasında değiştiği belirtilmektedir (Pavot ve Diener, 1993 akt: Aysan, 2001). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Aysan (2001) tarafından yapılmıştır. Güvenirlilik katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

3.3.4.Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin cinsiyet, okudukları sınıf, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu bilgilerine ulaşılması amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır (Ek 2).

3.4. Deney Grubuna Verilen Eğitim

Deney Grubuna verilmek üzere bilişsel-davranışçı teknikler temel alınarak 8 haftalık bir eğitim programı hazırlanmıştır. Eğitim programı hazırlanırken bilişsel davranışçı yaklaşım temelli yurtdışı ve yurtiçindeki öfke denetimi, sosyal beceri ve stresle başa çıkma eğitim programları incelenmiş ve bu eğitim programlarının birleşimi olarak düzenlenmiştir.

Her bir eğitim süresi 75 dakikanın altına düşmeden grup ihtiyaçlarına göre 90 dakikaya kadar uzamıştır. 8 hafta boyunca tüm öğrencilerin tam katılımı sağlanmıştır.

3.5.Veri Çözümleme Teknikleri

Araştırma süresince kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 11.5 Paket Programı ile analiz edilmiştir.

Verilerin analiz edilmesi amacıyla aşağıdaki istatistiksel teknikler kullanılmış, her birinin kullanıldığı yerler ilgili bulgular ele alınırken açıklanmıştır.

1. Ortalama
2. Standart Sapma
3. Wilcoxon Testi

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada yanıt aranan alt problemler için toplanan verilerin istatistik çözümlenmeleri, verilerin dağılımları ve elde edilen bulgular tablo içinde verilmektedir.

Tablo 3'te Örneklemin demografik özelliklerine ilişkin yüzdeler verilmiştir.

TABLO 3
Örneklemin Dağılımına İlişkin Yüzdeler

DEMOGRAFİK		
ÖZELLİKLER	n	%
CİNSİYET		
K	13	54.2
E	11	45.8
BABA EĞT.		
Okur yazar değil	--	--
İlkokul mez.	11	45.8
Ortaokul mez.	6	25.0
Lise mez.	7	29.2
Üniversite mez.	--	--
ANNE EĞT.		
Okur yazar değil	1	4.2
İlkokul mez.	16	66.7
Ortaokul mez.	3	12.5
Lise mez.	4	16.7
Üniversite mez.	--	--
N	24	100.0

Tablo 3'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında 13 kız, 11 erkek öğrenci yer almaktadır. Okur yazar ve üniversite mezunu baba olmamakla beraber 11 ilkokul mezunu, 6 ortaokul, 7'de lise mezunu baba bulunmaktadır. Annelerin dağılımına baktığımızda 1 okur yazar olmayan, 16 ilkokul, 3 ortaokul, 4 lise mezunu anne bulunmaktadır.

Tablo 4'te Örneklemden deney grubunun dağılımına ilişkin yüzdeler verilmiştir.

TABLO 4
Deney Grubunun Dağılımına İlişkin Yüzdeler

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	n	%
CİNSİYET		
K	7	58.3
E	5	41.7
BABA EĞT.		
Okur yazar değil	--	--
İlkokul mez.	6	50.0
Ortaokul mez.	3	25.0
Lise mez.	3	25.0
Üniversite mez.	--	--
ANNE EĞT.		
Okur yazar değil	--	--
İlkokul mez.	9	75.0
Ortaokul mez.	2	16.7
Lise mez.	1	8.30
Üniversite mez.	--	--
N	12	100.0

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney grubunda 7 kız, 5 erkek öğrenci yer almaktadır. Okur yazar ve üniversite mezunu baba olmamakla beraber 6 ilkokul mezunu, 3 ortaokul, 3'de lise mezunu baba bulunmaktadır. Annelerin dağılımına baktığımızda 9 ilkokul, 2 ortaokul, 1 lise mezunu anne bulunmaktadır.

Tablo 5'te Örneklemden kontrol grubunun dağılımına ilişkin yüzdeler verilmiştir.

TABLO 5
Kontrol Grubunun Dağılımına İlişkin Yüzdeler

DEMOGRAFİK		
ÖZELLİKLER	n	%
CİNSİYET		
K	6	50.0
E	6	50.0
BABA EĞT.		
Okur yazar değil	--	--
İlkokul mez.	5	41.7
Ortaokul mez.	3	25.0
Lise mez.	4	33.0
Üniversite mez.	--	--
ANNE EĞT.		
Okur yazar değil	1	8.3
İlkokul mez.	7	58.3
Ortaokul mez.	1	8.3
Lise mez.	3	25.0
Üniversite mez.	--	--
N	12	100.0

Tablo 5'te görüldüğü gibi, kontrol grubunda 6 kız, 6 erkek öğrenci yer almaktadır. Okur yazar ve üniversite mezunu baba olmamakla beraber 5 ilkokul mezunu, 3 ortaokul, 4'de lise mezunu baba bulunmaktadır. Annelerin dağılımına

baktığımızda 1 okur yazar olmayan, 7 ilkokul, 1 ortaokul, 3 lise mezunu anne bulunmaktadır.

Tablo 6’da deney ve kontrol grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği Ön Testinden elde edilen puanların ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

TABLO 6

Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği Ön Testinden Elde Edilen Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	x	ss	x	ss
ÖLÇEKLER				
Sürekli Öfke- Öfke İçeri	17.66	4.75	19.16	3.06
Sürekli Öfke- Öfke Dışarı	18.68	4.83	18.50	3.65
Sürekli Öfke- Kontrol	20.16	5.07	18.83	3.18
Sürekli Öfke	24.0	6.70	23.25	3.81
Sürekli Öfke (toplam)	79.91	14.53	79.75	11.94
Yaşam Doyumu	25.58	7.78	23.66	4.22
Beck Depresyon Ölçeği	36.75	13.04	42.58	13.32

Tablo 6’da görüldüğü gibi deney grubunun sürekli öfke toplam puanı ($x=79.91$; $ss=14.53$), kontrol grubunun ise sürekli öfke toplam puanı ($x=79.75$;

ss=11.94)'tür. Deney grubunun Yaşam doyumu ölçeği ($x=25.58$; $ss=7.78$), kontrol grubunun Yaşam doyumu ölçeği ($x=23.66$; $ss=4.22$)'dir. Deney grubunun Beck depresyon envanteri ($x=36.75$; $ss=13.04$), kontrol grubunun Beck depresyon envanteri ($x=42.58$; $ss=13.32$)'dir.

Tablo 7'de deney ve kontrol grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği son Testinden elde edilen puanların ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

TABLO 7
Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçekleri, Yaşam Doyumu ve Beck Depresyon Ölçeği Son Testinden Elde Edilen Puanların Ortalamaları ve Standart Sapmaları

ÖLÇEKLER	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	x	ss	x	ss
Sürekli Öfke-				
Öfke İçeri	13.8	2.84	18.91	2.87
Sürekli Öfke-				
Öfke Dışarı	13.41	1.56	18.50	2.54
Sürekli Öfke-				
Kontrol	26.75	2.80	17.75	3.44
Sürekli Öfke	15.83	3.45	24.33	5.05
Sürekli Öfke	69.08	4.99	79.50	12.01
(Toplam)				
Yaşam Doyumu	27.25	5.87	24.41	2.90
Beck Depresyon				
Ölçeği	26.75	4.93	40.08	10.07

N: 24

Tablo 7’de görüldüğü gibi deney grubunun sürekli öfke toplam puanı ($x=69.08$; $ss=4.99$), kontrol grubunun ise sürekli öfke toplam puanı ($x=79.50$; $ss=12.01$)’dir. Deney grubunun Yaşam doyumu ölçeği ($x=27.25$; $ss=5.87$), kontrol grubunun Yaşam doyumu ölçeği ($x=24.41$; $ss=2.90$)’dır. Deney grubunun Beck depresyon envanteri ($x=26.75$; $ss=4.93$), kontrol grubunun Beck depresyon envanteri ($x=40.08$; $ss=10.07$)’dir.

Alt Problemlerin Değerlendirilmesi

- 1) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **sürekli öfke**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun sürekli öfke alt ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 8’de verilmiştir.

TABLO 8

Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	24.0	6.70	12	15.83	3.45	3.06	0.00*
Kontrol Grubu	23.25	3.81	12	24.33	3.05	1.49	0.13

*p <.01

Tablo 8’de görüldüğü üzere, deney grubunun sürekli öfke alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=3.06$; $p<.00$). Öte yandan, kontrol grubunun sürekli öfke alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=1.49$; $p>.13$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **sürekli öfke**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

- 2) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke kontrol**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun öfke kontrol alt ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 9’da verilmiştir.

TABLO 9
Deney ve Kontrol Grubunun Öfke Kontrol Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	20.16	5.07	12	26.75	2.80	2.80	0.00*
Kontrol Grubu	18.83	3.18	12	17.75	3.44	1.60	0.10

P<.01

Tablo 9’da görüldüğü üzere, deney grubunun öfke kontrol alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.80$; $p<.00$).Öte yandan, kontrol grubunun öfke kontrol alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=1.60$; $p>.10$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke kontrol**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

- 3) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke içte**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır,

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun öfke içte alt ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 10’da verilmiştir.

TABLO 10

Deney ve Kontrol Grubunun Öfke İçte Alt Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Puan Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	17.66	4.75	12	13.68	4.75	2.39	0.01*
Kontrol Grubu	19.16	3.06	12	18.91	2.87	0.27	0.78

* $p<.05$

Tablo 10’da görüldüğü üzere, deney grubunun öfke içte alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.39$; $p<.01$). Öte yandan, kontrol grubunun öfke içte alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=0.27$; $p>.78$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke içte**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

- 4) Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke dışta**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun öfke dışta alt ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 11’de verilmiştir.

TABLO 11
Deney ve Kontrol Grubunun Öfke Dışta Ön Test ve Son Test Puanları
Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	18.08	4.83	12	13.41	1.56	2.48	0.01*
Kontrol Grubu	18.50	3.65	12	18.50	2.54	0.10	0.91

* $p<.05$

Tablo 11’de görüldüğü üzere, deney grubunun öfke dışta alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.48$; $p<.01$). Öte yandan kontrol grubunun öfke dışta alt ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=0.10$; $p>.91$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Öfke denetimi eğitiminin sonunda, **öfke dışta**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

5) Öfke denetimi eğitiminin sonunda **sürekli öfke toplam puanında**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun **sürekli öfke toplam puanına** ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 12’de verilmiştir.

TABLO 12

Deney ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Ölçeği Toplamda Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	79.91	14.53	12	69.08	4.99	2.40	0.01*
Kontrol Grubu	79.75	11.94	12	79.50	12.01	0.15	0.87

* $p<.01$

Tablo 12’de görüldüğü üzere, deney grubunun sürekli öfke ölçeği toplamında ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($Z=2.40$; $p<.01$). Öte yandan, kontrol grubunun sürekli öfke ölçeği toplamında ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ($Z=0.15$; $p>.87$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Öfke denetimi eğitiminin sonunda **sürekli öfke toplam puanında**, ön test ve son test puanları arasındaki farklılık bakımından, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamaktadır.

- 6) Öfke denetimi eğitiminin sonunda depresyon düzeyi puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun Beck Depresyon Ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 13’de verilmiştir.

TABLO 13
Deney ve Kontrol Grubunun Beck Depresyon Ölçeği Ön Test ve Son Test Puanları Arasındaki Puan Ortalamaları Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	25.58	7.78	12	27.25	5.87	1.73	0.83
Kontrol Grubu	23.66	4.22	12	24.41	2.90	1.01	0.31

P>.05

Tablo 13’de görüldüğü üzere, deney grubunun Beck depresyon ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve farkın

anlamli olmadığı bulunmuştur ($Z=1.73$; $p<.83$). Öte yandan, kontrol grubunun Beck Depresyon Ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamli olmadığı bulunmuştur ($Z=1.01$; $p>.31$).

Elde edilen bulgular, araştırmanın “Öfke denetimi eğitiminin sonunda depresyon düzeyi puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamli bir fark vardır.” şeklinde ifade edilen denencesini doğrulamamaktadır.

7) Öfke denetimi eğitiminin sonunda yaşam doyumu ölçeği puanlarında, deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine anlamli bir fark vardır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubunun Yaşam Doymu Ölçeğine ilişkin ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, farkın anlamli olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon testi yapılmış, sonuçlar tablo 14’de verilmiştir.

TABLO 14

Deney ve Kontrol Grubunun Yaşam Doymu Ölçeği Ön Test ve Son Test Puan Ortalamaları Arasındaki Puan Farkı Wilcoxon Testi Sonuçları

	Ön Test			Son Test		Z	p
	x	ss	n	x	ss		
Deney Grubu	36.75	13.04	12	26.75	13.04	2.15	0.03*
Kontrol Grubu	42.58	42.58	12	40.08	10.07	0.57	0.56

* $p<.05$

Tablo 14’de görüldüğü üzere, deney grubunun yaşam doyumu ölçeği ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına bakılmış ve fark anlamlı bulunmuştur ($Z=2.15$; $p<.03$). Kontrol grubunun Yaşam Doyumu Ölçeği ön test ve son test değerleri incelendiğinde fark anlamlı çıkmamıştır ($Z=0.57$; $p>.56$).

Anne-baba eğitimi, cinsiyet ile ilgili çalışmalar yapılmış fakat anlamlı sonuç çıkmamıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılacak ve konu ile ilgili ileriki yıllarda yapılacak araştırmalara yönelik önerilerde bulunulacaktır.

Elde edilen bulgularda, 8 haftalık öfke denetimi eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin öfke denetimleri, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol, sürekli öfke alt ölçeklerinden ve yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları üzerinde anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmektedir (Bakz. Tablo 3,4,5,6,7,8). Öte yandan söz konusu eğitimi almayan kontrol grubundaki öğrencilerin ön test ve son test ölçümleri karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde farklılık bulunmamıştır. Araştırmada elde edilen bulgular ışığında, öfke denetimi eğitiminin, öfke denetimi kazanılması ve buna paralel olarak yaşam doyumu düzeyinin artmasında etkili olduğu görülmektedir.

Deney grubunun depresyon ölçeği ön test ve son test puan ortalamaları Öfke Denetimi Eğitiminden sonra anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Benzer şekilde kontrol grubunun yaşam doyumu ölçeği ön test ve son test puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamaktadır.

Deney grubuna uygulanan program Bilişsel Davranışçı yaklaşımı temel alan bir programdır. Bu yaklaşımda kişinin düşünceleri, beklentileri, inançları ve bakış açısı önemlidir. Yapılan öfke denetimi programında da bilişsel süreçler dikkate alınmış, öğrencilerin öfke duygusunu tanımaları sağlanmıştır. Daha sonra öfkenin ipuçları tanımlanarak uygun olan ve olmayan tepkiler belirlenmiştir. Bilişsel Davranışçı yaklaşıma uygunluk açısından, öğrenciler kendi sorumluluklarını almaları açısından bilinçlendirilmişlerdir.

Bütün bunlardan sonra deney ve kontrol grubu arasında deney grubu lehine gerçekleşen anlamlı farkın nedeni olarak, davranış değişikliği ve bilişsel değişimin

beraber verilmesi gösterilebilir. Sonuç olarak, programda kullanılan yaklaşım öğrencilerin öfke denetimleri ve yaşam doyumlarına olumlu yönde etki etmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, daha önce ortaöğretim ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırma bulguları (Bakz. Bilge, 1996; Duran, 2005; Akgül, 2000, Hazeleus ve Deffenbacher, 1986) ile de paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada, öfke denetimi eğitiminin, lise son sınıf öğrencilerinin öfke denetim becerileri, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, deney ve kontrol grupları sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta, öfke kontrol, yaşam doyum ve depresyon ön test-son test ölçümleri arasındaki farklılık bakımından karşılaştırılmışlardır.

Bu karşılaştırmalar sonucunda, öfke denetimi eğitimi sonunda, deney grubundaki öğrencilerin öfke denetimi becerilerinde ve yaşam doyumlarında, kontrol grubu öğrencilerine kıyasla anlamlı bir düzeyde artma görülmüştür.

Bu bulgular ışığında şu önerilerde bulunulabilir.

- 1) Öfke denetimi eğitiminin kalıcılığının korunup korunmadığını ölçmek için izleme çalışmaları yapılabilir.
- 2) Öğretmen adayları ve psikolojik danışmanlık öğrencilerine lisans düzeyinde, yapılandırılmış olarak Öfke denetimi ile ilgili derslerin ya da eğitim programlarının verilmesinin, onların iş yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde yararlı olacağı düşünülmüştür.
- 3) Araştırma daha geniş bir örneklem grubu ile rol oyunu gerektiren alıştırmaların daha çok yer aldığı oturumlar şeklinde yapılabilir. Yapılan çalışmalarda görülmüştür ki, öğrenciler rol oyunu gerektiren çalışmalara ilk katılımlarında, komik duruma düşeceklerini düşünerek katılmak istemeseler dahi, sonraki çalışmalardan daha çok zevk almışlar ve istekli olarak

çalışmalara katılmışlardır. Bu nedenle bu tür etkinliklere yer vermenin çalışmaların etkililiğini arttıracadığı dşnlmştır.

- 4) ğrencilerin öfke denetimi becerilerine, grupla psikolojik danışma, grup rehberliği, grupla sosyal beceri ile verilen eğitiminin etkileri incelenebilir.

KAYNAKÇA

ADLER, A. (1997) İnsan Tabiatını Tanıma, Çev. A. YÖRÜKAN, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Genel Yayın No:334.

AKGÜL,H. (2000) Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Ankara

ALBERTİ, R., EMMONS (1998) Atılganlık Hakkınızı Kullanın, çev. Serap KATLAN, Ankara, HYB Yayıncılık.

ATKINSON, R., ATKINSON, R.C. and HILGARD, E.R. (1995) Psikolojiye Giriş, I. Sosyal Yayınlar, İstanbul.

AVERİLL, J.R. (1983) "Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion" , American Psychologist, 13.

AYSAN, F. (2001) "Bir Grup Lise Öğrencisinin Yaşam Kalitesine İlişkin Bazı Değişkenler" Selçuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi, 12.

BALKAYA, F. (2001). Öfke: Temel Boyutları, Nedenleri ve Sonuçları. Türk Psikoloji Yayınları

BALTAŞ, A., BALTAŞ Z., (1987) Stres ve Başa Çıkma Yolları, Ankara: Remzi Kitabevi.

BARON, R. (1977) Human Agression. New York: Pleum Pres.

BAYGÖL, E.(1997) “Ergenin Öfke Tepkilerinin İncelenmesi”, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

BECK,A.T., STEER,R.A. and GARBİN, M.G. (1998). Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-Five Years of Evaluation. *Clinical Psychology Review*.

BERKOWITZ, L. (1989) Frustration-aggression hypothesis; examination and reformulation. *Psychological Bulletin*.

BESLEY,K.R. (1999) Anger Management: Immediate Intervention by Counselor Coach, *Professional School Counseling*.

BİAGGIO, M.K. (1989). Sex Differences in Behavioral Reactions to Provocation of Anger. *Psychological Reports*.

BİLGE, F. (1996) “Danışmandan Hız Alan Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımlarla Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkisi”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Doktora Tezi).

COREY, G. *Theory and Practise of Conselling and Psichoterapy*, California, Brooks/Cole Cole P. Company.

CORNELL, D.G., PETERSON, C.S. and RICHARDS, H. (1999) Anger as a Predictor of Aggression among Incarcerated Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67 (1).

CÜCELOĞLU, D. (1991) *İnsan ve Davranışı*, İstanbul, Remzi Kitabevi

(1992) *İçimizdeki Çocuk*, İstanbul, Remzi Kitabevi

DEBARYSHE, B.D. ve D.FRYXELL (1988). "A Developmental Perspective on Anger: Family and Peer Contexts." *Psychology in the Schools*.

DEFFENBACHER, J.L. ve başk. (1990) "A Comparison of Cognitive-Behavioral and Process-Oriented Group Counselling for General Anger Reduction", *Journal of Counselling Psychology*, 69.

DEFFENBACHER, J. L. VE başk. (1994) "Social Skills and Cognitive-Relaxation Approaches to General Anger Reduction", *Journal of Counselling Psychology*, 41.

DEFFENBACHER, J. L., OETTING E.R. and DiGUISEPPE, R.A. (2002) *Principles of Empirically Supported Intervention Applied to Anger Management. The Counselling Psychologist*, 30.

DRYDEN, W. (1990). *Dealing with Anger Problems: Rational-Emotive Therapeutic Interventions*. Sarasota, FL: Professional Resources Exchange.

DURAN, Ö. (2005). *Öfke Kontrol Programının 15-18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkiliğinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Bursa

EDMONDSON, C.B. and COHEN-CONGER, J. (1996). *A Review of Treatment Efficacy for Individuals with Anger Problems: Conceptual, Assessment, and Methodological Issues*. *Clinical Psychology Review*.

EISENBERG, S. Ve L. E. PATTERSON (1979) *Helping Clients With Special Contest*, Houghton, Mifflin Company.

ELLİS, A. (1992) Anger: How to Live With and Without It, New York, Carol Publishing Company.

FABES, R.A. ve N. EISENBERG (1992) "Young Children's Coping with Interpersonal Anger", Child Development, 63.

FORD, D.B. (1991). "Anger and Irrational Beliefs in Violent Inmates." Personality and Individual Differences.

GENÇTAN, E. (1984) İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı, Ankara, Adam Yayıncılık ve Matbaacılık A.Ş.

(1990) Psikanaliz ve Sonrası, İstanbul, Remzi Kitabevi.

HAZALEUS, L.S. ve J.L.DEFFENBACHER (1986) "Relaxation and Cognitive Treatments of Anger", Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54.

HİSLİ, N. (1998) .Beck Depresyon Envanterinin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi.

(1989) Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliği ve Güvenirliği. Psikoloji Dergisi.

HOLLENHORST, P.S. (1998). What Do We Know About Anger Management Programs in Corrections, Federal Probation, USA.

JHONSON, R.N. (1972) Agression in Men and Animals. Philadelphia, PA, USA: W.B. Saunders Company.

JONES, M.B., M.K.PEACOCK VE J.CRİSTOPHER (1992) "Self-Reported Anger in Black High School Adolescents", Journal of Adolescents Health, 13.

KARASAR, N. (1991) Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara.

KASSINOVE, H. And SUKHODOLSKY, D.G.(1995) Anger Disorders: Basic Science and Practice Issues. H. Kassinove Anger Disorders: Definition, Disgnosis and Treatment. Washington: Taylor and Francis.

KATZ, R., KATZ, J., and SHAW, B.F. (1994) Beck Depression Inventory and Hopelessness Scale. In M.E. MARUISH (Ed.) The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment. Lawrence Erlbaum, New Jersey.

KENDALL, P.C., KRAİN, A.L., and HEİNN, A.(2000) Cognitive Behavioral Therapy. A Kazdin (Ed.). Encyclopeda of Psychology, Washington, DC: American Psychological Association.

KENNDY, H.G. (1992) “Anger and Irritability”, British Journal of Psychiatry.

KILIÇARSLAN,İ.(2000). Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Samsun, On Dokuz Mayıs Üniversitesi.

KISAÇ, İ. (1997) “Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri”, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Doktora Tezi).

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

KÖKNEL, Ö. (1997) Kaygıdan Mutluluğa Kişilik, İstanbul, Altın Kitaplar Yayınevi.

KULAKSIZOĞLU,A. (2001) Ergenlik Psikolojisi. İstanbul, Remzi Kitabevi

LAI, J.Y. ve W. LINDEN (1992) “Gender, Anger Expression Style and Opportunity for Anger Release Determine Cardiovascular Reaction to and Recovery from Anger Provocation”, Psychosomatic Medicine, 54.

LERNER, H. (1996) Öfke Dansı, Çev. S. GÜL, İstanbul, Varlık Yayınları.

LOCHMAN, J.E. (1992) “Cognitive-Behavioral Intervention with Aggressive Boys: Three Year Follow Up and Preventive Effects”, Journal of Consulting and Clinical Psychology, 60.

LOPEZ, F.G. VE C.W. THURMAN “High-Trait and Low-Trait Angry College Students: A Comparison of Family Environments”, Journal of counselling and Development, 71.

LOPEZ, F.G. and THURMAN, C.W. (1986) A Cognitive-Behavioral Investigation of Anger among College Students. Cognitive Therapy and Research 10(2).

MAKAREMİ,A. (1990) “Anger Reaction of Iranian Adolescents”, Psychological Reports, 67.

MARTİN,R., WATSON,D. And WAN,C.K. (2000). A Three Factor Model of Trait Anger: Dimensions of Affect, Behaviour and Cognition, Journal of Personality.

MERMIN, D. (1974) “Gestalt Theory of Emotion”, The Counseling Psychologist, 4.

MISCHEL, W. (1971) Introduction to Personality, New York, Holt, Rinehart and Winston Inc.

MORGAN, C.T. (1988) Psikolojiye Giriş Ders Kitabı, Ed. S. KARAKAŞ, Ankara, Meteksan Ltd.Şti.

MORGANETT, K.S. (1990) Skils for Living Group Counselling Activities for Young Adolescents, Ilionis, Research Pres Champaign.

NELSON-JONES, R. (1982) Danışma Psikolojisi Kuramları, Ed.F. AKKOYUN, Ankara.

ÖZER, K. (1990) Duygusal Gerilimle baş edebilme, İstanbul Varlık Yayınları.

(1994a) “Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması”, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran, 31.

(1994b) “Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma”, Türk Psikoloji Dergisi, Haziran, 31.

ÖZER, Z. (1997) “Duygu Dünyasının Bam Teli Öfke”, Bilim ve Teknik Dergisi, Mayıs.

RAWLİNS, P.R. VE E.P. HEACOCK (1988) Clinical Manual Of Psychiatric Nursing, St. Louis, The C.V. Mosby Company.

RETZİNGER, S.M. (1991). Violent Emotions: Shame and Rage in Marital Quarrels. London: Sage Publications.

ROSELLİNİ,G. Ve M. WORDEN. (1985). Of Course You are Angry, NY,USA: Hazelden Book Harper Collins Comp.

ROSEMAN, I.J. ve başk. (1995). "Cultural Differences and Cross-Cultural Similarities in Appraisals and Emotional Responses", Journal of Cross-Cultural Psychology.

ROSKİES,E. (1998) "Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gönderilen İlk Tepkiler" Çev: N.H.Şahin, Stresle Başa Çıkma, Ed. N.H.Şahin. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

RUBİN,T.I. (1969) The Angry Book, London, EnglND: The Macmillian Company.

SAVAŞIR F., ŞAHİN, N.H., (1997). Bilişsel ve Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler, Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

SCHUERGER, J.M. (1979) "Understanding and Controlling Anger", Helping Clients with Special Concerns, Ed. S. ELSENBERG ve L.E. PATTERSON, Boston, Houghton Mifflin Company.

SHARKİN, B.S. (1988) "The Measurement and Treatment of Client Anger in Counselling", Journal of Counselling and Development.

(1996) "Understanding Anger: Comment on Deffenbacher, Oetting, et al. Deffenbacher, Lynch, et al.(1996) and Kopper and Epperson (1996)", Journal of Counselling Psychology, 43.

SMİTH,D.C. and M.J. FURLONG (1989) "Introduction to the Special Issue: Adressing Youth Anger Aggression in School Settings." Psychology in the Schools.

SPIELBERGER, C.D., KRASNER,S.S. and SOLOMON, E.P. (1988). The Experience, Expression and Control of Anger. In M.P. JANÍSSE (Ed.) Health Psychology: Individual Differences and Stres. New York: Springer Verlag, Publishers.

SPIELBERGER, C.D., and SYDEMAN, S.J. (1994). State-Trait Anxiety Inventory and State-Trait Anger Expressions Inventory. In M.E. MARUISH (Ed.) The Use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

STEARNS, F.R. (1972). Anger: Psychology, Psysiology, Pathology. Illinois, USA: Charles C. Thomas Publisher. Springfield.

STONER, S.B. ve W.B. SPENCER (1987) "Age and Gender Differeces with the Anger Expression Scale", Education and Psychological Measurement.

SÜTÇÜ,S. (2006) Ergenlerde Öfke ve Saldırganlığı Azaltmaya Yönelik Bilişsel Davranışçı Bir Müdahale Programının Etkililiğinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

ŞAHİN,N.H., ŞAHİN N. (1992) Reliability and Validity of the Turkish Version of the Automatic Thoughts Questionnaire. Journal of Clinical Psychology.

ŞAHİN,N.H., ULUSOY,M., ŞAHİN,N.(1993). Exploring the Sociotropy-Autonomy Dimensions in a Sample of Turkish Psychiatric Inpatients. Journal of Clinical Psychology.

TANGNEY, J.P. ve başk. (1992) "Shamed into Anger? The Relation of Shame and Guilt to Anger and Self-Reported Agression", Journal of Personality and Social Psychology.

TAVRIS, C. (1982) *Anger: The Misunderstood Emotion*, New York, Simon and Schuster Press.

TAYLOR, E. (1998). *Anger Invention*. *The American Journal of Occupational Therapy*.

THOMAS, P.S. (1989) "Gender Differences in Anger Expression: Health Implications", *Research in Nursing and Health*, 12.

THOMAS, P.S. VE ATAKAN (1993) "Trait Anger, Anger Expression, Stress and Health Status of American and Turkish Mid-life Women", *Health Care of Women International*, 14.

TÖRESTAD, B. (1990) *What is Anger Provoking? A Psychophysical Study of Perceived Causes of Anger*. *Aggressive Behaviour*, 16.

TROWER, P., A. COSEY ve W. DRYDEN (1989) *Cognitive-Behavioural Counselling in Action*, London Sage Publications

EK 1**ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ****8 OTURUM****1. OTURUM****TANIŞMA****2. OTURUM****ÖFKENİN İPUÇLARINI TANIMA****3. OTURUM****UYGUN OLAN-OLMAYAN ÖFKE TEPKİLERİ****4. OTURUM****ÖFKE KONTROLÜ İÇİN BAŞA ÇIKMA VE ÇÖZÜM İFADELERİ****5. OTURUM****ÖFKENİN A-B-C'Sİ****6. OTURUM****ÖFKEYE YOL AÇAN DÜŞÜNCENİN DEĞİŞTİRİLMESİ****7. OTURUM****KENDİMDEN SORUMLUYUM****8. OTURUM****VEDALAŞMA**

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

1. OTURUM

AMAÇLAR: - BAŞLANGIÇ:

- 1) Grup ortamında öğrencilerin birbirlerini tanıyarak, kendilerini rahat hissetmelerine yardımcı olunur
- 2) Grup oturumları için herkesin hemfikir olduğu grup kuralları belirlenir
- 3) Öğrencilerin bu gruptan beklentilerinin ne olduğunu belirlenir
- 4) Öfke duygusunun kaynağını araştırarak, bu duygunun ne iyi nede kötü olduğunu açıklanır

ARAÇLAR:

- 1) Öfke durumları formu
- 2) Kağıt kalem
- 3) Tahta

SÜREÇ:

- 1) Öğrenciler hoş geldiniz diyerek karşılanır ve genel olarak grubun, özel olarak da oturumun amaçlarını açıklanır.
- 2) Getirdikleri kağıtlardan birinin bir yüzünün öğrencilerin şu anını, diğer yüzünün gelecekte olmak istedikleri durumu simgelediğini açıklanır
- 3) Boş kağıtları öğrencilere dağıtılır, şu anda kendileriyle ilgili doğru olan ve paylaşmak istedikleri 3 şeyi yazmaları istenir:

Örneğin: İyi bir izciyim

Güzel gözlerim var

Hatalı olduğumu kabul etme cesaretim var

Espriliyimdir.

- 4) Bitirdiklerinde kağıdın diğer tarafına gelecekte gerçekleştirmek istedikleri 3 pozitif şeyi yazmalarını istenir.
Örneğin: Bu kadar çok kavga etmeyi bırakmak isterdim
Daha iyi bir öğrenci olmak isterdim
Daha uzun olmak isterdim
- 5) Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır, eşlerine şu anda sahip oldukları olumlu nitelikleri, gelecekte sahip olmak istediklerini ve gruptan öğrenmek istedikleri şeyleri öğrenerek, bu bilgileri alarak eşlerini gruba tanıtacakları söylenir.
- 6) Grubu toplanarak önce eğitmen kendisi hakkında bilgi verir. Örneğin: Adım Arzu Gürbüz, oldukça çok kitap okurum, hızlı koşarım, iyi yüzerim ve güzel yemek yaparım. Gelecekte kendime bir spor araba almak, doktorayı kazanmak ve dünya turuna çıkmak en büyük isteğim. Sizin hakkınızda her şeyi öğrenmek ve öfkenizi kontrol edebilmenize yardımcı olmak istiyorum. Herkes tanıtılmaya kadar arkadaşlarını tanıtmaları istenir.

ÇALIŞMA ZAMANI:

- 1) Grup kurallarından bahsedilir
 - Grupta yapacakları ve söyleyecekleri şeylerin özel olduğu ve grup içinde kalacağı söylenir.
 - Kavga ve tartışma yasaktır.
 - Herkesin konuşma hakkı olacaktır.
 - Birisi konuştuğunda diğerleri onu dinlemelidir.
- 2) Öğrencilerin kendi düşündükleri kurallar varsa onlar da yazılır.
- 3) Öfke konusunu ortaya atılır ve bunun iyi ya da kötü olmayan temel bir insan duygusu olduğunu, bebek ve çocukların dahi, yorgun, üşümüş ve aç olduklarında öfkeli olduklarını söylenir. Öfkenin koruyucu bir fonksiyonu olabileceği, kemiğini korumak için bir köpeğin hırlaması, birisi size saygısız davrandığında ya da izinsiz bir şey aldığında kızmamız gibi.
- 4) Öfkenin kendisi nötr olmasına rağmen, öfkemizi ifade etmek üzere öğrendiğimiz yolların ya uygun ya da uygun olmayan yollar olduğu açıklanır.

Öfkemizi uygun yollarla ifade edebilmek için, önce hangi durumlarda öfkelendiğimizizi bilmemiz gerektiği söylenir.

OTURUMU BİTİRME:

- 1) Öfke Durumları Formunu dağıtılır.
- 2) Herhangi bir grup üyesi ile ilgili olumlu ifadeler paylaşılır ve geldikleri için teşekkür edilir. Örn: Bazı kişisel bilgilerinizi bizimle paylaştığınız ve bize bu kadar güvendiğiniz için teşekkürler.
- 3) Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ve söyleyecek bir şeyleri olup olmadığını sorulur. Gelecek oturumun konusundan bahsedilir. (Kızgınlık ipuçlarını tanıma)
- 4) Öğrencilere gizlilik kuralı hatırlatılır ve sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak bitirilir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

ÖFKENİN İPUÇLARINI TANIMA

2. OTURUM

AMAÇLAR:

- 1) Öfkenin bir duygu olduğunu anlayabilme
- 2) Öfke duygusunun normal bir duygu olduğunu, öfkelenmenin ise normal bir durum olduğunu anlama
- 3) Bir öfke tepkisinden önce ortaya çıkan bilişsel ve fiziksel durumları anlayabilme
- 4) Öğrencinin öfkeliyken gösterdikleri kendilerine özgü tepkileri anlamalarına yardımcı olma

ARAÇLAR:

- 1) Önceki hafta verilen öfke durumları formu

SÜREÇ: GÖZDEN GEÇİRME:

- 1) Öğrencilerden tamamladıkları öfke durumları formundaki bilgileri paylaşmalarını isterim.
 - Öfkenize sebep gibi görünen insanların kayıtlarını tutmak sizin için nasıl bir şey?
 - Sizin için problem durumları nelerdir? Birkaçını söyleyin
 - En çok kızdığınız insanlar kimler?
- 2) Bu formu saklamaları isterim.

ÇALIŞMA ZAMANI

- 1) Oturumun amaçları açıklanır.
- 2) Öfkeli bir kişinin dış görünümünü ve vücudunda meydana gelen özellikleri sorulur.
 - Bu kişi nasıl bir duygu yaşıyor?
 - Sizler öfkeliyken ne yaparsınız?
 - Öfkenin özellikleri nelerdir?
- 3) Öğrencilerle beraber öfkenin tanımını yapılır.
- 4) Öfkenin birden ortaya çıkmadığı gerçeğini tartışılır.
Örneğin; eğer İngilizce dersinde başınız devamlı bir derde giriyorsa, sadece bu derste sınıfta olmak bile sizi öfkelendirebilir.
- 5) Öğrencilerden, kendilerinde olduğunu fark ettikleri öfke ipuçlarını ve ne gibi tepkiler verdiklerini paylaşmaları istenir. (bu sorularla)
 - Öfkeli olduğunuzda ne gibi şeyler yaparsınız?
 - Daha önce bu ipuçlarından hangisi dikkatinizi çekti?
 - Bu ipuçlarının farkında olmak size ne kadar yardımcı olabilir?
- 6) Bu öfke tepkisinden kaçınabilmenin yollarını beyin fırtınası ile bulmaları için öğrencilere yardımcı olunur. Fikirler şu şekilde olabilir:
 - Durum ya da kişiyi görmezden gelin. O durumdan uzaklaşabilir ya da o kişiye hiç yanıt vermeyebilirsiniz
 - Sonuçları düşünün. Öfke tepkisinin size neye mal olacağını kendinize sorabilir ve size yararlı olabilecek tepkiyi verebilirsiniz.
 - Beş derin nefes alıp ona kadar sayın. Bundan sonra, kalp atımınız normale döner ve eskisi kadar tepki verme ihtiyacı duymayabilirsiniz.
 - Sakinleştirici ifadeler kurun. “Bu durumda kendimi kontrol edebilirim” , “Bunun beni etkilemesine izin vermeyeceğim” , “Bu durumla başa çıkabilirim.

OTURUMU BİTİRME

- 1) Tartışılan tekniklerden hangilerinin uygun olduğu sorulur.

- 2) Oturum sona ermeden önce öğrencilere herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve gelecek oturumun konusundan bahsedilir. (Uygun olan ve olmayan arasındaki ifadeleri arasındaki farkı anlama)
Öğrencilere gizlilik kuralı ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum bitirilir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

UYGUN OLAN-UYGUN OLMAYAN ÖFKE TEPKİLERİ

3.OTURUM

AMAÇLAR:

- 1) Örnek öfke tespit formu
- 2) Öfke kayıt formu

SÜREÇ: GÖZDEN GEÇİRME

- 1) Öğrenciler kendilerinde hangi ipuçlarının farkına vardılar?
- 2) Bu ipuçlarını tanımaları davranışlarında değişime yol açtı mı?

ÇALIŞMA ZAMANI

- 1) Oturumun amaçlarını açıklanır.
- 2) Öfkenin temel bir duygu olduğu, ne iyi ne kötü sadece duygu olduğunu açıklanır.
- 3) Öğrenciler öfkeli olduklarında diğer insanlara karşı nasıl uygunsuzca davranabileceklerine ilişkin bir liste oluşturmaya davet edilir. Örnekler bağırmayı ya da birine lanet okumayı, fiziksel olarak zarar vermeyi, öç almak için yalan söylemeyi ya da aldatmayı içerebilir. Diğer uygunsuz öfke tepkisinin ise öfkenin içe atılması olduğunu belirtilir. Bu tepki sonucunda kişi kendini baskı altına almış ve kendine zarar vermiş olur.
- 4) Daha sonra öfke iradesi için uygun yolları belirtmeleri istenir. Eğer öfkeli iseniz ve öfkenizde haklıysanız, nasıl hissettiğinizi söylemenizin sorun olmadığı anlatılır. Bunun bir yolunun da “ben dili” olduğunu, birini suçlamadan ve ona saldırmadan kızgınlığımızı ifade etmek için böyle mesajları kullanabileceğimize ilişkin örnekler verilir. Örnek:

- “Yalan söylüyorsun, arayacağını söylediğinde asla aramıyorsun” yerine; “Belirli bir saatte arayacağını söyleyip aramadığında kızıyorum.”
 - “Öğretmenlerin hepsi adaletsiz ve sizde en kötüsünüz” yerine; “Ödevim için kötü not vermenize kızdım. Daha iyi olması için ne yapmam gerekiyordu?”
- 5) Öğrencilerden tehdit edilme, anne-baba tarafından dövülme vb. gibi birkaç zor durum için uygun ben mesajları oluşturmaları istenir. (Bu ifadelerin ortak yönünün öfkemiz için sorumluluğu kendi üstümüze almamız ve başkalarını suçlamaktan kaçınmamız gerektiği anlatılır.)
- 6) Öğrencilerden tartışılan durumların bir kaçında öfke durumunda uygun ve uygun olmayan ifadelerin ne gibi sonuçları olduğunu belirlemeleri istenir. (Örneğin; eğer kötü bir not alır ve şöyle dersin “Tüm öğretmenler adaletsiz ve en kötüsü de sizsiniz!” öğretmeniniz az bir ihtimalle notunuzu değiştirecek, durumu sakince tartışacak ve daha iyi ne yapabileceğinizden bahsedecektir. Diğer bir sözle uygun bir ifade sizin için en iyi yoldur.)

OTURUMU BİTİRME

- 1) Her bir öğrenciye öke kayıt formunun kopyası dağıtılır. Öğrencilerin bu kayıtlara hissettiklerini yazmak isteyip istemedikleri sorulur ve kendilerini öfke yaratıcı bir durumda bulduklarında nasıl tepki vereceklerini seçmelerine yardımcı olunur.
- 2) Oturum sona ermeden önce öğrencilere soracak ya da söyleyecek herhangi bir şeyleri olup olmadığı sorulur ve gelecek oturumun konusundan bahsedilir.
- 3) (Öfke kontrolü için başa çıkma ifadeleri) öğrencilere gizlilik kuralı ve bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılır ve oturum bitirilir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

ÖFKE KONTROLÜ İÇİN BAŞA ÇIKMA ve ÇÖZÜM İFADELERİ

4. OTURUM

AMAÇLAR:

- 1) Öfke veren durum hakkında kendi kendimize konuşmamızın duygularımızı nasıl etkilediğini tanımlamak
- 2) Öfkemizi kontrol etmemize yardımcı olabilecek başa çıkma ifadelerinin uygulamasını yaptırmak.
- 3) Öğrencileri uygun durumlarda başa çıkma ifadelerini kullanmaya teşvik etmek.

ARAÇLAR:

- 1) Öfke kayıt formu
- 2) Başa çıkma ifadeleri formu
- 3) Öfke kontrolü rolü oyunu

SÜREÇ: ÖNCEKİ HAFTA DEĞERLENDİRMESİ

- 1) Öğrencilere öfke kayıt formunu kullanmalarının sonucunda neler öğrendikleri sorulur. Şu sorular kullanılır:
 - Hangi durumlarda kendini öfkeli hissettin?
 - Bu durumlara ne kadar sinirlendin? Biraz- çok
 - Öfke kayıt formunu doldurmaya başladığında kızgın hislerine ne oldu?
 - Kızgın olduğunda “ben mesajını” kullanarak uygun cevap verebildin mi? Veremediyse seni alıkoyan neydi?
 - Verdiğin karşılıkların sonuçlarına bakarak, en etkili karşılığı belirledin mi?

- Yapmak istediğin davranış ile uygun ve uygun olmayan tepkiler arasında bağlantının olup olmadığına dikkat ettin mi?

ÇALIŞMA ZAMANI:

- 1) Öğrencilere oturumun amaçları açıklanır.
- 2) Uygun olmayan öfke tepkilerini azaltmanın bir yolunun başa çıkma ifadelerini kullanmak olduğu açıklanır. Başa çıkma ifadeleri bireylerin kendi kendilerine söyledikleri zararlı ve negatif sözlerin yerine kullandıkları pozitif ve yararlı cümlelerdir.
- 3) Başa çıkma ifadeleri formunu dağıtıktan sonra, öğrencilere bu pozitif ifadeleri kullanmanın yaşadıkları durumlarda öfkelerine etkisi olup olmadığı sorulur, öfke duygularını azaltmada, başa çıkma ifadelerinin faydalı olup olmadığı sorulur ve bir uygulama başlatılır.
- 4) Öğrenciler ikiye ayrılarak, öfke kontrol oyunlarının bir kopyasını verilir. Listedeki durumları tartışılarak, en sonunda bu durumları canlandıracakları söylenir.
- 5) Grubu toplanır ve önce başa çıkma ifadelerini söyleyip ardından canlandırma yapmak için çiftler davet edilir. Eğer oyuncu tikanırsa diğer grup üyelerinden başa çıkma ifadeleri istenir ve şu soruları sorulabilir:

Oyunculara;

- 1) Grup önünde rolünüzü oynarken ne hissettiniz?
- 2) Buna benzer bir durumla daha önceden hiç karşılaştınız mı? O zaman ne yaptınız?
- 3) Çözüm ifadelerini kullanmak öfkenize yardımcı oldu mu?

Gruba;

- 1) Daha önce böyle bir durumla karşılaştınız mı? Ne yaptınız?
- 2) Oyunculara çözüm ifadeleri önermek kolay mıydı?
- 3) Gerçek hayatta bunları kullanacak mısınız?

Canlandırma sırasında öğrencilerin söyledikleri başa çıkma ifadelerinin durum için faydalı olduğu ama bu ifadelerin aynı zamanda durum ortaya çıkarken ve sona ererken kullanıldığı söylenir. Bazı örnekler üzerinde beraber fikir yürütülür.

Örneğin;

Durum öncesi başa çıkma ifadeleri

- Bu beni sinirlendirecek gibi görünüyor ama ben bununla baş edebilirim
- Bununla baş edebilmek için bir plan oluşturabilirim
- Rahat kalmayı hatırla
- Bu durumu çok ciddiye almamaya çalış
- Daha önce bu gibi durumlarda problem yaşamadım

Durum sonrası başa çıkma ifadeleri

- Unut gitsin bu durumu düşünmek senin canını daha fazla sıkar
- Zaman geçtikçe daha iyi bir duruma geleceğim
- Gülüp geçebilirsin ve büyük olasılıkla düşündüğün kadar ciddi değildir
- Düşündüğün kadar kötü değildi
- Durumu gerçekten çok iyi idare ettim

OTURUMU BİTİRME

- 1) Başa çıkma ifadelerini kullanma konusunda öğrencilere ne öğrendikleri sorulur.
- 2) Oturum sona ermeden söylemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorularak gelecek oturumdan bahsedilir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

ÖFKENİN A-B-C' Sİ

5. OTURUM

AMAÇLAR:

- 1) Öfkeyi yaratan durumlarda nasıl tepki verdiklerini fark ettirme
- 2) Durum hakkındaki düşüncelerini değiştirmenin, duygularını nasıl değiştirdiğini kavrama
- 3) Öfke yaratan duygulara karşı daha ılımlı düşünceler geliştirme

MATERYALLER

- 1) Öfke kayıt formu
- 2) Öfke durumlar formu
- 3) Öfkenin A-B-C'si formu

SÜREÇ

GÖZDEN GEÇİRME

- 1) Başa çıkma ifadeleriyle ilgili neler düşündükleri sorulur
- 2) Bu cümleleri kullanmak öfkelerini kontrol etmelerine yardımcı oldumu?
- 3) Öfke kayıtlarına hangi durumları kaydettiler?

ÇALIŞMA ZAMANI

- 1) Oturum amaçları açıklanır.
- 2) Yazı tahtası 3 sütuna bölünür. Birinci sütunun başına A harfi yazılır ve bu sütunun kişilerin kendilerini öfkeli hissettikleri durumlar için kullanılacağı açıklanır. Öfke durumu formundaki veriler tartışılıp, değerlendirmeye

başlanır. Formdaki durumlardan biri seçilir ve örnek olarak incelenir. Örneğin: Hafta sonu gideceğimiz gezi için babamdan izin alamadım. Çünkü ona yalan söylediğimi düşünüyor.

- 3) İkinci sütunun başına B harfi yazılır. B sütununun ise durum hakkındaki düşüncelerin kaydı için kullanılacağı açıklanır. Duruma ait düşünceler ortaya çıkarılır ve bu sütuna yazılır. Örneğin babamın bana inanmaması ve geziye gitmeme izin vermemesi bana yapılan bir haksızlıktır.
- 4) Üçüncü sütunun başına C harfi yazılır Bu sütuna ise durum hakkındaki duyguların yazılacağı açıklanır. Bir durum seçmelerini ve öğrencilerden bu durum hakkında neler hissettiklerini yazmaları istenir. Cevaplar: Kızgın, öfkeli, haksızlığa uğramış, intikam alma duygusu içinde olma vb. olacaktır.
- 5) Öğrencilere bu tür duygulara kapılmalarının sebebi sorulur. Öğrencilerin çoğu A sütunundaki olayların C sütunundaki duygulara sebep olduğunu söyleyecektir. Bunun sonucunda öğrencilere, duygularına etki edenin B sütunundaki düşünceleri olduğunun açıklanması gerekir. B sütunundaki düşüncelerin yerine yeni düşünceler getirmeleri istenir. Örneğin: Bu geziye gitmemek dünyanın sonu değildir. Babamla konuşup okula gelmesini sağlarsan benim doğru söylediğimi anlayarak izin verebilir. Öğrencilere durum hakkında düşüncelerini değiştirdikten sonra hala kendilerini öfkeli hissedip hissetmedikleri sorulur.
- 6) A sütununda verilen durumların, C sütunundaki duygulara sebep olmadığı, B deki düşüncelerin, duyguları etkilediği öğrencilere açıklanır. Hiç kimsenin kimseyi az veya çok öfkeli edemeyeceği, kişinin kendi düşüncesinin onu öfkeli edeceğini anlatılır. Öğrencilere olay hakkındaki düşünceleri değiştiğinde, duygularının da değişeceği söylenir.
- 7) Öğrencilere durum hakkındaki düşüncelerine dikkat etmeleri söylenir. Düşüncelerin duyguları ne derece etkilediği ve buna bağlı olarak tepkilerin sertliğinin de değiştiği söylenir.
- 8) Toplantının sonunda herhangi bir sorularının olup olmadığı sorularak gelecek oturumun konusundan bahsedilir. (Öfkeye yol açan düşüncenin değiştirilmesi)

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

ÖFKEYE YOL AÇAN DÜŞÜNCEİN DEĞİŞTİRİLMESİ

6. OTURUM

AMAÇLAR

- 1) Alternatif düşünceyi geliştirebilme konusunda pratik yapma
- 2) Günlük hayatta öfkeyi tahrik eden durumlara karşı bu tekniği uygulayabilme

MATERYALLER

- 1) Öfke kayıt formu
- 2) Kızgın düşünceyi değiştirme formu

SÜREÇ

- 1) Bu oturumun konusu kısaca özetlenir.
- 2) Öfkeye yol açan düşünceyi değiştirme formu çoğaltılıp ve dağıtılır. Bu formun kızgın düşünceleri tanımlamada öğrencilere yardımcı olacağı açıklanır. Öğrencilerle birlikte bir durumu tam olarak irdeleyerek bu formun nasıl kullanılacağı açıklanır.

Örneğin;

- Ne oldu? –Annem babam bisikletimi dışarıda bırakıp çalınmasına sebep olduğum için bana bu hafta sonu dışarı çıkmama için izin vermediler.
- Ne düşündüm? – Evde kalmaktan nefret ediyorum. Şimdi istediğim filme gidemeyeceğim. Bisikletimi kaybetmeye dayanamıyorum.
- Ne hissettim? – Hayal kırıklığı, öfke ve şaşkınlık

- Değişmiş düşünce – Bisikletimi dışarıda bırakmayabilirdim. Benim hatamdı, evden çıkamadım ve ben bu hayal kırıklığının üstesinden gelebilirim.
 - Değişmiş duygu – Üzgün fakat kaderine razı
- 3) Öğrencilerin çiftlere ayrılması istenir ve formu doldurmaları için onlarla birlikte çalışılır. Öğrencilerden, çalışırken hayatlarındaki gerçek durumları seçmeleri istenir. (İhtiyaç duyduklarında yardım edebilmek için aralarında dolaşmakta fayda var.)
 - 4) Öğrenciler formu doldurduktan sonra durumları, düşünceleri, duyguları tartışmak için grup yeniden toplanır. Farklı düşüncelerin öğreticilerin olaylar hakkındaki duygularını nasıl değiştirdiği tartışılır.
 - 5) Öfkeye Yol Açan Düşünceyi Değiştire Formunun kopyaları dağıtılır ve bir sonraki oturuma kadar olabilecek zorlu durumlara karşın düşünce ve duygularını kaydetmeleri istenir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

BEN KENDİMDEN SORUMLUYUM

7. OTURUM

AMAÇLAR

- 1) Öğrencilerin herkesin kendi düşünce ve duygularından sorumlu olduğunu anlamalarına yardımcı olmak,
- 2) Öğrencilerin samimiyetle öfkelerinden doğan kişisel sorumluluklarını kabul etmelerini teşvik etmek.

ARAÇLAR

- 1) Basketbol topu

ÇALIŞMA ZAMANI

- 1) Oturumun amaçları açıklanır.
- 2) Öğrencilerden bir daire oluşturarak oturmaları istenir. Basketbol topunu kendi düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını temsil eden ağır bir sorumluluk olarak görmeleri istenir.
- 3) Basketbol topunu gruptan bir kişiye yuvarlayıp, onunda aynı şeyi başka bir arkadaşına yapması istenir. Basketbol topunu başkasına yuvarlarken, üyelerden kendilerinin sorumlu oldukları davranışlara örnekler vermeleri istenir.

Yorgun ve agresif olmamın sebebi benim, çünkü gece tv seyrettim ve yatağıma çok geç yattım.

Söylediğim sözlerden ben sorumluyum, düşünmeden konuştum ve çok kırıcı oldum.

- 4) Tartışma soruları gruba yöneltilir

Sorumluluk aldığında söylediğin sorumluluk ifadeleri sana ne hissettirdi?
Herhangi biri topu aldığında ne hissettin?

Kişilerin kendi düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının sorumluluğunu almaları konusunda ne düşünüyorsun?

- 5) Toplantı bitiminde gruba sorularının olup olmadığını sorulur, gelecek oturumun konusu söylenir.(Vedalaşma). Gizlilik kuralı hatırlatılarak oturumu bitirilir.

ÖFKE DENETİMİ EĞİTİMİ

VEDALAŞMA

8. OTURUM

AMAÇLAR

- 1) Son 7 oturumda neler olduğunu gözden geçirme.
- 2) Öğrencilerin grubun sona erdiği gerçeğiyle yüzleşmelerine yardımcı olma
- 3) Gruptaki ilişkileri sona erdirmeye
- 4) Hoşça kal demenin önemini kavratma

SÜREÇ

- 1) İşlenen her bir oturum konusundan bahsetmeden önce grupta öğrendikleri derslerden en önemlisinin öğrencilerin duyguları olduğu fikri tartışılır.
 - Öke nereden kaynaklanıyor? Öfkenin iyi bir şey olması mümkün mü? Hangi durumlar sizin öfke tepkilerinize yol açıyor?
 - Bir kişi ne çeşit öfke ipuçlarının farkındadır (durumsal, bilişsel, fiziksel) Özellikle hangi tip ipuçlarını gözlemlemek sizin için daha yararlı?
 - Öfkeyi ifade etmenin uygun olmayan yolları nelerdir? Uygun olan yolları nelerdir? Hangi yol daha iyi sonuçlar doğurur?
 - Başa çıkma ifadeleri nelerdir? Öfkenizi kontrol etmenize nasıl yardımcı olabilir?
 - Öfkenin temelleri nelerdir? Durum hakkındaki düşüncenizi değiştirmek duygularınızı nasıl değiştirebilir?
 - Sizin düşünce, duygu ve davranışlarınızdan kim sorumludur? Kişisel sorumluluğunuzu almak niçin önemlidir?
- 2) İster ayrılarak ister ortak kararlar ya da başka sebeplerden olsun tüm ilişkilerin bir sonu olduğu anlatılır. Öğrencilerin ilişkileri sona erdirmeye ilişkin deneyimlerini paylaşmaları istenir.

- 3) Bir ilişki bitip diğerine geçerken hoşça kal demenin önemini tartışılır.
- 4) Katılımları için öğrencilere teşekkür edilip ve onlara gizlilik kuralı hatırlatılır.

EK 2

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

YÖNERGE : Aşağıda size uygun olan veya olmayan beş adet madde bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için uygun olup olmadığını 1 ile 7 arasındaki puanları kullanarak belirtiniz.

1. Çoğu yönden yaşamım ideale yakın.

(7) Çok Uygun (6)Uygun (5)Biraz Uygun (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil (2) Uygun Değil (1) Hiç Uygun Değil

2. Yaşamımdaki Koşullar Mükemmel.

(7) Çok Uygun (6)Uygun (5)Biraz Uygun (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil (2) Uygun Değil (1) Hiç Uygun Değil

3. Yaşamımdan Memnunum.

(7) Çok Uygun (6)Uygun (5)Biraz Uygun (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil (2) Uygun Değil (1) Hiç Uygun Değil

4. Şimdiye Dek Yaşamda İstedğim Şeylere Sahip Oldum.

(7) Çok Uygun (6)Uygun (5)Biraz Uygun (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil (2) Uygun Değil (1) Hiç Uygun Değil

5. Yaşamımı Tekrar Yaşayabilseydim Hemen Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmezdim.

(7) Çok Uygun (6)Uygun (5)Biraz Uygun (4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil (2) Uygun Değil (1) Hiç Uygun Değil

BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Aşağıda kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatlice okuyunuz. Son bir hafta içerisindeki (şu an dahil) kendi durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1. (a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(b) Kendimi üzgün hissediyorum.
(c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (a) Gelecekte umutsuz değilim.
(b) Geleceğe biraz umutsuz bakıyorum.
(c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(d) Benim için bir gelecek yok ve bu durum düzelmeyecek.
3. (a) Kendimi başarısız görmüyorum.
(b) Çevremdeki bir çok kişiden daha çok başarısızlıklarım oldu sayılır.
(c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum.
(d) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.
4. (a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(d) Bana zevk veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5. (a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissettiğim oluyor.
(d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
(b) Bazı şeyler için cezalandırılabilirim diye düşünüyorum.
(c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
(d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. (a) Kendimden hoşnutum.
(b) Kendimden pek hoşnut değilim.
(c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(d) Kendimden nefret ediyorum.
8. (a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
(b) Kendimi ve zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.

- (d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
- 9) a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
 b) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum, fakat bunu yapamam.
 c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
 d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10) a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
 b) Eskisine göre şu sıralarda daha fazla ağlıyorum.
 c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
 d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
- 11) a) Her zamankinden daha sinirli değilim.
 b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
 c) Çoğu zaman sinirliyim
 d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
- 12) a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
 b) Eskisine göre insanlarla daha ilgiliyim.
 c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
 d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
- 13) a) Kararlarımı eskisi kadar kolay ve rahat verebiliyorum.
 b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.
 c) Kararlarımı vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
 d) Artık hiç karar veremiyorum.
- 14) a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.
 b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.
 c) Dış görünüşümden artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.
 d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.
- 15) a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
 b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.
 c) Hangi iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
 d) Hiçbir iş yapamıyorum.
- 16) a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.
 b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.
 c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.
 d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17) a) Eskine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
 b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.
 c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.

- d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.
- 18)** a) İştahım eskisinden pek farklı değil.
b) İştahım eskisi kadar iyi değil.
c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.
d) Artık hiç iştahım yok.
- 19)** a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
b) Son zamanlarda istemediğim halde 3 kilodan fazla kaybettim.
c) Son zamanlarda istemediğim halde 5 kilodan fazla kaybettim.
d) Son zamanlarda istemediğim halde 7 kilodan fazla kaybettim.
- 20)** a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.
c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şey düşünmüyorum.
- 21)** a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.
b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.
d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ

I. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- | | |
|--|-----------------|
| 1) Çabuk parlarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 2) Kızgın mizaçlıyım. | (1) (2) (3) (4) |
| 3) Öfkesi burnunda bir insanım. | (1) (2) (3) (4) |
| 4) Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 5) Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar. | (1) (2) (3) (4) |
| 6) Öfkelenince kontrolümü kaybederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 7) Öfkelendiğimde ağzıma geleni söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 8) Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | (1) (2) (3) (4) |
| 9) Engellendiğimde içinden birilerine vurmak gelir. | (1) (2) (3) (4) |
| 10) Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğin de çılığına dönerim. | (1) (2) (3) (4) |

II. BÖLÜM

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve

öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| 11. Öfkemi kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm. | (1) (2) (3) (4) |
| 13. Öfkemi içime atarım. | (1) (2) (3) (4) |
| 14. Başkalarına karşı sabırlıyım. | (1) (2) (3) (4) |
| 15. Somurtur ya da surat asarım. | (1) (2) (3) (4) |

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- | | |
|---|-----------------|
| 16. İnsanlarda uzak dururum. | (1) (2) (3) (4) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum. | (1) (2) (3) (4) |
| 19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım. | (1) (2) (3) (4) |
| 20. İçin için köpürürüm ama gösteremem. | (1) (2) (3) (4) |

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

- | | |
|---|-----------------|
| 21. Davranışlarımı kontrol ederim. | (1) (2) (3) (4) |
| 22. Başkalarıyla tartışırım. | (1) (2) (3) (4) |
| 23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim. | (1) (2) (3) (4) |
| 24. Beni çileden çıkaran neyse saldırırım. | (1) (2) (3) (4) |

25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

Sizi ne kadar tanımlıyor?

26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm. (1) (2) (3) (4)

27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. (1) (2) (3) (4)

28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim. (1) (2) (3) (4)

29. Kötü şeyler söylerim. (1) (2) (3) (4)

30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım. (1) (2) (3) (4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA

Sizi ne kadar tanımlıyor?

31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim. (1) (2) (3) (4)

32. Sinirlerime hakim olamam (1) (2) (3) (4)

33. Beni sinirlendirene ne hissettiğimi söylerim. (1) (2) (3) (4)

34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. (1) (2) (3) (4)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

ADINIZ-SOYADINIZ :

SINIFINIZ :

CİNSİYETİNİZ : 1. KIZ () 2. ERKEK ()

BABANIZIN EĞİTİM DURUMU :

Okur-Yazar Değil	İlkokul Mez.	Ortaokul Mez.	Lise Mez.	Üniversite Mez.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

ANNENİZİN EĞİTİM DURUMU :

Okur-Yazar Değil	İlkokul Mez.	Ortaokul Mez.	Lise Mez.	Üniversite Mez.
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)