



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**MÜZİKTE RİTİM ÇALIŞMALARIYLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ
GROSS DUYGU DÜZENLEME MODELİ'NİN
ÖĞRENCİ HEMŞİRELERİN ÖFKE İFADESİ VE
TARZLARINA ETKİSİ**

Doktora Tezi

Gizem BEYCAN EKİTLİ

PSİKİYATRİ HEMŞİRELİĞİ

İzmir
2019

T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**MÜZİKTE RİTİM ÇALIŞMALARIYLA BÜTÜNLEŞTİRİLMİŞ
GROSS DUYGU DÜZENLEME MODELİ'NİN
ÖĞRENCİ HEMŞİRELERİN
ÖFKE İFADESİ VE TARZLARINA ETKİSİ**

Gizem BEYCAN EKİTLİ

Danışman
Doç. Dr. Gönül ÖZGÜR

Psikiyatri Hemşireliği
Tezli Yüksek Lisans Derecesiyle Doktora Programı

İzmir
2019

TEZ ONAY SAYFASI

Kurum Adı : Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikiyatri Hemşireliği

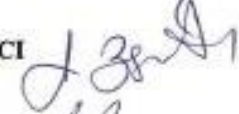
Program : Psikiyatri Hemşireliği Yüksek Lisans Derecesi ile Doktora Programı

Tez Konusu : Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi ve Tarzlarına Etkisi

Danışman : Doç. Dr. Gönül ÖZGÜR

Tezi Hazırlayan : Gizem BEYCAN EKİTLİ

Değerlendirme Kurulu Üyeleri :

	Adı Soyadı	
Başkan(Danışman)	: Doç. Dr. Gönül ÖZGÜR	
Üye / İmza	: Prof. Dr. Aynur UYSAL TORAMAN	
Üye / İmza	: Prof. Dr. Esra ENGİN	
Üye / İmza	: Doç. Dr. Leyla BAYSAN ARABACI	
Üye / İmza	: Doç. Dr. Neslihan GÜNÜŞEN	

Tezin Kabul Edildiği Tarih : 21 Haziran 2019

Önsöz

Hayat siz planlarken başınıza gelenlerdir. Müzik kariyeri için doğmuş olduğuna inanırken kendimi psikiyatri hemşiresi olarak bulmanın uzamış şaşkınlığını ancak bu tezi yaparak üzerimden atabilirdim.

Hayatımızın her anına eşlik edebilecek gücü olan müziğin bilimle buluştuğu tecrübeleri keyifle takip ederken, psikiyatri hemşireliğine benzer bir katkıyı sunma fikri en başından itibaren heyecan vericiydi. Somut ve gerçekçi hedeflerle bu alana neyi, nasıl kazandırabileceğimiz konusunda kendimi duyabilmem, danışmanım Doç. Dr. Gönül Özgür'ün sayesinde. Özgürlükçü tutumu ile en olanaksız görünen fikirleri bile tartışabilmemize izin verirken, bilimsel donanımıyla ayaklarım üstüne sağlam bastığımdan emin olduğu için, bu kadar güvenli şekilde bu yola çıkabildim.

Araştırmamız kapsamında duygular içerisinde toplumsal olarak düzenlemeye en fazla gereksinim duyduğumuz öfke duygusunu seçmemiz şaşırtıcı olmasa da, çocuk yaşta bu kadar katı şekilde öğrendiğimiz bu duygusal yanıtı değiştirebilme hedefi korkutucuydu. Bunu yaparken çalıştığımız grubun özelliklerine uygun yenilikçi bir araç geliştirmek, bu aracın hem tasarruflu hem de kolay uygulanabilir olmasını sağlamak temel hedefimizdi. Müzik her yaş ve cinsiyette, sağlıklı ya da hasta, bakımın tüm basamakları dahil olmak üzere sağlık sisteminin hizmet sunduğu tüm bireyler açısından etkisi kanıtlanmış bir araç olarak bu hedeflerimize uygundu. Ulaşılabilirliğini arttırabilmek amacıyla müziğin en temel unsurlarından olan ritmi, duygu düzenlemesine bilişsel-davranışçı bir çatı sunan Gross Duygu Düzenleme Modeli (1998) ile bütünleştirebilmeyi planladık. Sonuçlarımız, geliştirdiğimiz yeni aracın öfkenin her yönü üzerinde etkili ve birçok yönü açısından da öncelikli şekilde tercih edilebilir bir gücü olduğunu ortaya çıkarırken; geliştirebileceğimiz ve tartışmamız gereken yönleri de gösterdi. Psikiyatri hemşiresinin uzman ellerinde müziğin ritminin dengeli bir ruhun ritmine çevrilebileceğini görmek keyifliydi.

*“Herkes öfkelenebilir. Bu kolaydır.
Ne var ki; doğru insana, doğru şiddetle, doğru zamanda,
doğru amaçla ve doğru biçimde öfkelenmek,
işte bu herkesin gücü değildir ve kolay değildir.”*
Aristoteles

İzmir, 16.07.2019

Gizem BEYCAN EKİTLİ

Özet

Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi Ve Tarzlarına Etkisi

Giriş: Bir meslek üyesi olma yolunda üniversitede okuyan hemşirelik öğrencilerinde öfkeyi işlevsel düzenleyebilme konusu giderek önem kazanmaktadır. Öfkeyi düzenlemede bilişsel-davranışçı yaklaşımların ve müziğin bu yaş grubunda etkili araçlar olarak kullanılabildiği bilinmektedir. Müziğin ritim bileşeni ile duygusal düzenleme süreçlerini bilişsel-davranışçı bir temelde inceleyen Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin bütünleştirilmesi ve psikiyatri hemşireliği uzmanlığında düzenli ve kolaylıkla ulaşabilecek yeni girişimsel araçların geliştirilmesi önemli görülmüştür. Araştırma sonuçları, müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli girişimlerinin öğrenci hemşirelerde işlevsel öfke düzenlenmesi için kullanımı açısından sonraki çalışmalara örnek olacaktır.

Amaç: Araştırma, müzikte ritim bileşeninin Gross Duygu Düzenleme Modeli ile bütünleştirilerek yürütülecek öfke düzenleme programının, öfke duygusu açısından risk altında olduğu taramalarla belirlenen öğrenci hemşirelerde öfke ifadesi ve öfke tarzları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Gereç ve yöntem: Araştırma üç kontrol gruplu ve tek körlü randomize deneysel tiptedir. E.Ü. Hemşirelik Fakültesi'nde okuyan ve Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Ölçeği (SÖÖİTÖ) ile Sürekli Öfke puanları ortalamanın üzerinde saptanan üçüncü sınıf öğrencileri araştırmanın hedef grubunu oluşturmuştur (N=67). Araştırma verileri örneklem koşullarını yerine getiren 38 öğrenciden sağlanmıştır. Veriler SÖÖİTÖ ve alanyazın doğrultusunda geliştirilen 'Kişisel Bilgi Formu' kullanılarak; ön-son ve izlem ölçümleriyle toplanmıştır. Müzikal ritim girişimleri ile bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli girişim programı, ön uygulama yapılmasının ardından beş oturumda tamamlanmıştır. Müzikal ritim girişimlerinin yer aldığı oturumlar bir uzmanla yürütülmüştür. Veri analizinde tek yönlü ve tekrarlı varyans analizleri (4x3 Faktöriyel Anova) kullanılmıştır. İstatistiksel önemlilik düzeyi $p<0.05$, etki büyüklüğü ϵ^2 ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın etik izinleri alınmıştır.

Bulgular: Araştırmada farklı zamanlardaki farklı girişimsel uygulamaların SÖÖİTÖ puanları üzerindeki etkisi incelendiğinde, Sürekli Öfke(F(6-68): 22,639, $p<0.05$), Öfke Kontrol(F(6-68): 9,024, $p<0.05$), Öfke Dışa (F(6-68): 15,865, $p<0.05$) ve Öfke İçte (F(6-68): 10,888, $p<0.05$) boyutları açısından gruplararası anlamlı farklılık bulunmuştur. Geliştirilen girişim programı, öfkenin tüm boyutlarında etkili olumlu değişiklikler yaratmıştır. İleri incelemelerde değişikliğin Sürekli Öfke, Öfke Kontrol ve Öfke Dışa boyutlarında girişim grubu; Öfke İçte boyutunda ise ritim uygulamalarının yapılmadığı bilişsel-davranışçı kontrol grubu lehine olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Araştırmanın etki gücü grupxzaman etkileşiminde güçlü ve çok güçlü olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırma kapsamında müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli girişimler; öğrencilerin öfke yaşama eğilimleri ve öfkeyi uygunsuz dışa yansıtma davranışlarını diğer yöntemlere oranla daha etkili şekilde azaltırken, öfke duygusunun kontrol edilme becerisini de geliştiren en etkili girişim olmuştur. Bütünleştirilmiş girişimler öfkenin içe döndürülmesi eğilimini olumlu şekilde azaltmasına rağmen, ortaya çıkardığı etki bilişsel-davranışçı olarak sunulan girişimlerin gerisinde kalmıştır.

Sonuç olarak bulgular müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli girişimlerinin kısa ve uzun dönemde öfkenin her boyutunda etkili şekilde kullanılabileceğini göstermektedir. Bu girişim aracının; duygunun şiddeti, kontrolü ve dışa vurumu açısından öncelikli olarak tercih edilebilir etkide ve benzer girişimsel örneklerine göre daha güçlü bir özellik taşıdığı görülmüştür. İşlevsel öfke düzenlenmesinin kazandırılmasını hedefleyen araştırmacı ve uygulamacıların; hem fiziksel boşalımın sağlanacağı ritim uygulamalarına hem de Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak yaklaşımlara yer verecek girişimler planlaması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Öfke; ritim; müzik; bilişsel-davranışçı; randomize kontrollü araştırma

Abstract

The Effect of Gross' Process Model of Emotion Regulation Integrated in Musical Rhythm Interventions on Student Nurses' Anger Expressions and States

Introduction: Nursing students' anger regulation functionally has increasingly gained importance. It is known that cognitive behavioral approaches and music can be used as effective tools for young adults. It is important that the rhythm component of music be integrated with the Gross Model of Emotion Regulation, which analyzes the emotional regulation processes on a cognitive-behavioral basis, and new interventional tools be developed, which can be regularly and easily accessed in psychiatric nursing. The study results will shed light on future studies in terms of using the Gross Model, integrated in musical rhythm studies, to manage functional anger in student nurses.

Aim: The study aims to determine the effect of the anger management program to be implemented by integrating the rhythm component of music with the Gross Model of Emotion Regulation on the anger expression and anger types of nursing students determined to be under risk through screenings.

Materials and Methods: This single-blind randomized experimental research was conducted with three control groups. The study group consisted of third-grade students (N=67) who were enrolled in Ege University Faculty of Nursing and determined to have scores above average from The State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI). The study data were collected from 38 students who met the inclusion criteria. They were collected with pre-post tests and follow-up measurements using STAXI and introductory information form developed in light of the literature. The Gross Model of Emotion Regulation intervention program, integrated with musical rhythms, was completed in five sessions after pilot study. The sessions in the musical rhythms were carried out in company with a specialist. The data were analyzed using one-way and two-way variance analyses (4x3 Factorial ANOVA). The statistical significance level was measured with $p < 0.05$, and effect size was measured with ε^2 . Ethical permissions were obtained to conduct the study.

Results: Considering the effect of different intervention applications at different time periods on the STAXI scores, there were differences between groups in terms of

Trait Anger ($F(6-68): 22,639, p<0.05$), Anger Control ($F(6-68): 9,024, p<0.05$), Anger-Out ($F(6-68): 15,865, p<0.05$) and Anger-In ($F(6-68): 10,888, p<0.05$). The developed intervention program caused positive and effective changes in all dimensions of the anger. In further examinations, the changes were positive in the Trait Anger, Anger Control, and Anger-Out dimensions of the intervention group and in the Anger-In dimension of the cognitive behavioral control group where no rhythm was applied ($p<0.05$). The impact of the research was determined as strong and very strong in the group-time interaction.

Conclusion: The interventions through the Gross Model of Emotion Regulation integrated with the rhythm component of music reduced the students' tendency to experience anger and inappropriate expression of anger more effectively than other methods. This tool has become the most effective intervention that has developed the anger management skills. Although the integrated interventions positively have reduced the Anger-In tendency, their impact has fallen behind the behavioral and cognitive interventions.

Consequently, the results show that The Gross Model of Emotion Regulation interventions, integrated with musical rhythms can be effectively used in all dimensions of anger in the short and long term. This intervention tool proved to have a stronger effect than other similar intervention examples which is more preferable in terms of emotion intensity, control, and expression. The researchers and practitioners who aim to ensure the management of functional anger can design interventions that will ensure Gross Model based behavioral and cognitive reorganization, and develop rhythm applications that will ensure physical discharge.

Keywords; Anger; rhythm; music; cognitive-behavioral; randomized controlled trial

İçindekiler

Önsöz	I
Özet.....	II
Abstract.....	IV
İçindekiler	VI
Tablolar Dizini.....	IX
Şekiller Dizini	X
Grafikler Dizini	XI
Kısaltma Listesi	XII
Giriş	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Sorusu.....	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	3
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Araştırmanın Amacı.....	4
Genel Bilgiler	5
2.1. Otantik Bir Duygu: Öfke	5
2.1.1. Öfkenin İşlevsel Düzenlenmesi ve Sonuçları	6
2.1.2. Öfkenin Uyumsuz Düzenlenmesi ve Sonuçları.....	7
2.2. Duygu Düzenleme Becerisi ve Gross (1998) Süreç Modeli	9
2.2.1. Kuramın Temelleri	10
2.3. Müziğin Tedavi Edici Yönü ve Unsurları	15
2.3.1. Hemşirelik Sürecinde Müzikal Uygulamalar ve Bakım Örnekleri.	17
2.4. Müzikte Ritim Unsurunun Fizyolojik, Duygusal ve Bilişsel Etkileri	18
2.4.1. Öfke Düzenlenmesinde Müzikal Ritim Girişimlerinin Rolü	20
Gereç ve Yöntem	22
3.1. Araştırmanın Tipi.....	22
3.2. Araştırmanın Yeri ve Süresi.....	24
3.3. Evren ve Örneklem	25
3.3.1. Randomizasyon	27
3.4. Girişimin İçeriği	28
3.4.1. Ön Uygulama (Pilot)	31

3.4.2. Girişim Grupları Uygulamalarının Yapılandırılması	31
3.4.2.1. Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli Kapsamındaki Girişimlerin Yapılandırılması	33
3.4.2.2. Müzikte Ritim Unsurunun Tedavi Edici Rolü Kapsamındaki Girişimlerin Yapılandırılması	37
3.5. Araştırmanın Değişkenleri	40
3.6. Veri Toplanması	40
3.6.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.6.2. Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri – (SÖÖİTÖ).....	41
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	43
3.8. Etik Önlemler	46
Bulgular.....	48
4.1. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri ...	48
4.2. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuyla İlişkili Öyküleri.....	50
4.3. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzikal Tecrübe ve Eğilimleri	54
4.4. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanları	58
4.4.1. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımı.....	62
4.4.2. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Gruplar Arası Dağılımı.....	67
4.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tekrar Zamanlı Dağılımının Bağımlı ve Bağımsız Gruplardaki Etki Büyüklüğü	73
Tartışma	75
5.1. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerinin Tartışılması.....	75
5.2. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuyla İlişkili Öykülerinin Tartışılması	75
5.3. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzikal Tecrübe ve Eğilimlerinin Tartışılması.....	76

5.4. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tartışılması	78
5.4.1. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Tartışılması.....	82
5.4.2. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Gruplar Arası Tartışılması.....	93
5.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tekrar Zamanlı Dağılımının Bağımlı ve Bağımsız Gruplardaki Etki Büyüklüğüne Göre Tartışılması.....	96
Sonuç ve Öneriler	99
6.1. Sonuçlar.....	99
6.2. Öneriler	101
Kaynaklar	104
Ekler	125
Teşekkür	161
Özgeçmiş	162

Tablolar Dizini

Tablo.1. 2x2 Deneysel Tasarım Dağılım Tablosu.....	22
Tablo.2. Araştırma Takvimi.....	24
Tablo.3. Grup Girişim İşlem Basamakları ve Süreci.....	29
Tablo.4. Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli ile Temellendirilmiş Görüşme Basamakları.....	35
Tablo.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri Öfke Davranışı Boyutu Alt Ölçek Madde ve Puan Dağılımları.....	42
Tablo.6. Araştırmanın Veri Analizi Süreci İstatistik Yöntem Dökümü.....	45
Tablo.7. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Yaş Ortancalarına Göre Dağılımları	48
Tablo.8. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları.....	49
Tablo.9. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuna İlişkin Özelliklerine Göre Dağılımları	50
Tablo.10. Öğrencilerin Gün İçinde Müzikal Bir Etkinlik İçin (Dinleme/Söyleme/Çalma Gibi) Harcadığı Süreye Göre Ortanca Dağılımları ..	55
Tablo.11. Öğrencilerin Müzikal Tecrübe ve Eğilimlerine İlişkin Özelliklerine Göre Dağılımları.....	56
Tablo.12. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarına Göre Dağılımları.....	59
Tablo.13. Girişim Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı.....	63
Tablo.14. Kontrol I (R-G-) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı.....	64
Tablo 15. Kontrol II (R-G+) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı.....	65
Tablo 16. Kontrol III (R+G-) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı.....	66
Tablo 17. SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisinde Gruplar Arası Farklılığa Göre Dağılımı.....	68
Tablo.18. Araştırmanın SÖÖİTÖ Etki Büyüklüğü Dağılımı.....	73

Şekiller Dizini

Şekil.1: Gross Süreç Modeli'ne Göre Öfke Yanıtının Duygusal Düzenleme Şeması	11
Şekil.2: Öfke Duygusuna Yönelik Bir Duygu Düzenleme Süreci Örneği	14

Diyagramlar Dizini

Diyagram.1. Araştırmanın Örneklem Seçimi Akış Şeması (Consort Model).....	23
--	----

Grafikler Dizini

Grafik.1. SÖÖİTÖ Sürekli Öfke Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark.....	69
Grafik.2. SÖÖİTÖ Öfke Kontrol Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark.....	70
Grafik.3. SÖÖİTÖ Öfke Dışa Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark.....	71
Grafik.4. SÖÖİTÖ Öfke İçte Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark.....	72



Kısaltma Listesi

AMTA	:	Amerikan Müzik Terapileri Derneği
Girişim (R+G+)	:	Gross Temelli Ritim Girişim Grubu
Kontrol I (R-G-)	:	Girişimsiz Kontrol Grubu
Kontrol II (R-G+)	:	Gross Girişimli Kontrol Grubu
Kontrol III (R+G-)	:	Ritim Girişimli Kontrol Grubu
SÖÖİTÖ	:	Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri

Giriş

1.1. Araştırmanın Problemi

Doğası gereği zor yönetilebilen duyguların genellikle kötü ve yararsız olduğuna ilişkin genel bir yanlış algı mevcuttur. Bu yanlış anlaşılan duyguların başında yer alan ve sıklıkla bastırılmaya ve engellenmeye çalışılan öfke (Myers, 1988,s.594), işlevsel düzenlenemediği durumlarda kişinin kendisine ya da çevresine yönelik hayati sonuçlarayol açabilmektedir (Dye ve Eckhardt, 2000,s.338). Öfkenin işlevsiz düzenlenmesi; spor, sanat, medya gibi günlük yaşamın her alanında ortaya çıkmakta ve toplumsal yüklere ve kayıplara neden olmaktadır (Onat, 2003,s.22; Rodrigo-Ruiz, 2016,s.77).Öfkeyi düzenleme becerisi toplumun fiziksel ve ruhsal sağlığı açısından önemli bir belirleyicidir (Novaco, 2011,s.251; Özkamalı ve Buğa, 2010,s.51).

Ülkemizde her on üniversite öğrencisinin yedisinin çabuk öfkelenildiğini ve öfke düzenlenmesinde güçlük yaşadığı görülmektedir (Bostancı, Çoban, Tekin ve Özen, 2006,s.15). Öfkenin işlevsiz düzenlenmesi sigara ve madde bağımlılığı (Eftekharı, Turner ve Larimer, 2004,s.1007) güvensiz bağlanma (Calamari ve Pini, 2003,s.287), duygudurum (Verschuur, Eyrelings-Bontekoe ve Spinhoven, 2004,s.1166) ve anksiyete bozuklukları (Liu, Liu ve Zhao, 2017a,s.34; Liu, Liu ve Zhao, 2017b,s.5) ile ilişkili bulunmuştur.

Hastalık ve ölümle temas, hayati etkilerle sonuçlanabilecek görev sorumluluğun yükü ve klinik çatışmalar, şiddet riski, yetersizlik ve çaresizlik duyguları hemşirelik öğrencilerini bu duyguya karşı risk altında bırakabilir (Chan, 2017,s.36; Yamashita, Saito ve Takao,2012,s.492). Öğrenci hemşirelerin öfkeyi etkili düzenleyebilmesi sunulan bakımın kalitesi açısından önemlidir (Han, Won, Kim ve Lee, 2015,s.150).

Araştırmalar özellikle hemşirelik öğrencilerinin öfkelerini uygun şekilde kullanmaları yönünde desteklenmeleri gerektiğini ve grup danışmanlığıyla yürütülecek öfke düzenleme programlarının etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Batıgün ve Şahin, 2003,s.49; Kaya ve diğerleri, 2012,s.25; Koole, van Dillen ve Sheppes, 2011,s.32). Öğrencilerle yürütülen sınırlı sayıda girişimsel çalışmada simülasyon vakaları,film tartışmaları, bireysel ve grup danışmanlık uygulamaları yer almıştır (Mano ve ark.,2019,s.6; Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017,s.179). Tasarruflu, etkileşimli ve uzun etkili girişimlerin etkililiğine ilişkin kanıt gereksinimine yanıt vermesi ile bu araştırma benzerlerinden farklılaşmaktadır.

Birçok duygu düzenleme kuramı bilişsel ve davranışçı yaklaşımlarla yapılandırılmaktadır (Aldao, Nolan-Hoeksema ve Schwizer, 2010,s.232; Berking ve diğerleri, 2008,s.1231; Cenkseven, 2003,s.163; Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.136; Karataş, 2009,s.21; Novaco, 2011,s.251; Walker ve Bright, 2009,s.176). Ancak bilişsel bir çabayla ulaşılamayacak duygusal hedefler için alternatif, daha hızlı ve ekonomik araçların geliştirilmesi ve yönergelerinin oluşturulması gereklidir.

Bu gereksinime yanıt olacak şekilde müzik, doğası gereği birçok bileşeniyle başta duygular olmak üzere biliş ve davranış üzerinde etkili bir araç olarak tanımlanmaktadır (American Music Therapy Assosiation [AMTA], 2006; Eracar, 2013,s.43; Hakvoort, Bogaerts, Thaut ve Spreen, 2016,s.126). Müziğin ritim unsuru kişilere ortam ve olanak esnekliği sağlaması (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Eracar, 2013,s.68) ve öfkenin sağlıklı ifadesi için tasarruflu ve etkili bir araç olarak kullanılabilir (AMTA,2019; Hall, Mullen, Plummer, Berry ve Clancy, 2019,s.704). Müzikle tedavi psikiyatri hemşirelerinin bağımsız rolleri arasında tanımlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, Mart 2010). Araştırmalarla öfke düzenlenmesi üzerindeki etkililiği kanıtlanan bu iki yaklaşımın bütünleştirilmesi ve ulusal psikiyatri hemşireliği uygulamalarına uyumlandırılması yönünde bir adım atılması önemlidir. Araştırma sonuçları ilerleyen süreçte toplum ruh sağlığı hizmetleri, iş yeri, okul ve halk sağlığı alanlarında da yeni ve gerekli işbirliği ve ortaklıkların kurulmasına öncülük edebilir. Araştırmanın sonucunda alanyazına katkı sunması planlanan en önemli bulgu bilişsel-davranışçı yaklaşımla ilerleyen Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin (1998) müziğin ritim unsuruyla bütünleştirilmesinin etkililiğine yönelik kanıtlardır. Kliniklerde özellikle hemşireler tarafından en yaygın kullanılan tedavi edici araçların başında olan müziğin de bu kapsamda terapötik gücünü geliştirmek ve bunu kolay ulaşılabilir ritim uygulamalarıyla sürdürebilmek adına bu araştırmanın yönlendirici sonuçlar sunma olanağı, klinik uygulamalar açısından önemli olacaktır.

Öfke düzenleme becerisi hem kendi iyi oluşları hem de sundukları bakımın kalitesi açısından hemşirelik öğrencileri için gereklidir (Jun ve Lee, 2017,s.3; Lee ve Park, 2015,s.682; Thomson, Reece ve Di Benedetto, 2014,s.13). Bu nedenle öğrencilerin mesleki standartlara uygun birer profesyonel olmaları yolundaki bu tehdidin sistematik şekilde değerlendirilmesi ve yönetilmesi gereklidir. Bunun en etkili ve ekonomik yolla sunumu açısından yeni araçların ve programların geliştirilmesi gereksiniminden yola çıkılarak bu araştırma planlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Sorusu

Soru 1: Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme temelli girişim programı, öfke düzenlemesi açısından risk altında olan öğrenci hemşirelerde sürekli öfke puanlarının düşürülmesinde etkili bir araç mıdır?

Soru 2: Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme temelli girişim programı, öfke düzenlemesi açısından risk altında olan öğrenci hemşirelerde öfke tarzları puanlarının işlevsel düzenlenmesinde (Öfke Kontrol’de artma, Öfke Dışa ve İçte’te azalma) etkili bir araç mıdır?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez I, H1: Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke Tarzları Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

Hipotez II, H1: Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke İfadesi Öfke Kontrol boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

Hipotez III, H1: Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke İfadesi Öfke Dışa boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

Hipotez IV, H1: Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke İfadesi Öfke İçte boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Doğası gereği diğer bölümlere göre daha zorlu hayat koşullarıyla karşılaştığı varsayılacak hemşirelik öğrencileri için üniversite çağı fiziksel ve psikolojik bir tehdit olarak düşünülebilir. Öğrenciler hem kişisel hem de profesyonel yaşamları açısından sağlığın önemli bir yordayıcısı olarak öfke duygusunun işlevsel düzenlenmesiyle ilgili becerilerini geliştirmek isterler.

Genç yetişkinler olarak hemşirelik öğrencileri ilgileri gereği müzikal bir uygulamayla bütünleştirilmiş bir öfke düzenleme programından etkili şekilde yararlanabilir. Müzikal ritim uygulamalarının fiziksel boşalım olanağı sağlaması

nedeniyle özellikle öfke duygusu üzerinde müziğin diğer bileşenlerine oranla daha etkili olacağı varsayılmıştır.

Öfke ifadesi ve tarzlarını ölçmek için kullanılan ölçüm aracı üniversite öğrencisi genç yetişkinlerde ulusal ve uluslararası çapta yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle bu aracın hedeflenen araştırma amacını değerlendirebilecek nitelikte olduğu ve öğrencilerin bu aracı içtenlikle uyguladığı varsayılmıştır.

Sürekli öfke puan dağılımlarına göre ortalamanın üzerinde yer alan öğrencilerin öfkenin uyumsuz ifadesi açısından risk grubu oluşturduğu düşünülmüştür. Bu nedenle bu öğrenciler araştırmanın hedef grubunu oluşturmuştur.

Araştırmacının sunmuş olduğu eğitim özgeçmişi ile müzikal temelli bir girişimsel grup sürecini yürütebilecek donanım ve tecrübede olduğu varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma kanıtları yalnızca herhangi bir ruhsal ve fiziksel problemi olmadığı varsayılan öğrenci hemşireler için, bu örneklem grubuyla sınırlı kalmak koşuluyla geçerlidir. Geliştirilen girişimsel aracın bireylerdeki profesyonel müzikal tecrübe ya da öfkenin işlevsel düzenlenmesine yönelik eğitimler varlığındaki etkililiği incelenmemiştir. Öntest – sontest ve izlem ölçümlerinde öğrencilerin herhangi bir sınav veya değerlendirilme döneminde olma durumları kontrol altında tutulamamıştır. Bu durum farklı ölçümlerdeki duygusal değişimlerle ilgili tartışmayı sınırlandırmıştır. Yoğun bir akademik program sürdürmesi ve mesai ücretli bir işte çalışmak gibi sebeplerle randomizasyon sonrası iki öğrenci grup oturumlarına katılmayı bırakmıştır. Öğrenci rolünün katılımcı rolünden öncelikli olması nedeniyle öğrencilerin katılımı sınırlanmıştır. Araştırma verilerinin tek bir izlem ölçümüyle toplanarak tekrarlı izlemlerin yapılmamış olması ayrı bir sınırlılık olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmanın küçük bir örneklemde gerçekleştirilmiş olması ve geliştirilen yeni bütünleştirilmiş modelin psikopatoloji varlığındaki etkililiğine ilişkin kanıtı olmaması araştırmanın bir diğer sınırlılığı olarak kabul edilmiştir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Gross Duygu Düzenleme Süreçleri Modeli ve müziğin ritim bileşeninin bütünleştirilerek yürütülecek öfke düzenleme programının, üniversite öğrencisi hemşirelerde öfke ifadesi ve öfke tarzları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Genel Bilgiler

2.1. Otantik Bir Duygu: Öfke

Sağlıklı ve dengeli ilişkiler, düşünce ve davranışların birbirine uyumlu ve gerçeğe uygun şekilde işlemesiyle mümkündür. Bu uyumun sağlanmasında duygusal süreçler temel rol oynamaktadır (Koçak 2002,s.183). Yaşamak, hayatta kalmak için gerekli doğuştan edinilen (otantik) ve sonradan geliştirilen olmak üzere duygular ikiye ayrılır. Doğru yer, zaman ve kişide kullanılması ve uygun şekilde düzenlenmesi halinde duygular kişisel, sosyal ve mesleki pek çok alanda güçlü birer araç haline gelmektedir (aktaran Babaoğlu, 2010,s.120-121; Balcı, 2000,s.72; John ve Gross, 2004,s.1301; Merlevede, Bridoux ve Vandamme, 2006,s.32; Petit ve diğerleri, 2015,s.2472; Salovey ve Pizarro, 2003,s.264,s.268).

İşlevsel şekilde kullanılamayan duyguların gündelik yaşamda büyük sorunlara neden olması ve sonucunda kişinin fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu bozması kaçınılmazdır (Chervonsky ve Hunt, 2017,s.669; Chida ve Steptoe, 2009,s.944; Eracar, 2013,s.43; Liu ve diğerleri, 2017a,s.38; Salovey ve Pizarro, 2003,s.270). Bu nedenle duygulara yönelik farkındalık ve mevcut duygu geçişini düzenleyebilme becerisi önemlidir.

Duygular bireylerin içsel ve dışsal çevresi hakkında önemli bilgiler sağlayan ve bu iki dünyayı birbirine bağlayan yapıtaşlarıdır(Salovey ve Pizarro 2003,s.269). En temel duygularımızdan olan öfke ise; otantik, yani genetik mirasımızda taşıdığımız ve doğuştan gelen beş duygudan biri olarak tanımlanmaktadır (Izard, 2009,s.3).

Öfke çalışmaları sıklıkla öfkenin iki temel ekseninde durmaktadır (Böddeker ve Stemmler, 2000,s.759; Eifert ve Forsyth; 2011,s.243; Spielberger ve diğerleri,1995,s.220). İlki öfkenin şiddeti, yaşanma sıklığı ve süresiyle ilişkili sürekli öfke (trait anger), ikincisi öfkenin nasıl yaşandığı ve yaygın yanıt eğilimini ifade eden durumluk (state anger) öfkedir. Öfkenin sürekliliği artıkça bireylerin düşünce ve duygularının kontrolünü sağlayamadıkları ve durumları daha öfkeli algılama eğilimi sergiledikleri bilinmektedir (Veenstra, Brushman ve Koole, 2018,s.98).

Öfkenin ifadesine yönelik ilk bilgilerin Funkenstein ve diğerlerinin (1954,s.408) üniversite öğrencilerinde öfkenin fizyolojik yanıtlarının değerlendirilmesiyle elde edildiği bilinmektedir. Öfkesini araştırmacıya doğrudan yönlendiren öğrenciler ‘öfke dışı’ grubu olarak sınıflandırılırken, bu öfke ve huzursuzluğu kendilerine yönlendirenlerse ‘öfke içte’ olarak gruplandırılmışlardır. Bu değerlendirmenin bir

diğer sınıflaması ise ‘anksiyete’ grubu olarak belirlenmiş ve eğer öğrenciler bu deneyim karşısında anksiyete, korku ya da endişe hissettiklerini ifade etmişlerse bu gruba dahil edilmişlerdir. Sonrasında bu öfke ifadesinin ölçülebilirliğine yönelik bir araç geliştirmek üzere Harburg ve ekibi bir dizi ölçüm aracı denemesi gerçekleştirmiştir (1973,s.292; 1991,s.157). Bu süreçte Spielberger ve diğerleri (1995,s.220) ‘Öfke İfadeleri Envanteri’ni (Anger Expression Inventory) geliştirme çalışmalarını tamamlamıştır. Spielberger ve ekibinin (1995,s.212-215) öfkeye yönelik teorik kabulleri; durumluk boyutuyla öfkenin kızgınlık ve hiddete yönelik akut duygusal-fizyolojik bir tepki olduğu; sürekli öfkenin ise öfkeyi deneyimleme eğilimini yansıtan kişiliğin bir boyutu olarak ele alınması yönündedir.

Bu çalışmalar bugün öfke ile ilgili güncel yaklaşımların da temelini oluşturmuştur. Böddeker ve Stemmler (2000,s.759) öfkenin ne zaman ve nasıl yanıtlandığı sorusuna cevaplarını üç farklı baş etme yolu ile açıklama sunmuştur. Bunlar; öfkeyi dışa ifade etme, bastırma ve sakinleştirme başlıkları altında toplanırken yapısal olarak önceki yaklaşımlara benzerdir. Bilişsel-davranışçı yeni yaklaşımlar (3. Dalga) öfkeyi; dikkat, benlik kavramına bir bağlanma ve deneyimsel kaçınma ile açıklanmaktadır (Eifert ve Forsyht; 2011,s.243). İleri çalışmalar öfkenin bilişsel-davranışçı doğasına kültür ve aile alanını da dahil etmiştir (Gross ve Barrett, 2011,s.121; Halberstadt, Beale, Meade, Craig ve Parker, 2015,s.818). Tüm bu kuramsal ilerlemelerin yaygın olarak duygunun bilişsel-davranışsal süreçlerine ışık tutuyor olması önemlidir.

2.1.1. Öfkenin İşlevsel Düzenlenmesi ve Sonuçları

Duygular ve duygusal süreçler, bireylere fiziksel ve zihinsel yaşantılarda eşgüdüm becerisi sağlar (Altunel, Demirdöğen, Dural ve Kuşçu, 2008,s.3; Gürkan ve Beycan Ekitli, 2015,s.80). Bu nedenle işlevsel şekilde düzenlenen öfke yanıtı organizmayı olası bir iç ve dış etkene karşı uyarma görevi görür ve hayatta kalma yeteneğiyle ilişkilidir. Çatışma çözümünde motivasyon sağlar, üretkenliği artırır ve yeni başatmaların öğrenilmesine öncülük eder (Rodrigo-Ruiz, 2016,s.77).

Duygu düzenleme becerisi duygusal zekanın önemli bir bileşenidir ve Goleman (1995,s.34) hayattaki başarı açısından duygusal zekanın entelektüel zekadan daha önemli bir belirleyici olduğunu belirtir. Öfke ise düzenlenmeye en çok gereksinim duyulan duygudur (Gross, Richards ve John, 2006,s.19).

Hemşirelerin özellikle hastalardan gelen duygusal öfke tepkilerine aşırı uyarılmış oldukları ve duygusal düzenlemede zorlandıkları bilinmektedir (Sheldon,

2007,s.108). İşlevsel duygu düzenlemesi sağlık çalışanlarının performansları ve iyi oluşlarını artırır (Zammuner, Lotto ve Galli, 2003,s.52). Duyguların işlevsel şekilde düzenlenmesinin etik ve uygun karar verme, gerçeği değerlendirme, yaratıcı düşünme, etkili çatışma çözümü, kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesi ve mesleki tükenmişlik üzerinde etkili bir beceri olduğu ve sosyal olduğu kadar profesyonel yaşamı da etkilediği bilinmektedir (Eracar, 2013,s.41; Han ve diğerleri, 2015,s.150; John ve Gross, 2004,s.1301; Salovey ve Pizarro, 2003,s.264,s.269).

Öfkenin işlevsel düzenlenmesi öğrenci hemşireler açısından da hem kişisel iyilik halleri, hem de sunulan hizmetin kalitesi açısından önemlidir. Öfkenin uygun düzenlenmesi hemşirelik öğrencilerinin profesyonel kimlik kazanmaları sürecine önemli katkı sunar (Chervonsky ve Hunt, 2017,s.669; Han ve ark.2015,s.150; John ve Gross, 2004,s.1301; Salovey ve Pizarro, 2003,s.264,s.269).

Öfke düzenleme becerisi kişinin kendi duygusunu olduğu kadar karşısındakinin duygusunu da yönetebilme becerisi sağlamaktadır (Salovey ve Pizarro, 2003,s.271). Bu beceriyle mezun olacak hemşireler, hem bir rol model hem de bakım uygulayıcısı olarak, sorumlu oldukları toplumun tüm kesimine etkisi açısından da geleceğin şekillendirilmesinde rol oynayacaktır (Eracar, 2013,s.51). Çünkü duygusal düzenleme öğrenilebilir ve öğretilbilir (Balci, 2000,s.72; Casas, 2009,s.27).

2.1.2. Öfkenin Uyumsuz Düzenlenmesi ve Sonuçları

Öfkenin işlevsel düzenlenememesinin sonuçları bireylerle başlayarak toplumu etkiler. Saldırganlık, düşmanlık ve şiddet öfkenin önemli toplumsal sonuçları arasındadır (Dye ve Eckhardt, 2000,s.338). Özkıyım, duygudurum bozuklukları, yeme-uyku bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve alkol kötüye kullanımı gibi birçok ruhsal sorununun altında öfkenin etkisiz düzenlenmesi vardır (Aldao ve diğerleri, 2010,s.232; John ve Gross, 2004,s.1319; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011,s.707; Radomsky, Ashbaugh ve Gelfve, 2007,s.2722).

Öfke sempatik sinir sistemini etkinleştirir ve solunumdan hareket sistemine, nörolojik motor hareketten duygusal çarpıtmaya kadar birçok belirtiyi tetikler. Uygun düzenlenemeyen öfke sıklıkla somatize edilir ve fiziksel yükünü kalp ve damar hastalıkları ile ortaya koyar (Chida ve Steptoe, 2009,s.944; Cuevas, Williams ve Albert, 2017,s.228; Gross, 1998b,s.271).

Üniversite yıllarını da kapsayan ergenlik çağında öfke ve saldırganlık eğilimi diğer dönemlere göre daha yüksektir (Batıgün ve Şahin, 2003,s.37; Blanchard-Fields ve

Coats, 2008,s.1547-1556) ve bu yaş grubunda en yaygın yönetilmeye çalışılan duygu öfkedir (Gross ve diğerleri, 2006,s.19). Bu dönemde dürtüselliğin ön planda olması (Kuzucu, Tunçer ve Aksu, 2015,s.52; Batıgün, 2004,s.53; Batıgün ve Şahin, 2003,s.37), problem çözme becerilerinin görece yetersiz olması (Batıgün ve Şahin, 2003,s.37), zorlayıcı yaşam deneyimleri, yalnızlık duygusu ve yaşamsal değişikliklere yönelik mücadele, gençleri öfkeye karşı savunmasız bırakan etmenler arasındadır (Kaya ve diğerleri,2012,s.25). Bu öğrenciler ergenlik ile yetişkinlik arasında sıkışmış ve yetişkin rollerine hazırlık aşamasındadırlar (Çoban, 2005,s.133). Bu sorumluluk ve yük sıklıkla öfkenin tetikleyicisi olabilir (Jun ve Lee, 2017,s.2). Hastalık ve ölümle temas, hayati etkilerle sonuçlanabilecek görev sorumluluğun yükü ve klinik ortaklarla (sağlık ekibi, hasta ve hasta yakını) yaşanan çatışmalar, şiddet riski, yetersizlik ve çaresizlik duyguları hemşirelik öğrencilerine özgü yaygın zorluklardır (Chan, 2017,s.36; Gürkan, Gümüş ve Dodak, 2011,s.11; Yamashita, Saito ve Takao, 2012,s.492). Bu bağlamda, hemşirelik öğrencilerinin diğer üniversite öğrencilerine oranla zorlayıcı yaşam olaylarıyla daha yaygın olarak karşılaşmaları olasıdır (Pulido-Martos, Augusto-Landa ve Lopez-Zafra, 2011,s.23). Üniversite öğrencilerinde öfkenin etkisiz düzenlenmesi; problemleri internet kullanımı (Ata ve diğerleri, 2011,s.478), özkıyım (Batıgün ve Şahin, 2013,s.49; Hawkins ve diğerleri, 2014,s.62), madde bağımlılığı (Eftekhari ve diğerleri, 2004,s.1007), güvensiz bağlanma tarzı (Calamari ve Pini, 2003,s.287), depresif duygudurum (Verschuur ve diğerleri, 2004,s.1166), obsesif kompulsif bozukluk (Liu ve diğerleri, 2017b,s.5) ve somatizasyon bozukluklarıyla (Liu ve diğerleri, 2017a,s.34) ilişkilidir. Öfkelerini ifade etme eğilimleri düşük olan ve içe bastıran bireylerde kendini aşırı fedakarlıkla kurban etme eğilimi yüksektir ve hemşireler bu grupta yer alır (Han ve diğerleri, 2015,s.150). Hemşirelik öğrencileri sıklıkla öfkenin etkisiz ifade şekillerini kullanmaktayken (Jun ve Lee, 2017,s.1); hemşireler de öfkeyi bastırma eğilimindedir (Lee ve Park, 2015,s.682). Gerçeklik şoku yaşayan yeni mezun hemşirelerde öfke, çalışma yaşamının diğer dönemlerine göre en yüksek şiddetiyle yaşanmakta (Yaşar ve diğerleri, 2007,s.8) ve sıklıkla işlevsel şekilde düzenlenememektedir (Öztürk ve diğerleri, 2008, s.156). Bu etkisinden korunmaları açısından hemşirelerin, öğrencilik sıralarından itibaren öfkeyi işlevsel şekilde düzenleyebilme becerisi kazanarak yetiştirmeleri önemlidir.

2.2. Duygu Düzenleme Becerisi ve Gross (1998) Süreç Modeli

Duygusal tepkilerin düzenlenmesi, duyguların   renilmi  halleriyle sabit olarak kalmamasına, de i ebilir olmasına bağlıdır (Werner ve Gross, 2010,s.17-18). Duygu düzenleme, gerçeğe uygun değerlendirme ve tepki verme amacıyla bilinçli ya da bilin d   olarak duyguların araç olarak kullanılmasıdır (Gross, 1998b,s.276).   ke yönetimi, kontrolü ya da   keyle ba etme gibi birçok şekilde adlandırılan kavram, duygusal zekanın dört basamağından biridir(Salovey ve Pizarro, 2003,s.268).

Duygu düzenleme; duygunun olumlu gücünü işlevsel kullanma ve olumsuz etkisini azaltma becerisi olarak açıklanabilir (Salovey ve Pizarro, 2003,s.264). S re en bir duygunun şiddetini ve süresini arttırma ya da azaltma ile değiştirme ya da ortaya çıktığı süre boyunca duyguyu koruma adına yapılan ve duygusal olarak iyi hissetme amacı taşıyan tüm süreçleri vurgular (Cole, Martin ve Dennis, 2004,s.321; Saarikallio ve Erkkil , 2007,s.88; Thomson ve diğerleri, 2014,s.2). Bu kavram temelde duyguya yönelik yanıtın ortaya çıkması, sürmesi ve şiddetindeki değişiklikleri anlatmaktadır (Akan  , 2014,s.33).

Süreç Modeli (1998), Duygusal  emalar Kuramı (2002), Duygu Odaklı Terapi Modeli (2004), Müzikal Duygu Düzenleme Modeli (2007) gibi duygusal düzenlemeye yönelik birçok yaklaşım bilişsel kurama dayanmaktadır (Salovey ve Pizarro,2003,s.264). Birçok girişimsel araştırmanın da bilişsel-davranı cı kuram ilkeleriyle yapılandırıldı ı görülmektedir (Aldao ve diğerleri, 2010,s. 232; Beck ve Fernandez, 1998,s.63; Cenkseven, 2003,s.163; Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.136; Howells ve diğerleri, 2005,s.300; Walker ve Bright, 2009,s.176).

Bilişsel-davranı cı yaklaşım duyguları, düşünce ve davranışlarla hesaplı formüller şeklinde işleyen süreçler olarak kabul eder ve   keyi temelinde sevilme ve de erlilikle bağlantılı olumsuz  emalarla ilişkilendirir (Türkçapar, 2009,s.95-97). Birey merkezli olması, kısa sürede ve ölçülebilir davranış ve bili  değişiklikleri hedeflemesi (Walker ve Bright, 2009,s.175), hemşirelik eğitimi (bilişsel, duyu sal ve davranı cı hedefler) ve hemşirelik süreci uygulama felsefesine uyumlu karakteri nedeniyle (Demiralp ve Oflaz, 2007,s.132) bilişsel-davranı cı yaklaşım hemşirelik uygulamaları açısından da gerçekçi ve kullanışlı olarak kabul edilir.

Bilişsel-davranı cı temelli duygu düzenleme kuramları incelendiğinde Gross'un Süreç Modeli (1998) kanıta dayalı etkililiği açısından (Bosse, Pontier ve Treur, 2007,s.192) duygusal düzenlemeye ilişkin sürecin çatısını iyi sunan yaklaşımlardan

biridir. Duygu tepkilerinin ortaya çıkışı, devamlılığı ve gücündeki değişikliklere yönelik bir süreç sunarak psikopatolojik etyolojide bu süreçlerin rolüne ışık tutar.

2.2.1. Kuramın Temelleri

Gross'un (1998) duygunun düzenlenmesine yönelik geliştirdiği model beş basamaktan oluşur. Model öncelikle duygunun ortaya çıkması için gerekli içsel ve dışsal uyarının (ipucu) nasıl algılandığı ve nasıl bir tepkiyle işlendiğinin değerlendirildiği öncül süreç odaklı (antecedent focused) basamakları açıklar. Öncül odaklılık; uyarının duyguyu yaratma anına kadar geçen süreci kapsayarak duygudan uzaklaşma ya da yakınlaşmaya yönelik stratejileri gösterir. Bu stratejiler uyarının seçiminden başlayarak duyu, algı, dikkat ve düşüncenin devreye girdiği bilişsel süreçlerle işlenir. Süreç; bireyin olaya nasıl yaklaştığı ve sonucunda olaya nasıl bir anlam yüklemiş olduğuyla tamamlanır (Gross, 1998a,s.226).

Öncül odaklı düzenleme basamakları bireyi bir duyguya getirdiğinde –yani duygunun ortaya çıktığı farkındalığı oluştuğunda- tepki odaklı (response focused) düzenlemenin basamakları devreye girer. Gross (1998a,s.228) bu basamakta düzenlemenin sıklıkla yanıtın baskılanması yönünde çalışacağını ifade eder. Tepki odaklı yanıtlar önceki deneyimlerden, davranışçı koşullamalardan ve fizyolojik yanıtlardan oluşan üç basamakta sınıflandırılmıştır.

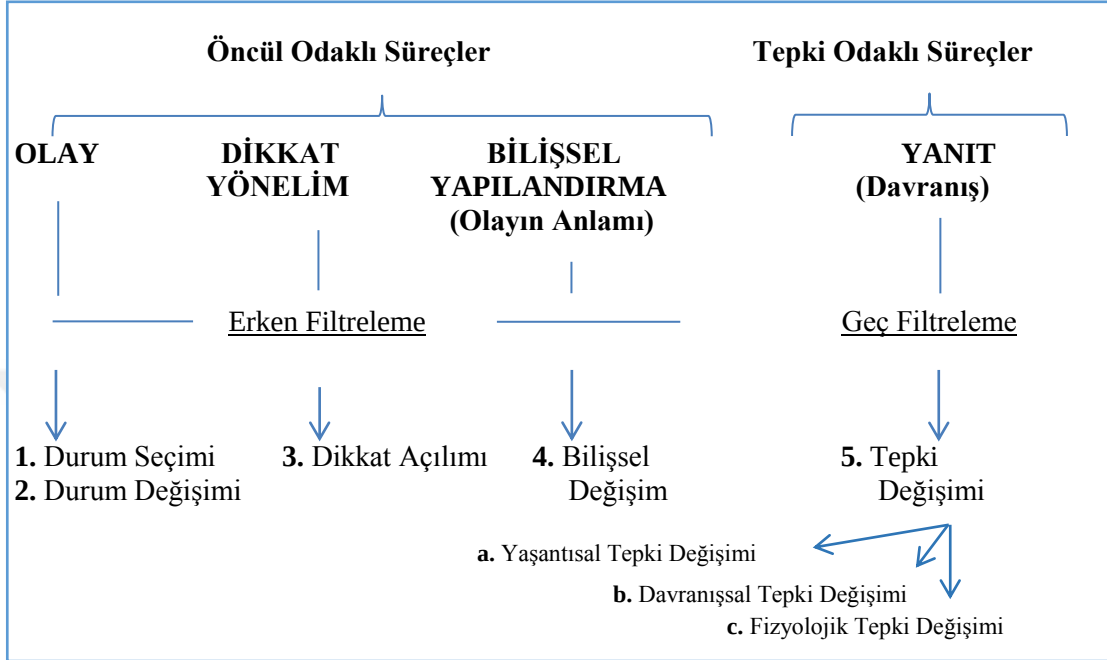
Süreç Modeli (1998) basamakları birbiri ardına sıralanan ve birbirini takip eden bir yapı izler.

Bu basamaklar;

1. Durum seçimi,
2. Durum değişimi,
3. Dikkat açılımı,
4. Bilişsel değişim ve
5. Tepki değişimidir (Gross, 1998a, s.224; Gross, 2008,s.501).

Her basamak sırasıyla ilerlemekte ve temelde duygu yönetiminde işlevsel olarak rol oynamakla birlikte, bu basamakların kullanım önceliği, yaygınlığı ve şiddeti duygusal düzenlemenin işlevsel ya da işlevsel olmayan şekilde gerçekleşmesine neden olmaktadır (Akan Ş, 2014,s.61). Duygu düzenleme süreçlerinde her bir basamağın ve her basamağa özgü stratejinin koşula uygun zamanda, uygun bir süreklilik ve sıklıkta kullanılması gerekmektedir. Aksi durumda kişiyi duyguya karşı

savunmasız bırakabilir (aktaran Çelik ve Kocabıyık, 2014,s.142). Duygunun doğru zamanda ve doğru şiddetle yaşanmasını sağlayacak her strateji işlevselken; bunu engelleyecek her strateji de işlevsizdir (Gross ve John, 2003,s.352). Modelin yapılanmasına yönelik kavram haritası Şekil.1’de sunulmuştur.



Şekil.1. Gross Süreç Modeli’ne Göre Öfke Yanıtının Duygusal Düzenleme Şeması (Gross,2008a).

Durum Seçimi: Duyguyu yaratabilecek koşulların yönetimi basamağıdır (Koole ve diğerleri, 2011,s.25; Livingstone ve Isaacowitz, 2015,s.909). Temelde *yaklaşma ve kaçınma* stratejileri kullanılır (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak ve Gross, 2015,s.2). Örneğin; sevilmeyen bir iş arkadaşının olduğu durumlardan uzaklaşmak ya da ortama kendisini sakinleştirecek bir arkadaşıyla girmek gibi (Webb, Lindquist, Jones, Avishai ve Sheeran, 2017,s.232). Kişi öfkeleneneğini ya da sakinleşeceğini değerlendirerek bu seçimi gerçekleştirir (Gross ve Thompson, 2007,s.13-15). Buradaki bilişsel çaba, duygunun ortaya çıkmasından sonraki çabaya göre az olması nedeniyle koruyucudur (Livingstone ve Isaacowitz, 2015,s.909).

İşlevsel durum seçilimi ile kişi daha olumlu bir duygu yanıtına yaklaşır; bu nedenle duygusal çıktılar daha kontrollü olur (Thuillard ve Dan-Glauser, 2017,s.2). Bu etkisiyle durum seçimi, olumsuz duygulanım ve depresyona karşı koruyucu özellik göstermektedir (Webb ve diğerleri, 2017,s.237). Bu basamağın etkili kullanılabilmesi için gerçeğe uygun bir değerlendirme yapabilme becerisinin önemli olduğu görülmektedir. Antisipasyon (beklenti) kaygısı ya da patolojik yas tepkileri gibi o

anda var olmayan zamanla ilişkili yaşantılar açısından durum seçimi, uyumsuz bir işlevsellikle patolojiyi güçlendirir (Webb ve diğerleri, 2017,s.232). Durum seçimi özellikle duygunun olumsuz etkisinden uzaklaşma zorluğuna yönelik etkili olsa da, uzun süreli etki gücü düşüktür (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.2).

Durum Değişimi: Durum değişimi duygunun yönüne ait bir süreç işler. Bir olaya ilişkin olarak ortaya çıkabilecek duyguyu, daha kolay baş edebileceği başka bir duyguya değiştirebilme fırsatlarını kullanır ve olumsuz sonuçları etkileyebilecek şekilde eyleme geçilir (Koole ve diğerleri, 2011,s.25). Örneğin; bir ekip üyesine gösterilecek öfke, bu üyenin annesinin ölüm yıldönümü olduğu öğrenildiğinde yerini üzüntüye bırakabilir. Sınav anındaki kaygıyı daha iyi yönetmek adına öğrencinin tüm soruları okuyarak en iyi bildiğinden başlama çabası da durum değişimi basamağında kaygıyı yönetme işleviyle ilgilidir.

Bu basamakta işleyen üç stratejiden bahsedilmektedir. *Doğrudan durum değişimi (problem odaklı başatma), destek arama ve çatışma çözümü* (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.2). Bunlar bir duygunun deneyimlenme sıklığı ile ilgili olarak kişiyi etkilemektedir. Durumları değiştirme becerisinin sürekli öfke yaşantısıyla doğrudan bağlantılı olduğu düşünülebilir.

Etkili kullanılamayan durumlarda durum değişimi; kişiyi sürekli duygunun etkisi altına alabilirken, doğal yaşantılanması gereken duygunun maskelenmesiyle de sonuçlanabilir. “Onun annesi öldü. Anlayış gösterelim.” gibi. Bu basamak duyguya yönelik erken bir düzenleme becerisi açısından önemli avantajlara sahip olmasının yanında duygunun tetiklenmesine neden olan kaynakla temasın engellenemediği durumlar açısından etkisi sınırlıdır (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.3).

Dikkat Açılımı: Daha önceki basamaklarda kendi belleği ve deneyimleriyle olayı yorumlamaya çalışan zihnin, bu amaçla dış dünyayı kullanmaya başladığı noktadır. Çabalı ya da çabasız şekilde (bilinçli-bilinçsiz) çevresel uyaranlar yönetilir. Örneğin ayrılık acısı iş yoğunluğuyla bastırılmaya çalışılır. Böylece uyarının duygusal etkisi azaltılmış olur (Koole ve diğerleri, 2011,s.26). Burada yaygın olarak üç strateji kullanılmaktadır. *Dikkat dağıtımı, ruminasyonlar ve üstbilişsel işlevler.* (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.4).

Kişi dikkatini bir noktaya odaklar ya da seçicilikle gözden kaçırır. Bu dikkat dağıtımı özellikle olumsuz duygu düzenleme becerisi eksikliğinde hızlı ve etkili bir

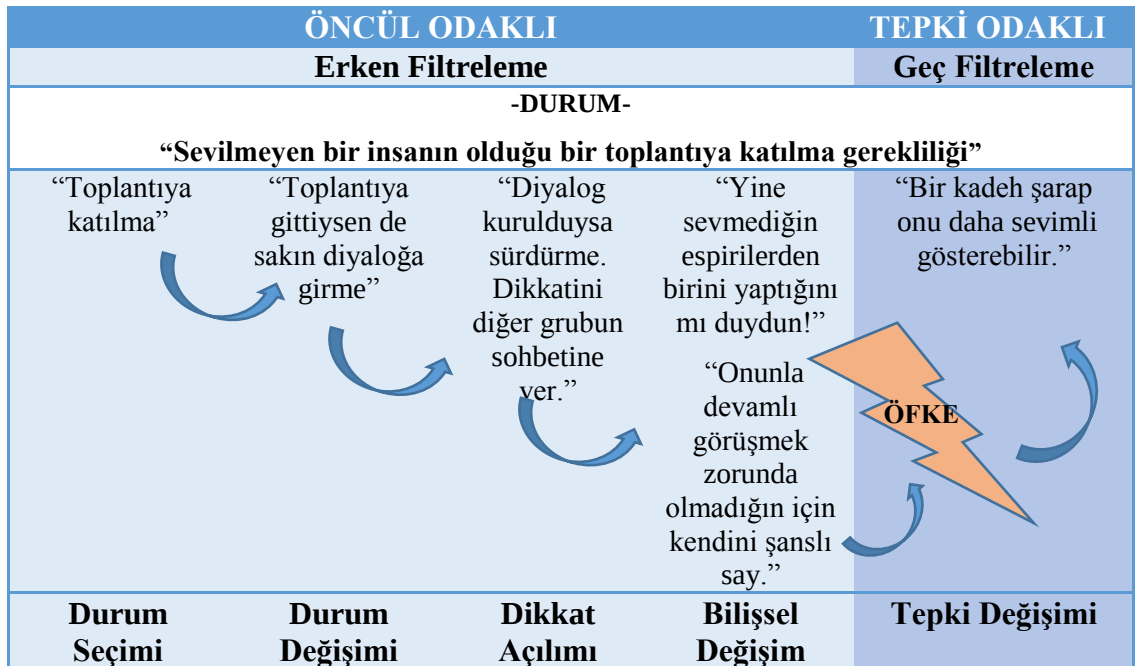
çözündür. Sıklıkla problem odaklı başetmenin bir tutumu olarak gösterilir. Ruminasyonlar (zihinsel geviş getirme) çabalı şekilde zihinden uzaklaştırılması mümkün olmayan, tekrarlı ve zorlayıcı düşüncelerdir ve depresif duygudurumun temel bilişenleri arasında yer almaktadır (Rood ve diğerleri,2009,s.607). Birey dikkatini bir belirti ya da beklentiye odakladığında, bu yaşantıyla ilgili kendine dönük dikkat artar, gerçeğe uygun değerlendirme yerine hasarlı bağlantılar sürdürölür (Koole ve diğerleri, 2011,s.27; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1993,s.562). Üstbilişsel işlevler; yargısız farkındalıkla (mindfulness) şuan'a odaklanabilme becerisi sunar. Kişinin bilişsel döngülerinin farkındalığı ve bunları yönlendirme etkinliği alanıdır (Wells, 2000,s.170).

Bilişsel Değişim: Yaşanan olayın ne yönde algılandığının bir sonucu olarak anlamlandırmanın yapıldığı basamaktır (Koole ve diğerleri, 2011,s.27). Örneğin; eski bir tanıdığının kendi ismini unutmasına yönelik olarak bunun saygısızlık olduğunu düşünen bir kimsenin, ismini hatırlayamadığı bir arkadaşından ne kadar yorgun olduğunu düşünerek bunu anlayışla karşılamasını rica etmesi, bu anlamlandırmanın bir işlevidir. İsim unutmak saygısızlık olabilir ancak olayın hangi durumda ve nasıl değerlendirildiği, kişinin yargılama ve anlamlandırmasına bağılı olarak farklı duyguları tetikler. Zorlu mücadelelerden sonra bu yaşantıdan olumlu bir anlam çıkarma eğilimi bilişsel tepki değişimini gösterir. Sevilen birinin kaybını, geride kalanların anlamlı bir yaşam sürmelerine yönelik öğüdü olarak anlamlandırmak gibi. Kullanılan temel stratejiler; *özyeterlik algısı, savaş ya da kaç tepkisi, olumlu yeniden değerlendirme ve kabuldür* (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.4). Bilişsel değişim kendisini olumlu yönler arama ya da daha kötüsüyle karşılaşmamaya yönelik 'şükür' niteliğindeki davranışlarda gösterebilir. Bu basamağın etkisiz kullanımı alkol bağımlılığıyla ilişkilidir (Petit ve diğerleri, 2015,s.2474).

Tepki Değişimi: Duygunun tam olarak ortaya çıkmasından sonra duyguya verilen yanıt olarak tanımlanabilecek olan tepki odaklı süreç basamağında; yaşantısal (experiential), davranışsal/ifadesel (behavioral) ve fizyolojik (physiological) tepki değişimleri yer almaktadır (Koole ve diğerleri, 2011,s.26). Ortaya çıkan tepkiye yönelik baskılamayla değişim sağlanmaktadır. Burada kullanılan temel stratejiler; *duygu paylaşımı, sözel ya da fiziksel saldırganlık, madde kullanımı ve ifadenin baskılanmasıdır* (Peña-Sarrionandia ve diğerleri, 2015,s.5).

Yaşantısal tepki değişimi yaşantısal anlamı değiştirme çabasıdır ve duyguyu unutmaya yöneliktir. Sıklıkla madde kullanımı ya da duygusal yeme çıkarma davranışları yaşantısal tepki değişimlerine örnektir. *Fizyolojik tepki değişiminde* duyguya yönelik ortaya çıkan bedensel tepki düzenlenmeye çalışılır. Kalp atış hızı, kas gerginliği, bağırsak ve mide hareketliliğine yönelik tıbbi (farmakolojik ajanlar, ultrasound ya da diatermi tedavileri gibi) ya da tamamlayıcı girişimler (masaj, yoga gibi) bu tepkileri baskılar ve duyguyu yeniden tetiklemeleri engellenmiş olur. *Davranışsal tepki değişimi* ise bireyin duygu ifadesine yönelik koşullu tepkilerini hedef alır. Bağırma, vurma, fırlatma, trip atma, küsme gibi yanıtlar aracılığıyla duygu düzenlenir ya da “Kızdığımı belli etmemeliyim.” düşüncesiyle dışa dönük ifade baskılanır (Koole ve diğerleri, 2011,s.26).

Bu basamağın uzun süreli kullanımı; sosyal işlevsellikte düşme, samimiyeysiz ilişkiler, yaygın işlevsiz duygu ifadesi, azalmış iyi oluş, alkol bağımlılığı ve depresyonun şiddeti ile ilişkilidir (aktaran Petit ve diğerleri, 2015,s.2472; Gross ve John, 2002,s.317; Gross ve John,2003,s.358; Svaldi, Dorn, ve Philipsen, 2012,s.411). Gross Süreç Modeli’nde (1998) de olduğu gibi tüm modelleme çalışmaları; kavramsal bir harita çıkararak olguya ilişkin kavrayışı pekiştirmede etkilidir. Bilişsel-davranışçı kuram temelli bu modelleme bize bir çalışma formülü sunarak duyguyla çalışırken daha somut hedefler belirleyebilmemizi sağlar. Eracar (2013,s.23) da sanatla sağaltım çalışmalarında formülizasyonun önemini vurgular.



Şekil.2. Öfke duygusuna yönelik bir duygu düzenleme süreci örneği

Bir düşünce otomatik şekilde ortaya çıkarken kişi çoğunlukla bunun farkında olmayabilir, farkında olursa bile kelimelerle ifade edilemeyebilir. Bu noktada, sözlü iletişimin dışında bir aracın duygu aktarımında kullanımı ve duygunun bu yolla dışa vurumu önemlidir (Eracar, 2013,s.7). Hem esnekliği hem de bilimsel bir sistematığı ilke edinmiş yarı yapılandırılmış bir sanat girişiminin somut hedeflerle ilerleyen bilişsel-davranışçı yaklaşımın temellerine uygun olduğu düşünülmektedir (aktaran Dickerson, Robiichaud, Teruya, Nagaran ve Hser, 2012,s.506). Bu nedenle bilişsel-davranışçı temelli grup uygulamalarının etkisinin güçlendirmesi açısından müzikle bütünleştirilmesi önerilmektedir (Dingle, Gleadhill ve Baker, 2008,s.190).

2.3. Müziğin Tedavi Edici Yönü ve Unsurları

Müzik antik zamanlardan beri birçok kültürde sağlığın korunması ve geliştirilmesi için kullanılmıştır. Şaman törenleri, asklepionlar (antik iyileşimhane), kam ve baskı adlı müzikal hekimler, darrüşifalardaki müzik odaları müziğin tıbbi bir araç olarak kullanımının ilk örnekleri olup, Türk tıbbi tarihi arasında da yer almaktadır (Birkan, 2014,s.40; Çoban, 2005,s.36; Ducourneau, 2016,s.2; Güner, 2007,s.101; Hatunoğlu, 2014,s.257; Sezer, 2019,s.22-40). Bugün hem sanat hem de bilim dünyası müziğin insan üzerindeki güçlü etkisini kabul etmiştir.

Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik çağı için hem kişisel hem de sosyal birçok becerinin gelişimi açısından müzik sıklıkla tercih edilen bir yoldur (Faulkner, Wood, Iweryve, Donovan, 2012,s.35; Sezer, 2019,s.46). Kendini gerçekleştirme, olumlu kabul, kişilik gelişimi, etkili başetmelerin kazanılması ve sosyal etkileşim, grupla yapılan müzik aracılığıyla kazanılabilir (Perkins, Ascenso, Atkins, Fancourt ve Williamon, 2016,s.6; Thomson ve diğerleri, 2014,s.2). Eracar'ın (2013,s.8) "*Sanat hınzır ve utangaç bir dışavurumcudur. Bazen bizi biz bilmeden de ifade eder!*" ifadesiyle vurguladığı üzere, bireysel ve toplumsal olarak güçlü bir iletişim aracıdır(Çoban, 2005,s.67; Soysal ve diğerleri, 2005,s.107).

Günümüzde başlıca uygulama alanı ruh sağlığı ve hastalıkları olmakla birlikte (Ducourneau, 2016,s.92); müzikal girişimler hasta veya sağlıklı birçok grupta yaygın çalışılmaktadır(Sezer, 2019,s.89-103). Fiziksel etkisi açısından endokrin düzenleme, yara iyileşme hızı, ağrı ve acı yönetimi, kardiyak düzenleme ve solunum işlevlerinin düzenlenmesi amaçlı kullanım örnekleri bulunmaktadır (Birkan, 2014,s.47; Chang ve diğerleri, 2015,s.337; Karamızrak, 2014,s.54; Krabs, Enk, Teich ve Koelsch,

2015,s.24; Nakahara, Furuya, Obata, Masuko ve Kinoshita, 2009,s.360; Sihvonen ve diğ erleri,2017,s.651).

M ziğ in ruh sağlığ ında yaygın olarak demans, madde bağımlılığı, uyku bozuklukları, dürtü kontrolü ve öfke düzenlenmesi, katarsis, yas, depresyon, anksiyete bozuklukları, şizofrenik bozukluklar, psikotik bulguların sağaltımı, göçmenler, problemli ergenler, yaşlılar, disleksi ve otizm tanılı çocuklar gibi risk gruplarında çalışılmıştır (Birkan, 2014,s.47; Carlson ve diğ erleri, 2015,s.9-10; Chang ve diğ erleri, 2015,s.337; Dönmez,2007,s.134,s.144; Ducourneau, 2016,s.83,s.123; Hakvoort, 2002,s.126; Hohmann, Bradt, Steyemann ve Koelsch, 2017,s.26; Hwang ve Oh, 2013,s.141-142; Karamızrak, 2014,s.54; Kramer, 2001,s.194; McDonald, Codrea ve Gavin,2015,s.259; S rk m , 2018,s.679; Silverman, 2003,s.36-37).

Günlük hayatta duygularla ilgili olarak güçlendirilmesi gereken beceriler müzikal uygulamalarla kolaylıkla tespit edilebilir (Hakvoort ve Bogaerts, 2013,s.198). Birçok araştırma m ziğ in öfke düzenleme becerileri üzerindeki etkisini göstermektedir (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Gardstrom, Bartkowski, Willenbrink ve Diestelkamp, 2013,s.29; Hakvoort ve diğ erleri, 2015,s.810). Bu etkinin evrensel olarak mı öğrenildiği yoksa kişisel algı, biliş ya da zihinsel bağlantılandırmalarla mı ilgili olduğu sorularına yönelik kesin cevaplara henüz ulaşılamamıştır.

M ziğ in duygusal etkisi son dönemlerin psikopatoloji çalışmalarına sıklıkla konu olmaktadır. Nöropsikolojik etkisini belirleyen unsurlar arasında *melodi*, *armoni*, *majör ya da minör çatı*, *tını* ve *ritmin* yer alır (Fern ndez-Sotos, Fern ndez-Caballero ve Latorre, 2016,s.10). Scherer ve Zentner (2001,s.365) aynı m ziğ in bireylerde farklı duygusal süreçleri tetiklenmesinde dört  zelliğ inin rolü olduğunu söyler. Bunlar; *b r nbilim özellikleri* (söz ve m ziğ in sayısal uyumu), *performans özellikleri*, *dinleyici özellikleri* (sosyokültürel boyutu ve duygudurum özellikleri) ve *bağlamsal özelliklerdir*. Saarikallio ve Erkkila (2007,s.94) da müziğe duygusal olarak uyum sağlamanın    öznel deneyim tarafından ayarlandığını vurgulamıştır: *şuan ki hisler, önceki deneyimler ve koşullar*. Darrow (2006,s.2) da işitme engeli olan bireylerle gerçekleştirdiği araştırmasında duygusal ifadenin en önemli unsurlarının *ritim*, *tını* ve *doku* olarak tanımlandığını belirlemiştir. Tüm bu özellikler bir araya geldiğinde müzik, insan için eşsiz ve özgün bir anlamlar ve deneyimler bütünü yaratabilir.

Müziğin bu etkisi yalnızca bireylerin müzik yaptıkları gruplarla sınırlı olmayarak edilgen grup uygulamalarında da görülmektedir (Brown, Martinez ve Parsons 2004,s.236; Hwang ve Oh 2013,s.140; Montello ve Coons,1998,s.49). Müzik tüm bu duygusal düzenleme işlevini aşağıdaki etkileri aracılığıyla sunmaktadır;

- ✓ Kişinin kendisini olumsuz etkileyen duygudan ve istenmeyen düşünce, kaygı ve stresten uzaklaştırması,
- ✓ İstenen duygunun yoğunluğunu ve bu yolla dayanıklılığı arttırması,
- ✓ Sosyal bir kabul, anlayış ve destek sunarak konfor sağlaması,
- ✓ Gevşeme sağlaması ve enerji vermesi,
- ✓ Neşe ve keyfi sağlaması,
- ✓ Zihinsel düzenleme ve yeniden yapılandırma sağlaması (Perkins ve diğerleri, 2016,s.6; Saarikallio ve Erkkila, 2007,s.102-103; Thomson ve diğerleri, 2014,s.3).

Müzik psikiyatri hastaları tarafından kendi kendine bir iyileşme aracı olarak da tercih edilmektedir. Bireysel sağaltımı sağlaması yönüyle tasarruflu ve tedavi edici bir işlev görmektedir (Saarikallio ve Erkkila 2007,s.103; Thomson ve diğerleri, 2014,s.7; Wilhelm ve diğerleri, 2013,s.80).

2.3.1. Hemşirelik Sürecinde Müzikal Uygulamalar ve Bakım Örnekleri

Ölçün müzikal uygulamalar, bireyin fiziksel ve ruhsal sıkıntıya yönelik belirti şiddetini yönetmesi ve konfor düzeyini geliştirmesine yardımcı hemşirelik girişimleri arasında kabul edilmektedir. ‘Hemşirelik Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik’le (Sağlık Bakanlığı, 2010:27515 sayılı Resmi Gazete) müzik tedavi psikiyatri hemşirelerinin bağımsız rolleri arasında tanımlanmıştır. AMTA da müziği hemşirelik için klinik içi ve dışı bir tedavi aracı olarak kabul eder (2019).

Hemşirelikte müzikal protokollerin takip edilmesi hastanede kalış süresinin düşürülmesi, tedavi motivasyonunun arttırılması ve hasta bakım memnuniyetinin yükseltilmesini sağlar (Bowles, Curtis, Davies, Lengerich ve Bugajsk, 2019,s.3; Poulsen ve Coto, 2018,s.176).

Hemşirelik girişimleri açısından yürütülmüş müzikal uygulamaların; cerrahi girişim sonrası ve sonrası ağrı yönetimi(Yaman Aktaş ve Karabulut, 2015,s.50) ve operasyon sonu bulantı şiddeti ve kusma (Çetinkaya, 2019,s.281), kan basıncı (Gök Uğur, Yaman Aktaş, Orak, Sağlambilen ve Aydın Avcı, 2017,s.1280) ve acıya yönelik

düzenleme (Çetinkaya, Aşiret, Yılmaz ve İnci, 2018,s.40; Poulsen ve Coto, 2018:176) amacıyla kullanıldığı görülmektedir.

Müzikal girişimlerin psikolojik etkileri; kemoterapinin yan etkileri ve hastalık ve tedaviyle ilişkili kaygı (Franco ve Rodrigues, 2009,s.150; Yıldırım ve Gürkan, 2007,s.37), yaşlılarda iyi oluş ve konfor (Ergin ve Çınar Yücel, 2019,s.11; Kramer, 2001,s.194), doğum anksiyetesi (Erkun Dolker ve Basar, 2019:261), tüp bebek uygulamaları sırasında anne kaygı düzeyleri (Aba ve diğerleri, 2017,s.23), otizm bozukluğunda sosyal beceri (Shi, Lin ve Xie, 2016,s.137), uyku (Huang, Chang, Hsieh ve Lai, 2017,s.122), anksiyete ve duygudurum düzenlenmesine yönelik araştırmalarla (Ançel, 2016,s.67; Bowles ve diğerleri, 2019,s.3; Gök Uğur ve diğerleri,2017,s.1280; Poulsen ve Coto, 2018,s.176) incelenmiştir.

Akut psikiyatri kliniklerinde grup müzik uygulamaları hemşirelik bakımının birçok alanında etkili bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu kullanım yaygın olarak; olumlu duygusal düzenleme, kişilerarası ilişkilerin geliştirilmesi, sosyal bağlantı ve aidiyetin sağlanması, hastaların bağımsız rollerinin güçlendirilmesi, kliniğin tedavi edici atmosferi ve hastaların ajitasyon düzeyleri üzerinde etki göstermektedir (Chlan ve Heiderscheit 2018,s.100; Hall ve diğerleri, 2019,s.704). Hall ve araştırma ekibi (2019,s.704) bu etkinin elde edilmesi için ileri düzey bir terapi yetkinliği de gerekmediğini ifade etmektedir.

Sınırlı sayıda araştırma hemşirelerin kliniklerinde müziğin bir sağaltım aracı olarak kullanılması konusunda yüksek gönüllülüğünü göstermekteyken (Muensa, 2012,s.120), ulusal olarak bu alana yönelik eğilimin de gittikçe arttığı görülmektedir (Ciğerci, Gürlek Kısacık, Özyürek ve Çevik, 2019,s.111).

2.4. Müzikte Ritim Unsurunun Fizyolojik, Duygusal ve Bilişsel Etkileri

Müziğin tedavideki en güçlü ögesi ritimdir (aktaran Kramer, 2001,s.192) ve ritmin fiziksel, sosyal ve psikolojik duruma olumlu etkisi kanıtlanmıştır (Yap ve diğerleri, 2017,s.44). Ritim herkesin içindedir (Stevens, 2004,s.1), eylemin kendisi olma özelliği ile zaman ve mekanla ilgili bir gerekliliktir (aktaran Fernandez-Sotos ve diğerleri, 2016,s.4). Ritim etkinlikleri bireylerde bağlanma hissi yaratır ve beden, zihin ve ruhun bütünleşmesine yardımcı olur (Kossak, 2009,s.16; Winkelman, 2003,s.648). Jaques-Dalcroze (1921, 1931) müzikle algılanan ritmik bir dengenin insanlarda sinir sisteminin düzenlenmesinde de etkisi olduğunu vurgulamıştır

(aktaran Fernández-Sotos ve diğerleri, 2016,s.4). Kossak (2009,s.16) bu düzenlenmeyi beyin dalgaları, sirkadyen ritim, solunum ve dolaşım sistemlerinin birbiriyle uyumuyla açıklamıştır.

Fiziksel etkiler: Ritim grubu etkinlikleri nöroendokrin ve nöroimmun sistemde olumlu bir düzenleme sağlar (Bittman ve diğerleri, 2001,s.43).Yetişkinlerde endorfin salınımını tetikleyerek acıya direnci arttırdığı (Dunbar, Kaskatis, McDolnald ve Barra, 2012,s.698), bağışıklık sistemini güçlendirdiği (Fancourt ve diğerleri, 2016,s.1; Koyama ve diğerleri, 2009,s.89), sistolik kan basıncını düşürdüğü (Blackett ve Payne, 2005,s.478; Smith, Viljoen ve McGeachie, 2014,s.443), yaşlılarda solunum işlevlerinin düzenlenmesi ve kan basıncının dengelenmesinde etkili olduğu (Maschi, MacMillan ve Viola, 2013,s.142) ve ince motor işlevlerde geri kazanıma katkı sağladığına (Carolan, 2016,s.182) yönelik araştırma örnekleri bulunmaktadır.

Sosyal ve psikolojik etkiler: Müzikal ritim etkinliklerinin bedensel farkındalığının artmasına, kendilik yapılanması ve algısına, bellek, dikkat ve konsantrasyon gibi bilişsel işlevlere olan olumlu katkısı bilinmektedir (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Çoban, 2005,s.79; Perkins ve diğerleri, 2016,s.6; Venkit, Godse ve Godse, 2013,s.132; Winkelman, 2003,s.648). Ritim bireylerin liderlik becerilerini geliştirerek kendi potansiyellerini farketmelerini sağlar (aktaran Winkelman, 2003,s.648) ve etkili iletişim becerilerini geliştirir (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478). Bireylerin duygusal farkındalık kazanmaları önündeki engel ve gereksinimleri hedef alarak; duygu düşünce ve baş etme tarzlarını etkiler. Davranış değişikliğine olanağı sağlar (aktaran Dickerson ve diğerleri, 2012,s.506). Bu etkilerin sonucu olarak grup ritim uygulamalarının sağlıklı ve hasta her yaş grubunda iyioluşu güçlendirmektedir (Carolan, 2016,s.179; Maschi ve diğerleri, 2013,s.142).

Ritmin tedavi edici uygulama örnekleri arasında öfke, duygudurum, stres, tükenmişlik, madde kullanımı, travma, disleksi ve eş şiddeti öncelikli yer almıştır (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Bensimon, Amir ve Wolf, 2008,s.43-44; Bitmann ve diğerleri, 2003,s.13; Cevasco, Kennedy ve Generally, 2005,s.64; Chlan ve Heiderscheit 2018,s.102; Dönmez, 2007,s.135; Hunte 2005,s.43; Winkelman, 2003,s.647; Yap ve diğerleri, 2017,s.47).

Grup davul girişimleri yetişkin psikiyatri hastalarında depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürmekte; sosyal dayanıklılık ve mental iyioluşu olumlu yönde etkilemekte ve psikososyal becerileri geliştirmektedir (Fancourt ve

diğerleri,2016,s.1; Tague, 2012,s.32). Düşük gelirli çocuklarda da anksiyete, dikkat dağınıklığı, damgalama ve depresyona olumlu etkisi vardır (Ho ve diğerlerine,2011,s.1). Hemşirelik çalışmaları ritim uygulamalarının bilişsel süreçler (Shimizu, Umemura, Matsunaga ve Hirai, 2017,s.1620), tükenmişlik ve duygudurum üzerindeki etkisini göstermektedir (Bittman ve diğerleri, 2004,s.15).

Müzikal ritim uygulamaları tasarruflu ve etkili bir araç olmasının yanında(AMTA, 2019; Bitmann ve diğerleri, 2003,s.13; Hall ve diğerleri, 2019,s.704; Silverman, 2009,s.105; Steven,2004,s.5), her yaş grubu için uygulanabilir olması ve uygulama için beceri zorunluluğu bulunmaması da ritim uygulamalarının gücünü arttırmaktadır (Hall ve diğerleri, 2019,s.704; Watson, 2002,s.107; Yap ve diğerleri, 2017,s.45).

Ritim etkinliklerine yönelik araştırma zenginliğine rağmen, tedavi edici gücüne ilişkin ileri analizler kısıtlıdır (Yap ve diğerleri, 2014,s.47). Eğitim, rehabilitasyon, genç sağlığını koruma ve geliştirme projeleri ve adli bakımda uluslararası kullanımı yaygınken (Winkelman, 2003,s.647; Yap ve diğerleri, 2017,s.47), yalnızca ritim girişimleriyle yürütülmüş ulusal bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır.

2.4.1. Öfke Düzenlenmesinde Müzikal Ritim Girişimlerinin Rolü

Müzik gibi kuvvetli ve kolay erişilebilir bir aracın öfke yönetimi açısından toplum kullanımına sunulması önemlidir. Müziğin özellikle gruplar ve topluluklara sağaltım yapılabilecek uygulamalarda işlevsel olduğu ifade edilmektedir (Eracar, 2013,s.68; Soysal, Yalçın ve Karakaş, 2005,s.107).

Özellikle öfke ve saldırganlık, grup ritim etkinlikleriyle başarıyla çalışılan kavramlardır (Hakvoort, 2002,s.126; Mungas ve Silverman, 2014,s.290). Watson (2002,s.106-109) en yaygın duygunun öfke olduğu adli vakalarda grup ritim çalışmalarının duygusal farkındalık, işlevsel duygu ifadesi, uygun sosyal etkileşim ve işbirliği ve etkili başatme becerilerinin kazanılmasında işlevsel olduğunu belirtir.

Ritim uygulamaları edilgen katılımlı girişimler açısından da bireylerdeki duygusal yanıtları etkileyebilmektedir (Brown ve diğerleri, 2004,s.236). Konopacki ve Madison (2018,s.22) davul eşliğinde yapılan şamanik ritim uygulamalarının beyindeki alfa dalgalarını artırdığını saptamıştır. Alfa dalgalarındaki bu hareketlenme fiziksel ve duygusal bir gevşemenin meydana gelmesinden sorumludur ve öfke duygusunun sürekliliği ve şiddetini etkiler. Seaman, ritmin bilincin farklı basamaklarına ulaşarak titreşimlerin enerjisiyle duyguların çözülmesini sağlayabileceğini ifade etmiştir. Özellikle benmerkezli ve izole bireylerin bu

uygulamalardan yarar görmekte olduğu bilinmektedir (aktaran Winkelman2003,s.648).

Kişi müzikle birlikte toplumsal olarak daha kabul edilebilir bir öfke ifadesi kullanır ve öfkeyi yıkıcı olmayacak başka bir şekliyle ifade eder (Snow ve D'Amico, 2012,s.21). Slotoroff (1994) ritmin öfke düzenlemesi üzerindeki etkilerini kanıtlamıştır (aktaran Hakvoort, 2002,s.126). Duygunun olumsuz etkisinden uzaklaşabilme becerisi ritim etkinlikleriyle gelen özgürleştirmenin gücüyle düzenlenebilmektedir (Winkelman, 2003,s.647).

Müzikal ritim etkinliklerinin bir grupla sunulması sosyal sorunlara neden olan öfke düzenlenme becerisindeki eksikliğin başka bir sosyal ortam içerisinde çözölmesine aracılık ederek; bireylere grup bağıllığı, etkileşim ve koordinasyon kazandırması açısından etkili ve işlevsel olabilir (Winkelman, 2003,s.648; Soysal ve diğlerleri, 2005,s.107). Winkelman (2003,s.647) gruplu ritim uygulamalarında affetme ve kabule yönelik girişimlerin kişinin suçluluk duygularının çözölmesine ve duygunun normalleşmesine yardımcı olduğunu saptamıştır. Grup uygulamaları bireylere bir topluluğa ait olma ve bağlanma şansı vermektedir. Grup bağlamı birbirine saygı, karşılıklı paylaşım, kişisel ilişkilerde gelişim ve güvenli bir alanda korunma ilkelerini işler (Soysal ve diğlerleri, 2005,s.107; Winkelman, 2003,s.648).

Araştırmalar müzikal ritim çalışmalarının ilkokul, lise ve üniversite öğrencilerinde en yüksek keyif ve konforla sürdürölen uygulamaların arasında olduğunu göstermektedir (Faulkner ve diğlerleri, 2012,s.35; Mungas ve Silverman, 2014,s.290; Snow ve D'Amico, 2012,s.22). Müziğin ritim unsuru, hem fiziksel hem de ruhsal gelişimi doğal ve güvenli şekilde geliştirebilmesi açısından en akılcı ve işlevsel yaklaşımlardan birini sunmaktadır (Smith ve diğlerleri, 2014,s.444).

Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Tipi

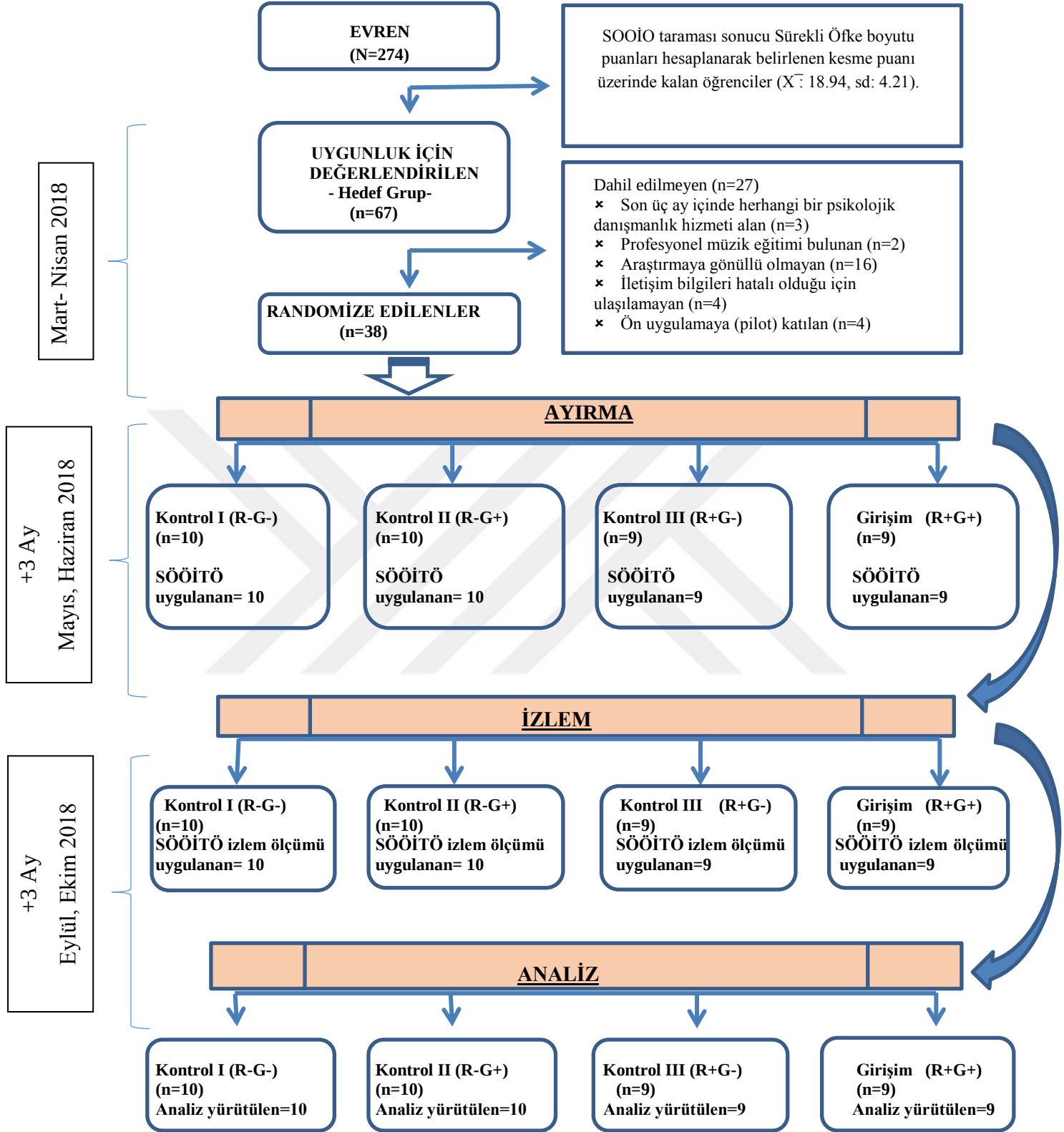
Araştırma nicel, tek körlü randomize ve üç kontrol gruplu 2x2 deneysel tasarımlı bir araştırma olarak planlanmıştır. Girişim öncesi öntest, girişim sonrası sontest ve izlem düzeni kullanılmıştır. Araştırma bulgularının kanıta dayalı sonuçlar sağlaması hedeflendiği için araştırma kontrol gruplarıyla yürütülmüştür (Akan, 2014,s.103, Walker ve Bright, 2009,s.176).

Tablo.1. 2x2 Deneysel Tasarım Dağılımı

		GROSS Süreç Modeli (G)	
		(Uygulanacak) +	(Uygulanmayacak) -
RİTİM UYGULAMASI (R)	+	R+G+ Girişim Grubu	R+G- Kontrol Grubu III
	-	R-G+ Kontrol Grubu II	R-G- Kontrol Grubu I

Araştırmanın deneysel tasarımı Consort Model ile yapılandırılmıştır (Schulz, Altman ve Moher, 2010,s.834). Modele ilişkin araştırma akışı Diyagram.1.'de sunulmuştur.

Diyaqram.1. CONSORT Model Akış Şeması



*Kontrol I (R-G-): Girişimsiz Kontrol Grubu, Kontrol II (R-G+):Gross Modeli Girişimli Kontrol Grubu, Kontrol III (R+G-):Ritim Girişimli Kontrol Grubu, Girişim (R+G+): Girişim Grubu

Sunay D, Şengezer D, Oral M, Aktürk Z. CONSORT 2010 Raporu: Randomize Paralel Grup Çalışmalarının Raporlanmasında Güncellenmiş Kılavuzlar Euras J Fam Med 2013; 2(1):1-10.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Süresi

Araştırma Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı Beceri Laboratuvarı'nda gerçekleştirilmiştir. Aynı zamanda Ege Üniversitesi Türk Müziği Konservatuvarı Ritim Atölyesi kullanılmıştır.

Araştırmada hedef grubun belirlenmesi için yapılan tarama çalışmaları Nisan 2018'de öntest uygulaması olarak gerçekleştirilmiş, sontest verileri Mayıs 2018 ve izlem dönemi verileri Eylül 2018 tarihinde toplanmıştır.

Bulguların dökümü ve sonuç raporunun yazımı birlikte ele alındığında Mart 2018 – Mayıs 2019 tarihleri arasında araştırmanın tamamlanması öngörülmüş ve tamamlanmıştır.

Tablo.2. Araştırma Takvimi

	2018						2019	
	Ocak Şubat	Mart Nisan	Mayıs Haziran	Temmuz Ağustos	Eylül Ekim	Kasım Aralık	Ocak Şubat	Mart Nisan Mayıs
ETKİNLİKLER								
Etik Kurul Başvuru Onay Süreci								
Literatür Tarama ve Derleme								
Veri toplama süreci, ölçek uygulaması		Tarama Öntest	Sontest		İzlem			
Pilot (Ön deneme) Uygulaması								
Uygulama								
Verilerin İstatistik Analizi, Bulguların Yönetilmesi								
Tartışmanın Yönetilmesi								
Raporun tamamlanması								

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2017-2018 eğitim ve öğretim döneminde E.Ü. Hemşirelik Fakültesi'ne kayıtlı, Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) ile öfke puanları hesaplanan 264 üçüncü sınıf öğrencisini kapsamaktadır.

SÖÖİTÖ Sürekli Öfke boyutu puanları ortalamanın üzerinde yer aldığı taramalar sonucu belirlenen 67 öğrenci araştırmanın hedef grubudur. Araştırma bu hedef grup içerisinde örneklem dahil olma koşullarını karşılayan 38 öğrenci örnekleminde tamamlanmıştır. Evren ve örneklem belirlenme sürecine ilişkin Consort akışı Şekil.1'de sunulmuştur.

Örneklem Dahil Olma Koşulları:

- EÜ Hemşirelik Fakültesi'nde 3. sınıfa kayıtlı ve devamlı öğrenci olmak (Özgür, Saran, Vatan ve Khorshid, 2013,s.190),
- Tüm öğrencilerden elde edilecek SÖÖİTÖ Sürekli Öfke boyutu puan ortalamasına göre hesaplanmış olan ortalama sınırlarından ($\bar{x}$: 18.94, ss: 4.21) daha yüksek düzeyde puan almış olmak,
- Müzikal bir uygulama için istekli ve gönüllü olmak (Ducourneau, 2016,s.22; Eracar, 2013,s.8, Saarikallio ve Erkkila, 2007,s.94).

Örneklemden Dışlanma Koşulları:

- Son üç ay içinde düzenli bir psikolojik danışmanlık hizmetinden yararlanmak,
- Profesyonel bir müzik eğitimi almış olmak,
- Müzikal ritim duygusu ve becerisini etkileyecek fiziksel bir engeli olmak,

Örneklem Büyüklüğü

Örneklem grupları bilişsel-davranışçı grup uygulamaları ve grup terapileri uygulama temelleri doğrultusunda planlanmıştır (Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.143; Walker ve Bright, 2009,s.176). Bu uygulamalar için yaygın katılımcı sayısının en az 4-6 olduğu bilinmektedir (Babaoğlu, 2006,s.123). Benzer şekilde yapılandırılmış araştırmalardaki yaygın grup üyesi sayıları incelendiğinde 3-11 katılımcı arasında değişmekte olduğu derlenmiştir (Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.143). Bu bilgiler ışığında üyelerin grup uygulamalarına düzenli devam etme ve gruptan düşme (üyenin kendi iradesiyle çalışmayı sonlandırma) olasılıkları gözönünde bulundurularak, girişim ve kontrol gruplarının 8-10 öğrenci gözetilerek oluşturulması kararlaştırılmıştır.

Üç kontrol ve bir girişim olmak üzere dört gruplu sürdürülmesi planlanan araştırmada 38 kişilik öğrenci katılımıyla başlanan uygulama süreci tam katılım ile tamamlanmıştır (Diyagram.1). Örneklemin evreni temsil gücü izlem verileri toplanmasının ardından yapılan güç analizi verileri ile onanmış, ilgili bölümde analiz verileri sunulmuştur.

Girişim ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan öfke duygusunun doğası göz önünde bulundurularak grupların yapısal olarak dengeli olması gerekliliği düşünülen özellikleri aşağıdaki gibi planlanmıştır.

- *Cinsiyetin* öfke ifadesi üzerinde farklılık yaratan en önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir (Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011,s.707; Şencan, 2015,s.27). Özellikle bilişsel duygu düzenleme stratejileri açısından kadınların erkeklere oranla uyumsuz ve kendine yönelik yıkıcı başetme stratejisi kullanma eğilimleri fazladır (Glancy ve Saini, 2005,s.238; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011,s.707; Öngen, 2010,s.1522).

Bu nedenle gruplar cinsiyet açısından normal dağılıma uygunluk göstermesi koşulu gözetilecek şekilde yapılandırılmıştır. Bağımsız gruplarda nominal verilerle yapılabilecek istatistiksel analizler için yeterli veri sağlanamadığı için analiz yürütülememiştir (Ki kare analizleri için hücre başına en düşük beş veri koşulu). Her grup için bir erkek öğrenci araştırmaya dahil edilerek cinsiyet etkeni gruplar arasında dengelenmiştir.

- Ritim uygulama grubuna katılacak öğrencilerin *önceki müzikal deneyimlerinin* vurmali çalgılardan benzer düzeyde yararlanmaları açısından farklılık yaratabileceği öngörülmüştür. Önceki tecrübe ve eğitimler grup üyesi olan öğrenciler arasında performans kaygısına neden olabilir. Bu nedenle katılımcıların önceki müzik tecrübeleri açısından denk olmaları sağlanmıştır.
- Duygusal gelişimin bilişsel gelişimle birlikte şekillendiği kabul edilmektedir (Eracar, 2013,s.15). Bu nedenle öfke düzenlemeye yönelik yaklaşımların etkili olması için *yaş dönemlerine* özelleştirilmiş girişimlerin planlanması önemlidir. Bu noktada örnekleme dahil olan öğrenciler aynı kuşağın özelliklerini paylaşmaktadır. Bu nedenle grupların yapılandırılmasında öğrencilerin yaşları açısından denkleştirilmesi gerekli görülmemiştir.

3.3.1. Randomizasyon

Araştırma girişimsel ve kontrollü sürdürülecek olması nedeniyle randomize örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Randomizasyon, grupların incelenen bağımlı değişkene etkisi bakımından sahip oldukları özelliklerin mümkün olduğunca benzer olması amacıyla güçlü bir örnekleme yöntemidir (Akan H, 2014,s.103). Araştırmada basit randomizasyon uygulanmış ve randomizasyon işlemi tek körleme ile kartlı randomizasyon yöntemi ile sürdürülmüştür. Örneklem grubunda yer alan öğrenciler hangi grupta yer aldıklarını bilmedikleri şekilde girişimsel süreci tamamlamıştır.

Grupların ayrıştırılması öğrencilerin seçtiği grup isimlerinin yazıldığı kapalı zarflarla sağlanmıştır. Zarfların içine yerleştirmek üzere 10 tane “Girişim” ve 30 tane “Kontrol” kelimelerinin yazıldığı küçük kağıtlar hazırlanmıştır. Erkek öğrenciler için kullanılacak zarflar farklı renklerde seçilmiştir.

Öğrenciler seçtikleri zarflara göre belirlenmiş kontrol ve girişim gruplarına atanmıştır. Randomizasyon sonrası grup özelliklerinin normal dağılıma uygunluğu Shapiro- Wilk testi, çarpıklık ve diklik katsayıları, histogram grafikleri ve Levene Varyansların Homojenliği Önermesi ile incelenmiştir ($p<0.05$).

Araştırmanın Gücü

Örnekleme oluşturan üçüncü sınıf öğrencilerle yapılan ve bu araştırmada kullanılan girişimsel yapılanmaya benzerlik gösteren herhangi bir çalışma bulgusuna rastlanmadığı için araştırma öncesinde istatistiksel parametrelere dayalı olarak örneklem hacminin belirlenmesi amacıyla teorik bir güç analizi uygulanamamıştır. Bu nedenle deneysel güç analizinin uygun olduğu araştırmada (Süt, 2011,s.32) post hoc olarak %95 güven aralığında, $d=0.05$ örnekleme hatası kapsamında hesaplanan araştırmanın gücü %88.0 çıkmıştır.

Araştırma sonucunda yürütülen etki büyüklüğü incelemeleri de SÖÖİTÖ’nün tüm boyutları için elde edilen anlamlı farklılığın güçlü ve çok güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Tablo.18). Bu sonuçlar ışığında (Kul, 2011,s.129), araştırmanın teorik olarak istatistiksel anlamlılığının deneysel olarak da anlamlı etkiye sahip olduğu kabul edilmiştir.

3.4. Girişimin İçeriği

Araştırmanın tasarım aşamasında Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin (1998) varsayımları, temel ilkeleri ve uygulama yöntemleri detaylı olarak incelenmiştir. Modelin felsefesinin ve temel bilişsel-davranışçı tekniklerinin (Ellis ABC, Ellis ve Grieger, 1977) öfke duygusunun düzenlenmesi için planlanacak psikiyatri hemşireliği bakım süreci girişimleriyle örtüştüğü belirlenmiştir (Demiralp ve Oflaz, 2007,s.138).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın duyguya ait aktarımını kolaylaştırmak, engelleri kaldırmak için sözlü iletişimin dışında bir aracın duygu aktarımında kullanımı ve böylece dışa vurumu önemli bulunmuştur (Eracar, 2013,s.7). Bu gereksinimine yanıt olacak şekilde müzik, doğası gereği birçok bileşeniyle başta duygular olmak üzere biliş ve davranış üzerinde etkili bir araç olarak tanımlanmıştır (AMTA 2006; Eracar, 2013,s.4; Hakvoort, 2002,s.126).

Tüm bu bilgiler, öfke düzenlenmesi üzerindeki etkililiği kanıtlanan bu iki yaklaşımın bütünlleştirilmesinin öfke çalışmaları için psikiyatri hemşireleri açısından uygun bir araç olabileceği sonucuna götürmüştür.

Araştırmanın bireysel yerine grup uygulamaları şeklinde planlanmasının iki temel hedefi bulunmaktadır. Birincisi, araştırma verilerinin kalabalık gruplarda daha hızlı ve daha çok insanın yararlanması için gelecek uygulamalara yön gösterebilmesidir. İkinci hedef, bireysel uygulamaların sağlayamadığı grup kazanımlarının elde edilmesidir (Güleç, 2018,s.111). Bunlar doğru işleyen ve yönetilen bir grup sürecinde kendiliğinden edinilen tedavi edici unsurlardır.

Araştırmalar hemşirelik öğrencilerinde grup danışmanlığıyla yürütülecek öfke düzenlenmesi programlarının etkili olduğunu ortaya koymaktadır (Batıgün ve Şahin, 2013:49; Kaya ve diğerleri, 2012,s.25; Koole ve diğerleri, 2011,s.32; Üzar Özçetin ve Hiçdurmaz, 2017,s.179).

Grupla sürdürülecek girişimsel oturumların yaklaşık olarak 90-120 dakika içerisinde tamamlanması temel kabul edilmektedir (Babaoğlu, 2006,s.123). Bu araştırmaya benzer tasarımı olan diğer araştırmalarda, oturumların 30-120 dakika aralığında değiştiği görülmüştür (Berking ve diğerleri, 2008,s.1232; Bitman ve diğerleri, 2004,s.8; Howells ve Rogers, 2002,s.300; Walker ve Bright, 2009,s.176). Özellikle sanatla dışavurum uygulamaları için oturum sürelerinin belli oranda esneklik sağlaması önemli bir gerekliliktir (Eracar 2013,s.12-13). Bu bağlamda oturum

hedefleri göz önünde bulundurulduğunda her bir grup görüşmesinin yaklaşık 90-120 dakikalık oturumlar şeklinde yapılandırılması kararlaştırılmıştır.

Bilişsel hedeflere ulaşılması ve grup aidiyetinin sağlanmasına olanak tanıyacak kadar uzun, grubu yarıda bırakma ya da düşmenin önüne geçilmesi yönünde bir önlem oluşturacak kadar da kısa ve etkili bir süreç oluşturulması (Walker ve Bright, 2009,s.176) amaçlanmıştır. Oturum sayıları açısından benzer araştırmaların, en az bir ve en fazla on altı oturumla yürütüldüğü görülmektedir (Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.136; Walker ve Bright, 2009,s.176).

Tablo.3. Grup İşlem Basamakları ve Süreci

KONTROL	KONTROL I R-G-	“Girişimsiz Kontrol Grubu” Herhangi bir uygulamaya dahil olmadan araştırma öncesi, sonrası ve izlem sürelerinde ölçüm araçları tarafından değerlendirilmiştir. a. Öntest b. Sontest c. İzlem ölçümleri ile değerlendirilmiştir.
	KONTROL II R-G+	“Gross Girişimli Kontrol Grubu” Gross’un Süreç Modeli yaklaşımıyla temellendirilmiş ve beş oturumdan oluşan bilişsel-davranışçı görüşmelerle sürdürülmüştür. Yarı yapılandırılmış oturumların etkililiği: a. Öntest b. Oturuma ait geri bildirimler c. Sontest d. İzlem ölçümleri ile değerlendirilmiştir.

	KONTROL III R+G-	“Ritim Girişimli Kontrol Grubu” Grup ritim uygulamalı çalışılacak olan bu grup beş oturumla sürdürülmüştür (Kontrol III R+G-). Öğrenciler bir müzik uzmanı ortaklığı ve tez yürütücüsü ile birlikte uygulamaya katılmıştır. Tez yürütücüsü oturumlarda gözlemci rolü üstlenmiştir. Yarı yapılandırılmış oturumlarının etkililiği: - Öntest - Oturuma ait geri bildirimler - Sontest - İzlem ölçümleri ile değerlendirilmiştir.
DENEY	GİRİŞİM R+G+	“Gross Temelli Ritim Girişim Grubu” Gross temelli ritim uygulamalı çalışılan bu grup beş oturumla sürdürülmüştür. Öğrenciler bir müzik uzmanı ve tez yürütücüsü ile birlikte uygulamaya katılmıştır. Tez yürütücüsü oturum başında, süresince ve sonunda bilişsel-davranışçı yarı yapılandırılmış girişimlerle ritim uygulamalarının Süreç Modeli’yle bütünleştirilmesini sağlamıştır. Yarı yapılandırılmış bütünleşik uygulama oturumlarının etkililiği: - Öntest - Oturuma ait geri bildirimler - Sontest - İzlem ölçümleri ile değerlendirilmiştir.

Gross Model (1998) ile zenginleştirilmiş bilişsel-davranışçı girişimlerin duygularının tamamını kapsayacak şekilde on oturumlu süreçlerle yürütülmüş örnekleri bulunmaktayken (Berking ve diğerleri, 2008,s.1232), bu araştırmada yalnızca öfke duygusuna yönelik hedefler beş oturumda elde edilebilecek şekilde tasarlanmıştır. Uygulamaya ait tüm süreç beş oturumda tamamlanmıştır.

Detaylı bilginin yer aldığı Gross Temelli Ritim Grubu Uygulama Rehberi (EK.IV) oluşturulmuştur.

3.4.1. Ön Uygulama (Pilot)

Araştırmanın ön uygulaması için örneklem koşullarını yerine getiren dört öğrenci ile (örneklemin %10'luk dilimi) ön uygulama yapılmıştır (Esin, 2014,s.206; Hertzog, 2008,s.180). Ön uygulama, Girişim (R+G+) grubuna yönelik planlanan oturumların ön çalışmasını yapmak amacıyla yürütülmüştür.

Hızlandırılmış beş oturum şeklinde sürdürülen ön uygulamada; oturumların yapısı, süresi, ilerleme şekli, kullanılan mekanın uygulamaya uygunluğu açısından değerlendirme yapılmıştır. Araştırmacı ve müzik uzmanı tüm ön uygulama basamaklarına birlikte katılmıştır.

Hem araştırma yürütücülerinin hem de öğrencilerin oturumlar için nicel ve nitel geri bildirimleri alınmıştır. Ön uygulamaya katılan öğrenciler araştırma örneklemine dahil edilmemiştir. Uygulamaya ilişkin detaylı araştırmacı notu kayıt altına alınmıştır (EK.V-VI).

3.4.2. Girişim Grupları Uygulamalarının Yapılandırılması

Grup görüşmeleri sırasında araştırmacının not alabilmesi için ortamda kağıt ve kalem bulundurulmuştur. Yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından hatırlamayı kolaylaştırmak ve görüşülen konular kayıt altına alınmıştır. Kayıtların sistemli kaydının tutulabilmesi için hedeflerle bağlantılı yarı yapılandırılmış oturum formları tasarlanmıştır. Bu formlardan elde edilen veriler araştırma bulgularında kullanılmamıştır.

Oturum sonrası geri bildirimler sözlü olarak ya grup içinde ya da bireysel görüş bildirmek isteyen öğrenciler için gruptan ayrı olarak alınmıştır. Tüm uygulamaya sürecine ilişkin ayrıntılı geri bildirim ise sontest uygulamasının ardından, yapılandırılmış ve açık uçlu sorular barındıran Uygulama Sonlandırma Geri Bildirim ve Öneri Formu (EK. III) ile toplanmıştır.

Uygulama Sonlandırma Geri Bildirim ve Öneri Formu'nun verileri, araştırma bulgularını etkileyebilecek bir içsel ve dışsal koşul açısından kontrol altında olmak adına değerlendirilmiş, bunun dışında herhangi bir veri analizinde kullanılmamıştır. Formda yer alan öneriler benzer yapılandırılmış daha sonraki araştırmalara yol göstermesi açısından raporun 'öneriler' bölümünde derlenmiştir.

Her bir görüşmenin saati, oturum öncesi, sırası ve sonrasında ortaya çıkabilecek farklı fiziksel gereksinimler karşılanmıştır. Klinik uygulamaları arasında gün içinde ya da gün sonunda gruba katılan öğrenciler, grup girişimlerinin içeriğini bozmayacak bir düzende yeterli yeme-içme olanakları açısından desteklenmişlerdir.

Girişim gruplarında yer alan üye öğrencilerin bu süreçte (5 haftalık oturumlar) psikolojik ya da psikiyatrik bir destek alması ve psikofarmakolojik bir tedaviye başlaması grup etkileşimi ve bağımlı değişken üzerindeki olumlu etkisi olasılığına karşı takip edilmiştir.

Girişim grupları oturumları sonucu öğrencilerin bireysel acil görüşme istekleri durum değerlendirmesi için kabul edilmiş, grup işlevi üzerinde etki etmesi beklenmeyen (çalışılan bağımlı değişkenle doğrudan ilişkisi olmayan) plansız bireysel ek görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

Her hafta kullanılacak grup toplantı odasının aynı olması önemli bir güvenlik kontrolü olarak değerlendirilmiş ve gerekli önlemler alınmıştır. Araştırma mekanları süreç boyunca öğrenciler için yeterli mahremiyet ve konfor alanı sunacak ve grup etkileşimine izin verecek şekilde önceden hazırlanmış, idari amirler ve kurum çalışanlarına gerekli bilgi verilmiştir. Grup uygulamaları süresince atölyenin kapısına oturumların olağanüstü durumlar dışında bölünmesinin engellenmesi amacıyla uyarı notu yazılmıştır.

Tüm uygulama gruplarıyla aynı zaman aralığında çalışılmış olup farklı gruplar için planlanan oturumlar farklı günlerde gerçekleştirilmiştir. Böylece uygulama süreciyle ilgili gruplar arası etkileşimin kontrol altına alınması ve anonimliği hedeflenmiştir.

Oturum günleri öğrencilerin haftalık programı ve değerlendirilme (vize/final) dönemleri gözetilerek ortak katılımın en yüksek olduğu gün ve saatlerde, grup üyeleriyle ortak şekilde planlanmıştır. Bu koşulları sağlamak için uygulama ve veri toplama süreçleri mesai saatleri dışında ve bazı hafta sonlarını kapsayacak şekilde sürdürülmüştür.

Casas (2009,s.32) duygusal bir yaşantının tetiklenmesi için gerçekçi uyarıların birçok girişimde etkisiz kaldığını; bu nedenle planlanan girişimlerin hedef duyguyla çalışmak konusunda araştırma ekiplerine beklenen etkiyi sağlamadığını ifade etmiştir. Hayatta öngörülemez koşulların önceden yapılandırılmış planlamalarla istendik güçte deneyimlenebilmesi, grup girişimlerinin en zorlayıcı etkenlerinden biridir. Bruscia (1987), müzikal girişimlerin duygusal etkilerinin kontrollü

tetikleyiciler yokluğunda sınırlı olduğundan bahsetmektedir (aktaran Hakvoort,2002,s.124). Bu nedenle öfke duygusunu tetikleyecek bazı grup içi etkileşim girişimleri planlanmıştır.

Planlanan duygusal tetikleyicinin hangi ekip üyeleri arasında uygulanacağı kararı grup yöneticisi tarafından verilmiş olup; bu kararda öğrencilerin hangi duygu düzenleme sürecini yaygın olarak kullanmakta oldukları ve ikili ilişkilerin doğasında kendiliğinden gelişen koşullar gözönünde bulundurulmuştur. Koşullar, özellikle eşli çalışmalar sonrası öğrencilerden gelen geri bildirimler ve bir diğerine yönelik açık öfke ifadeleriyle kendini göstermiştir.

Kontrollü tetikleyiciler için güvenlik önlemleri planlanmış, öfkenin fiziksel belirtileri açısından öğrenciler yakından takip edilerek gerekli noktada tetikleme sonlandırılmıştır. Benzer şekilde grup yöneticisini baz alan öfke duygusu da grubun öfkeyi gerçekçi şekilde yaşaması için planlanmamış girişimler kapsamında kontrollü şekilde tetiklenmiştir.

3.4.2.1. Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli Kapsamındaki Girişimlerin Yapılandırılması

Bilişsel-davranışçı kuramlar, öfkenin ortaya çıkmasından hemen önce yaşanan olaya yönelik zihinde beliren bir düşünce sürecinin (dikkat-algı-yorum) varlığını kabul etmektedir (Gross, 2008,s.499). Bu nedenle bilişsel-davranışçı yaklaşımla öfke çalışmaları genellikle gizlenen bu düşünceye ilişkin farkındalık kazanılması, davranışçı tepki ve kaçma-kaçınmaların belirlenmesi ve bu sayede duygunun düzenlenmesi basamaklarıyla ilerlemektedir (Türkçapar ve Sargın, 2011,s.13; Walker ve Bright, 2009,s.179).

Berking ve diğerleri (2008,s.1231) bilişsel-davranışçı terapilerin Gross'un (1998) duygu düzenleme ilkeleriyle zenginleştirilmesine yönelik yaklaşımların bazı temel koşulları karşılaması gerektiğini vurgulamıştır.

Bu koşullar;

- } Duyguların farkında olma ve bunu sürdürme becerisi,
- } Duyguyu tanımlayarak sınıflama becerisi,
- } Duygunun fiziksel belirtilerini anlama becerisi,

- } Duygunun olumsuz yükünü daha işlevsel hale çevirme becerisi,
- } Duygu geçişlerini anlama becerisi,
- } Duygunun olumlu ya da olumsuz her etkisini kabullenme becerisi,
- } Duygunun olumsuz etkisine karşı dayanıklılık kazandırması ve
- } Duygusal zorlanmalar karşısında da bireyi güvenli alanda tutarak destekleyebilmesidir.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın ilkeleri ve benzer nitelikli araştırmalardan yola çıkılarak (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven 2001;s.1311; Howells ve diğerleri, 2005,s.300; Hakvoort, 2002,s.125; Türkçapar ve Sargın, 2011,s.13; Walker ve Bright, 2009,s.175), Kontrol II (R-G+) ve Girişim (R+G+) grup oturumları sonunda aşağıdaki bilişsel-davranışçı hedeflere ulaşılması hedeflenmiştir:

- Öfkeye yönelik farkındalığı arttırmak,
- Tetikleyicilere yönelik farkındalığı arttırmak,
- Sonuçlar – yanıt davranışlara (bilişsel duygu düzenleme stratejilerine) yönelik farkındalığı arttırmak,
- Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini tanıyarak işlevselleştirme (kendini suçlama, kabul etme, ruminasyonları olumlu yeniden odaklanma ve gözden geçirme, plana yeniden odaklanma, bakış açısına yerleştirme, felaketleştirme, suçlama)
- Bilişsel yeniden yapılandırma sağlamak,
- Öfkenin düzenlenmesine etkisi olacak becerilere (sosyal sorun çözme becerileri) odaklanmak ve baş etme stratejileri geliştirebilmek,
- Gevşeme stratejilerinin kullanımını pekiştirmek.

Alanyazında bilişsel-davranışçı birçok öfke düzenleme programının birbirinden ayrılan alt hedefler ve girişimsel teknikler kullandığı görülmektedir (Howells ve diğerleri, 2005,s.300; Hakvoort, 2002,s.125; Walker ve Bright, 2009,s.175). Bu

araştırmadaki bilişsel-davranışçı girişimlerin hedeflerini alanyazındaki diğer örneklerden ayıran kısım; Gross Duygu Düzenleme Modeli temel ilkeleri benimsenerek geliştirilmiş olmasıdır. Bu ilkeler öfkenin ortaya çıkışı, süreci ve sonucuna bir bütün halinde bakmayı sağlaması sayesinde; olguya yönelik hem bilişsel hem de davranışçı bir müdahale sunulmasına olanak yaratmaktadır. Oturumlara yönelik planlanan hedefler Tablo.4’de sunulmuştur.

Tablo.4. Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli ile Temellendirilmiş Görüşme Basamakları

OTURUM	BASAMAKLAR
1. oturum	Tanışma
	Neden bir arada olduklarıyla ilgili farkındalıkların belirlenmesi
	Grup süreci ile ilgili bilgi verilmesi
	Birlikte geçirilecek grup sürecinin genel hedefine ilişkin bilgi verilmesi
	Süreçteki işbirliğinden beklenti ve hedeflerin belirlenmesi
	Kendilerine ilişkin algıları ve ‘keşke’leri ile değiştirmek istedikleri özelliklerinin belirlenmesi
	Öfke geçmişleri ve keşkelerinin ifade edilerek kayıpların fark edilmesi, bireysel hedeflerin oluşturulması
	Modele ilişkin bilgi verilmesi
	Davranışçı gevşeme tekniklerine yönelik eğitim ve örnek uygulamanın gerçekleştirilmesi
	Öfke duygusunun olumlu kabulü ile bireysel hedeflerin gerçeğe çekilmesi
	Oturum hedeflerinin değerlendirilmesi
2. Oturum	Isınma ve önceki oturumun hatırlanması
	Grup içinde bireysel ifadenin fark edilmesi
	Öfkeye yönelik kişisel sınırların tanınması ve direnç ve dayanıklılığın fark edilmesi
	Öfkeye yönelik yaygın tutumların çözümlenmesi

	• “Öncül ve Tepki Odaklı” düzenleme süreçlerinin değerlendirilmesi ve fark edilmesi • “Olumlu duyguya yönelme” ve “Olumsuz duygudan kaçınma” tutumlarının değerlendirilmesi ve fark edilmesi
	Çözümleme sonuçlarının kişisel hedeflerle ilişkili engeller ve kolaylaştırıcılarının belirlenmesi
	Oturum çözümlemelerine yönelik kontrollü olay tetikleme ile “durum seçimi” ve “durum değişimi” basamaklarındaki bireysel becerileri ve eğilimlerinin belirlenmesi
	Bireysel hedeflerin gözden geçirilerek bu oturum sonuçları ışığında yeniden düzenlenmesi
	Uygunsuz durum seçimi ve değişimi tutumlarına ilişkin çözümlerin keşfedilmesi ve yapılandırılması
	Yapılandırma için kullanılabilecek kaynakların farkına varılması ve bu kaynakların geliştirilmesi (içsel ve dışsal etmenler, güç ve motivasyon kaynakları)
	Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması için gevşeme stratejilerinin kullanımının öğrenilmesi ve oturum hedeflerinin değerlendirilmesi
3. Oturum	Isınma ve önceki oturumun hatırlanması
	Öfke duygusunu iletme şekillerinin gizil ve açık formlarının incelenerek değerlendirilmesi (eleştiri-saldırı, öfke-saldırganlık) ile “dikkat açılımı”, “bilişsel değişim” ve öfkesel “tepki değişimlerinin” şimdiki zamanda tecrübe edilmesi
	Etkileşim halinde iken uygunsuz bilişsel ve tepkisel değişimlerine ilişkin çözümlerin keşfedilmesi ve yapılandırılması (alternatif düşüncenin ve davranışın işletilebilmesine yönelik eylem planı)
	Yapılandırma için kullanılabilecek kaynakların farkına varılması ve bu kaynakların geliştirilmesi (içsel ve dışsal etmenler, güç ve motivasyon kaynakları)

	Önceki öfke ifade şekillerinin gerçek zamanlı olarak değiştirilmesine ilişkin deneme ve alıştırımların yapılması ve sonuçlarının değerlendirilmesi
	Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması, gevşeme stratejileri kullanımı ve oturum hedeflerinin değerlendirilmesi
4. Oturum	Isınma ve önceki oturumun hatırlanması
	Günlük öfke kayıtlarının incelenmesi ile öfke düzenleme süreçlerinin grup içinde değerlendirilmesi, uygunsuz eğilimlere yönelik grup çalışması yürütülmesi (akran aktarımı)
	Kontrollü olay tetiklenmesi ile öfke düzenleme süreçlerine yönelik eğilimlerin gözlenmesi ve ilk oturumla ilişki kurularak değişim ve hedeflere ulaşma düzeylerinin incelenmesi
	Hedefler önündeki engellerin ve çözümlerinin tartışılması
	Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması, gevşeme stratejileri kullanımı ve oturum hedeflerinin değerlendirilmesi
5. Oturum	Isınma ve önceki oturumun hatırlanması
	Grubun kendiliğinden sürekliliği açısından durum değerlendirmesi yapılması
	Grup süreci boyunca elde edilen kazanımların ileriye dönük kullanımının cesaretlendirilmesi
	Görüşmenin sonlandırılması ve vedalaşma

3.4.2.2. Müzikte Ritim Unsurunun Tedavi Edici Rolü Kapsamındaki Girişimlerin Yapılandırılması

Üniversite öğrencilerinin yaş grubu özellikleri ve günlük alışkanlıkları göz önünde bulundurulduğunda müzikal girişimler; uygulaması kolay, seçilecek müzikal uygulamaya görece masrafsız ve kişinin kendi kendini iyileştirmesi için olanak

sağlayan önemli bir araç olarak değerlendirilebilir (Chlan ve Heidersche, 2013,s.112; Eracar, 2013,s.8).

Bu araştırmada müzik oturumlarının bireysel yerine grup uygulamaları şeklinde planlanmasındaki temel unsur; grupla yapılan müziğin bireysel çalışmalara göre sıkıntılarla başetme ve bilişsel düzenlemede daha etkili olabileceğine ilişkin araştırma bulgularıdır (Chen, Chou, Chang ve Lin, 2018,s.464; Watson, 2002,s.107). Müzikal grup uygulamalarında öğrenme, üyeler arasında kendiliğinden gelişebilir (Hakvoort, 2002,s.131).

Çalgının (Enstrüman) Seçimi: Müziğin etkin – edilgen kullanımı, doğaçlama ya da yapılandırılmış doğası, bireysel ya da grup uygulamaları, müzik aleti (enstrüman) ya da vokal rolleri, temposu, ritmi ve ses aralığı gibi pek çok değişken hedeflenen olgu üzerindeki işlevine etki etmektedir (Eracar, 2013,s.16,s.49; Montello ve Coons, 1998,s.49). En temel etki unsurları arasında ise kişinin müzik yapma motivasyonu, müzik aletine ulaşım ve müzikal beceri düzeyi sıralanabilir.

Bireyin estetik ya da performans kaygısına düşmesini engellemek de önceliklidir (Eracar, 2013,s.49,s.67; Stevens, 2004,s.1). Bu nedenle müzikal zorlayıcılığı en düşük düzeyde olan aletlerin tercih edilmesi ile uygulamanın genele ulaşması, ortaya çıkacak ürünün daha az kişisel kaygı barındırması ve uygulamanın daha gerçeğe uygun ilerlemesini kolaylaştırır (Eracar, 2013,s.67). Müzikte ritim çalışmaları bu açıdan kişilere ortam ve kaynak esnekliği sağlayacaktır (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Eracar, 2013,s.68).

Müziğin beş temel unsuru arasında yer alan ritmin, terapötik kullanımı açısından müziğin en etkili bileşeni olduğu ifade edilmektedir (aktaran Kramer, 2001,s.192). Daha yavaş ritimlerin mistik dokusu ve sakinleştirici etkisi, daha hızlı ritimlerin kişiyi motive ederek harekete geçirebilme etkisi olduğu kabul edilmektedir (Chlan ve Heiderscheit, 2013,s.99). Grocke ve Wigram (aktaran Chlan ve Heiderscheit, 2018,s.113) özellikle dakikada seksen vuruşun altında yapılandırılan ritimlerin gevşemeyi tetiklediği ve buna eşlik eden fiziksel belirtilerden kalp atım hızını yavaşlattığını belirtmektedir.

Ritim, ‘performansın anlamı’ unsuru ile öfkenin sağlıklı ifadesi için etkili bir araç olarak kullanılabilir (AMTA,2019; Hakvoort, 2002,s.126). Farklı ritimlerin farklı duyguları harekete geçirdiğine yönelik güncel alanyazın bulguları ışığında

araştırmanın ritim uygulamaları planlanmıştır (Fernandez-Sotos ve diğerleri, 2016,s.10).

Müziğe verilecek yanıt ve müzikle kurulan bağın kültürel olarak farklılaştığı bilinmektedir (Chlan ve Heiderscheit 2013,s.100, 104; Çoban, 2005,s.158). Bu durum seçilecek müzikal uygulamaların bireye-Türk kültürüne uygunluğunu da önemli kılmaktadır (Dickerson ve diğerleri, 2012,s.505; Ducourneau, 2016,s.74).

Bu araştırmada tedavi edici bir araç olarak ritim bileşeninin tercih edilmesinde;

1. Ritim unsurunun müzikteki en güçlü tedavi edici bileşen olduğu varsayımı,
2. Daha önceki bir bilgi ve beceri donanımı gereksinimi bulunmaması,
3. Kültürümüz için davul, tef ve zil gibi vurmali çalgılara olan yatkınlık,
4. Uygulamada duygusal boşalmanın yanı sıra ortaya çıkacak fiziksel boşalım,
5. Bu aletlere ulaşamayacağı zamanlarda dahi gündelik eşyalarla gerçekleştirilebilecek şekilde uygulama esnekliğine sahip olması (aktaran Blackett ve Payne, 2005,s.478; Eracar, 2013,s.64; Stevens,2004,s.1; Watson, 2002,s.107-108; Winkelman, 2003,s.648) önemli rol oynamıştır. Çünkü ritim çalışmaları, ses çıkarabilen her nesne ve hatta kişinin bedeni ile bir perküsyon aracı olarak yürütülebilir.

Ducourneau (2016,s.45) başarılı bir ritim atölyesi için gerekli üç koşul olduğunu belirtmiştir. Birinci gereklilik; grup üyelerinin böyle bir çalışmaya hastalık özellikleri, kişisel nitelik ve motor beceriler açısından uygunluğunun bir uzman tarafından onaylanmasıdır. Özellikle müzikal ve psikolojik süreçlerin yönetimi açısından birbirini tamamlayacak iki uzman, girişimler için uygun görülmektedir (Ducourneau, 2016,s.117).

İkinci gereklilik özellikle müzikal yordamı sağlayabilecek bir müzik uzmanının varlığıdır. Bu araştırma kapsamında iki disiplini bütünleştirebilecek profesyonel müzik geçmişi olan hemşire araştırmacı ve müzik uzmanı, her bir müzikal girişim oturumuna birlikte katılmıştır.

Üçüncü gereklilik ise kullanılacak çalgıların grup profiline uygunluğu olarak ifade edilmiştir. Bu girişim grubunun yaş ve kültür özelliklerine uygunluğu ve kullanıcılar açısından tercih edirliliği yüksek olması önemlidir (Hakvoort, 2002,s.129). Bu açıdan araştırmada kullanılmasına karar verilen çalgılar; bendir, kajon, darbuka, ışıklı darbuka, shaker, tef, baget, zil, efekt grubu aletler, kabuklar ve rüzgar çanları olmuştur.

Her bir grup üyesinin birbiriyle etkileşim kurabileceği, aynı zamanda da bireysel özel bir alana sahip olabileceği şekilde yuvarlak bir düzende oturmaları sağlanmıştır. Mikenas, ritim etkinlikleriyle liderlik becerilerinin geliştirilerek kişinin kendi potansiyelinin farkındalığını sağlayabileceğini ifade eder (aktaran Winkelman, 200,s.648). Özellikle benmerkezli ve izole bireylerin bu uygulamalardan yarar görmekte olduğu bilinmektedir. Öfkenin işlevsel düzenlenmesi için gerekli tüm bu beceriler açısından liderlik, özyeterlik ve sağlıklı bir özseverlik kavramlarının çalışılabilmesine yönelik oturum hedefleri bu kazanımlar açısından alanyazın doğrultusunda planlanmıştır (Watson, 2002,s.107-108).

Her bir oturum ısınma, doğaçlama ve hedeflenen yarı yapılandırılmış ritim uygulamalarıyla sürdürülmüştür (EK.IV).

3.5. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımlı Değişken: Öğrenci hemşirelerin öfke tarzları ve ifadeleri

Bağımsız Değişken: Gross Süreci ile bütünleştirilmiş ritim uygulaması

3.6. Veri Toplanması

Araştırma verileri üç farklı zamanda tekrarlı olarak toplanmıştır. Sontest ölçümleri, girişimlerin uygulanmasının hemen ardından; izlem ölçümü ise sontest ölçümlerinin 16 hafta sonrasında gerçekleştirilmiştir. Uygulama için öğrenciler telefonla aranarak davet edilmiştir. Veri toplama araçları katılımcıların kendi kendine yanıtlayabileceği ve kâğıt kalemle uygulanabilecek şekilde planlanmıştır.

Verilerin toplanmasında;

1. Kişisel Bilgi Formu (EK.I),
2. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (EK.II) kullanılmıştır.

Hedef grubun belirlenmesi: Kişisel Bilgi Formu (EK.I) ve SÖÖİTÖ (EK.II) kullanılmıştır. Verilerin toplanması için katılımcılara on beş dakika verilmiştir.

Öntest: Örneklem grubuna Kişisel Bilgi Formu (EK.I) uygulaması yapılmıştır. Verilerin toplanması için katılımcılara on dakika verilmiştir.

Sontest: SÖÖİTÖ (EK.II) uygulanmıştır. Verilerin toplanması için katılımcılara on beş dakika verilmiştir.

İzlem: SÖÖİTÖ (EK.II) uygulanarak izlem veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması için katılımcılara on dakika verilmiştir.

3.6.1. Kişisel Bilgi Formu

Hedef grubun belirlenmesi için kullanılmış ön formlardan biri olarak tasarlanan bu form, öğrencilerin sosyodemografik özellikleri (6 soru), fiziksel ve psikiyatrik hastalık öyküleri (4 soru), öfke düzenleme tutumları ve öfkeyle ilişkili geçmiş öyküleri (3 soru) ve müzikal deneyim ve becerilere ilişkin özelliklerine yönelik (3 soru) toplam 16 sorudan oluşturulmuştur.

Form, öğrencilerin örnekleme dahil edilme koşullarıyla ilgili yeterli bilgiye ulaşılmasını sağlayacak şekilde hazırlanmıştır. Öğrencilerin kendi kendilerine kağıt-kalem ile çözebilmelerine uygun olan formun tamamlanması için beş dakika verilmiştir.

Örneklemin belirlenmesinin ardından uygulama gruplarının oluşturulması amacıyla gerekli grup verilerine ulaşılması için tasarlanmış formun ikinci bölümü girişimsel uygulamalar öncesinde uygulanmıştır.

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri (5 soru), öfke düzenleme tutum ve geçmiş öyküleri (8 soru) ve müzikal eğilimlerine yönelik (4 soru) toplam 17 sorudan oluşturulmuştur. Sorular alanyazın doğrultusunda geliştirilmiştir (Berking ve diğerleri, 2008,s.1231; Blackett ve Payne, 2005,s.484; Görgü ve Tekinsav Sütçü, 2016,s.136, 143; Hunte, 2015,s.24-25; McPhail ve Chamove, 1898,s.404).

Form, öğrencilerin kendi kendilerine kağıt-kalem ile çözebilmelerine uygundur ve tamamlanması için beş dakika verilmiştir.

3.6.2. Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri – (SÖÖİTÖ)

Charles D. Spielberger tarafından 1980 yılında geliştirilen *Durumluk-Sürekli Öfke Ölçeği* (STAS, Spielberger, 1980) ve 1988 yılında düzenlenen *Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Envanteri* (STAXI, Spielberger, 1998) toplam 44 madde ve 3 bölümden oluşmaktadır (Spielberger ve Reheiser, 2009,s.281,s.283).

Sürekli öfke (10 madde) ve durumluk öfke davranışını (24 madde) değerlendiren ölçek, 1992 yılında Özer tarafından Türkçe'ye Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri adıyla uyarlanmıştır. Asıl ölçeğin Durumluk Öfke alt boyutu dışındaki boyutlarıyla uyarlanan bu araç; çocuk, ergen ve yetişkin gruplarda birçok ulusal araştırmada öfke şiddeti ve davranışlarını tanılamak amacıyla kullanılmıştır (Tekinsav Sütçü ve Aydın, 2008,s.97).

Ölçek, öğrencilerin kendi kendilerine kağıt-kalem ile çözebilmelerine uygundur ve kullanımı için özel bir eğitim gerekmemektedir (Öner, 1996,s.518). Erişime açık şekilde yayımlanan ölçek için izin alınması gerekliliği bulunmamaktadır. Öğrencilerin kendi kendilerine kağıt-kalem ile çözebilmelerine uygun olan ölçeğin tamamlanması için on dakika verilmiştir.

Öfke ifadeleri üç boyutlu olarak öfke dışı, öfke içte ve öfke kontrol olarak ayrıştırılmıştır. Öfke dışı; öfkeyi dışarı vurma eğilimini yansıtırken tipik olarak bu durumun olumsuz ve saldırgan doğasını anlatmaktadır. Öfke içte boyutu öfke ifadelerinin baskılanmasını, öfke kontrol boyutu ise bireyin olaylara sakin ve ılımlı bir duygu ve davranış ifadesi ile yaklaşabildiğini vurgulamaktadır.

Ölçekten alınan yüksek puanlar;

Öfke Davranışı { Sürekli öfke → Öfkenin genel bir duygu olarak yüksek sıklıkla yaşandığını,
Kontrol altına alınmış öfke → Öfkenin kontrolde olduğunu (Öfke Kontrol)
Dışa vurulmuş öfke → Öfkenin kolayca ifade ediliyor olduğunu (Öfke Dışa)
Bastırılmış öfke → Öfkenin sıklıkla bastırıldığını (Öfke İçte) gösterir. (Öner, 1996,s.518).

Dörtlü sıralı - sınıflı veriler (likert tipi) olarak hazırlanmış sorulara verilen yanıtlar “Hemen hiçbir zaman=1”, “Bazen=2”, “Çoğu zaman=3” ve “Hemen her zaman=4” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır.

Tablo.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri Öfke Davranışı Boyutu Alt Ölçek Madde ve Puan Dağılımları

Öfke Davranışı Boyutu	Madde Numaraları	Min-Maks Puan
Alt Ölçekleri		Dağılımı
Öfke Kontrol	11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34	8-32 puan
Öfke Dışa	12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33	8-32 puan
Öfke İçte	13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31	8-32 puan

Ölçeğin geliştirilen ilk halinde içtutarlılık değerlerinin sınanması amacıyla madde-toplam puan korelasyonları ve alfa katsayıları incelenmiştir. Madde-toplam puan korelasyonları .14-.56 arasında; alfa değeri .73-.87 arasında belirlenmiştir.

Durumluk ve sürekli öfke alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak kullanılmaktadır. Türkçe'ye uyarlanması sürecinde Kuder Richardson alfa puanlarının .62-.84 arasında değişmekte olduğu belirlenmiştir. Ölçek Türk kültürü ve dili açısından da tutarlı ve güvenilir bulunmuştur (Öner, 1996,s.518).

Ölçeğin geçerlik çalışmasında Spielberger; yapı geçerliği için faktör analizi ve ölçüt-bağımlı geçerlik için dört farklı öfke ve olumsuz duygu ölçeği kullanmıştır. Korelasyon bulgularına dayanarak ölçmeyi planladığı olgu için geçerli bir araç geliştirdiği sonucuna varmıştır (Spielberger ve Reheiser, 2009,s.283).

Öner de benzer şekilde Türkçe'ye uyarlanmış formun geçerliği için faktör analizi ve ölçüt-bağımlı geçerlik analizlerinden yararlanmıştır. Faktör yükleri %1.71 ve 6.11 arasında değişen üç faktörlü bir yapılanma gözlenmiştir. Ölçüt geçerliği analizleri depresyon, anksiyete ve öfke olgularıyla incelenmiş ve elde edilen korelasyonların .001-.01 düzeyinde anlamlı olduğu ve ölçeğin Türk kültürü ve dili için geçerli olduğu sonucuna varılmıştır (Öner, 1996,s.518).

Benzer örneklemelerde yürütülen diğer araştırmalarda ölçeğin alfa katsayıları boyutlar açısından .61-.80 aralığında değişmekle birlikte (Kaya ve diğerleri 2012,s.20), bu araştırmada da alfa değerleri benzerlik göstermektedir. Sürekli Öfke ve Öfke İçte boyutları oldukça güvenilir bulunurken (sırasıyla: ,62 ve ,63), Öfke Kontrol ve Öfke Dışa boyutları yüksek güvenirlik göstermektedir (sırasıyla: ,86 ve ,81). Bu sonuçlar doğrultusunda SÖÖİTÖ'nün araştırmamız için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu varsayılmaktadır.

Öğrencilerin kendi kendilerine kağıt-kalem ile çözebilmelerine uygun olan ölçeğin tamamlanması için on dakika verilmiştir.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmanın tasarım aşamasından itibaren iki farklı istatistik uzmanından eş zamanlı uzman desteği alınmıştır. Veri analizi sürecinde kullanılan istatistiksel yöntemlere ait döküm Tablo.6'da detaylı şekilde sunulmuştur.

Sürekli sayısal değişkenler ortanca ve minimum-maksimum değerler, kategorik değişkenler ise sayı değerleri ile ifade edilmiştir. Sürekli sayısal değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı grup sayılarının otuzun altında olması nedeniyle Shapiro Wilk testi ile değerlendirilmiştir.

Hipotezlerin test edilmesine geçmeden önce grupların SÖÖİTÖ puanları normallik ve homojenlik varsayımlarını karşılayıp karşılamadıkları bakımından incelenmiştir.

Tüm grupların üç farklı zamanda toplanan veriler açısından da küçük sapmalar dışında normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Girişim ve kontrol grupları arasında sürekli sayısal değişkenler bakımından farklılık olup olmadığı, dağılımın normale uygunluğunun değerlendirilmesinin ardından bağımsız çoklu gruplarda ortalama arasındaki farkın önemliliği testleri ile incelenmiştir.

SÖÖİTÖ puan ortalamaları bakımından tek zamandaki ölçümler açısından bağımsız gruplar arasındaki fark varyans analizi ile incelenmiştir. SÖÖİTÖ puan ortalamalarının farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümleri için aynı grupta fark olup olmadığı Tekrarlı Varyans Analizi kapsamında Levene Varyansların Homojenliği Önermesi ve Mauchly Sphericity Önermesi testleriyle incelenmiştir. İleri analizlerde Bonferroni ve Sidak Düzeltme testlerinden yararlanılmıştır.

SÖÖİTÖ puan ortalamalarının farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümleri için bağımsız gruplardaki farklılığın anlamlılığının incelenmesinde ise 4x3 Faktöriyel düzenli Tekrarlı Varyans Analizi kapsamında Levene Varyansların Homojenliği Önermesi, Box İkili Grup Kovaryanslarının Eşitliği Önermesi, Mauchly Sphericity Önermesi ve Dunnett T2 Post Hoc Analizleri kullanılmıştır.

İstatistiksel önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiş, bu anlamlılığın sınanması ve deneysel uygulanabilirliğinin onanması amacıyla etki büyüklüğü incelemeleri yapılmıştır. Bu incelemeler için varyans dağılımları ile ilişki gücü üzerindeki etki büyüklüğünü gösteren Epsilon Kare - ϵ^2 (Kelley, 1935; aktaran Kelley ve Preacher; 2012,s.150) değeri kullanılmıştır.

Epsilon Kare seçiminde eta ve kısmi eta değerlerinin küçük örneklem gruplarındaki bias yaygınlığına yönelik bilimsel alanyazın dikkate alınmıştır (Lakens, 2013,s.863). Etki büyüklüğünün gücünün belirlenmesinde Rea ve Parker'ın (1992) ϵ^2 sınıflandırması kabul edilmiştir.

Tablo.6. Araştırmanın Veri Analizi Süreci İstatistik Yöntem Dökümü

Amaç	Kullanılan İstatistiksel Analiz Yöntemi
Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerini incelemek	Sayı
Öğrencilerin yaş, müzik etkinliklerinde geçirilen günlük süre dağılımlarını incelemek	Minimum – maksimum değer, sayı, ortanca
Girişim ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin girişim öncesi, sonrası ve izlem ölçümlerindeki SÖÖİTÖ boyutları puan ortalamalarının normal dağılıma uygunluğunu incelemek	Shapiro- Wilk testi, Çarpıklık ve diklik katsayıları ve histogram grafikleri, Levene Varyansların Homojenliği Önermesi
Randomizasyon sonrası girişim ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öntest puan dağılımları açısından dengeli olup olmadığını incelemek	Tek Yönlü Varyans Analizi ($p>0.05$)
Girişim ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin girişim öncesi, sonrası ve izlem ölçümlerindeki SÖÖİTÖ boyutları puan ortalamalarının gruplar açısından farkını incelemek	Tek Yönlü Varyans Analizi Levene Varyansların Homojenliği Önermesi ($p<0.05$)
Girişim ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin girişim öncesi, sonrası ve izlem ölçümlerindeki SÖÖİTÖ boyutları puan ortalamalarının farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümler açısından farkını bağımlı grup içinde incelemek	Tekrarlı Varyans Analizi Levene Varyansların Homojenliği Önermesi ($p>0.05$) Mauchly Sphericity Önermesi ($p>0.05$) <u>Post Hoc Analizler:</u> *Bonferroni Düzeltmesi *Sidak Düzeltmesi
Girişim ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin girişim öncesi, sonrası ve izlem ölçümlerindeki SÖÖİTÖ boyutları puan ortalamalarının farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümler açısından farkını bağımsız gruplar arasında incelemek	Tekrarlı Varyans Analizi: 4x3 Faktöriyel Anova Levene Varyansların Homojenliği Önermesi ($p>0.05$) Box İkili Kovaryanslarının Eşitliği Önermesi ($p>0.001$) Mauchly Sphericity Önermesi ($p>0.05$) <u>Post Hoc Analizler:</u> *Dunnett T2 Düzeltmesi Anlamlılığın Etki Büyüklüğü: Epsilon Kare (ϵ^2)

3.8. Etik Önlemler

Araştırmanın etik ve uygulama izinleri Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28.03.2018 tarihli 105-2018 nolu kararı ile alınmıştır (Ek.VII). Ege Üniversitesi Türk Müziği Konservatuvarı Ritim Atölyesi kullanım izni ilgili müdürlük ve Ege Üniversitesi Türk Müziği Konservatuvarı Vurmalı Çalgılar Anabilim Dalı'ndan resmi olarak sağlanmıştır (Ek.VIII).

Araştırmacı tarafından tutulan yazılı kayıtlar hatırlamayı kolaylaştırma ve aynı zamanda yapılan uygulamanın belgesi niteliği taşıması nedeniyle arşivlenmiştir. Bu bilgilerin gizliliğine özen gösterilmiş ve başka bir çalışmada kullanılmaması konusuna dikkat çekilmiştir. Görüşmelere ilişkin deneyimler Ek.V-VI'da verilmiştir.

Araştırma örneklemine dahil edilen öğrencilerin bu süreçte dahil edilmeye yönelik düşünceleri sorgulanarak damgalanma ve özdamgalama ile ilgili duyguları girişimlerin ilk oturumlarında tartışılmıştır. Bu gruba dahil olmalarına neden olan durumlara yönelik farkındalıklarına yönelik öznel ifadelerle grup çalışmaları yürütülmüştür. Öğrencilerin böyle bir grupta bulunmalarının neden olabileceği kimliğin anonimliğine yönelik ihlallerin kapsamı tartışılmış ve tüm öğrencilerden grup içinde yaşanan etkileşimlerin grupta kalması konusunda sözlü bir anlaşma yapmaları istenmiştir. Girişimlerin sonunda alınan geri bildirimlerde öğrencilerin gizliliğinin korunduğu ve süreçle ilgili sonraki çalışmalar için herhangi bir önleme gereksinim duymadıkları belirlenmiştir.

Müzikal Ritim Uygulaması Etik Önlemleri:

Eracar (2013,s.46) sanatla çalışmanın en önemli zorluklarından birinin bireyin ürünlerini sanat uygulayıcısının beğeni ve kabulüne uygun şekilde yapılandırma çabası olduğunu, bunun hem birey hem de uygulayıcı için önemli bir çeldirici olduğunu vurgulamaktadır.

Bireyin estetik ya da performans kaygısına düşmesini engellemek önceliklidir (Eracar, 2013,s.49,s.67). Bu nedenle müzik uzmanı ve yürütücü, müzikal grup uygulamalarının sürdürülmesi aşamasında düzenli olarak grup üyesi öğrenciler hakkında ayrıntılı görüşmelerle sonraki oturumlar için gerekli önlemleri planlamış ve uygulamıştır.

Tüm diğer tedavi edici uygulamalarda olduğu gibi kullanılacak yöntem ve aracın uygulayıcılığının belli standart koşulları karşılaması gerekmektedir. Bu nedenle iki

temel noktanın altını çizmek gerekli görülmüştür. Her terapi uygulamasında olduğu gibi müzikterapi ve bilişsel-davranışçı terapi de yalnızca standart bir eğitimle sertifikalandırılmış terapistlerce uygulanması gereken uygulamalardır (AMTA, 2019). Bu araştırmada geliştirilen girişim aracı ise standart bir terapi süreci değil, bu yaklaşımlara ait tedavi edici araçların amaçlı ve bilinçli şekilde kullanılabilmesine dayalı bir girişimler dizisi olarak tasarlanmıştır.

Müziği tedavide bir araç olarak kullanacak her araştırmada, araştırmayı yürütme yeterliliğini savunan araştırmacıların hem çalışılan olgunun psikopatolojik yapılanması, psikososyal sonuçları ve tedavisine ilişkin medikal sürecini okuyabilecek uzmanlık bilgisine ve farkındalığına (Eracar, 2013,s.59); hem de müzikal bileşenlerin yönetilmesi için gerekli sanatsal donanıma sahip olması etik bir gerekliliktir (Eracar, 2013,s.47; Güner, 2007,s.100). Bu noktada tez yürütücüsünün altı yıllık müzikal eğitiminin ve dört yıllık Bilişsel-Davranışçı terapi uygulama yetkisinin araştırmayı yürütmek için yeterli bilgi ve donanımı sağladığı kabul edilmektedir.

Girişimsiz Kontrol Grubu Etik Önlemleri:

Kontrol I (R-G-) grubunun izlem verilerinin toplanmasının ardından öfke duygusu ve düzenlenmesine ilişkin olarak grup üyeleriyle bireysel görüşmeler yapılmıştır. Öğrenciler öfke düzenleme becerilerine ilişkin öz değerlendirmelerini yapmalarına yönelik bilgilendirilmiştir. Bunun ardından yardıma gereksinimleri olması halinde ilgili yardım kaynakları ve kaynaklara ulaşmada izleyebilecekleri süreçle ilgili yönlendirme almıştır.

Öfkenin işlevsel düzenlenmesi konusunda desteğe gereksinimi olan iki öğrenci tespit edilmiştir. Bu öğrenciler izlem verilerinin toplanmasının ardından bir psikiyatri uzman hekimine yönlendirilerek medikal tedavileri başlatılmıştır. Bu öğrenciler araştırmacı hemşire tarafından bireysel danışmanlık görüşmeleri ile takip edilmiştir.

Bulgular

4.1. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Lisans 3. Sınıf öğrencilerinden oluşan girişim ve kontrol grubu öğrencilerinin sosyodemografik özelliklerine ilişkin detaylı nicel döküm Tablo.7 ve Tablo.8’de sunulmuştur.

Tablo.7. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Yaş Ortancalarına Göre Dağılımları (n=38)

GRUP / YAŞ (yıl)	n	<i>Ortanca</i>	Min	Maks
Girişim (R+G+)	9	21.0	20	24
Kontrol I (R-G-)	10	21.5	20	24
Kontrol II (R-G+)	10	21.0	20	24
Kontrol III (R+G-)	9	21.0	20	24
Toplam	38	21.0	20	24

Tablo 7.’de öğrencilerin gruplar bazında yaş ortalamaları incelenmiştir. Girişim (R+G+) grubunun yaşlarının dağılımı ortancası (min-maks)=21.0 (20-24) yıl, Kontrol I (R-G-) grubunun yaş ortancası (min-maks)=21.5 (20-24) yıl, Kontrol II (R-G+) grubunun yaş ortancası (min-maks)=21.0 (20-24) yıl ve Kontrol III (R+G-) grubunun ortancası (min-maks)=21.0 (20-24) yıldır.

Tablo.8. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine Göre Dağılımları (n=38)

SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER		Girişim (R+G+)	Kontrol I (R-G-)	Kontrol II (R-G+)	Kontrol III (R+G-)	Toplam
		n	n	n	n	n
Cinsiyet						
	Kadın	8	9	9	8	34
	Erkek	1	1	1	1	4
Fiziksel Hastalık Öyküsü						
	Evet	-	3	-	1	4
	Hayır	9	7	10	8	34
Ruhsal Hastalık Öyküsü						
	Evet	1	1	-	1	3
	Hayır	8	9	10	8	35
Son üç ayda düzenli ilaç kullanımı						
	Evet	-	-	-	-	-
	Hayır	9	10	10	9	38

Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; çoğunluğun kadın (n=34) olduğu ve tüm gruplarda bir erkek öğrenci olduğu görülmektedir (Tablo. 8).

Daha önce herhangi bir hastalık tanısı almış olma durumları incelenen öğrencilerin 4'ünün tanılanmış fiziksel hastalık, 3'ünün ise psikiyatrik bir hastalık öyküsü bulunduğu belirlenmiştir. Fiziksel hastalık öyküsü gruplar bazında incelendiğinde Kontrol I (R-G-) grubundan 3 öğrenci ve Kontrol III (R+G-) grubundan 1 öğrencinin öyküye sahip olduğu görülmektedir. Psikiyatrik hastalık öyküleri gruplar bazında incelendiğinde ise; Girişim (R+G+), Kontrol I (R-G-) ve Kontrol III(R+G-) gruplarında birer öğrenci psikiyatrik bir hastalık tanısı almıştır (Tablo. 8).

Tablo 8. incelendiğinde son üç ay içerisinde hekim önerisiyle düzenli olarak ilaç kullanan öğrenci bulunmadığı görülmektedir.

4.2. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuyla İlişkili Öyküleri

Öğrencilerin öfke tutumları ve öfkeyle ilişkili öyküleri Tablo 9’da incelenmiştir.

Tablo.9. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuna İlişkin Özelliklerine Göre Dağılımları (n=38)

ÖFKE TUTUMLARI VE ÖFKE DUYGUSUNA İLİŞKİN ÖZELLİKLER		Girişim (R+G+)	Kontrol I (R-G-)	Kontrol II (R-G+)	Kontrol III (R+G-)	Toplam
		n	n	n	n	n
Öfke Duygusunun Yaşanma Sıklığı						
	Her zaman	-	-	2	1	3
	Sık sık	7	7	8	6	28
	Nadiren	2	3	-	2	7
	Hiçbir zaman	-	-	-	-	-
Öfke Düzenleme Beceri Algısı						
	Her zaman kontrol bendedir.	-	-	-	-	-
	Çoğunlukla düzenleyebilirim.	5	6	7	3	21
	Nadiren düzenleyebilirim.	4	4	1	6	15
	Hiçbir zaman düzenleyemem.	-	-	2	-	2
Öfke duygu düzenleme sorunları nedeniyle uzman desteği alma durumu						
	Evet	-	-	1	-	1
	Hayır	9	10	9	9	37
Öfke Tepkileri Açısından Sıklıkla Benzerlik Gösterilen Aile Üyesi*						
	Anne	2	3	1	2	8
	Baba	2	3	-	2	7
	Kardeşler	2	2	2	2	8
	Aile büyükleri	1	2	3	2	8
	Arkadaşlar	2	-	2	1	5
	Diğer	-	-	2	-	2

ÖFKE TUTUMLARI VE ÖFKE DUYGUSUNA İLİŞKİN ÖZELLİKLERİ (Tablo.9 devam)	Girişim (R+G+)	Kontrol I (R-G-)	Kontrol II (R-G+)	Kontrol III (R+G-)	Toplam
	n	n	n	n	n
Son bir ayda öfkeli fiziksel davranış sıklığı (vurma, tükürme gibi)					
Hiç	1	2	1	2	6
Yalnızca bir kez	3	5	4	5	17
Bir iki kez	4	2	3	1	10
Birçok kez	1	1	2	1	5
Son bir ayda öfkeli sözel davranış sıklığı					
Hiç	-	-	-	-	-
Yalnızca bir kez	2	1	1	1	5
Bir iki kez	4	4	5	3	16
Birçok kez	3	5	4	5	17
Son bir ayda otomatik şekilde volta atma, yerinde duramama gibi öfkeli motor davranış sıklığı					
Hiç	1	1	1	1	4
Yalnızca bir kez	4	4	4	4	16
Bir iki kez	3	4	4	3	14
Birçok kez	1	1	1	1	4
Son bir ayda sorumluluktan kaçınma, ağlama gibi öfkeli duygusal tepki sıklığı					
Hiç	-	1	1	1	3
Yalnızca bir kez	3	-	3	2	8
Bir iki kez	5	7	5	5	22
Birçok kez	1	2	1	1	5

* Satır yüzdesi alınmıştır.

Öğrencilerin öfke tutumları ve öfke duygusuna ilişkin özellikleri Tablo.9’da incelenmiştir. Öfkenin her zaman yaşandığını söyleyen 3 öğrenci, sık sık yaşandığını söyleyen 28 öğrenci, nadiren yaşandığı söyleyen 7 öğrenci bulunmaktadır. Öfke duygusunu hiç yaşamayan öğrenci bulunmamaktadır (n=0).

Girişim (R+G+) grubu öğrencilerinin 7’si sık sık öfke yaşarken, 2’si nadiren öfke yaşadığını ifade etmiştir. Kontrol I (R-G-) grubunda sık sık öfke yaşayan 7 öğrenci bulunurken, nadiren öfke yaşadığını söyleyen 3 kişi bulunmaktadır. Bu grupta her zaman öfke yaşadığını ya da hiçbir zaman öfke yaşamadığını söyleyen herhangi bir öğrenci olmamıştır (n=0). Kontrol II (R-G+) grubunda 2 öğrenci her zaman, 8 öğrenci sık sık öfke duygusunu yaşamaktadır. Kontrol III (R+G-) grubunda ise öğrencilerden 1’i her zaman, 6’sı sık sık ve 2’si nadiren öfke yaşadığını ifade etmiştir (Tablo.9).

Öğrencilerin öfkeyi düzenleme becerilerine ilişkin kişisel algıları incelenmiştir. Yirmi bir öğrenci öfkeyi çoğunlukla düzenleyebildiğini, 15 öğrenci nadiren düzenleyebildiğini iletirken; içlerinden ikisi hiçbir zaman düzenleyemediğini ifade etmektedir. Bu algılarına ilişkin gruplar bazında dağılımlarına bakıldığında; Girişim (R+G+) grubundan 3 öğrenci sık sık, 6 öğrenci ise nadiren bu duyguyu yönetebildiğini belirtmiştir. Kontrol I (R-G-) grubunda çoğunluk öfkeyi düzenleyebilmekteyken (n=6), nadiren düzenleyebildiğini ifade eden 4 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol II (R-G+) grubunda 7 öğrenci öfkeyi çoğunlukla, 1 öğrenci ise nadiren yönetebildiğini ifade etmiştir. Bu grupta 2 öğrenci öfkeyi hiçbir zaman yönetemediğini düşünmektedir. Kontrol III (R+G-) grubunda öfkeyi çoğunlukla yönetebilen 3 öğrenci bulunmaktayken, nadiren yönetebilenlerin sayısı 6’dır (Tablo.9).

Öfkeyi düzenleme becerileri nedeniyle yaşanan sorunlar nedeniyle bu konuda profesyonel bir destek alan 1 öğrenci Kontrol II(R-G+) grubunda yer almaktadır. Bu desteğin ilkokul 12. sınıf düzeyindeyken bir psikolog tarafından verildiği ve altı aylık süre ile devam ettiği belirlenmiştir (Tablo.9).

Öğrencilerin yaygın öfke tepkileri açısından kendilerini yakın çevrelerinden kime benzetmekte oldukları incelenmiştir. Sekiz öğrenci annesine, 7 öğrenci babasına, 8 öğrenci kardeşlerine, 8 öğrenci aile büyüklerine ve 5 öğrenci arkadaş çevrelerine benzediklerini düşünmektedir (Tablo.9).

Öğrencilerin son bir ay içindeki öfke tepkileri incelenmiştir. Öfkeye fiziksel olarak birçok kez tepki verenlerin sayısı 5, bir iki kez tepki verenlerin sayısı 10 ve yalnızca bir kez bu tepkiyi verenlerin sayısı 17'dir. Öğrencilerin 6'sı fiziksel herhangi bir tepki göstermediğini belirtmiştir (Tablo.9).

Girişim (R+G+) grubunda birçok ve bir iki kez fiziksel öfke tepkisi veren birer öğrenci bulunurken, yalnızca bir kez fiziksel tepki gösteren 5 öğrenci, hiç göstermeyen 2 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol I (R-G-) grubunda hiçbir zaman ve çoğu zaman ifadesini belirten 1'er öğrenci bulunmaktayken, bir iki kez fiziksel tepki gösteren 4 öğrenci, yalnızca bir kez tepki gösteren 3 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol II (R-G+) grubunda 2 öğrenci son bir ay içinde öfkeye karşı çoğunlukla fiziksel bir tepki göstermişken, 3 öğrenci bir iki kez, 4 öğrenci ise yalnızca bir kez bu tepkiyi vermiştir. Bu grupta fiziksel tepki göstermeyen 1 öğrenci vardır. Kontrol III (R+G-) grubu öğrencilerinde 1'er öğrenci birçok kez ve bir iki kez öfkeye fiziksel bir tepki gösterirken, 5 öğrenci yalnızca bir kez fiziksel tepki gösterdiğini belirtmiştir. Hiçbir fiziksel tepki göstermeyen 2 öğrenci bulunmaktadır (Tablo.9).

Son bir ay içerisinde öfkeye yönelik sözel olarak verilen tepkilerin sıklığı incelenmiştir. Tüm öğrenciler en az bir kez öfkeyi sözel olarak ifade etmişken; 17'si birçok kez, 16'sı bir iki kez ve 5'i yalnızca bir kez sözel bir tepki verdiğini belirtmiştir (Tablo.9).

Girişim (R+G+) grubunda 3 öğrenci birçok kez, 4 öğrenci bir iki kez ve 2 öğrenci yalnızca bir kez sözel öfke davranışı gösterdiğini ifade etmektedir. Kontrol I (R-G-) grubunun yarısı (n=5) son bir ay içerisinde birçok kez sözel öfke davranışı göstermişken, 4 öğrenci bir iki kez, 1 öğrenci ise yalnızca bir kez bu davranışı sergilemiştir. Kontrol II (R-G+) grubunda öğrencilerin 4'ü birçok kez, 5'i bir iki kez ve 1'i yalnızca bir kez sözel öfke davranışı göstermiştir. Son olarak Kontrol III (R+G-) grubunda öğrencilerin 5'i birçok kez, 3'ü bir iki kez ve 1'i yalnızca bir kez sözel öfke tepkisi vermiş olduğunu ifade etmektedir (Tablo. 9).

Öğrencilerin öfkeye yönelik son bir ay içerisindeki motor davranışsal tepki sıklıkları Tablo.9'da incelenmiştir. Dört öğrenci birçok kez öfkeye yönelik volta atma, yerinde duramama gibi motor davranışlar sergilemişken, 14 öğrenci bir iki kez, 4 öğrenci yalnızca bir kez bu davranışı sergilediğini ifade etmiştir. Böyle bir davranışı hiç sergilemeyen 4 öğrenci olmuştur.

Girişim (R+G+) grubunda 1'er öğrenci hiç ve birçok kez seçeneğini işaretlerken, 3 öğrenci bir iki kez, 4 öğrenci yalnızca bir kez motor bir tepki sergilediğini söylemiştir. Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) gruplarında bu sayı 1'er öğrenci ile hiç ve birçok kez ifadelerinde eşitken, 4 öğrenci yalnızca bir ve bir iki kez seçeneklerinde eşit dağılım göstermiştir. Kontrol III (R+G-) grubunda 1 öğrenci birçok kez motor tepki gösterdiğini ifade etmekteyken 3 öğrenci bir iki kez ve 4 öğrenci yalnızca bir kez bu davranışı sergilemiş olduğunu ifade etmiştir. Motor bir tepki vermediğini ifade eden 1 öğrenci olmuştur (Tablo.9).

Son bir ayda sorumluluktan kaçınma, ağlama gibi öfkeye yönelik duygusal tepki gösterme durumlarına göre öğrencilerin dağılımı incelendiğinde; tüm öğrencilerin 5'i birçok kez, 22'si bir iki kez ve 8'i yalnızca bir kez bu gibi tepkiler verdiğini belirtmektedir. Öğrencilerin 3'ü bu tür bir öfke yanıtı vermediğini ifade etmiştir (Tablo.9).

Girişim (R+G+) grubu açısından duygusal tepki sıklığı incelendiğinde; 1 öğrenci birçok kez, 5 öğrenci bir iki kez ve 3 öğrenci yalnızca bir kez bu tepkileri sergilemiştir. Kontrol I (R-G-) grubunda 2 öğrenci birçok kez ve 7 öğrenci bir iki kez bu tepkileri göstermişken, hiç buna benzer tepki vermeyenlerin sayısı 1'dir. Kontrol II (R-G+) grubunda 1'er öğrenci hiçbir kez ya da birçok kez benzer davranışlar sergilerken, yarısı (n=5) yalnızca bir iki kez ve 3'ü yalnızca bir kez bunu deneyimlediğini belirtmiştir. Son olarak Kontrol III (R+G-) grubu öğrencilerinden 1'er kişi hiçbir kez ya da birçok kez bu davranışı göstermişken, 5'i bir iki kez ve 2'si son bir ay içinde yalnızca bir kez böyle bir duygusal tepki gösterdiğini ifade etmiştir (Tablo.9).

4.3. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzikal Tecrübe ve Eğilimleri

Öğrencilerin geçmiş müzikal tecrübeleri ve müzikal eylemlere yönelik güncel eğilim ve tutumları incelenmiş ve Tablo 10 ve 11'de sunulmuştur.

Tablo.10. Öğrencilerin Gün İçinde Müzikal Bir Etkinlik İçin (Dinleme/Söyleme/Çalma Gibi) Harcadığı Süreye Göre Ortanca Dağılımları (n=38)

GRUP / Süre (Dakika)	n	Ortanca	Min	Maks
Girişim (R+G+)	9	73.0	30	120
Kontrol I (R-G-)	10	65.0	30	120
Kontrol II (R-G+)	10	75.0	30	120
Kontrol III (R+G-)	9	58.5	30	120
Toplam	38	69.0	30	120

Öğrencilerin gün içerisinde etkin ya da edilgen şekilde müzikal bir etkinlik için yaygın olarak harcadıkları zaman Tablo.10'da incelenmiştir. Harcanan dakika bazında verilen dağılımların ortancası 69.0 (min,maks, 30-120) dakikadır. Girişim (R+G+) grubunda bu süre 73.0 (min-maks, 30-120) dakika, Kontrol I (R-G-) grubunda 65.0 (min-maks, 30-120) dakika, Kontrol II (R-G+) grubunda 75.0 (min-maks, 30-120) dakika ve Kontrol III (R+G-) grubunda 58.5 (min-maks, 30-120) dakika olarak belirlenmiştir (Tablo.10).

Müziğe harcanan süre ortalamalarının gruplar bazında dağılımının normale uygun olduğu belirlenmiş olup (Shapiro-Wilk: $p>0.05$), farklı gruplarda yer alan öğrencilerin boş zaman için müzik etkinliklerine ayırdıkları ortalama süreler arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F=1.543$, $p>0.05$). Gruplardaki öğrenciler bu özellikleri açısından birbirlerine benzer özellikler göstermektedir (Tablo.10).

Tablo.11. Öğrencilerin Müzikal Tecrübe ve Eğilimlerine İlişkin Özelliklerine Göre Dağılımları (n=38)

MÜZİKAL TECRÜBE VE EĞİLİMLERE İLİŞKİN ÖZELLİKLER		Girişim (R+G+)	Kontrol I (R-G-)	Kontrol II (R-G+)	Kontrol III (R+G-)	Toplam
		n	n	n	n	n
Müziği boş zamanlarını değerlendirme amacıyla kullanma sıklığı						
	Her zaman	2	4	1	3	10
	Sık sık	4	3	5	2	14
	Nadiren	3	3	4	4	14
	Hiçbir zaman	-	-	-	-	-
Yaygın Olarak Dinlenen Müzik Tarzı						
	Pop	3	3	4	2	12
	Rock	3	3	1	3	10
	Rap- Hiphop	2	3	2	2	9
	Türk halk/sanat müziği	1	1	-	1	3
	Elektronik müzik	-	-	2	1	3
	Arabesk müzik	-	-	1	-	1
Müziği Duygusal Düzenleme İçin Kullanım Amacı						
	Mutlu ve coşkuluyken	5	2	6	2	15
	Üzüntülü ve efkarlıyken	3	5	3	2	13
	Korkulu ve kaygılıyken	1	3	1	5	10
Profesyonel Müzik Eğitimi						
	Hayır	9	10	10	9	38
Müzik Aleti Tecrübesi						
	Evet	2	2	2	3	9
	Hayır	7	8	8	6	29
Müzik Aleti Çalma Becerisi (n=9)						
	Başlangıç Düzeyi	2	2	2	3	9

Öğrencilerin müzikal tecrübeleri ve eğilimleri Tablo.11’de incelenmiştir. Tüm öğrencilerin 10’u boş zamanlarını her zaman için müzik etkinlikleriyle değerlendirdiğini belirtirken, 14 öğrenci sık sık ve 14 öğrenci nadiren boş zamanlarını müzikal etkinliklerle geçirdiklerini belirtmişlerdir. Boş zamanlarında müzikle uğraşmadığını ifade eden hiçbir öğrenci bulunmamaktadır.

Girişim (R+G+) grubunda boş zamanlarında her zaman müzikle ilgilenen 2 öğrenci, sık sık ilgilenen 4 öğrenci ve nadiren ilgilenen 3 öğrenci olduğu görülmektedir. Kontrol I (R-G-) grubunda bu oranlar; her zaman diyen 4 öğrenci, sık sık ve nadiren diyen 3’er öğrenci şeklindedir. Kontrol II grubu öğrencileri en yaygın olarak (n=5) sık sık boş zamanlarını müzikle değerlendirdiklerini bildirirken, her zaman diyen 1 öğrenci ve nadiren diyenlerin 4 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol III (R+G-) grubunda öğrencilerin 3’ü her zaman, 2’si sık sık ve 4’ü nadiren boş zamanlarını müzik etkinliklerine harcamaktadır (Tablo. 11).

Öğrencilerin yaygın olarak dinledikleri müzik tarzları incelendiğinde; 12’sinin en yaygın olarak pop müzik dinlemekte olduğu, 10’unun rock müzik, 9’unun rap ve hiphop, 3’ünün Türk halk/sanat müziği, 3’ünün elektronik müzik ve 1’inin arabesk müzik dinlediği belirlenmiştir (Tablo. 11).

Girişim (R+G+) grubunda pop müzik (n=3), rock müzik (n=3), Türk halk/sanat müziği (n=1) ve rap ve hiphop tarzı müzikler en yaygın olarak dinlenmektedir. Kontrol I (R-G-) grubu öğrencilerin en yaygın dinledikleri müzik pop (n=3), rock (n=3), rap ve hiphop (n=3) olurken 1 öğrenci Türk halk/sanat müziği dinlediğini ifade etmiştir. Kontrol II (R-G+) grubu öğrencilerde en yüksek oranda yaygın olarak dinlenen müzik türü pop müzik (n=4) olurken bunu oranlarla rap, hiphop (n=2) ve elektronik müzik (n=2), rock (n=1) ve arabesk müzik (n=1) takip etmektedir. Kontrol III(R+G-) grubu öğrencilerde en yaygın dinlenen müzik tarzı 3 öğrenci ile rock müzik olurken, bunu pop (n=2), rap-hiphop (n=2), Türk halk/sanat müziği (n=1) ve elektronik müzik (n=1) izlemiştir (Tablo. 11).

Öğrenciler duygularını düzenlemelerine yardımcı olmaları için en yaygın hangi durumlarda müziğe başvurdıkları açısından incelenmiştir. Tüm öğrencilerin 13’ü üzüntülü ve efkarlıyken, 15’i mutlu ve coşkuluyken ve 10’u korkulu ve kaygılıyken müzikle ilgilendiklerini belirtmiştir (Tablo. 11).

Girişim (R+G+) grubunda en yaygın olarak üzüntülü ve efkarlıyken müzikle ilgilenen 3 öğrenci, mutlu ve coşkuluyken 5 öğrenci, korkulu ve kaygılıyken müziğe

başvuran 1 öğrenci bulunmaktadır. Kontrol I (R-G-) grubunda öğrencilerin yarısı (n=5) üzüntülü ve efkarlı, 2'si mutlu ve coşkulu ve 3'ü korkulu ve kaygılıyken müzikle rahatladıklarını belirtmişlerdir. Kontrol II (R-G+) grubunda en yaygın olarak 6 öğrenci mutlu ve coşkuluymen müzikle ilgilendiğini ifade ederken, bunu 3 öğrenci ile üzüntülü ve efkarlı durumların ve 1 öğrenci ile korkulu ve kaygılı durumların izlediği belirlenmiştir. Kontrol III (R+G-) grubunda 2'şer öğrenci üzüntülü-efkarlı ve mutlu ve coşkuluymen müzikle ilgilendiklerini belirtirken, 5 öğrenci en yaygın olarak korkulu ve kaygılı durumda müziğe eğildiklerini ifade etmiştir (Tablo. 11).

Tablo 11.'de öğrencilerin önceki müzikal tecrübeleri incelenmiştir. Hiçbir öğrenci profesyonel bir müzik eğitimi almazken (n=0), müzik aleti çalmayı bilen 9 öğrenci bulunmaktadır. Gruplar bazında Girişim (R+G+), Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) gruplarında bu sayı 2'yken, Kontrol III (R+G-) grubunda müzik aleti çalabilen 3 kişi bulunmaktadır. Bu 9 öğrencinin tamamının müzik aleti çalma becerisi başlangıç seviyesindedir.

4.4. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanları

Girişim ve kontrol grubu öğrencilerin SÖÖİTÖ alt boyutlarına göre almış oldukları ortalama puan dağılımları Tablo 12.'de incelenmiştir.

Tablo.12. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarına Göre Dağılımları (n=38)

Ölçek Puan Ortalamaları		Girişim (R+G+) Grubu	Kontrol I (R-G-) Grubu	Kontrol II (R-G+) Grubu	Kontrol III (R+G-) Grubu	Toplam	Puan Aralığı	Dağılımın Normalliği Shapiro Wilk	Gruplar Arası One Way Anova
		$\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	$\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	$\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	$\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	$\bar{X} \pm sS$ (min-maks)			
Öntest	Sürekli Öfke	25.33±2.45 (23-30)	24.90±3.70 (21-31)	25.70±4.60 (22-34)	25.00±2.92 (22-32)	25.24±3.42 (21-34)	10-40	p=0.057	F=0,102 p=0.958
	Öfke Kontrol	19.22±2.95 (15-24)	19.30±3.34 (15-24)	21.30±3.95 (15-26)	19.33±3.32 (16-25)	19.82±3.40 (15-26)	8-32	p=0.194	F=0,854 p=0.475
	Öfke Dışa	19.33±3.97 (16-29)	17.60±1.65 (14-22)	17.90±5.55 (12-31)	18.11±3.82 (13-27)	18.21±3.89 (12-31)	8-32	p=0.056	F=0,336 p=0.799
	Öfke İçte	17.78±2.59 (12-20)	19.60±3.40 (15-25)	19.20±3.01 (15-24)	18.67±3.00 (14-23)	18.84±2.96 (12-25)	8-32	p=0.054	F=0,645 p=0.592
Sontest	Sürekli Öfke	18.56±3.81 (13-26)	29.20±3.01 (24-33)	22.10±4.09 (17-29)	23.67±2.29 (21-29)	23.50±5.08 (13-33)	10-40	p=0.068	F=-16,382 p=0.000
	Öfke Kontrol	24.56±3.57 (10-26)	20.30±2.26 (18-25)	21.00±3.02 (16-25)	20.11±3.72 (15-25)	21.08±3.98 (10-26)	8-32	p=0.209	F=8,156 p=0.000
	Öfke Dışa	17.11±4.04 (15-29)	19.40±1.17 (17-21)	18.60±5.25 (13-30)	16.56±5.32 (13-27)	17.90±4.53 (13-30)	8-32	p=0.050	F=2,587 p=0.017
	Öfke İçte	17.11±1.96 (13-19)	21.10±2.85 (15-24)	14.80±2.86 (9-18)	19.33±1.87 (17-22)	18.08±3.40 (9-24)	8-32	p=0.134	F=12,215 p=0.000
İzlem	Sürekli Öfke	21.22±3.96 (15-27)	25.30±3.34 (20-30)	22.70±3.65 (18-30)	24.67±1.73 (22-27)	23.50±3.55 (15-30)	10-40	p=0.510	F=2,996 p=0.044
	Öfke Kontrol	22.11±2.52 (14-24)	18.10±2.13 (14-22)	21.00±3.46 (15-25)	18.78±3.03 (15-24)	19.99±2.52 (14-24)	8-32	p=0.174	F=3,274 p=0.033
	Öfke Dışa	16.56±3.47 (15-27)	18.90±1.20 (15-19)	18.20±4.49 (13-29)	18.44±3.84 (14-28)	18.00±3.39 (13-29)	8-32	p=0.066	F=0,473 p=0.703
	Öfke İçte	17.33±1.80 (14-20)	19.10±2.13 (16-22)	16.70±1.70 (14-19)	18.33±2.65 (14-22)	17.87±2.22 (14-22)	8-32	p=0.214	F=2,536 p=0.073

Öntest Ölçümleri: Öğrencilerin farklı zamanlı ölçümlerindeki SÖÖİTÖ puanları gruplar bazında Tablo.12’de sunulmuştur. Öğrencilerin Sürekli Öfke boyutu öntest puan ortalamaları 25.24 ± 3.42 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 25.33 ± 2.45 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 24.90 ± 3.70 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 25.70 ± 4.60 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 25.00 ± 2.92 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında öntest Sürekli Öfke boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=0,102$, $p>0.05$)(Tablo.12)..

Öntest Öfke Kontrol boyutu puan ortalaması 19.82 ± 3.40 puandır. Girişim (R+G+) grubunda 19.22 ± 2.95 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 19.30 ± 3.34 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 21.30 ± 3.95 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 19.33 ± 3.32 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında öntest Öfke Kontrol boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=0,854$, $p>0.05$) (Tablo.12).

Öntest Öfke Dışa boyutu puanları incelendiğinde tüm öğrencilerde ortalama dağılımın 18.21 ± 3.89 puan olduğu görülmüştür. Girişim (R+G+) grubunda 19.33 ± 3.97 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 17.60 ± 1.65 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 17.90 ± 5.55 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 18.11 ± 3.82 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında öntest Öfke Dışa boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=0,336$, $p>0.05$) (Tablo.12).

Öğrencilerin ölçek Öfke İçte boyutu öntest puan ortalamaları 18.84 ± 2.96 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 17.78 ± 2.59 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 19.60 ± 3.40 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 19.20 ± 3.01 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 18.67 ± 3.00 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında öntest Sürekli Öfke boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=0,645$, $p>0.05$)(Tablo.12).

Sontest Ölçümleri: SÖÖİTÖ puan ortalamaları Tablo.12’de incelenmiştir. Tüm öğrencilerin ölçek Sürekli Öfke boyutu sontest puan ortalamaları 23.50 ± 5.08 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 18.56 ± 3.81 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 29.20 ± 3.01 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 22.10 ± 4.09 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 23.67 ± 2.29 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında sontest Sürekli Öfke boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

mevcuttur ($F=-16,382$, $p<0.05$)(Tablo.12). İleri analizler bu farklılığın Girişim (R+G+) ve Kontrol I (R-G-) grubundan ileri geldiğini göstermiştir (Dunnett t; $p<0.05$).

Öğrencilerin sontest Öfke Kontrol boyutu puan ortalaması 21.08 ± 3.98 puandır. Girişim (R+G+) grubunda 24.56 ± 3.57 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 20.30 ± 2.26 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 21.00 ± 3.02 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 20.11 ± 3.72 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında sontest Öfke Kontrol boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=8.156$, $p<0.05$) (Tablo.12). Bu farklılığın Girişim (R+G+) grubunun puan ortalamalarından kaynaklandığı ileri analizlerle belirlenmiştir (Dunnett t; $p<0.05$).

Sontest Öfke Dışa boyutu puanları incelendiğinde toplam ortalama dağılımın 17.90 ± 4.53 puan olduğu görülmüştür. Girişim (R+G+) grubunda 17.11 ± 4.04 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 19.40 ± 1.17 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 18.60 ± 5.25 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 16.56 ± 5.32 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında sontest Öfke Dışa boyutu puanları anlamlı derecede farklılaşmaktadır ($F=0,257$, $p<0.05$) (Tablo.12). Bu farklılık Girişim (R+G+) ve Kontrol III (R+G-) grubundan kaynaklanmıştır (Dunnett t; $p<0.05$).

Öğrencilerin ölçek Öfke İçte boyutu sontest puan ortalamaları 18.08 ± 3.40 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 17.11 ± 1.96 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 21.10 ± 2.85 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 14.80 ± 2.86 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 19.33 ± 1.87 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında sontest Öfke İçte boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F=12,215$, $p<0.05$) (Tablo.12). Bu farklılığın ileri analizlerde Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) gruplarından kaynaklandığı saptanmıştır (Dunnett t; $p<0.05$).

İzlem Ölçümleri: Öğrencilerin tamamının ölçek Sürekli Öfke boyutu izlem puan ortalamaları 23.50 ± 3.55 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 21.22 ± 3.96 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 25.30 ± 3.34 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 22.70 ± 3.65 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 24.67 ± 1.73 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında izlem Sürekli Öfke boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık mevcuttur ($F=2,996$, $p<0.05$)(Tablo.12). İleri analizler bu farklılığın Girişim (R+G+) ve Kontrol I (R-G-) grubundan ileri geldiğini göstermiştir (Dunnett t; $p<0.05$).

İzlem ölçümü Öfke Kontrol boyutu puan ortalaması 19.99 ± 2.52 puandır. Girişim (R+G+) grubunda 22.11 ± 2.52 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 18.10 ± 2.13 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 21.00 ± 3.46 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 18.78 ± 3.03 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında izlem Öfke Kontrol boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır ($F=3,274$, $p<0.05$) (Tablo.12). Bu farklılığın Girişim (R+G+) ve Kontrol II (R+G-) gruplarının puan ortalamalarından kaynaklandığı yapılan ileri analizlerle belirlenmiştir (Dunnett t; $p<0.05$).

İzlem ölçümü Öfke Dışa boyutu puanları incelendiğinde toplam ortalama dağılımın 18.00 ± 3.39 puan olduğu görülmüştür. Girişim (R+G+) grubunda 16.56 ± 3.47 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 18.90 ± 1.20 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 18.20 ± 4.49 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 18.44 ± 3.84 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında izlem ölçümü Öfke Dışa boyutu puanları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=0,473$, $p \geq 0.05$) (Tablo.12).

Öğrencilerin SÖÖİTÖ Öfke İçte boyutu izlem puan ortalamaları 17.87 ± 2.22 puan olurken; Girişim (R+G+) grubunda 17.33 ± 1.80 puan, Kontrol I (R-G-) grubunda 19.10 ± 2.13 puan, Kontrol II (R-G+) grubunda 16.70 ± 1.70 puan ve Kontrol III (R+G-) grubunda 18.33 ± 2.65 puan olarak belirlenmiştir. Gruplar arasında sürekli Öfke boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F=2,536$, $p \geq 0.05$) (Tablo.12).

4.4.1. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımı

Öğrencilerin zaman içerisinde tekrarlı olarak uygulanan SÖÖİTÖ'den aldıkları puan ortalamalarına ilişkin grup içi (bağımlı gruplar) istatistiksel karşılaştırmalar sunulmuştur.

Tablo.13. Girişim Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı (n=9)

Girişim Grubu (R+G+) SÖÖİTÖ Puan Ortalamaları	Öntest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	SonTest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	İzlem $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	Test Değeri
Sürekli Öfke	25.33±2.45 (23-30)	18.56±3.81 (13-26)	21.22±3.96 (15-27)	F:24,635 p=0.000
Öfke Kontrol	19.22±2.95 (15-24)	24.56±3.57 (10-26)	22.11±2.52 (14-24)	F:41,307 p=0.000
Öfke Dışa	19.33±3.97 (16-29)	17.11±4.04 (15-29)	16.56±3.47 (15-27)	F:3,250 p=0.065
Öfke İçte	17.78±2.59 (12-20)	17.11±1.96 (13-19)	17.33±1.80 (14-20)	F:2,517 p=0.112

F: Tekrarlı Varyans Analizi; Sphericity Assumed p<0.05

Girişim (R+G+) grubunda yer alan öğrencilerin SÖÖİTÖ puanları Tablo.13'te incelenmiştir. Ölçeğin Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlıdır (F:24,635, p=0.000, p<0.05). Öğrencilerin Sürekli Öfke puanları girişim sonrası düşerken, izlem ölçümlerinde ise yükselme göstermiştir. Ancak ileri analizler sontest ve izlem ölçümleri arasındaki puan farklılığının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı göstermektedir. Zaman dizgisinde ortaya çıkan farklılığın öntest puan dağılımlarından kaynaklandığı belirlenmiştir (Bonferroni Düzeltmesi).

Girişim (R+G+) grubu öğrencilerinin SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (F:41,307, p=0.000, p<0.05)(Tablo.13). Öğrencilerin öntest puanları girişim sonrası artmaktayken, izlem ölçümünde yeniden düşmekte olduğu görülmektedir. Öntest-sontest, öntest-izlem ve sontest – izlem ölçümleri için yapılan ileri analizlerde her bir zaman dizgisinde ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir. SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutundaki bu farklılaşma sontest puanlarından kaynaklanmaktadır (Bonferroni Düzeltmesi).

Ölçeğin Öfke Dışa boyutu puan dağılımlarının zaman içerisinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır (F:3,250, p=0.065, p>0.05) (Tablo.13). Girişim sonrası Öfke Dışa boyutu puanlarında sontest ve izlem

ölçümlerinde gözlenen düşme anlamlı bir farklılık yaratmamıştır ($p \geq 0.05$)(Tablo.13).

Tablo.13’de SÖÖİTÖ Öfke İçte boyutu puan dağılımları incelendiğinde, öğrencilerin girişim sonra öfke puanlarının düşmüş olduğu ancak bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlılık taşımadığı belirlenmiştir ($F:2,517$, $p=0.112$, $p \geq 0.05$).

Tablo.14. Kontrol I (R-G-) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı (n=10)

Kontrol I Grubu (R-G-) SÖÖİTÖ Puan Ortalamaları	Öntest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	SonTest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	İzlem $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	Test Değeri
Sürekli Öfke	24.90±3.70 (21-31)	29.20±3.01 (24-33)	25.30±3.34 (20-30)	F:22,844 p=0.000
Öfke Kontrol	19.30±3.34 (15-24)	20.30±2.26 (18-25)	18.10±2.13 (14-22)	F:3,616 p=0.048
Öfke Dışa	17.60±1.65 (14-22)	19.40±1.17 (17-21)	18.90±1.20 (15-19)	F:14,920 p=0.000
Öfke İçte	19.60±3.40 (15-25)	21.10±2.85 (15-24)	19.10±2.13 (16-22)	F:5,000 p=0.019

F: Tekrarlı Varyans Analizi; Sphericity Assumed $p < 0.05$

Kontrol I (R-G-) grubunda yer alan öğrencilerin SÖÖİTÖ ölçeği puanları Tablo.14’te incelenmiştir. Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F:22,844$, $p=0.000$, $p < 0.05$). Öntest uygulaması sonrası alınan puanlar son test ölçümlerinde yükselme, izlem ölçümlerinde ise düşme göstermiştir. İleri analizler sonucu ortaya çıkan bu anlamlı farklılığın son test puan dağılımlarından kaynaklandığı belirlenmiştir (Bonferroni Düzeltmesi).

Ölçeğin Öfke Kontrol boyutu puan ortalamalarının zaman dizgisi ölçümlerindeki farklılığı istatistiksel olarak anlam taşımaktadır ($F:3,616$, $p=0.048$, $p < 0.05$)(Tablo.14). Grubun Öfke Kontrol puanları son test ölçümünde yükselmekteyken izlem ölçümlerinde düşmektedir. İleri analizlerle anlamlılığın son test ve izlem ölçümleri dağılımlarından kaynaklandığı belirlenmiştir (Sidak Düzeltmesi).

Kontrol I (R-G-) grubu Öfke Dışa puan dağılımları incelendiğinde, zaman dizgisinde ortalamalar arasında ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür (F:14,920, p=0.000, p<0.05)(Tablo.14). Grubun Öfke Dışa puan ortalamaları sontest ölçümlerinde artış gösterirken, izlem ölçümünde düşmektedir. İleri analizler bu anlamlılığın sontest zamanlı ölçümlerden kaynaklı olduğunu göstermiştir (Bonferroni Düzeltmesi).

Öfke İçte puan dağılımları Kontrol I (R-G-) grubunda sontest ölçümünde artış göstermekteyken, izlem testlerinde puanlar düşmüştür. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlılık taşımaktadır (F:5,000, p=0.019, p<0.05)(Tablo.14). İleri analizlerle bu farklılığın sontest ölçümlerinden kaynaklandığı belirlenmiştir (Sidak Düzeltmesi).

Tablo.15. Kontrol II (R-G+) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı (n=10)

Kontrol II Grubu (R-G+) SÖÖİTÖ Puan Ortalamaları	Öntest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	SonTest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	İzlem $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	Test Değeri
Sürekli Öfke	25.70±4.60 (22-34)	22.10±4.09 (17-29)	22.70±3.65 (18-30)	F:20,332 p=0.000
Öfke Kontrol	21.30±3.95 (15-26)	21.00±3.02 (16-25)	21.00±3.46 (15-25)	F:0,133 p=0.877
Öfke Dışa	17.90±5.55 (12-31)	18.60±5.25 (13-30)	18.20±4.49 (13-29)	F:0,847 p=0.445
Öfke İçte	19.20±3.01 (15-24)	14.80±2.86 (9-18)	16.70±1.70 (14-19)	F:24,856 p=0.000

F: Tekrarlı Varyans Analizi; Sphericity Assumed p<0.05

Kontrol II (R-G+) grubuna ait SÖÖİTÖ puanları Tablo. 15’de incelenmiştir. Bu grupta yer alan öğrencilerin Sürekli Öfke boyutu puan ortalamalarına göre farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde elde edilen farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F:20,332, p=0.000, p<0.05)(Tablo.15). Öğrencilerin sürekli öfke puanları sontest ölçümünde düşmekteyken, izlem ölçümünde artış göstermiştir. İleri analizlerle ortaya çıkan bu farklılığın öntest ölçümlerinden kaynaklanmış olduğu belirlenmiştir (Bonferroni Düzeltmesi, p<0.05).

Öfke Kontrol boyutu puanları incelendiğinde sontest puanlarının öntest ölçümlerine göre düşmüş olduğu görülmekteyken; ortaya çıkan bu değişimin zaman dizgisinde istatistiksel bir anlam taşımadığı belirlenmiştir (F:0,133, p=0.877, p $\geq$ 0.05)(Tablo.15). Ölçeğin Öfke Dışa boyutu puanları sontest ölçümünde artmaktayken ve izlem ölçümlerinde düşüş göstermiştir. Farklı zamanlarda yapılan ölçümlerden elde edilen bu farklılığın istatistiksel olarak anlamsız olduğu saptanmıştır (F:0,847, p=0.445, p $\geq$ 0.05) (Tablo.15).

Kontrol II (R-G+) grubu öğrencileri Öfke İçte puanları açısından incelendiğinde öntest sonrası yapılan ölçümlerde puan ortalamalarının düşmüş olduğu görüşmüştür. İzlem ölçümünde sontest puanlarına göre bir artış meydana gelmiştir. Analizler puan ortalamalarında zaman dizgisinde ortaya çıkan bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ortaya koymuştur (F:24,856, p=0.000, p<0.05)(Tablo.15). SÖÖİTÖ Öfke İçte boyutundaki bu farklılık öntest ölçümleriyle elde edilen puan dağılımından kaynaklanmıştır (Bonferroni Düzeltmesi, p<0.05).

Tablo.16. Kontrol III (R+G-) Grubu Öğrencilerinin SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisine Göre Dağılımı (n=9)

Kontrol III Grubu (R+G-) SÖÖİTÖ Puan Ortalamaları	Öntest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	SonTest $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	İzlem $\bar{X} \pm sS$ (min-maks)	Test Değeri
Sürekli Öfke	25.00 $\pm$ 2.92 (22-32)	23.67 $\pm$ 2.29 (21-29)	24.67 $\pm$ 1.73 (22-27)	*F: 3,586 p=0.082
Öfke Kontrol	19.33 $\pm$ 3.32 (16-25)	20.11 $\pm$ 3.72 (15-25)	18.78 $\pm$ 3.03 (15-24)	*F:3,603 p=0.080
Öfke Dışa	18.11 $\pm$ 3.82 (13-27)	16.56 $\pm$ 5.32 (13-27)	18.44 $\pm$ 3.84 (14-28)	F: 20,251 p=0.000
Öfke İçte	18.67 $\pm$ 3.00 (14-23)	19.33 $\pm$ 1.87 (17-22)	18.33 $\pm$ 2.65 (14-22)	F:1,273 p=0.307

F: Tekrarlı Varyans Analizi; Sphericity Assumed *Greenhouse-Geisser Assumed p<0.05

Kontrol III (R+G-) grubu Sürekli Öfke puanlarına ait yapılan tekrarlı ölçümlerde ortaya çıkan puan düşmelerinin istatistiksel olarak anlamlılık göstermediği belirlenmiştir (F:3,586, $p=0.082$, $p \geq 0.05$).

Ölçeğin Öfke Kontrol puan dağılımları sontest ölçümlerinde yükselmekteyken, izlem ölçümünde düşme gözlenmiştir. Ortaya çıkan bu farklılık istatistiksel olarak anlam taşımamaktadır (F:3,603, $p=0.080$, $p \geq 0.05$)(Tablo.16).

Öğrencilerin Öfke Dışa boyutu puan dağılımları sontest ölçümlerinde düşme gösterirken, izlem ölçümünde yeniden artmaktadır. Bu değişim istatistiksel olarak anlamlıdır (F:20.251, $p=0.000$, $p < 0.05$)(Tablo.16). İleri analizlerde bu farklılığın sontest ölçüm puanlarından kaynaklandığı belirlenmiştir (Bonferroni Düzeltmesi).

Öfke İçte puan dağılımları incelendiğinde sontest ölçümlerinde puan ortalamalarının yükselmekte ve izlem ölçümünde ise düşmekte olduğu gözlenmiştir. Zaman dizisinde puan dağılımlarında ortaya çıkan bu değişim istatistiksel olarak anlamlılık göstermemektedir (F:1,273, $p=0.307$, $p \geq 0.05$)(Tablo.16).

4.4.2. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Gruplar Arası Dağılımı

Öğrencilerin SÖÖİTÖ puan ortalamaları bakımından zaman içinde ve gruplar arasında fark olup olmadığını incelemek için yürütülen analizler Tablo. 17’de sunulmuştur.

Tablo.17. SÖÖİTÖ Puan Ortalamalarının Zaman Dizgisinde Gruplar Arası Farklılığa Göre Dağılımı

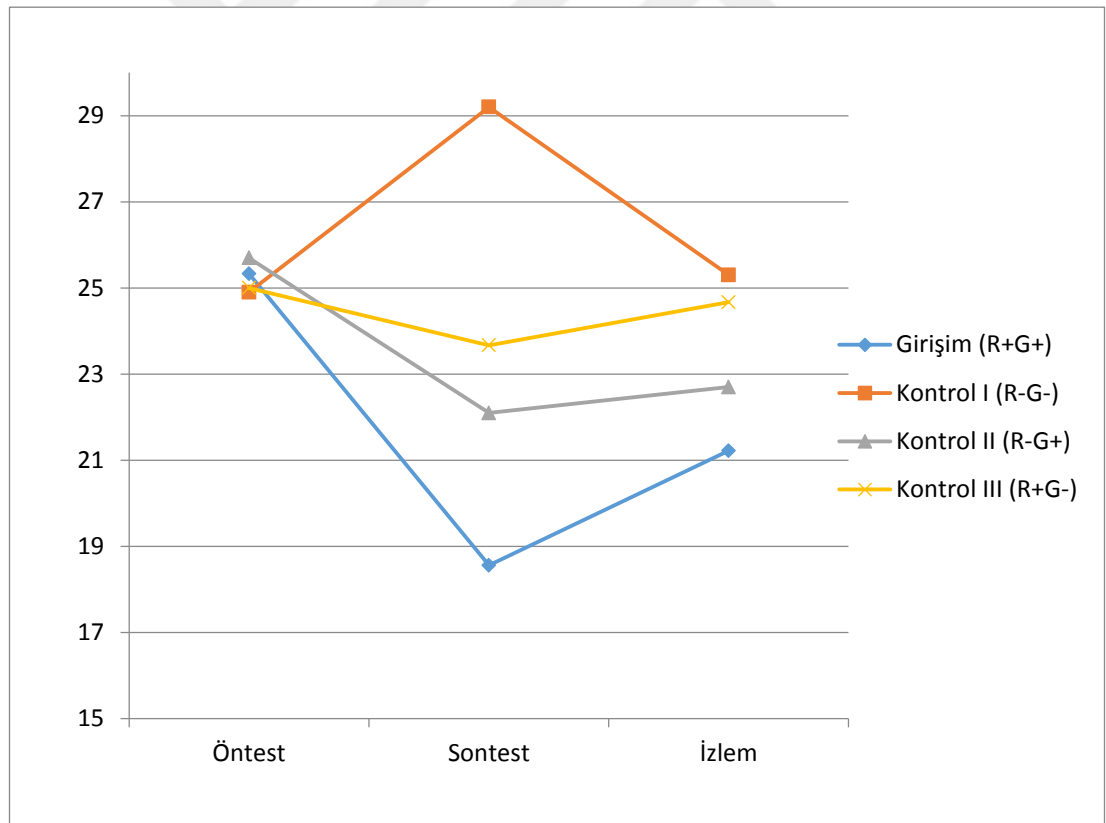
Grup	Ölçüm Zamanları	Sürekli Öfke $\bar{X} \pm Ss$	Öfke Kontrol $\bar{X} \pm Ss$	Öfke Dışa $\bar{X} \pm Ss$	Öfke İçte $\bar{X} \pm Ss$
Girişim (R+G+)	Öntest	25.33±2.45	19.22±2.95	19.33±3.97	17.78±2.59
	SonTest	18.56±3.81	24.56±3.57	17.11±4.04	17.11±1.96
	İzlem	21.22±3.96	22.11±2.52	16.56±2.52	17.33±1.80
Kontrol I (R-G-)	Öntest	24.90±3.70	19.30±3.34	17.60±1.65	19.60±3.40
	SonTest	29.20±3.01	20.30±2.26	19.40±1.17	21.10±2.85
	İzlem	25.30±3.34	18.10±2.13	18.90±1.20	19.10±2.13
Kontrol II (R-G+)	Öntest	25.70±4.60	21.30±3.95	17.90±5.55	19.20±3.01
	SonTest	22.10±4.09	21.00±3.02	18.60±5.25	14.80±2.86
	İzlem	22.70±3.65	21.00±3.46	18.20±4.49	16.70±1.70
Kontrol III (R+G-)	Öntest	25.00±2.92	19.33±3.32	18.11±3.82	18.67±3.00
	SonTest	23.67±2.29	20.11±3.72	16.56±5.32	19.33±1.87
	İzlem	24.67±1.73	18.78±3.03	18.44±3.84	18.33±2.65
TEST	Zaman	F: 17,042 p= 0.000	F: 5,537 p= 0.006	F: 0,707 p= 0.459	F: 5,713 p= 0.005
	Grup	F: 3,728 p= 0.020	F: 3,170 p= 0.037	F: 0,407 p= 0.749	F: 3,417 p= 0.028
	ZamanxGrup	F: 22,639 p= 0.000	F: 9,024 p= 0.000	F: 15,865 p= 0.000	F: 10,888 p= 0.000

F: 4x3 Faktöriyel Tekrarlı Varyans Analizi; Sphericity Assumed p<0.05

SÖÖİTÖ Sürekli Öfke boyutu puanlarının dağılımına yönelik detaylı bulgular Tablo.17’de sunulmuştur. Grup etkisi gözlenmeden Sürekli Öfke boyutu puanları açısından farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde gruplar arası dağılımın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir (F(2-68): 17,042, p<0.05). Girişim ve kontrol gruplarının tekrarlı ölçüm puan dağılımlarının zaman içerisindeki değişimi

istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Grupların farklı zamanlı ölçümlerinde elde edilen Sürekli Öfke boyutu puan dağılımları kendi içlerinde (bağımlı gruplarda) incelendiğinde ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3-34): 3,728, p<0.05$).

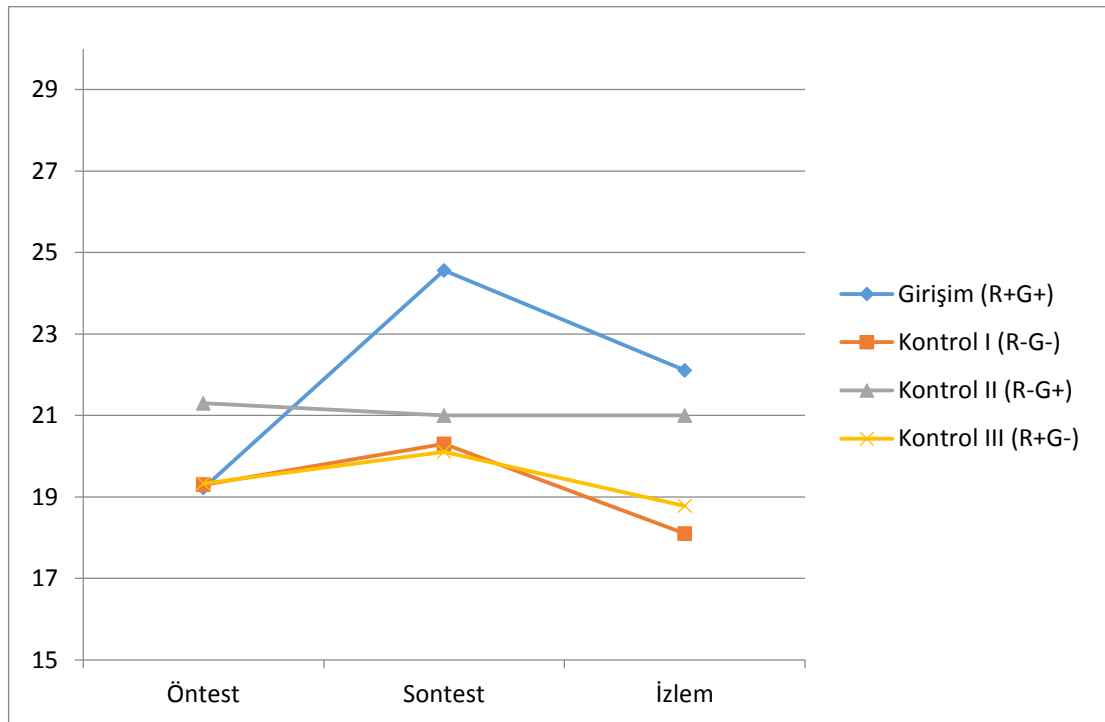
Zaman ve grup bağımsız değişkenlerinin Sürekli Öfke boyutu puanlarına birlikte olan etkisi incelendiğinde; farklı zamanlı ölçümlerde elde edilen puan dağılımlarının gruplar arası farklılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir. Zaman ve grup değişkenleri arasında SÖÖİTÖ Sürekli Öfke boyutu puanları açısından anlamlı bir etkileşim bulunmaktadır ($F(6-68): 22,639, p<0.05$). İleri analizlerde ortaya çıkan farklılığın Kontrol I (R-G-) ve Girişim (R+G+) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir (Dunnett T2, $p=0.007, p<0.05$). Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke Tarzları Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır. Araştırmanın birinci hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.1).



Grafik.1. SÖÖİTÖ Sürekli Öfke Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark

SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu için araştırmanın ikinci hipotezi Tablo.17’de sınanmıştır. Grup etkisi gözlenmeden Öfke Kontrol boyutu puanları açısından farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde gruplar arası dağılımın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(2-68): 5,537, p<0.05$). Girişim ve kontrol gruplarının tekrarlı ölçüm puan dağılımlarının zaman içerisindeki değişimi istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Grupların farklı zamanlı ölçümlerinde elde edilen Öfke Kontrol boyutu puan dağılımları kendi içlerinde incelendiğinde ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3-34): 3,170, p<0.05$).

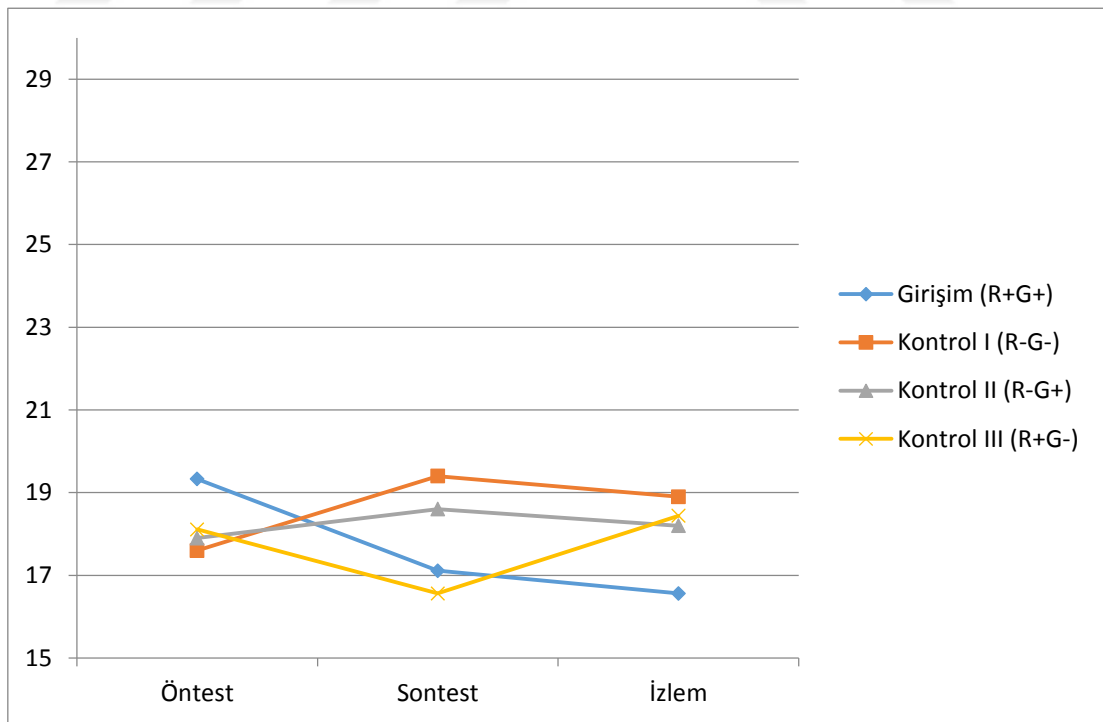
Zaman ve grup bağımsız değişkenlerinin Öfke Kontrol boyutu puanlarına birlikte olan etkisi incelendiğinde; farklı zamanlı ölçümlerde elde edilen puan dağılımlarının gruplar arası farklılığının istatistiksel anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir. Zaman ve grup değişkenleri arasında SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu puanları açısından anlamlı bir etkileşim bulunmaktadır ($F(6-68): 9,024, p<0.05$). İleri analizlerde ortaya çıkan farklılığın Kontrol II (R-G+) ve Girişim (R+G+) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir (Dunnett T2, $p=0.011, p<0.05$). Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke Tarzları Öfke Kontrol boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır. Araştırmanın ikinci hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.2).



Grafik.2. SÖÖİTÖ Öfke Kontrol Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark

SÖÖİTÖ Öfke Dışa boyutu için araştırmanın üçüncü hipotezi Tablo.17’de sınanmıştır. Grup etkisi gözlenmeden Öfke Dışa boyutu puanları açısından farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde gruplar arası dağılımın anlamlı düzeyde farklılık taşımadığı belirlenmiştir ($F(2-68): 0,787, p \geq 0.05$). Grupların farklı zamanlı ölçümlerinde elde edilen Öfke Dışa boyutu puan dağılımları kendi içlerinde incelendiğinde ortaya çıkan farklılığın anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F(3-34): 0,407, p \geq 0.05$).

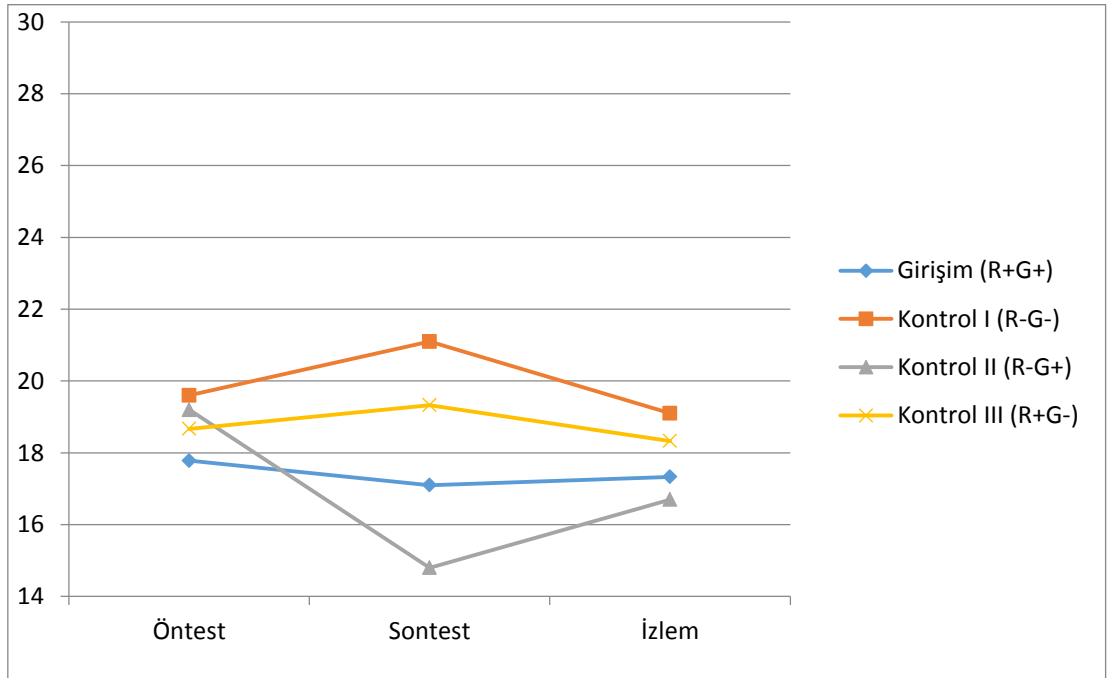
Öfke Dışa boyutu puanları üzerine zaman ve grup bağımsız değişkenlerinin birlikte olan etkisi incelendiğinde; farklı zamanlı ölçümlerde elde edilen puan dağılımlarının gruplar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır. Zaman ve grup değişkenleri arasında SÖÖİTÖ Öfke Dışa boyutu puanları açısından anlamlı bir etkileşim bulunmaktadır ($F(6-68): 15,865, p < 0.05$). İleri analizlerde ortaya çıkan farklılığın Girişim (R+G+) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir (Dunnett T2, $p = 0.047, p < 0.05$). Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke Tarzları Öfke Dışa boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır. Araştırmanın üçüncü hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.3).



Grafik.3. SÖÖİTÖ Öfke Dışa Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark

Grup etkisi gözlenmeden Öfke İçte boyutu puanları açısından farklı zamanlarda yapılan ölçümlerde gruplar arası dağılımın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($F(2-68): 5,713, p<0.05$). Girişim ve kontrol gruplarının tekrarlı ölçüm puan dağılımlarının zaman içerisindeki değişimi istatistiksel olarak anlamlılık göstermektedir. Grupların farklı zamanlı ölçümlerinde elde edilen Öfke İçte boyutu puan dağılımları kendi içlerinde incelendiğinde ortaya çıkan farklılığın anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(3-34): 3,417, p<0.05$).

Öfke İçte boyutu puanları üzerine zaman ve grup bağımsız değişkenlerinin birlikte olan etkisi incelendiğinde; farklı zamanlı ölçümlerde elde edilen puan dağılımlarının gruplar arası farklılığı da anlamlıdır. Zaman ve grup değişkenleri arasında SÖÖİTÖ Öfke İçte boyutu puanları açısından anlamlı bir etkileşim bulunmaktadır ($F(6-68): 10,888, p<0.05$). İleri analizlerde ortaya çıkan bu farklılığın Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir (Dunnett T2, $p=0.017, p<0.05$). Girişim ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Öfke Tarzları Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) anlamlı farklılık bulunmasına rağmen bu farklılık Girişim (R+G+) lehine değildir. Araştırmanın dördüncü hipotezine ait önerme reddedilmiştir (Tablo.17, Grafik.4).



Grafik.4. SÖÖİTÖ Öfke İçte Boyutu Puan Ortalamaları Bakımından Zaman İçinde Gruplar Arasındaki Fark

4.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tekrar Zamanlı Dağılımının Bağımlı ve Bağımsız Gruplardaki Etki Büyüklüğü

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan zaman ve grupların SÖÖİTÖ puanları dağılımına ilişkin etki büyüklüğü ve gücü Tablo.18’de incelenmiştir.

Tablo.18. Araştırmanın SÖÖİTÖ Etki Büyüklüğü Dağılımı

söörüö	Bağımsız Değişkenler ve Etkileşim	Kareler Toplamı	df	Kareler Ort.	F / p	ε ²
SÜREKLİ ÖFKE	Gruplar arası	1361,623	37	142,477	F: 3,728, p= 0.020	0,248 ²
	Grup	337,027	3	112,342		
	Hata	1024,596	34	30,135		
	Grup içi	576,890	76	98,641	F: 17,042, p= 0.000	0,334 ²
	Zaman	82,645	2	41,322		
	ZamanxGrup	329,364	6	54,894		
	Hata	164,881	68	2,425	F: 22,639, p= 0.000	0,666 ⁴
	Toplam	1938,513	113	241,118		
ÖFKE KONTROL	Gruplar arası	1118,767	37	107,219	F: 3,170, p= 0.037	0,219 ²
	Grup	244,522	3	81,507		
	Hata	874,245	34	25,712		
	Grup içi	270,541	76	31,602	F: 5,537, p= 0.006	0,140 ¹
	Zaman	22,489	2	11,245		
	ZamanxGrup	109,956	6	18,326		
	Hata	138,096	68	2,031	F: 9,024, p= 0.000	0,443 ³
	Toplam	1389,308	113	138,821		
ÖFKE DIŞA	Gruplar arası	1537,904	37	58,424	F: 0,407, p= 0.749	0,583 ³
	Grup	53,274	3	17,758		
	Hata	1484,630	34	43,666		
	Grup içi	209,386	76	22,333	F: 0,707, p= 0.459	
	Zaman	2,000	2	1,000		
	ZamanxGrup	120,971	6	20,162		
	Hata	86,415	68	1,271	F: 15,87, p= 0.000	
	Toplam	1747,290	113	80,757		
ÖFKE İÇTE	Gruplar arası	718,105	37	71,679	F: 3,417, p= 0.028	0,232 ²
	Grup	166,353	3	55,451		
	Hata	551,752	34	16,228		
	Grup içi	134,568	76	28,520	F: 5,713, p= 0.005	0,144 ¹
	Zaman	18,515	2	9,257		
	ZamanxGrup	105,860	6	17,643		
	Hata	110,193	68	1,620	F: 10,88, p= 0.000	0,490 ³
	Toplam	852,673	113	100,199		

F: 4x3 Faktöriyel Tekrarlı Varyans Analizi p<0.05 ,

ϵ^2 : Epsilon Kare; ¹: Orta güçlü, ²:Göreceli güçlü, ³:Güçlü, ⁴: Çok güçlü

Tablo.18 incelendiğinde; farklı grupların, yani gruplara uygulanan farklı girişimsel yöntemlerin ve zamandaki değişimin SÖÖİTÖ Sürekli Öfke Boyutu üzerindeki ayrı ayrı etkisinin anlamlı olduğu ($p<0.05$)(Grup $\epsilon^2 = 0,248$; Zaman $\epsilon^2=0,334$); grup ve zaman etkileşiminin etkisi incelendiğinde ise anlamlı etki gücünün çok daha büyük (ZamanxGrup $\epsilon^2=0,666$) olduğu görülmektedir. SÖÖİTÖ Sürekli Öfke puanlarında ortaya çıkan değişimin %66.6'sı bu etkileşimle açıklanabilmektedir.

SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu puanları açısından incelendiğinde; grupların etkisi anlamlı (Grup $\epsilon^2 = 0,219$, $p<0.05$), zamanın etkisi anlamlı (Zaman $\epsilon^2= 0,140$, $p<0.05$) ve bu iki bağımsız değişkenin birlikte olan etkisi de anlamlı bulunmuştur (ZamanxGrup $\epsilon^2 = 0,443$, $p<0.05$). SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu puanları en fazla bu etkileşimden etkilenmiş olup, varyanstaki değişimin %44.3'ü bu etkiyle açıklanabilmektedir (Tablo.18).

Girişim ve kontrol grubu öğrencilerin SÖÖİTÖ Kontrol Dışa boyutu puanları incelendiğinde; puanların zaman ve gruplar bazındaki farklılıkları anlamlı bulunmazken; bu iki değişkenin birlikte anlamlı bir etki yarattığı belirlenmiştir (ZamanxGrup $\epsilon^2 = 0,583$, $p<0.05$). Kontrol Dışa puanlarındaki değişimin %58.3'ü bağımsız değişkenlerin bu etkileşimiyle birlikte açıklanabilmektedir (Tablo.18).

SÖÖİTÖ Kontrol İçte puanları açısından bağımsız değişkenler ayrı ayrı ve birlikte olmak üzere anlamlı değişiklik göstermiştir ($p<0.05$). Gruplardaki değişimin Öfke İçte boyutu puan dağılımına etkisi %23.2 (Grup $\epsilon^2 = 0,232$), zamandaki değişimin puan dağılımına etkisi %14.4 (Zaman $\epsilon^2 = 0,144$) olurken, en büyük etki %49.0'la zaman ve grup değişkenlerinin etkileşimi altında ortaya çıkmıştır (ZamanxGrup $\epsilon^2 = 0,490$) (Tablo.18).

Tartışma

Girişim ve kontrol grubundaki 38 öğrencinin öfke tarzı ve ifadesine ilişkin bulguları, müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'yle oluşturulmuş deneysel bir girişimin etkisiyle ilişkili olarak alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır.

5.1. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sosyodemografik Özelliklerinin Tartışılması

Girişim ve kontrol gruplarında yer alan öğrenciler yöntemin bir unsuru olarak öfke tarzı ve ifadesini etkilemesi olası etmenler açısından (Eracar, 2013,s.15; Nolen-Hoeksema ve Aldao 2011,s.707; Şencan,2015,s.27) birbirlerine dengeli şekilde randomize edilmiştir. Bu doğrultuda grupların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; Girişim (R+G+) ve Kontrol III (R+G-) gruplarının 10'ar, Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) gruplarının 9'ar öğrenciden oluştuğu görülmektedir.

Her grupta bir erkek öğrenci yer almıştır. Bulgular hemşirelik öğrencileriyle yürütülen araştırmalara benzerlik göstermektedir (Kaya ve diğerleri, 2012,s.21). Öğrencilerin yaş ortancaları 21.0 yıl olurken, yalnızca Kontrol I (R-G-) grubunda ortanca daha yüksektir (21.5 yıl)(Tablo.7).

5.2. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Öfke Tutumları ve Öfke Duygusuyla İlişkili Öykülerinin Tartışılması

Öğrencilerin öfke duygusuna yönelik yaygın tutumları ve öfke tarzı ve ifadesine etki etmesi olası geçmiş öyküleri incelenmiştir. Öğrencilerin öfke duygusunu sık sık yaşamakta olduğu (n=28), çoğunun da bu duygunun düzenlenmesinde başarılı olduklarını düşündüğü (n=21) görülmüştür. Öfke duygusunu nadiren düzenleyebildiğine inananların oranı azımsanmayacak düzeyde yüksektir (n=15). İçlerinden yalnızca biri (Kontrol II: R+ G-) bu duyguyu düzenleme becerisiyle ilgili bir destek alma gereksinimiyle bir uzmana başvurmuştur(Tablo.9).

Öğrencilerin öfkeye yönelik tepkileri açısından kendilerini sıklıkla yakın aile üyelerine benzettikleri görülmektedir (Tablo.9). Son bir ay içinde öfkenin farklı ifade tarzlarına yönelik tutumlarına yönelik öznel ifadeleri; en yaygın olarak sırasıyla öfkenin sözel ve duygusal ifadelerini kullanmakta olduklarını ortaya koymaktadır (Tablo.9). Hemşirelerde ve hemşirelik öğrencilerinde öfkeye yönelik bu tarz yanıtlar

sıklıkla gözlenmektedir (Abo-Elyzeed ,2016,s.76; Aslan, Gemlik ve Bektaş, 2016, s.36).

5.3. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Müzikal Tecrübe ve Eğilimlerinin Tartışılması

Girişim ve kontrol grubu öğrencilerinin geçmiş müzikal tecrübeleri ve müzikal etkinliklere yönelik güncel eğilim ve tutumları incelenmiştir. Özellikle ritim uygulamalarının yapılacağı gruplarda yer alacak öğrenciler açısından değerli bulunan bu veriler, ritim uygulamalarının neden olabileceği performans değişiklikleri ve bununla ilişkili yaşanacak kaygıya yönelik tartışmaların sürdürülmesi açısından önemlidir.

Öğrencilerin gün içerisinde müzikal bir etkinlik (dinleme/söyleme/çalma gibi) için ayırdıkları zaman incelendiğinde 69.0 dakika ortanca ile dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (Tablo.10). Bir gün içerisinde müzikal bir etkinliğe ayrılan zaman açısından tüm gruplar benzer özellik taşımaktadır ($p \geq 0.05$). Araştırmaya katılan tüm öğrenciler için müzik, boş zaman etkinliği olarak değerlendirilmekte ve kullanılmaktadır (Tablo.11).

Genç yetişkinlikte gün içinde ortalama müzik dinleme süresinin iki ile dört saat arasında değişmekte olduğu ve müziğin gençler arasında yüksek oranda mutluluk ve boş zaman değerlendirme etkinliği olarak kullanıldığı bilinmektedir (Arnett, 1995,s.519; Miranda ve Claes, 2009,s.215; North, Hargreaves ve O'Neill, 2000,s.269). Bu kapsamda örneklem grubunun uluslararası standartlara oranla müziğe daha az zaman ayırmakta olduğu söylenebilir. İnsanlar müziği en sık olarak yaratmış olduğu duygusal etki nedeniyle kullanmaktadır (Eerola ve Vuoskoski, 2013,s.307).

Dinlenen farklı müzik türlerinin duygular üzerindeki farklı etkisinden yola çıkılarak (Gabrielsson, 2001,s.440) öğrencilerin en yaygın dinlemekte oldukları müzik türleri incelenmiştir. Popüler kültürün yansıdığı pop müzik en sık dinlenen müzik türünü oluştururken, arabesk müziğin bu açıdan en az tercih edilen tür olduğu belirlenmiştir (Tablo.11).

Sharman ve Dingle'in (2015,s.1) 18-34 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yürüttükleri deneysel araştırma bulguları; özellikle rock ve metal müzik gibi uç (ekstrem) bir müzik türünün kısa süreli dinlenmesinin öfkenin duygusal ve fiziksel yanıtı üzerinde olumlu etkisini kanıtlamak ve bu tür bir müziğin öfkenin sağlıklı

ifadesi için etkili olabileceğini göstermektedir. Karno (2013,s.83) ise uç müzik türleri dinlemenin sürekli öfke ile ilişkisine dair anlamlı bir kanıt bulamadıklarını ifade etmiştir.

Shafron ve Karno (2013,s.81) ise üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında; öğrencilerin yarısından fazlasının rock ve metal müzik dinleme eğilimi gösterdiğini ve bu müzik türünün yüksek anksiyete ve depresyon puanlarıyla ilişkili olduğunu saptamıştır. Ancak bu müzik türünün psikolojik duyarlılık ve sosyal uyumsuzlukla ilişkili ‘sorunlu bir müzik türü’ olduğunu ifade eden araştırmacılar da bulunmaktadır (aktaran Sharman ve Dingle, 2015,s.4). Bu araştırmada rock ve metal müziğin öğrencilerin en yaygın dinledikleri müzik türleri arasında ikinci sırada yer alması ise, öfkenin işlevsiz düzenlenmesi ile ilişkili olarak bu türler açısından benzer bir yorumu düşündürebilir.

Öğrencilere müziği hangi duyguların düzenlenmesinde kullanma eğilimleri olduğu sorulduğunda verilen yanıtlar sırasıyla; mutlu ve coşkuluyken, üzüntülü ve efkarlıyken ve korkulu ve kaygılıyken olmuştur (Tablo.11). Öfke bu duygular arasında yer almamıştır. Bu bulgular müziğin bu öğrencilerde öfke duygusu üzerindeki etkisi açısından yeni bir başatma olarak bu grupta kullanılabilir olduğunu düşündürmüştür.

Kültürel bir özelliğimiz olarak müzikal bilgi ve beceri düzeyinin benzer ulusal araştırmalarda bir farklılık yaratmayacağı bilinmesine rağmen, özellikle Avrupa kaynaklı araştırma bulgularının tartışılmasında bu durum etkili bir farklılık olarak düşünülebilir. Örneğin Thomson ve diğerleri (2014,s.6) üniversite öğrencilerinin duygusal düzenleme becerilerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkilerini inceledikleri araştırmalarında, öğrencilerin %76.7’si gibi büyük bir kısmının bir müzik aletini profesyonel olarak çalmış ya da çalmakta olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırmada ise profesyonel bir müzik eğitimi alan hiçbir öğrenci bulunmazken, herhangi bir müzik aleti çalan öğrencilerin bu becerileri başlangıç düzeyindedir. Bu nedenle önceki tecrübe ve becerilerinin grupların performanslarına ve performans kaygılarına yönelik bir farklılık göstermeyeceği düşünülmüştür (Tablo.11).

5.4. Girişim ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tartışılması

Girişim ve kontrol grubundaki öğrencilerin SÖÖİTÖ puanları farklı zamanlardaki ölçümlerle belirlenmiştir. Araştırmamızdaki öğrencilerin öfkeyi deneyimleme şiddetleri ve buna yönelik yanıtlarının ölçek alt ve üst puan aralığı bağlamında çok yüksek ya da çok düşük olmadığı belirlenmiştir.

Öntest Ölçümleri: Girişimlerden önce uygulanan SÖÖİTÖ öntest ölçümlerinde öğrencilerin Sürekli Öfke boyutu puan ortalaması 25.24 ± 3.42 puan, Öfke Kontrol boyutu puan ortalaması 19.82 ± 3.40 puan, Öfke Dışa boyutu puan ortalaması 18.21 ± 3.89 puan ve Öfke İçte boyutu puan ortalaması 18.84 ± 2.96 puan olarak belirlenmiştir (Tablo.12).

Tüm öğrenciler açısından en yaygın kullanılan öfke davranışının öfkeyi kontrol altında tutabilmeye yönelik olduğu görülmüştür. Sınırlı sayıda araştırma bu bulgumuzu desteklemektedir (Duran, Karadaş ve Kadder, 2016,s.39; Kaya ve diğerleri, 2012,s.18; Şahin Altun, Asi Karakaş, Okanlı, Olçun, Yurttaş ve Bolat, 2017,s.21). Uluslararası araştırmalar hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin sıklıkla öfkeyi içe bastırma davranışı sergilediğini ortaya koymaktadır (Han ve diğerleri, 2015,s.148; Jun ve Lee, 2017,s.1). Özellikle kolektivist kültürel doğamızın pekiştirdiği diğerlerine uyum sağlama gereksinimimiz, öfkeye yönelik yanıtın içe döndürülmesini anlamlı kılmaktadır. Bu noktada farklılaşan bulguların, araştırma grubunun ait olduğu 'y kuşağı'nın yaş aralığından kaynaklı özellikleri açısından bireyselliğe yönelme eğilimleri (Twenge ve Campbell, 2012,s.4) dikkate alınarak tartışılması gerekli olabilir. Y kuşağı mesleki yaşam için bir dönüm olarak kabul edilmektedir ve yaygın olarak bağımsız, özgüveni yüksek, bireysel, risk alan ve çeşitliliği yüksek bir grubu tanımlamaktadır (Yüksekbilgili, 2013,s.344).

Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında Kaya ve diğerleri (2012, s.18) lisans düzeyinde eğitim alan 1002 öğrencinin Sürekli Öfke boyutu puan ortalamalarını 21.61 puan, Öfke Kontrol boyutu puan ortalamalarını 21.59 puan, Öfke Dışa boyutu puan ortalamalarını 16.68 puan ve Öfke İçte boyutu puan ortalamalarını 17.74 puan olarak belirlemiştir. Aynı araştırmada üçüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerin özellikle öfkenin yaygınlığına ve kontrol edebilme becerisine ilişkin daha olumsuz bir dağılım sergiledikleri ve bu eğilimin istatistiksel anlamlılık taşıdığı belirlenmiştir (Kaya ve diğerleri, 2012,s.22). Bu araştırmada da

yalnızca üçüncü sınıf seviyesindeki öğrencilerle çalışılması, puan dağılımındaki olumsuz değişimi açıklayabilir. Bu sonuçlar ışığında girişimler öncesinde örneklem grubunun öfkenin olumsuz etkisi ve sonuçları açısından risk altında olduğu düşünülebilir.

Öntest puanları açısından girişim ve tüm kontrol gruplarında öfkenin şiddeti ve öfkeye yönelik davranışsal tepkilerin benzer dağılım gösterdiği ve envanterin farklı boyutlarında da gruplararası istatistiksel bir farklılık bulunmadığı görülmüştür ($p \geq 0.05$)(Tablo.12). Ancak hemşirelik öğrencilerinin farklı bölümlerdeki üniversite öğrencilerine oranla çok daha yüksek düzeyde öfke yaşadığı bilinmektedir (Jun ve Lee, 2017,s.6).

Sontest Ölçümleri: Uygulanan girişimler sonrası grupların puan dağılımları sontest ölçümleriyle yeniden incelendiğinde elde edilen sonuçların envanterin tüm boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0.05$)(Tablo.12).

İleri analizler Sürekli Öfke boyutunda ortaya çıkan farklılığın Girişim (R+G+) ve Kontrol I (R-G-) gruplarından kaynaklandığını göstermiştir. Sürekli Öfke boyutu sontest ölçüm puanları ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Modeli yürütülen girişimlerden sonra anlamlı şekilde düşmekteyken, herhangi bir girişim gerçekleştirilmemiş olan kontrol grubunda puanların olumsuz şekilde yükseldiği gözlenmiştir ($p < 0.05$)(Tablo.12).

Öfke Kontrol boyutu puanları açısından sontest puanlarının gruplar arasında farklılaşmış olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$)(Tablo.12). Puanlar Girişim (R+G+) ve Kontrol II (R-G+) gruplarında anlamlı şekilde artmaktayken, Kontrol I (R-G-) ve Kontrol III (R+G-) gruplarında düşmüştür. Anlamlılığı ortaya çıkaran grup, ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Modeli uygulamalarının yürütüldüğü Girişim (R+G+) grubu olarak belirlenmiştir($p < 0.05$)(Tablo.12).

Öfke Dışa boyutu puanları açısından sontest puanları farklı gruplarda istatistiksel olarak farklılaşmıştır ($p < 0.05$)(Tablo.12). Puanlar Girişim (R+G+) ve Kontrol III (R+G-) grubunda anlamlı şekilde düşmekteyken, Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) gruplarında artmıştır. Anlamlı değişim Girişim (R+G+) ve Kontrol III (R+G-) grubundan kaynaklanmıştır ($p < 0.05$)(Tablo.12).

Envanterin Öfke İçte boyutunda sontest ölçümlerinin gruplar arasında farklılık yarattığı tespit edilmiştir. Bu değişim; Girişim (R+G+) ve Kontrol II (R-G+)

gruplarında anlamlı yönde düşme ve Kontrol I (R-G-) ve Kontrol III (R+G-) gruplarında puan ortalamasında artma olarak ortaya çıkmıştır. İstatiksel anlamlılığın ise puanlarda artış gösteren gruplardan kaynaklandığı görülmüştür ($p<0.05$)(Tablo.12).

Öğrencilerin sontest ölçümlerinin akademik değerlendirmelerin yapıldığı mayıs ve haziran aylarında gerçekleştirilmiş olmasının öfke puanlarına olumsuz olarak etki etmiş olabileceği düşünülmüştür. Çünkü duruma yönelik verilen öfke yanıtının stresle ilişkili olarak değişmekte olduğu bildirilmektedir (Arslan, 2010,s.11; Glancy ve Saini, 2005,s.240). Bu yaklaşım son test puanlarında olumsuz bir değişimin olmamasını, final döneminin ilgili grup girişimi açısından strese karşı dayanıklı olduğunu düşündürebilir. Puanlarda olumlu değişim gözlenmese dahi, olumsuz bir değişiklik olmamasının önemi üzerinde durulmalıdır.

Bilişsel-davranışçı ve müzikal girişimlerin birlikte sunulduğu oturumların, zorlayıcı dış koşullar varlığında dahi öfke duygusunun yaşanma sıklığı ve ifade tarzına karşı kısa vadede koruyucu ve öfke düzenlemesini geliştirici bir etki göstermiş olduğu düşünülmektedir. Girişimlerin uzun dönemdeki etkililiği ise ilgili bölümde detaylandırılarak tartışılmıştır.

Sontest puanlarının gruplar arasındaki dağılımına ilişkin bulgular fiziksel eylemin yer aldığı ritim uygulamalarının, öfke duygusunun kolaylıkla dışa yansıtılabilmesine olanak sağladığı şeklinde tartışılabilmesini düşündürmüştür. Bu bulgulara göre (Tablo.12), öğrencilere herhangi bir bilişsel-davranışçı girişim gerçekleştirilmese de ritim uygulamalarıyla ortaya çıkan fiziksel boşalım ve grup birlikteliği, öfkenin dışa dönük ifadesini mümkün kılmıştır. Araştırmanın bu bulguları alanyazınla desteklenmektedir (Winkelman, 2003,s.648).

Yalnızca ritim uygulamalarıyla yürütülen girişimlerin öğrencilerin öfke dışa vurum puanları üzerindeki düşürücü etkisi saptanmışken; öfkenin içe döndürülmesiyle ilişkilendirilen Öfke İçte puanlarındaki olumsuz eğilim beklenmediktir. Bu durum öfkenin kendine çevrilmesinin, öğrenci hemşireler için en yaygın öfke yanıtı olmasından ötürü (Jun ve Lee, 2017,s.6) değişime dirençli olabileceğinden ileri gelebilir. Benzer şekilde Öfke İçte boyutunun bilişsel bir yapılanmanın sonucunu yansıtıyor olması da bu anlamda yalnızca ritim uygulamalarıyla bilişsel bir değişim gerçekleşmemiş olduğunu düşündürmüştür.

Bazı araştırmalarda sevgi ve önemsenme gereksiniminin karşılandığı sosyal yakın kaynaklar açısından (Veenstra ve diğlerleri, 2018,s.99) öfkenin sıklıkla içe döndürülebileceğı; kaybın tolere edilebileceğı mesafelerdeki ilişkiler açısından ise sıklıkla dışa yönltilerilebileceğı ortaya konmuştur. Bu nedenle bu araştırmada öfkenin kimler için ve hangi koşullarda dışa vurulup içe döndürüldüğünün derinlemesine tartışılabilmesi için nitel verilerle araştırmanın zenginleştirilmesi gereksinimi doğmuştur.

İzlem Ölçümleri: Herhangi bir girişimin uygulandığı gruplarda uzun dönemli izlem puanları sontest ölçümlerine oranla olumsuz şekilde değışiklik gösterirken, bu değışim yalnızca hiçbir girişimin uygulanmadığı kontrol grubunda anlamlı bulunmuştur. Sürekli Öfke boyutu açısından en düşük puanlar Girişim (R+G+), en yüksek puanlar Kontrol I (R-G-) grubunda ölçülürken; gruplar arasında ortaya çıkan bu farklılık yine bu iki gruptan kaynaklanacak şekilde anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$)(Tablo.12). Bu bulgular; müziğın ritim unsuru ile bütünleştirilerek sunulan Gross temelli bu girişim aracının, araştırmada denenen diğler yöntemlere göre öfke duygusunun yaygınlığına etkisinin daha güçlü ve kalıcı olduğunu ortaya koymuştur. Öfke Kontrol boyutu puanları açısından izlem ölçümlerinde en yüksek puan ortalaması Girişim (R+G+), en düşük puan ortalaması ise Kontrol I (R-G-) grubunda tespit edilirken, izlem puanlarındaki gruplar arası bu farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$)(Tablo.12). Bu bulgular; ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross temelli bu girişimin, öğrencilerin öfkenin kontrol altında tutulmasına yönelik davranışlarında azalma gözlenmesi açısından uzun süreli ve etkili bir araç olarak kabul edilebileceğini düşündürmektedir.

Öfkenin dışa yansıtılma eğilimini gösteren Öfke Dışa boyutu puanları incelendiğinde; Kontrol III (R+G-) grubu dışındaki tüm gruplar sontest ölçümlerine oranla daha düşük puanlar almıştır. Farklı gruplar açısından bu farklılık anlamlılık taşımamaktadır ($p\geq 0.05$)(Tablo.12). Ritim uygulamalarıyla yürütölen yöntemlerin öfkenin dışa vurumu eğilimi üzerindeki azaltıcı etkisi kısa vadede görölmekteyken, kalıcı etki açısından ritim uygulamalarının yetersiz kalmış olması tartışılmalıdır. Bu bulgular; ritim uygulamalarıyla birlikte yaşanan fiziksel boşalımın sürekliliğinin sağılanması için bilişsel basamakta bir değışimin de gerekli olduğunu ve bu yönde planlanması gerektiğini düşündürmüştür.

Öfkeye karşı içe bastırma davranışıyla yanıt verme eğilimi Öfke İçte boyutu puanları açısından incelenmiştir. İzlem ölçümlerinde en düşük puanların Kontrol II (R-G+) grubunda, en yüksek ortalamanın ise Kontrol I(R-G-) grubunda ortaya çıktığı görülmektedir ($p \geq 0.05$)(Tablo.12).

Gruplara uygulanan farklı yöntemler öfkenin içe döndürülmesi eğilimi üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmamış olsa da, bulgular ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross temelli girişimin sunulduğu grup açısından dikkat çekicidir. Bu yöntem öfkenin içe döndürülmesini kısa vadeli olarak anlamlı ölçüde azaltmışken, uzun vadedeki etkisi tek bileşenli bilişsel davranışçı girişime oranla sınırlı kalmıştır (Tablo.12).

Öfkenin içe döndürülme eğilimini azaltmadaki en uzun etki, en güçlü şekilde yalnızca bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılandırmanın sağlandığı girişimler aracılığıyla elde edilmiştir (Tablo.12-17-18).

Bulgular dışa yansıtma davranışına olan azaltıcı etkisi açısından fiziksel eylemin (ritim uygulamaları) öfkenin içe döndürülmesi eğilimi açısından da önemli bir gereklilik olduğu düşündürmüştür. Öfkeyi uygun bir fiziksel eylemle dışa vurmanın içe bastırmaya yönelik koruyucu bir önlem olabileceği ancak güçlendirici özellik taşımadığı araştırma ile saptanmıştır.

5.4.1. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Tartışılması

Gruplararası incelemelerle uygulanan yöntemin etkililiğine yönelik elde edilen bulguların daha detaylı tartışılabilmesi için bu bölüm altında her bir yöntem tek başına incelenmiştir. Bağımlı gruplarda yürütülen bu incelemeler grup için uygulanan yöntemin tekrarlı ölçümlerde farklı zamanlar içerisindeki etkililiği açısından tartışılmıştır.

a) Ritimle Bütünleştirilmiş Gross Model Temelli Yaklaşımın Uygulandığı Girişim (R+G+) Grubu SÖÖİTÖ Puanlarına Yönelik Tartışmalar

Girişim (R+G+) grubuna uygulanan ritimle bütünleştirilmiş Gross Süreç Model temelinde yapılandırılmış girişimler, öğrencilerin öfke duygusunu yaşama yaygınlıkları ve buna yönelik davranışsal yanıtlarında değişiklik ortaya çıkarmıştır. Öfke duygusunun sürekli yaşantılanmasına yönelik puanlar bu girişimin

uygulanmasının ardından düşmekteyken, uzun vadedeki (16 hafta) puanlarda ufak bir yükselme gözlenmiştir.

Araştırma bulguları girişimin hem kısa hem de uzun vadede de öfke duygusunun yaşanma sıklığı üzerinde azaltıcı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir ($p<0.05$)(Tablo.13). Buna göre; fiziksel boşalımı sağlayacak bir eylemle birleştirilmiş bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılandırma, öfkenin işlevsel düzenlenmesi açısından risk altındaki öğrencilerde bu duygunun sıklıkla yaşanmasına karşı koruyucu ve güçlendirici bir etki gösterebilir.

Öfkenin yaygınlığını gösteren Sürekli Öfke boyutunda olduğu gibi sıklıkla kontrol altında tutulmasına yönelik davranışsal yanıtı gösteren Öfke Kontrol boyutu puanları açısından da Girişim(R+G+) grubu benzer sonuçlar ortaya koymuştur. Son test puanları yüksek bir eğimle artma gösterirken, uzun vadede puanlar biraz gerilemiştir. Sürekli Öfke boyutunda ortaya çıkan değişim detaylı incelendiğinde, kısa ve uzun vadede anlamlı davranış değişikliği yarattığı, ancak bu olumlu değişimin uzun vadede azalma eğiliminde olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo.13). Bu nedenle bu girişimlerin uzun vadeli etkisi açısından belirli aralıklarla tekrarlanması, davranış değişikliğinin pekiştirilmesi için etkili olabilir.

Araştırma bulguları; fiziksel boşalımı sağlayacak bir eylemle birleştirilmiş bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılandırmanın, öfkenin kontrolüne yönelik davranışlar üzerinde koruyucu ve güçlendirici etki gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Araştırma verilerinin tek bir izlem ölçümüyle sınırlandırılmış olması tartışmayı derinleştirmeyi olanaksızlaştırmıştır. Bu nedenle ritimle bütünleştirilmiş Gross Modeli temelli girişimlerin daha uzun vadedeki etkililiğine yönelik birden çok izlem ölçümüyle yapılandırılmış araştırmalara gereklilik olduğu söylenebilir.

Öfkeye yönelik yanıtın sıklıkla dış ortama yansıtılma eğilimini vurgulayan Öfke Dışa boyutu açısından araştırmanın girişimsel aracı incelenmiştir. Dışa yansıtma davranışına başvurma eğilimi, girişimin uygulanmasının ardından yapılan ölçümlerde gittikçe azalmış olmasına rağmen, bu eğilimin anlamlı bir davranış değişikliği yaratmamış olduğu gözlenmiştir ($p\geq 0.05$)(Tablo.13).

Bu bulgular bir önceki bölümde bağımsız gruplardaki değişimin anlamlılığına ilişkin yürütülen tartışmalarla incelendiğinde bir bakış açısı sağlamaktadır. Özellikle zaman içerisinde diğer gruplarda olumsuz yönde bir değişim olmasına rağmen, bu yöntemin uygulandığı grupta olumsuz bir puan değişiminin yaşanmaması önemlidir

(Tablo.12). Bu durum araştırmanın bağımsız değişkeni olarak uygulanan ritimle bütünleştirilmiş bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırma girişiminin öfkenin olumsuz şekilde dışa yansıtılmasına karşı yalnızca koruyucu bir etki göstermiş olduğunu düşündürmektedir. Bu nedenle grup ve zaman etkeninin birlikte yarattığı değişime ilişkin bulguların tartışılması daha verimli bulunmuş ve ilgili bölümde detaylandırılmıştır.

Girişim grubu açısından Öfke Dışa boyutu puanlarında gözlenene benzer bir değişim, Öfke İçte boyutu puanlarında da ortaya çıkmıştır. Girişim sonrasında öfkeyi içe döndürme davranışı yaygınlığı kısa ve uzun vadede azalma gösterirken, ortaya çıkan değişimin davranışsal bir değişiklik yaratmış olduğundan bahsedilmesi mümkün değildir ($p \geq 0.05$)(Tablo.13). İlgili bölümde diğer gruplarla birlikte yürütülmüş tartışmada görüleceği gibi davranışa yönelik olumsuz bir değişim yaşanmaması burada da önemli görülmüştür. Bu bulgular; ritimle bütünleştirilmiş Gross Model temelli girişimlerin öfkenin olumsuz şekilde kişinin kendisine döndürülmesi karşısında yalnızca koruyucu bir etki göstermiş olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın aynı grubunda farklı zamanlı ölçümlerden elde edilen bulgular alan yazınla tutarlı değildir (Lee ve Jun,2017,s.7; Lee ve Park, 2015,s.682). Bu araştırmada girişim grubunda uygulama öncesi en yaygın öfke yanıtı öfkenin dışa döndürülmesi olurken, içe bastırma en nadir öfke yanıtıdır. Girişimlerin sonunda hem kısa hem uzun dönemde değişim gözlenmiş ve en yaygın yanıt öfkeye yönelik kontrol etme haline dönmüştür. En az tercih edilen yanıt ise öfkenin dışa yönelik ifadesi olarak belirlenmiştir (Tablo.13).

Gross Duygu Düzenleme Modeli ile temellendirilmiş hiçbir grup ritim girişimi örneğine ulaşamamıştır. Bu nedenle tartışmalar bilişsel-davranışçı temelli girişimlerin gerçekleştirildiği örneklerle sürdürülmüştür.

Araştırma bulguları, Faulkner ve diğerleri (2012,s.31) tarafından okullarında dışlanan çocuklarla yürütülen grup ritim temelli sosyal iyiloş programının; öğrencilerin özgüven, katılımcılık ve işbirliği gibi sosyal uyuma dair değerlendirmelerinde olumlu bir artış yarattığına yönelik gözlemleri ile desteklenmektedir. Kontrol gruplu aynı araştırmanın sonucunda sosyal risk altındaki çocuklarda duygu düzenlenmesi açısından bilişsel-davranışçı bir temelde sunulan ritim grubu uygulamalarının etkisi vurgulanmıştır. Hakvoort ve diğeri (2015,s.825-826) ise bilişsel davranışçı yöntemlerle geliştirdikleri öfke yönetimi programlarının

adli psikiyatri hastalarında öfke yönetimi açısından anlamlı bir değişiklik yaratmadığını ifade etmiştir. Bulgularda tutarsızlık görülmektedir. Bu araştırmada ruhsal açıdan klinik tanısı olmayan bir grupla çalışılması, araçla hedeflenen değişime ulaşmak açısından kolaylaştırıcı bir etmen olarak değerlendirilebilir.

b) Girişim Uygulanmayan Kontrol I (R-G-) Grubu SÖÖİTÖ Puanlarına Yönelik Tartışmalar

Kontrol I (R-G-) grubu öğrencilerinin öfke duygusunun yaygınlığını gösteren Sürekli Öfke boyutu puanları incelendiğinde, kısa vadede puanların büyük bir ivmeyle, uzun vadede ise yine olumsuz bir şekilde artma eğilimi gösterdiği gözlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo.14). Buna göre herhangi bir girişim uygulanmamasıyla birlikte bu duygunun yaşanma sıklığı öğrencilerde zamanla artmaktadır.

Puanlardaki artışın özellikle kısa vadeli ölçümlerde daha keskin olması, öğrencilerin yılsonu değerlendirme sınavları döneminde olmalarıyla yorumlanabilir. Uzun vadede son test ölçümlerine göre puanların göreceli olarak olumlu şekilde değişmesinin ise, öğrencilerin yaz tatillerinden yeni dönmüş olmalarıyla açıklanabileceği düşünülmüştür. Bu dışsal stres kaynaklarının kontrol altında tutulabileceği araştırma sonuçlarının varlığına gereksinim olduğu görülmektedir.

Risk grubunda bulunan öğrenciler farklı zamanlarda öfkenin işlevsel düzenlenmesi açısından zorluk yaşamaktadır ve etkili girişimlerin uygulanmaması öfkenin sıklıkla yaşantılanması açısından olumsuz değişimler ortaya çıkarmaktadır ($p<0.05$)(Tablo.14).

Öfke duygusuna verilen yaygın yanıtın öfkenin kontrol altında tutulması olduğunu gösteren Öfke Kontrol boyutu puanları incelendiğinde; kısa vadede bu yanıt sıklığının artmış olduğu görülmektedir. Uzun vadede ise bu yanıt ilk ölçümlerden çok daha düşük bir yaygınlıkla kullanılmaktadır. Puanlardaki bu farklılık kısa ve uzun vadede anlamlı değişimin gerçekleştiğini göstermektedir ($p<0.05$)(Tablo.14).

Öfke Kontrol boyutuna ilişkin bulgular da öğrencilerin farklı zamanlardaki dışsal stres kaynaklarıyla ilişkili olarak tartışılmıştır. Sınav kaygısının artmış olabileceği son test ölçümlerinde öfkenin kontrol edilmesi davranışına yönelik eğilim artmaktayken, yeni bir eğitim ve öğretim yılının başındaki ölçümlerde kontrol gereksinimi ve eğilimi düşmüştür. Bu değişimler, yaşanan öfke duygusunun sıklığıyla ilişkili şekilde de yorumlanabilir.

Öfkenin yaygınlığı azaldıkça öfkeyi kontrol etme eğilimine yönelik algı da düşme eğilimi gösterebilir. Alanyazın bu ilişkinin ters orantılı şekilde geliştiğini ortaya koymaktaysa da (Kaya ve diğerleri 2012:22); kontrol etmek yerine öfkeye verilen davranışsal yanıtın ne yönde değiştiğinin incelenmesi daha gerçekçi olacaktır. Çünkü yanıtın işlevselliği ancak uygun yerde ve uygun sıklıkla gösterilip göstermediğiyle yorumlanabilir.

Öğrencilerin öfkeyi kontrol eğilimi artmış olsa da bu artış diğer davranışlardaki kadar fazla görülmemektedir. Kontrol becerisindeki gelişimin diğer davranışsal yanıtlardaki olumsuz gerilemeyi dengeleyememiş olduğu düşünülebilir. Bu bulguların tartışılmasındaki zorluk, niceliksel verilerin öznel olguları tam anlamıyla yordama sınırlılığından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle bulguların benzer hedefli nitel verileri de barındıran araştırmalar ışığında tartışılması önemli ve gerekli görülmüştür.

Kontrol becerisindeki bu artışa ilişkin tartışmalar arasında öğrencide gelişen mesleki kavrayışın da etkisi olabileceği düşünülmüştür (Kaya ve diğerleri, 2012,s.25). Hemşirelik felsefesi ve değerlerine yönelik artan farkındalık, öğrencide öfke kontrolü için gerekli beceriyi etkiliyor olabilir. Lisans eğitim düzeyi yükseldikçe bu farkındalığın arttığı varsayımı kabul edildiğinde, farklı lisans düzeylerinde yürütülen araştırma sonuçları aydınlatıcı olacaktır.

Kontrol I (R-G-) grubunda zaman içerisinde dışa yansıtılan ve içte tutulan öfke yanıtının da anlamlı şekilde değişmekte olduğu görülmektedir. Kısa vadede öğrencilerin öfkeyi daha fazla dışa ve içe yansıtma eğiliminde olduğu belirlenirken, uzun vadede bu eğilim anlamlı şekilde düşmüştür ($p<0.05$)(Tablo.14).

Öğrencilerin dışsal stresörlerin artmış olduğunun varsayıldığı koşullar altında öfkelerini daha yaygın olarak içe ve dışa döndürme eğiliminde olmaları önemli bulunmuştur. Özellikle gelecekte her an ve koşulda belli kalite standartlarında bakım hizmeti sunmakla yükümlü hemşirelik öğrencileri açısından bu durum, öfkenin işlevsel düzenlenmesi yönünde koruyucu girişimlerin önemini düşündürmüştü ve ileri araştırmalar için öneri olarak sunulmuştur.

Kontrol I (R-G-) grubunda en yaygın yanıt öfkenin içe yansıtılmasıyken bağlantılı şekilde öfkeyi dışa yöneltme tarzının en az oranda kullanıldığı görülmektedir. İlerleyen zamanla birlikte bu yanıt değişmiş ve öfke kontrolünün en az kullanılan öfke ifadesi olduğu belirlenmiştir (Tablo.14).

c) Gross Model Temelli Yaklaşımın Uygulandığı Kontrol II (R-G+) Grubu SÖÖİTÖ Puanlarına Yönelik Tartışmalar

Kontrol II (R-G+) grubuna uygulanan Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırma girişimi, öğrencilerin öfke duygusunu yaşama yaygınlıklarını değiştirmiş ve azaltıcı bir etki göstermiştir. Sürekli Öfke boyutu puanları açısından bu değişim kısa ve uzun vadede anlamlı olmuştur ($p<0.05$)(Tablo.15). Bu bulgular, Gross Modeli'yle yürütülen girişimlerin öğrencilerin dışsal stresörlerin farklı etkisi altında dahi önemli bir koruma ve geliştirme rolü olduğunu düşündürmüştür.

Öfkenin sürekliliğine olan etkisi açısından farklı yöntemlerle karşılaştırıldığında; Gross Model temelli girişimlerin (Kontrol II, R-G+) herhangi bir girişimin gerçekleştirilmediği durumlara göre daha etkili olduğu (Kontrol I, R-G-), yalnız ritimle yürütülen girişimlerin etkisine denk olduğu (Kontrol III, R+G-) ve ritimle bütünleştirilmiş girişimlere göre (Girişim, R+G+) ise daha az bir etki gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo.15).

Kontrol II (R-G+) grubunda öfkenin kontrol altında tutulması eğilimini gösteren Öfke Kontrol boyutu puanları incelenmiştir. Kısa ve uzun vadede bu yanıtta azalma gözlenirse de anlamlı bir davranış değişikliği açısından yeterli güçte olmamıştır ($p\geq 0.05$)(Tablo.15). Farklı dışsal stresörlerin etkisi altında dahi bu puanlarda olumsuz bir düşüş gözlenmemiş olması önemli görülmüştür.

Bulgular Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yaklaşımların öğrencileri farklı koşullar altında öfkenin kontrol altında tutulması gereksinimine iten yanıt karşısında koruyucu bir etki göstermiş olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dışsal stresörlerin derinlemesine tartışılabilceği verilerin eksikliği bu noktada önemli bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir.

Gross Model temelli girişimin öfkenin kontrol eğiliminde yarattığı etkisine benzer şekilde, dışa yansıtılmasına yönelik ortaya çıkardığı değişim de anlamlı değildir ($p\geq 0.05$)(Tablo.15). Dışa döndürülen öfke yanıtında zaman içerisinde bir artma olması engellenemezken, davranış açısından herhangi bir olumsuz değişiklik gözlenmemiştir. Bulgular, Gross Model temelli girişimlerin öfkenin etkisiz dışa ifadesine karşı koruyucu olabileceği ancak bu açıdan güçlendirici ve geliştirici bir etki gösteremeyeceğini düşündürmüştür.

Öfkenin içe döndürülmesi amacıyla incelenen SÖÖİTÖ Öfke İçte boyut puanları açısından bu girişimin hangi koşullar altında olduğuna bakılmaksızın etkili bir araç olduğu görülmüştür ($p<0.05$)(Tablo.15). Gross Model temelli bu girişim, öğrencilerin kısa ve uzun vadede öfkeyi kendilerine döndürme eğilimlerine yönelik olumlu bir değişim yaratmıştır. Uygulanan bilişsel-davranışçı bu girişimin, öfkenin bu tarz bir yanıtına karşı hem koruyucu hem de güçlendirici olduğu düşünülmektedir. Ortaya çıkan değişimin etkililiği farklı yöntemler açısından ilgili bölümdeki ileri analizlerle incelendiğinde; Gross Model temelli girişimlerin (Kontrol II, R-G+) öfkenin içe yansıtılmasına karşı herhangi bir girişimin gerçekleştirildiği ya da gerçekleştirilmediği durumlara göre daha etkili olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo.15). Özetle bulgularımıza göre; öfkenin etkisiz şekilde içe yansıtılmasını önlemeye yönelik olarak tasarlanacak girişimlerin Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırmayı sağlar nitelikte planlanması önerilebilir.

Kontrol II (R-G+) grubunda girişimlerden önce en yaygın öfke yanıtı olarak öfke kontrolünün kullanıldığı ve dışa yönelik ifadenin az olduğu, girişimlerin ardından ise en nadir kullanılan öfke yanıtının öfkenin içe döndürülmesi şeklinde değiştiği görülmüştür. Bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılandırmanın öfkenin etkisiz düzenlenmesi açısından kişiyi kendisinden korumaya yardımcı olabileceği düşünülebilir.

Özkamalı ve Buğa (2010,s.55) yaptıkları deneysel araştırmalarında, üniversite öğrencilerine verdikleri bilişsel-davranışçı yaklaşımlı öfke eğitiminin öğrencilerin kısa ve uzun vadede sürekli öfke düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Tekinsav Sütçü ve diğerleri (2010,s.64) de bilişsel-davranışçı grup terapisinin ergenlerde sürekli öfke ve saldırgan davranışı azaltma ve öfkeye yönelik kontrol becerisini arttırmadaki etkisini göstermektedir.

Bu araştırma kapsamında geliştirilen girişimsel araç da diğer araştırma bulgularına uyumlu şekilde, etkisini öfkenin sürekliliği ve davranışsal yanıtlarında görülmektedir. Bilişsel-davranışçı yaklaşımın üçüncü dalga olarak tanımlanan güncel modeli; olgunun içsel ve üstbilişsel deneyimine odaklanmaktadır (Novaco, 2011,s.251). Bu nedenle öfkenin bu yönü açısından daha etkili olabileceği bilinse de (Berkout, Tinsley ve Flynn, 2019,s.34), bu araştırmada yaklaşımın ikinci dalga akım teknikleri kullanılmış olması göz ardı edilmemelidir.

Karataş ve Gökçalan (2010,s.1437,s.1438) ise lise öğrencilerinde öfkeye yönelik saldırganlık yanıtına iki farklı yöntemle girişimde bulunmuştur. Bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırma oturumları sonucu öğrencilerin saldırganlık, öfke, ve düşmanlık puanları azalırken, sözel saldırganlık eğiliminde değişim gözlenmemiştir. Bu araştırmada ayrıca bilişsel-davranışçı girişimlerin psikodrama tekniklerine oranla öfke üzerindeki etkisi daha etkili bulunmuştur (2010,s.1938).

Girişimin olumlu etkilerine ait araştırma bulgularının aksine; Thomson ve diğerleri (2014,s.13) bilişsel müzikal duygu düzenleme becerilerinin psikopatoloji varlığındaki etkisini bazı açılardan tartışmalı bulurken; Willemsen (2013,s.9) de adli psikiyatri kliniklerinde bakım alan hastalarla yürüttüğü araştırmasında, bilişsel-davranışçı öfke düzenleme programının hastaların öfke düzeylerinde beklenen olumlu etkiyi göstermediğini ifade etmiştir.

Ulusal kapsamdaki örnekleri açısından Çekici ve Güçray'ın (2012,s.120) Edebiyat Fakültesi ikinci ve üçüncü sınıf öğrencileriyle bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılanmayla problem çözme becerilerini geliştirmeyi hedefleyen deneysel araştırmaları incelenmiştir. Çalışmada öğrenciler bilişsel yapılandırma sürecini çoğunlukla gerçek yaşamlarına aktarabildiklerini ifade etmiş olmalarına rağmen, uygulanan girişimin öfke yanıtları ve düşüncelerinde herhangi bir anlamlı değişiklik yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

d) Müzikte Ritim Temelli Yaklaşımın Uygulandığı Kontrol III (R+G-) Grubu SÖÖİTÖ Puanlarına Yönelik Tartışmalar

Kontrol III (R+G-) grubu yalnızca müzikal ritim uygulamalarının gerçekleştirildiği girişimlerle yürütülmüştür. Girişimlerin farklı zamanlarda yaşanan öfke duygusuna etkisi incelendiğinde; müzikal ritim girişimlerinin Sürekli Öfke boyutu puanlarını düşürmeye yönelik etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p \geq 0.05$)(Tablo.16). Zaman içerisinde başka gruplarda ortaya çıkan olumsuz değişime karşı, bu grupta benzer bir değişimin olmaması önemlidir.

Hiçbir girişimin gerçekleştirilmemiş olduğu Kontrol I (R-G-) grubu ile bu grubun son test ve izlem ölçümlerinin karşılaştırıldığı incelemeler ($p < 0.05$)(Tablo.16); girişimin dışsal stresörlerin farklı koşulları altında dahi koruyucu bir etki gösterdiğini düşündürmüştür. Bittman ve diğerlerinin (2001:46), grup davul uygulamalarının sağlıklı bireylerde stres yanıtını düzenleyen endokrin sistem üzerindeki olumlu etkisine yönelik bulguları bu tartışmayı desteklemektedir.

Ritim uygulamalarının öfkenin kontrol yanıtına olan eğilimine ilişkin etkisi incelenmiştir. Bu eğilim kısa vadede olumlu şekilde artış göstermiş olmasına rağmen, uzun vadede düşmüşse de anlamlı bir davranış değişikliği sağlayacak güçte olmamıştır ($p \geq 0.05$)(Tablo.16). Smith ve diğerleri de (2014:441), grup ritim uygulamalarının genç ve orta yetişkinlerde stres düzeyleri ve fiziksel belirtileri üzerindeki olumlu etkisini ifade etmiştir.

Farklı yöntemlerin öfke kontrolüne uzun vadeli etkisine ilişkin analizler göstermiştir ki; müzikal ritim uygulamalarının sunulduğu girişimler (Kontrol III, R+G-), bütünleştirilmiş girişimlere göre (Girişim, R+G+) daha az etkili olurken, Gross Model temelli bilişsel-davranışçı girişimlere (Kontrol II, R-G+) oranla daha etkilidir ($p < 0.05$)(Tablo.16).

Müzikal ritim girişimlerinin öfkeye yönelik yanıtın sıklıkla dış ortama yansıtılma eğilimini vurgulayan Öfke Dışa alt boyutu açısından etkisi incelendiğinde; ortaya çıkan değişimin anlamlı olduğu görülmüştür. Girişimin uygulandığı öğrenciler özellikle kısa vadede bu davranışın azalması yönünde bir değişim göstermekteyken ($p < 0.05$), uzun vadede değişimin sürekli olmadığı belirlenmiştir ($p \geq 0.05$)(Tablo.16). Bulgular müzikal ritim uygulamalarının öfkenin dışa yansıtılmasına kısa dönemli etkisinin anlamlılığını vurgulamaktayken ($p < 0.05$), uzun vadede ortaya çıkardığı etki açısından diğer gruplardan farklılık göstermemiştir ($p \geq 0.05$)(Tablo.16).

Dışsal stresörlerin etkisi farketmeksizin ritim girişimlerinin öfkenin dışa döndürülmesi üzerindeki koruyucu ve geliştirici etkisi görülmekteyken; kalıcı etkinin sağlanması için kısa aralıklarla pekiştirilmesi gerekliliği de ortaya çıkmıştır. Bu yönüyle yalnızca müzikal ritim uygulamalarıyla planlanan girişimlerin, dışa yansıtılan öfke için etkili olduğu ancak tasarruf sağlamayan bir yöntem olduğu düşünülebilir.

Grup etkinlikleri sırasında öğrenilmiş ritim uygulamalarının, grubun tamamlanmasının ardından bireysel olarak da uygulanmaya devam ettiği varsayılabilir. Bireysel olarak uygulanan ritmik girişimlerin, grupla yürütüldüğünde ortaya çıkan etkiden daha zayıf olabileceği ya da bir uzman olmadan yürütülen bu girişimlerin istenen etkiyi sağlamadığı yorumu yapılabilir. Sontest ve izlem ölçümleri arasında yapılmış olması muhtemel bireysel ritim uygulamalarına yönelik verilerin eksikliği nedeniyle tartışma yalnızca varsayımsal olarak yürütülebilecek şekilde sınırlı kalmıştır.

Mungas ve Silverman (2014,s.289) ritim temelli davul gruplarının üniversiteli öğrencilerin saldırgan davranışları üzerinde olumlu etkisini ortaya koymuştur. Örneklem grubunun neredeyse tamamının kadın olduğu aynı araştırmada bulgular ön-son ölçümler aracılığıyla toplanmıştır. Bu nedenle girişimin kalıcılığına ilişkin tartışma sağlanamamıştır.

Broadhurst (2014,s.40) çoğunluğu kadın olan sağlıklı üniversite öğrencilerinde grup ritim çalışmalarının öfke üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Yine Currie ve Startup (2012,s.850) öfke açısından riskli grupta yer alan çocuk-ergenlerle gerçekleştirilen perküsyon uygulamalarının, sürekli öfke ve öfke dışı boyutlarında olumlu etki gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Snow ve D'Amico (2010,s.22) da ruhsal hastalığa yatkınlık yaratan etmenler açısından risk altında olan ergenlerde grup ritim uygulamalarının, öfkenin işlevsel dışı vurumu açısından etkisini ortaya koymuştur. Aynı araştırmanın uzun dönem etkililiğe ilişkin bulguları sınırlıdır. Wen-Ying ve araştırma ekibi (1998,s.7) de müzik terapi uygulamalarının şizofrenik bozukluk tanılı hastaların belirti şiddetleri üzerinde giderek artan uzun zamanlı bir etki gösterdiğini belirlemişlerdir. Bu araştırmanın bir terapi yapılanmasına sahip olmasının bu farklılığa ışık tutuyor olması kabul edilebilir.

Ritim uygulamaların öfkeye yönelik olumlu etkisini gösteren farklı araştırma bulgularının aksine, yurtda kalan ve öfke sorunları yaşayan çocuklarla çalışan Flores (2011,s.2) nitel ve nicel karma bir yöntemle gerçekleştirdiği araştırmasında Afrikan davul grup uygulamalarının çocukların öfke duygusu üzerinde etkisi olmadığını saptamıştır. Bittman ve diğerleri de (s.16), 2009 yılında gerçekleştirdikleri araştırmalarında; on oturum yürütülen ritm grubu çalışmalarının travma ve suistimal öyküsü olan ergenlerde öfke düzeyleri, öfke kontrolü ve saldırganlığı anlamlı şekilde etkilemediği görülmektedir.

Artan dışsal stres durumlarında grup ritim uygulamalarının iyioluşu artırması, araştırma bulgularını desteklemektedir (Maschi ve diğerleri, 2013,s.147). Kontrol III (R+G-) grubunda öfkenin içe döndürülmesi eğilimi kısa vadede olumsuz şekilde artış göstermişken; uzun vadede yeniden gerilemiştir. Ancak değişim davranışsal bir değişiklik ortaya çıkaracak anlamlılıkta bulunmamıştır ($p \geq 0.05$)(Tablo.16). Özellikle kısa vadede diğer gruplarda ortaya çıkan olumsuz ilerlemeye rağmen burada bir olumsuzluğun deneyimlenmemiş olması araştırmanın önemli bulgularındandır. Bu

açından bu girişimin güçlendirici olmasa da farklı dışsal etmenlerin etkisi altında koruyucu bir etki sağladığı düşünülmüştür.

Kontrol III (R+G-) grubunun girişimler öncesi en yaygın kullandığı öfke yanıtı öfkeyi kontrol etmek olurken, en nadir kullanım öfkenin dışa yansıtılan ifadelerinde gözlenmiştir. Müzikal ritim uygulamaları sonrasında ise dışa yansıtılan öfke davranışında artış olduğu gözlenmiştir (Tablo.16).

Yalnızca ritim temelli girişimlerle sürdürülen nadir sayıda araştırmaya rastlanmıştır. Bu nedenle tartışma ritimle birlikte farklı girişimsel teknikleri barındıran müzikal grup araştırma bulgularıyla sürdürülmüştür. Koyama ve diğerleri (2009,s.85) farklı yaş gruplarında doğaçlama müzikal girişimlerin öfke ve saldırganlık düzeylerini düşürdüğünü göstermiştir.

Cevasco ve araştırma ekibi (2005,s.76) müziğin üç farklı unsurunu temel alarak uyguladıkları üç farklı girişimi, madde kullanım öyküsü olan kadınların öfke düzeyleri üzerindeki etkileri açısından karşılaştırmışlardır. Aynı araştırma bulguları, uygulanan tüm yöntemlerin öfkenin şiddetini azaltmada etkili olduğunu gösterirken; yöntemler arası herhangi bir anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır.

Gardstrom ve diğerleri (2013,s.29) madde bağımlılığı öyküsü bulunan 49 yetişkinle gerçekleştirdikleri araştırmalarında, öfke ifadesinin %42.9'luk oranla azalmış olduğunu ortaya koymaktadır. Bittman ve diğerleri (2003,s.13) uyguladıkları altı oturumluk programla sağlık çalışanlarında duygusal tükenmişliği ve öfke düzeylerini azaltmıştır.

Müzik, öfkenin işlevsel düzenlenmesinde etkili bir yöntemdir. Araştırma bulgularını destekler şekilde Thomson ve diğerleri de (2014,s.7) müzikal duygu düzenleme becerisinin depresyon, anksiyete ve stres psikopatolojisi varlığındaki üniversite öğrencilerinde kendi kendine sağaltım için etkili bir yaklaşım olabileceğini ifade etmektedir.

Gençlerle yapılacak işbirliğinde kısa süreli girişimleri tercih etmek, ortak hedeflerle ilerlemek, onların düşünceleri, değerleri ve bakış açılarını dikkate almak ve katılıma gönüllülüklerini ve motivasyonlarını sağlayabilmek, uygulanacak girişimin etkililiği açısından önemlidir (Ducourneau, 2016,s.22; Eracar, 2013,s.8). Bu yaş grubu özellikleri ve günlük alışkanlıkları göz önünde bulundurulduğunda grup ritim girişimleri; uygulaması kolay, seçilecek müzikal uygulamaya görece masrafsız ve kişinin kendi kendine uygulaması yönünde olanak sağlayan önemli bir araç olarak

değerlendirilebilir (Chlan ve Heidersche, 2018,s.112; Eracar, 2013,s.8). Bu araştırmada daha uzun süreli olarak planlanmış izlemlerin ve bireysel ritim uygulama alışkanlıklarına yönelik bulguların eksikliği nedeniyle girişim bu yönü sınanamamış ve sınırlı kalmıştır.

5.4.2. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Bağımlı Gruplarda Tekrar Zamanlı Dağılımının Gruplar Arası Tartışılması

Önceki bölümlerde zaman ve yöntemle ilişkili olarak ayrı ayrı gerçekleştirilen detaylı tartışmaların ardından bu bölümde çoğul zaman ve çoğul yöntemin aynı anda incelenmesiyle elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Kısa ve uzun vadede tüm gruplar açısından öfke duygusunun sürekliliğine ilişkin bulgular göstermiştir ki; herhangi bir girişimin yapılmadığı durumlarda bu duygunun yaygınlığı artmaktayken, müzikal ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Model temelli girişimler, yaygınlığın azaltılmasına yönelik en büyük olumlu etkiyi sunmuştur. Girişim ve kontrol gruplarının SÖÖİTÖ Sürekli Öfke boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$)(Tablo.17). Araştırmanın birinci hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.1).

Müzikal ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Model temelli girişimler; öğrencilerin içinde bulundukları durumları kendileri için engelleyici olarak algılamak ve buna bağlı olarak daha yaygın şekilde öfke yaşama eğilimlerini kısa ve uzun vadede azaltmıştır. Bulgular, yakın ve uzak dönemde öfke duygusunun yaygınlığına etki etmek isteyen araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; hem fiziksel boşalmanın sağlanacağı ritim uygulamalarına hem de Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak benzer hedefli yaklaşımlara yer vermesinin gerekliliğini göstermiştir.

Tekinsav Sütçü (2006,s.133) de bilişsel-davranışçı girişimlerin ergenlerin öfkeye yönelik etkisini incelediği araştırmasında; öfkenin düzenlenmesi için farklı bileşenleri bünyesinde bulunduran girişimlerin önemini ve etkisini vurgulamıştır. Tam bir bilişsel-davranışçı yapılanma gözetmese de Bittman ve diğerlerinin (2004,s.18) henüz eğitim dönemleri başlamamış birinci sınıf öğrenci hemşirelere uyguladıkları altı oturumluk imajinasyon ve ritim uygulama programlarının kısa ve uzun vadede öğrencilerin öfke düzeylerini düşürdüğüne ilişkin kanıtları, bulguları destekler niteliktedir.

Öfkenin kontrol altında tutulma eğilimine yönelik olarak farklı yöntemlerin zaman içerisindeki etkililiği göstermiştir ki; yalnızca Gross Model yaklaşımı girişimler (Kontrol II, R-G+) kısa vadede anlamlı değişim sunmaktadır ancak ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmeyen bu yaklaşım beklenen kalıcılığı gösterememiştir. Girişim ve kontrol gruplarının SÖÖİTÖ Öfke Kontrol boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık vardır ($p<0.05$)(Tablo.17). Araştırmanın ikinci hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.2).

Araştırma bulguları ışığında yakın ve uzak dönemde öfke duygusunu kontrol etme eğilimine etki etmek isteyen araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; hem fiziksel boşalmanın sağlanacağı ritim uygulamalarına hem de Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak benzer hedefli yaklaşımlara yer vermesi gerekli görülmüştür.

Öfkeye dışa yönlendirerek yanıt verme eğilimini gösteren SÖÖİTÖ Öfke Dışa boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0.05$)(Tablo.17). Araştırmanın üçüncü hipotezine ait önerme kabul edilmiştir (Tablo.17, Grafik.3).

Ritim temelli girişimlerin (Kontrol III, R+G-) öfkenin dışa yansıtılması eğilimini azaltma üzerindeki güçlü etkisi görülmesine rağmen bu etkinin kısa vadeli olması nedeniyle; kalıcı olumlu değişimin bütünleştirilmiş girişimlerle (Girişim, R+G+) sağlandığı görülmektedir. Kısa ve uzun dönemde dışa yönlendirilen işlevsiz öfke davranışını düzenlemek isteyen araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; müzikal ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Süreç Model temelli bilişsel-davranışçı bir yeniden yapılandırmayı sağlayacak yaklaşımlara yer vermesi önemlidir.

Öfkenin içe döndürülme eğilimine etkisi bakımından Gross Modeli yaklaşımının uygulandığı gruplardaki (Girişim, R+G+ ve Kontrol II, R-G+) değişim olumlu olmuşken, zaman ve etkililik açısından en etkili bulunan yaklaşım müzikal uygulamaların eşlik etmediği Gross Modeli girişimler (Kontrol II, R-G+) olarak belirlenmiştir ($p<0.05$)(Tablo.17). Araştırmanın dördüncü hipotezi olan SÖÖİTÖ Öfke İçte boyutu puan ortalamaları arasında zaman serisinde (ön-son-izlem) girişim grubu lehine anlamlı farklılık olduğuna ait önerme bu nedenle reddedilmiştir (Tablo.17, Grafik .4).

Araştırmalar özellikle duygunun fiziksel dışavurumu (ekici ve Gcray,2012,s.120) ve ie yöneltilen öfke yanıtının azalması (Tekinsav Sütçü, Aydın ve Sorias, 2010,s. 62) açısından bu gibi bilişsel-davranışçı tekniklerin sınırlılığını göstermekteyken; araştırmanın bu bulgusu dikkat çekicidir. Araştırmalar kadınların ve özellikle hemşirelerin en yaygın öfke davranışının ie döndürme-baskılama olduğunu ortaya koymaktadır (Han ve diğerleri, 2015,s.148; Lee ve Jun,2017,s.7; Lee ve Park, 2015,s.682). Bulguların alanyazınla tutarsızlığı, girişim grubunda girişim öncesi en nadir kullanılan öfke yanıtının baskılanarak öfkeyi içte tutma yönünde olmasıyla ilişkili olabilir.

İe döndürme eğiliminin özellikle kadın cinsiyetteki yaygınlığı bilinmektedir (Glancy ve Saini, 2005,s.238; Nolen-Hoeksema ve Aldao 2011,s.707). Bu araştırmanın da yaygın olarak kadın katılımlı olması durumu gözetildiğinde; dışa dönük boşalımlı vurgulayan ritim uygulamalarının bu açıdan etkisinin sınırlanmasına neden olmuş olabilir.

Öfke İçte boyutu puanlarının yalnız Gross Model yaklaşımlı bilişsel davranışçı girişimler lehine etkili olmasına yönelik bir diğer tartışma, Deffenbacher ve ekibi (1988,1994) aracılığıyla yürütülmüştür. Öfkeye yönelik bütünleştirilmiş girişim programlarının tek bileşenli programlara oranla üstün olmadığını gözlemleyen Deffenbacher ve ekibi, araştırma sonunda beklenen etkinin ortaya çıkmamasında öfke olgusunun doğası gereği farklı alanlarda yaşantılanmasından kaynakladığını düşünmüşlerdir (aktaran Tekinsav Sütçü, 2006,s.133).

Güncel ileri analizler sıklıkla öfkenin bilişsel-davranışçı temelli yaklaşımlarla çalışılma eğilimini ortaya koymaktayken; çok geniş bir teknik ve yöntem yelpazesi içerisinde srdrlen bu programlarda hangi bileşenin öfkenin hangi boyutu üzerinde daha etkili olduğunun ve bu etkinin kalıcılığının belirlenebilmesi mümkün olmamaktadır (Lee ve DiGiuseppe, 2018,s.73).

İçte kalan bu öfke ifadesinin neden bütünleşik bir yönteme daha az yanıt vermiş olduğu konusu cevapsızlığını korumaktadır. Bu soru müzikal duygu düzenleme davranışının özellikle kadınlarda ilerleyen yaşla birlikte daha yaygın kullanılma eğilimine (Saarikallio, 2012,s.101) dayanarak, belki bu hipotezin farklı yaş gruplarındaki örneklemelerde yeniden değerlendirilmesi ile yanıtlanabilir. Benzer şekilde kullanılan ritmin değiştirilmesi de bu tartışmaya yeni yaklaşımlar sunabilir.

5.5. Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri (SÖÖİTÖ) Puanlarının Tekrar Zamanlı Dağılımının Bağımlı ve Bağımsız Gruplardaki Etki Büyüklüğüne Göre Tartışılması

Araştırmanın girişimsel aracının öğrencilerin öfke düzeyleri ve ifadeleri üzerindeki etkisi, farklı zaman ve gruplarda ayrı ayrı ve birlikte olacak şekilde incelenmiştir. En yüksek etki büyüklüğü değeri ($0.666 \epsilon^2$) öfke duygusunun yaygınlığını ve sürekliliğini vurgulayan Sürekli Öfke-Öfke İfadesi Tarzları Envanteri - Sürekli Öfke boyutu için elde edilmişken; en düşük değer ($0.140 \epsilon^2$) ile ölçeğin Öfke Kontrol boyutunun bağımlı grup ölçümlerinde saptanmıştır (Tablo.18).

Bulgular, araştırma kapsamında yeni bir araç olarak geliştirilen ‘müzikte ritim unsuruyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Model’li girişimlerin’ en önemli etkisinin, öfkenin bir kişilik özelliği olarak tanımlanabileceği eksenini olan Sürekli Öfke boyutu üzerine olduğunu göstermiştir. Öfkeye yönelik değişimin daha kolaylıkla kazanılması beklenen davranışçı yanıtlardan ziyade öfkenin kişilik yapılanması ve yaygın tutumu yansıtan Sürekli Öfke boyutunda ortaya çıkması şaşırtıcıdır.

Zaman ve gruplararası farkın birlikte ve ayrı ayrı etkisinin değerlendirildiği etki büyüklüğü sonuçlarına göre; verilerin anlamlılığına ilişkin en güçlü yanıtlar, zaman ve grup etkileşiminin birlikte incelendiği bulgularla elde edilmiştir. Tüm grupların farklı zamanlardaki sonuçları birlikte incelendiğinde ortaya çıkan istatistiksel anlamlılığın güçlü ve çok güçlü bir etkiye sahiptir olduğu kabul edilebilir (ϵ^2 , $p < 0.05$, Tablo.18).

Araştırmanın etki gücüne ait bulguları, aynı zamanda kabul edilen araştırma hipotezlerinin geçerli olduğu ve yöntem ve ölçüm aracı açısından bu örneklemede uygulanabilir bir nitelik taşıdığı şeklinde yorumlanabilir (Kul, 2011,s.129).

Etki büyüklüğü ancak benzer yöntemlerin sınıdıldığı araştırmaların ölçüm sonuçlarıyla karşılaştığında tam olarak değerlendirilebilir. Bu araştırma uygulama alanı ve araştırma yöntemi açısından alanyazındaki örneklerine benzer özellik göstermesine rağmen, yenilikçi bir uygulama aracının geliştirilmesi açısından özgün bir değer taşımaktadır. Bu nedenle etki büyüklüğüne ilişkin karşılaştırmalar bu açıdan sınırlı kalmıştır. Etki büyüklüğüne ilişkin tartışmaların bilimsel raporlamada ulusal olarak yeni gelişmekte olan bir alan olması da tartışmayı kısıtlamıştır.

Lee ve DiGiuseppe (2018,s.70) öfkeye yönelik sağıaltım yaklaşımlarının derlendiğı 13 metaanalize yönelik incelemelerinde; öfke sağıaltımı için geliştirilmiş programların istikrarlı sonuçlar vermese de orta derecede etki gücüne sahip olduklarını ortaya koymuştur. Aynı araştırmada incelenen girişimlerin yaygın olarak bilişsel-davranışçı yaklaşımlardan (n=8) oluştuğı görölmektedir.

Currie ve Startup (2012,s.850), perküsyon ritim çalışmalarının öfke açısından riskli çocuk ve ergenlerde SÖÖİTÖ Sürekli Öfke ve Öfke Dışa boyutları üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymuş ve bu etkinin ortalama bir güce sahip olduğunu ifade etmiştir (Sürekli Öfke: 0,400 ve Öfke Dışa:0.300; Cohen *d*).

Saini (2009,s.481), öfke düzenleme programların etkililiğine yönelik 96 makaleyi incelediğı ileri analizinde bilişsel-davranışçı temelli programların etki gücü değerini 0.600 bulurken, çok bileşenli programlarda bu gücün 0.930'la en yüksek seviyeye ulaştığını saptamıştır. Aynı araştırmada derlenen bulgular, etki gücünün SÖÖİTÖ Öfke Dışa boyutu için 0.410 ile çok düşük, Öfke Kontrol için 0.470, Sürekli Öfke için 0.640 ile düşük ve Öfke İçte boyutu için 0.750 görece güçlü bir etki gücü aralığında olduğu belirlenmiştir (Cohen *d*). Bu araştırma bulguları örneklem büyüklüğünün etki büyüklüğü üzerinde bir etkisi olmadığını da kaydetmiştir.

Başka bir ileri analizde Glancy ve Saini (2005,s.246), öfke ve saldırganlığa yönelik bilişsel-davranışçı tekniklerle yürütölen tedavi programlarındaki etki gücü yaygınlığını 0.640-1.160 arasında etkili olarak saptamıştır. Bu derlemede en büyük etkinin gevşeme temelli girişimlerin uygulandığı tek boyutlu programlardan elde edildiğı görölmekteyken, bunu çok bileşenli yaklaşımların izlediğı belirlenmiştir (Cohen *d*, 0.093).

Tek ve çok bileşenli girişimlerin etki gücüne ilişkin bulguların tartışmalı olduğu görölmektedir. Bu araştırmada da öfkenin içe döndürölmesi üzerinde tek bileşenli girişimlerin avantajlı durumda olduğu saptanmıştır ($p<0.05$, Tablo.17).

Beck ve Fernandez (1998,s.63), 50 araştırmann ileri incelemelerini yaptıkları araştırmalarında bilişsel-davranışçı terapi uygulamalarının öfke üzerindeki yaygın etki gücünü 0.700 (Cohen *d*) ile ortalama düzeyde bulmuştur.

Ölkemizde ise Sütçü Tekinsav ve diğlerleri (2010,s.62) bilişsel-davranışçı terapilerin ergen SÖÖİTÖ puanları üzerindeki etkisine yönelik araştırmalarında zaman ve grup etkisini birlikte ele aldıklarında etki büyüklüğünün en yüksekten düşüğe doğru

sırasıyla; Öfke Kontrol (0.806 Wilk's λ), Öfke Dışta (0.730 Wilk's λ) ve Sürekli Öfke (0.570 Wilk's λ) boyutlarında gözlendiğini saptamıştır.

Alanyazın bulguları, bu araştırmanın etki büyüklüğünün kısmen benzer örneklerine göre daha güçlü bir etki yaratmış olduğunu düşündürmüştür.



Sonuç ve Öneriler

6.1. Sonuçlar

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli'nin, öfkenin işlevsiz düzenlenmesi açısından riskli gruptaki öğrenci hemşirelerin öfke sürekliliği ve yanıtına etkisini incelemek amacıyla yürütülen bu araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Girişimler sonrası Öfke Dışa puanlarında ortaya çıkan gruplararası farklılığın anlamlı olduğu ve Girişim (R+G+) ve Kontrol III (R+G-) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Ritim uygulamaları, son test ölçümlerinde öfkenin işlevsiz dışa yansıtılmasını azaltan öncelikli unsurdur. Ritim uygulamalarının yapıldığı gruplarda işlevsiz öfke dışa vurumu azalmıştır.

Girişimler sonrası Öfke İçte puanlarında ortaya çıkan gruplararası farklılığın anlamlı olduğu ve Kontrol I (R-G-) ve Kontrol II (R-G+) grubundan kaynaklandığı belirlenmiştir. Gross Süreç Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırma uygulamaları, son test ölçümlerinde öfkenin işlevsiz içe döndürülmesini azaltan öncelikli unsurdur. Gross Süreç Modelli yaklaşımların kullanıldığı gruplarda işlevsiz öfke içe döndürülmesi azalmıştır. Yalnızca Gross Süreç Modelli yaklaşımların sunulduğu girişimler Öfke İçte boyutu puanları üzerindeki en olumlu etkiye sahip girişimler olarak saptanmıştır.

Geliştirilen girişim aracı, son test ölçümlerinde öfkenin sürekliliğini en fazla olumlu etkileyen girişimdir. Gross Süreç Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılandırma uygulamaları, izlem ölçümlerinde öfkenin kontrol becerisini güçlendiren öncelikli unsurdur.

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli'nin uygulandığı grupta SÖÖİTÖ Sürekli Öfke ve Öfke Kontrol boyutları arasında ön-son ve izlem ölçümleri arasında anlamlı farklılık vardır. Bu araç öfkenin sürekli yaşantılanmasını azaltırken kontrol becerisini arttırmaktadır. Bu etkisi hem kısa, hem de uzun süreli olarak saptanmıştır.

Herhangi bir girişimin gerçekleştirilmediği grubun SÖÖİTÖ tüm boyut puanlarında ön-son ve izlem ölçümleri arasında anlamlı farklılık vardır. Farklılık özellikle sontest ölçümlerinde ortaya çıkmaktadır. Bu grupta öfke puanları tüm boyutları açısından sontest ölçümlerinde olumsuz şekilde değişim göstermektedir.

Yalnızca Gross Süreç Model temelli bilişsel-davranışçı yaklaşımların uygulandığı grupta SÖÖİTÖ Sürekli Öfke ve Öfke İçte puanlarının anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Farklılık özellikle öntest puan ölçümlerinden kaynaklanmış olup, bu girişim öfkenin sürekliliği ve içe döndürülmesi üzerine kısa ve uzun vadeli ölçümlerde olumlu değişim yaratma gücüne sahiptir.

Yalnızca müzikal ritim uygulamalarıyla sürdürülen grupta SÖÖİTÖ Öfke Dışa boyutu puanları farklı zamanlarda anlamlı olarak değişmiştir. Müzikal ritim uygulamaları özellikle sontest ölçümlerinde öfkenin dışa yansıtılmasını olumlu şekilde etkilemişken, bu etkiyi uzun vadede sürdürememiştir.

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli temelli girişim aracının SÖÖİTÖ Sürekli Öfke puanları üzerindeki en etkili girişim olduğu saptanmıştır.

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli temelli girişim aracının SÖÖİTÖ Öfke Kontrol puanları üzerindeki en etkili girişim olduğu saptanmıştır.

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli temelli girişim aracının SÖÖİTÖ Öfke Dışa puanları üzerindeki en etkili girişim olduğu saptanmıştır.

Müzikte ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modeli temelli girişim aracının SÖÖİTÖ Öfke İçte puanları üzerindeki etkili bir girişim olduğu ancak en etkili değişimi sağlayamadığı saptanmıştır.

Araştırma kapsamında yeni bir araç olarak geliştirilen ‘müzikte ritim unsuruyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Model’li girişimlerin’ en önemli etkisinin, öfkenin bir kişilik özelliği olarak tanımlanabileceği ekseni olan Sürekli Öfke boyutu üzerine olduğu saptanmıştır. Etki gücüne ait sonuçlar kabul edilen araştırma hipotezlerinin geçerli olduğu ve yöntem ve ölçüm aracı açısından bu örneklemde uygulanabilir bir nitelik taşıdığını göstermektedir.

6.2. Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- ǎ Müzikal ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modelli yaklaşımlar, öfkenin sıklığı ve ifadesine yönelik koruyucu ve güçlendirici etkisi dolayısıyla öfkenin işlevsel düzenlenmesinin gerekli olduğu bireylerde kullanılabilir.
 - Yakın ve uzak dönemde *öfke duygusunun yaygınlığına* etki etmek isteyen araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; hem fiziksel boşalmanın sağlanacağı ritim uygulamalarına hem de Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak benzer hedefli yaklaşımlara öncelikli olarak yer vermesi önerilebilir.
 - Yakın ve uzak dönemde *öfke duygusunu kontrol etme eğilimine* etki etmek isteyen araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; hem fiziksel boşalmanın sağlanacağı ritim uygulamalarına hem de Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak benzer hedefli yaklaşımlara öncelikli olarak yer vermesi önerilebilir.
 - Yakın ve uzak dönemde *dışa yönlendirilen işlevsiz öfke davranışını düzenlemek isteyen* araştırmacı ve uygulamacıların planlama yaparken; müzikal ritim uygulamalarıyla bütünleştirilmiş Gross Model temelli bilişsel-davranışçı yeniden yapılanmayı sağlayacak yaklaşımlara öncelikli olarak yer vermesi önerilebilir.
- ǎ Geliştirilen girişimin öfkenin içe döndürülmesi davranışına yönelik etkisinin güçlendirilebilmesi amaçlı derinlemesine çalışmalar yürütülebilir.
- ǎ Riskli öfke düzenlenmesi grubunda yer alacak öğrencilerin erken tanılanarak gerekli koruyucu ve güçlendirici danışmanlık ve rehberlik girişimlerinin planlanması önerilebilir.
- ǎ Müzikal ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modelli yaklaşımların fiziksel ve ruhsal patoloji varlığındaki öfke düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi önerilebilir.
- ǎ Müzikal ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modelli yaklaşımların farklı sosyodemografik özellikler açısından öfke düzenleme becerilerine etkisinin incelenmesi önerilebilir.

hemşirelerin motivasyonlarının arttırılması ve yenilikçi araçlar geliştirilmesi önerilebilir.

- › Müzikal ritim çalışmalarıyla bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Süreç Modelli yaklaşımlar ruhsal hastalıklara karşı damgalayıcı olmayan bir iyileşme ve güçlenme olanağı sağlayabilir. Bu kapsamda bu yaklaşımın psikiyatri hemşireliği öncülüğünde yaygınlaştırılması ile toplum ruh sağlığı hizmetleri, iş yeri sağlığı, okul sağlığı ve halk sağlığının koruyucu ve güçlendirici hizmetleri kapsamında öfkeye karşı riskli grupla çalışacak tüm bakım alanlarında yeni ve gerekli işbirliği ve ortaklıkların geliştirilmesi önerilebilir.



Kaynaklar

- Aba, Y.A., Avcı, D., Güzel, Y., Özçelik, S.K. ve Gürtekin, B. (2017). Effect of music therapy on the anxiety levels ve pregnancy rate of women undergoing in vitro fertilization-embryo transfer: A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 36, 19-24.
- Abo-Elyzeed, S.M. (2016) Aggressive behaviors among faculty of nursing students. *OSR Journal of Nursing and Health Science*, 5(6-2),76-83.
- Akan, H. (2014). Bilimsel araştırmalarda planlama ve tasarım. *ANKEM Derg*, 28(Ek 2),101-104.
- Akan, Ş. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un Süreç Modeli'ne göre incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Aldao, A., Nolan-Hoeksema, S. ve Schwizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30,217-237.
- Altunel, Ö., Demirdöğen, G., Dural, U. Ve Kuşçu, M.K. (2008). Şizofrenide duygu algılama ve tanılama süreçleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(Ek4),3-11.
- American Music Therapy Association [AMTA]. (2006). Music therapy for persons in correctional and forensic settings. Erişim Adresi: https://www.musictherapy.org/assets/1/7/MT_Forensics_2006.pdf .
- American Music Therapy Association [AMTA]. (2009). Erişim Adresi: <https://www.musictherapy.org/about/quotes/> .
- Ançel, G. (2016). Müziğin terapötik kullanımı ve psikiyatri hemşireliği. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 2(3),67-72.
- Arnet, J.J. (1995). Adolescents' uses of media for self-socialization. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(5), 519-533.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1),7-43.
- Aslan, H., Gemlik, N. ve Bektaş, G. (2016). Determination of anger expression and anger management styles and anapplication on operating room nurses. *International Journal of Commerce and Finance*, 2(2), 27-39.

- Ata, E.E., Akpınar, Ş. ve Kelleci, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Prev Med Bull*, 10(4),473-480.
- Babaoğlu, E. (2010). Okul yöneticilerinde duygusal zeka. *Ahi Evran Üniv. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 118(1),119-136.
- Babaoğlu, A.N. (2006). *Psikoterapiler: Eğitim ve süpervizyonlar*. İstanbul: Morpa.
- Balcı, S. (2000). Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programı'nın duyguların farkında olma ve duygu yönetimi düzeylerine etkisi. *Kadın*, 4(2),69-84.
- Barlow, J., Smailagic, N., Hubve, N., Roloff, V. ve Bennett, C. (2014). Group-based parent training programmes for improving parental psychosocial health. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5,1-154.
- Batıgün, A.D. ve Şahin, N.H. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51),37-52.
- Batıgün, A.D. (2004). İntihar ile ilişkili bazı değişkenler: Öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, problem çözme becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12(2),49-61.
- Beck, R. ve Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: A meta-analysis. *Cognitive Therapy ve Research*, 22(1),63-74.
- Bensimon, M., Amir, D. ve Wolf, Y. (2008). Drumming through trauma: Music therapy with post-traumatic soldiers. *The Arts in Psychotherapy*, 35(1),34-48. DOI: 10.1016/j.aip.2007.09.002.
- Berking, M., Wupperman, P., Richardt, A., Pejic, T., Dippel, A. ve Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research ve Therapy*, 46,1230-1237.
- Berkout, O.V., Tinsley, D. ve Flynn, M.K. (2019). A review of anger, hostility, and aggression from an ACT perspective. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11,34-43.
- Birkan, Z.I. (2014). Müzikle tedavi, tarihi gelişimi ve uygulamaları. *Ankara Akupunktur ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 37-49.
- Bittman, B.B., Berk, L.S., Felten, D.L., Westengard, J., Simonton, O.C., Pappas, J. ve Ninehouser, M. (2001). Composite effects of group drumming music

- therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 7(1),38-47.
- Bittman, B.B., Bruhn, K.T., Stevens, C.K., Westengard, J. ve Umbach, P.O. (2003). Recreational music-making: a cost-effective group interdisciplinary strategy for reducing burnout ve improving mood states in long-term care workers. *Adv Mind Body Med*, 19(3-4),4-15.
- Bittman, B.B., Dickson, L. ve Coddington K. (2009). Creative musical expression as a catalyst for quality-of-life improvement in inner-city adolescents placed in a court-referred residential treatment program. *Advances in Mind-Body Medicine*, 24(1),8-19.
- Bittman, B.B., Snyder, C., Bruhn, K.T., Liebfreid, F., Stevens, C.K., Westengard, J. ve Umbach, P.O. (2004). Recreational music-making: An integrative group intervention for reducing burnout ve improving mood states in first year associate degree nursing students: Insights and economic impact. *International Journal of Nursing Educational Scholarship*, 1(1),1-26.
- Blackett, P.S. ve Payne, H.L. (2005). Health rhythms: A preliminary inquiry into groupdrumming as experienced by participants on a structured day services programme for substancemisusers. *Drugs: Education, Prevention ve Policy*, 12(6),477-491.
- Blanchard-Fields F. ve Coats, A.H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44(6),1547-1556.
- Bosse, T., Pontier, M. ve Treur, J. (2007). A dynamical system modelling approach to Gross' Model of emotion regulation. R.L. Lewis, T.A. Polk ve J.E. Laird (Ed.), *Proceedings of the 8th International conference on cognitive modeling, ICCM'07 içinde* (s.187-192). MI, USA: Taylor and Francis.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3),9-18.
- Bowles, L., Curtis, J., Davies, C., Lengerich, A. ve Bugajski, A. (2019) The effect of music on mood, motivation, and exercise among patients in a cardiac rehabilitation program: A pilot study. *Nurs Forum*,1-5.

- Böddeker, I. ve Stemmler, G. (2000). Who responds how and when to anger? The assessment of actual anger response styles and their relation to personality. *Cognition and Emotion*, 14(6),737-762.
- Broadhurst, E.H. (2014). The effect of frustration reduction techniques on self-reported mood scales and psychological responses (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Conservatory of Music Master of Arts in Music Therapy, University of The Pacific, CA, USA.
- Brown, S., Martinez, M.J. ve Parsons, L.M. (2004). Passive music listening spontaneously engages limbic and paralimbic systems. *Neuroreport*, 15,2033-2037.
- Calamari, E. ve Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38(150),287-303.
- Carlson, E., Saarikallio, S., Toiviainen, P., Bogert, B., Kliuchko, M., and Brattico, E. (2015). Maladaptive and adaptive emotion regulation through music: A behavioral and neuroimaging study of males and females. *Front. Hum. Neurosci.*, 9(466),1-13.
- Carolan, K. (2016). Find your beat: Therapeutic drumming for parkinson's disease. *Clin Soc Worj J*, 44,179-185.
- Casas, B.M. (2009). Developing ve evaluating a social skills training program to address aggression in young men with intellectual developmental disabilities (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Applied Behavioral Science and The Graduate Faculty of The University of Kansas, KS, USA.
- Cenksever, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerde öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(4),153-167.
- Cevasco, A.M, Kennedy, R. ve Generally, N.R.(2005). Comparison of movement-to-music, rhythm activities, and competitive games on depression, stress, anxiety, and anger of females in substance abuse rehabilitation. *Journal of Music Therapy*, XLII(1), 64-80.
- Chan, Z.C.Y. (2017). A Qualitative study on communication between nursing students ve the family members of patients. *Nurs Education Today*, 59,33-37.

- Chang, Y.H., Oh, T.H., Lee, J.W., Park, S.C., Seo, I.Y., Jeong, H.J. ve Kwon, W.A. (2015). Listening to music during transrectal ultrasound-guided prostate biopsy decreases anxiety, pain and dissatisfaction in patients: A pilot randomized controlled trial. *Urologia Internationalis*, 94,337-341.
- Chen, S.C., Chou, C.C., Chang, H.J. ve Lin, M.F. (2018). Comparison of group vs self-directed music interventions to reduce chemotherapy-related distress and cognitive appraisal: An exploratory study. *Support Care Cancer*, 26(2),461-469.
- Chervonsky, E. ve Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4),669-683.
- Chida, Y. ve Steptoe, A. (2009). The association of anger and hostility with future coronary heart disease a meta-analytic review of prospective evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11),936-945.
- Chlan, L.L. ve Heidershecht, A. (2018). Chapter 7: Music intervention. R. Lindquist, M. Snyder ve M.F. Tracy (Ed.) *Complementary and alternative therapies in nursing içinde* (8. Basım, s.99-119). New York: Springer Publishing Company.
- Ciğerci, Y., Gürlek Kısacık, Ö., Özyürek, P. ve Çevik C. (2019). Nursing music intervention: A systematic mapping study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35,109–120.
- Cole, P.M., Martin, S.E. ve Dennis T.A.(2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2),317 – 333.
- Cuevas, A.G., Williams, D.R. ve Albert, M.A. (2017). Psychosocial factors and hypertension: A review of the literature. *Cardiol Clin*, 35(2),223–230.
- Currie, M., ve Startup, M. (2012). Doing anger differently: Two controlled trials of percussion group psychotherapy for adolescent reactive aggression. *Journal of Adolescence*, 35,843-853.
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 139-155.
- Çekici, F. ve Güçray, S.S. (2012). Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle

- ilişkili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2),103-128.
- Çetinkaya, F. (2019). The effects of listening to music on the postoperative nausea and vomiting. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35,278-283.
- Çetinkaya, F., Aşiret, G.D., Yilmaz, C.K. ve İnci S. (2018). Effect of listening to music on anxiety and physiological parameters during coronary angiography: A randomized clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 23,37-42.
- Çoban, A. 2005. Müzik terapi / Ruh sağlığı için müzikle terapi. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Darrow, A.A. (2006). The role of music in deaf culture: Deaf students' perception of emotion in music. *J Music Ther*, 43(1),2-15.
- Demiralp, M., Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8,138-169.
- Dickerson, D., Robiichaud, F., Teruya, C., Nagaran, K. ve Hser, Y.I. (2012). Utilizing drumming for American Indians/Alaska natives with substance use disorders: A focus group study. *Am J Drug Alcohol Abuse*, 38(5),505–510.
- Dingle, G.A., Gleadhill, L. ve Baker, A. (2008). Can music therapy engage patients in group cognitive behavioral therapy for substance abuse treatment? *Drug and Alcohol Review*, 27,190-196.
- Dönmez Mutsan, B. (2007). Psiko-etik fenomen olan katharsisin müzikteki görünümü. *Kaygı/Uludağ Üniversitesi Felsefe Dergisi*, 9,131-146.
- Ducourneau, G. (2016). Müzik terapi ilkeleri (A.Özyıldız ve B.Uçaner, Çev.). Ankara: Nobel Yaşam.
- Dunbar, R.I.M., Kaskatis, K., McDolnald, I. ve Barra, V. (2012). Performance of music elevates pain threshold and positive affect: Implications for the evolutionary function of music. *Evolutionart Psychology*, 10(4),688-702.
- Duran, S., Karadaş, S. ve Kadder, E. (2016). Hemşirelik öğrencilerinin tolerans düzeyleri ile öfke kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SdÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(3),39-44.
- Dye, M.L., Eckhardt ,C.I. (2000). Anger, irrational beliefs, and dysfunctional attitudes in violent dating relationships. *Violence and Victims*, 15(3),337-350.

- Eerola, T. ve Vuoskoski, J.K. (2013). A review of music and emotion studies: Approaches, emotion models, and stimuli. *Review of Music and Emotion Studies*, 30(3),307-340.
- Eftekhari, A., Turner, A.P. ve Larimer, M.E. (2004). Anger expression, coping, and substance use in adolescent offenders. *Addict Behav*,29(5),1001-1008.
- Eifert, G.H. ve Forsyth, J.P. (2011). The application of acceptance and commitment therapy to problem anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2),214-250.
- Eracar, N. (2014). Sözdən öte, sanatla terapi ve yaratıcılık. İstanbul: 3P Yayıncılık.
- Esin, M.N. (2014).Veri toplama yöntem ve araçları ve veri toplama araçlarının güvenilirlik ve geçerliği. S. Erdoğan, N. Nahcivan ve M.N. Esin (Ed.), *Hemşirelikte araştırma süreç uygulama ve kritik içinde* (s.193-234). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Ergin, E. ve Çınar Yücel, Ş. (2019). The effect of music on the comfort and anxiety of older adults living in a nursing home in Turkey. *J Relig Health*, 9,1-14.
- Erkun Dolker, H. ve Basar, F. (2019). The effect of music on non-stress test and maternal anxiety. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 35,259-264.
- Fancourt, D., Perkins, R., Ascenso, S., Carvalho, L.A., Steptoe, A. ve Williamon, A. (2016). Effects of group drumming interventions on anxiety, depression, social resilience and inflammatory immune response among mental health service users. *PLoS ONE*, 11(3), 1-16. e0151136.
- Faulkner, S.,Wood, L., Iwery, P. ve Donovan, R. (2012). It is not just music and rhythm. Evaluation of a drumming-based intervention to improve the social wellbeing of alienated youth. *Children Australia*, 37(1),31-39.
- Fernández-Sotos, A., Fernández-Caballero, A. ve Latorre, J.(2016). Influence of tempo and rhythmic unit in musical emotion regulation. *Front. Comput. Neurosci*,10(80),1-13.
- Flores, K. (2011). African drumming as a medium to promote emotional and social well-being of children aged 7 to 12 in residential care (Yayımlanmamış doktora tezi). Faculty of Humanities Departmen of Music University of Pretoria, Hatfield, Pretoria, South Africa.

- Franco, M. ve Rodriguwa, A.B. (2009). Music therapy in relief of pain in oncology patients. *Einstein*, 7;2(1), 147-151.
- Funkenstein, D.H., King, S.H. ve Drolette, M.E. (1954). The direction of anger during a laboratory stress-inducing situation. *Psychosomatic Medicine*, 16,404-413.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. P.N. Juslin ve J.A. Sloboda, (Ed.), *Music and emotion: Theory and research içinde* (s.431-449). NY, USA: Oxford University Press.
- Gardstrom, S.C., Bartkowski, J., Willenbrink, J. Ve Diestelkamp, W.S. (2013). The impact of group music therapy on negative affect of people with co-occurring substance use disorders and mental illnesses. *Music Ther Perspect*, 1,116-126.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve, Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8),1311-1327.
- Glancy, G. ve Saini, M.A. (2005). An evidenced-based review of psychological treatments of anger and aggression. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 5,229–248.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Gök Uğur, H., Yaman Aktaş, Y., Orak, O.S., Sağlambilen, O. ve Aydın Avcı, İ. (2017). The effect of music therapy on depression and physiological parameters in elderly people living in a Turkish nursing home: A randomized-controlled trial. *Aging and Mental Health*, 21(12),1280-1286.
- Görgü, N.S. ve Tekinsav Sütçü, S. (2016). İşlevsel olmayan öfkenin tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi etkililiği: Sistematiik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(Ek 1),129-143.
- Gross, J.J. (1998a). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology: An integrative review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1),224-237.
- Gross, J.J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, 2(3),271-299.

- Gross, J.J. (2008). Chapter 31: Emotion Regulation. M. Lewis, J.M. Haviland-Jones ve L.F. Barrett (Ed.), Handbook of emotions içinde (3. basım, s.497-512). NY, USA: The Guilford Press.
- Gross, J.J. ve Barrett, L.F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: On or two depends on your point of view. *Emot Rev*, 3(1),8-16.
- Gross, J.J. ve John, O.P. (2002). Wise emotion regulation. L.F. Barrett ve P. Salovey (Ed.), Emotions and social behavior. The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence içinde (s.297-319). NY, USA: The Guilford Press.
- Gross, J.J. ve John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J., Richards, J.M. ve John, O.P. (2006). Emotion regulation in everyday life. D.K. Snyder, J.A. Simpson ve J.N. Hughes (Ed.). Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health içinde (s.13-35). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Gross, J.J. ve Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J.J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation içinde (s.3-24). NY, USA: The Guilford Press.
- Güleç, C. (2018). Psikoterapiler (1. Basım). Ankara: Pusula Yayın Evi.
- Güner, S.S. (2007). Müziğin tedavideki yeri ve şekli. *Karadeniz Araştırmaları*, 12, 99-112.
- Gürkan, A. ve Beycan Ekitli, G. (2015). Hemşirelik sanatında aleksitimi. *Türkiye Klinikleri J Psychiatr Nurs-Special Topics*, 1(1),80-86.
- Gürkan, A., Gümüş, A.B. ve Dodak, H. (2011). Öğrenci hemşirelerin terminal dönem hasta sorunları hakkındaki görüşleri: Hemşirelik girişimleri, hasta hakları ve etik sorunlar kapsamında bir inceleme. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1),1-12.
- Hakvoort, L. (2002). A music therapy anger management program for forensic offenders. *Music Therapy Perspectives*, 20,123-132.
- Hakvoort, L. ve Bogaerts, S. (2013). Theoretical foundations and workable assumptions for cognitive behavioral music therapy in forensic psychiatry. *The Arts in Psychotherapy*, 40(2),192-200.

- Hakvoort, L., Bogaerts, S., Thaut, S.H. ve Spreen, M. (2015). Influence of music therapy on coping skills and anger management in forensic psychiatric patients: An exploratory study. *International Journal of Offender Therapy and Comperative Criminology*, 59(8),810-836.
- Halberstadt, A.G., Beale, K.S., Meade, A.W., Craig, A.B. ve Parker, A.E. (2015). Anger in families: Individual and dyadic contributions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6),810-828.
- Hall, T.L., Mullen, A., Plummer, J., Berry, S. ve Clancy, R.V. (2019). Sound practice: Exploring the benefits of establishing a music group on an acute mental health inpatient unit. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28,697-705.
- Han, A., Won, J., Kim, O. ve Lee, S.E. (2015). Anger expression types and interpersonal problems in nurses. *Asian Nursing Research*, 9, 146–151.
- Harburg, E., Erfurt, J. C., Hauenstein, L. S., Chape, C., Schull, W. J. ve Schork, M. A. (1973). Socioecological stress, suppressed hostility, skin color, ve black-white male blood pressure: Detroit. *Psychosomatic Medich~e*, 35,276-296.
- Harburg, E.H., Gleiberman, L., Russell, M. ve Cooper, L. (1991). Anger coping styles and blood pressure in black and white males. *Psychosomatic Medicine*, 53, 153-164.
- Hatunoğlu, A. (2014). Türk islam hekimlerinin psikoloji biliminin gelişimine katkıları ve psikolojik hastalıklara tedavi yöntemleri. *The Journal of Academic Social*, 2(5),255-263.
- Hawkins, K.A., Hames, J.L., Ribeiro, J.D., Silva, C., Joiner, T.E. ve Coughle, J.R. (2014). An examination of the relationship between anger and suicide risk through the lens of the interpersonal theory of suicide. *Journal of Psychiatric Research*, 50,59–65.
- Hertzog, M.A. (2008). Considerations in determining sample size for pilot studies. *Research in Nursing and Health*, 31,180-191.
- Ho, P., Tsao, J.C.I., Bloch, L. ve Zeltzer, L.K. (2011). The impact of group drumming on social-emotional behavior in low-income children. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, eCAM:250708.

- Hohmann, L., Bradt, J., Steyemann, T. ve Koelsch, S. (2017). Effects of music therapy and music-based interventions in the treatment of substance use disorders: A systematic review. PLoS ONE, 12(11),e0187363.
- Howells, K., Day, A., Williamson, P., Bubner, S., Jauncey, S., Parker, A. ve Heseltine, K. (2005). Brief anger management programs with offenders: Outcomes and predictors of change. The Journal of Forensic Psychiatry and Psychology, 16(2),296-311.
- Huang, C.Y., Chang, E.T., Hsieh, Y.M. ve Lai, H.L. (2017). Effects of music and music video interventions on sleep quality: A randomized controlled trial in adults with sleep disturbances. Complementary Therapies in Medicine, 34, 116–122.
- Hunte, G.A. (2015). A music therapy drumming intervention in support of children with developmental dyslexia (Yayımlanmamış yüksekisans tezi). Concordia University Master of Arts, Montreal, Canada.
- Hwang, E.Y. ve Oh, S.H. (2013). A comparison of the effect of music therapy interventions on depression anxiety, anger and stres on alcohol-dependent clients: A pilot study. Music and Medicine, 5(3),136-144.
- Izard, C.E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. Annu. Rev. Psychol, 60,1-25.
- John, O.O. ve Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. Journal of Personality, 72(6),1301–1334.
- Jun, W.H. ve Lee, G. (2017). Comparing anger, anger expression, life stress and social support between Korean female nursing and general university students. J Adv Nurs, 73(12),2914-2922.
- Karamızrak, N. (2014). Ses ve müziğin organları iyileştirici etkisi. Koşuyolu Heart Journal, 17(1),54-57.
- Karataş, Z. (2009). Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak yapılan öfke yönetimi programının ergenlerin saldırganlığını azaltmadaki etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 26,12-24.
- Karataş, Z. ve Gökçalan, Z. (2010). Bilişsel davranışçı teknikler ve psikodrama teknikleri kullanılarak yapılan grup uygulamalarının ergenlerin

- saldırganlığını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 9(3),1407-1452.
- Kaya, N., Kaya, H., Yalçın Atar, N., Turan, N., Eskimez, Z., Palloş, A. ve Aktaş, A. (2012). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 9(2),18-26.
- Kelley, K. ve Preacher, K.J. (2012). On effect size. Psychological Methods, 17(2), 137–152.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 35(1-2),183-212.
- Konopacki, M. ve Madison, G. (2018). EEG responses to shamanic drumming. Does suggestion of trance state mediate the strength of frequency components? Journal of Sleep and Sleep Disorder Research, 1(2):16-25.
- Koole, S.L, van Dillen, L.F. ve Sheppes, G. (2011). Chapter 2: The self-regulation of emotions. K.D. Vohs ve R.F. Baumesister (Ed.), Handbook of self-regulation: Research, theory ve application içinde (2. basım, s.22-40). NY, USA: The Guildford Press.
- Kossak, M.S. (2009). Therapeutic attunement: A transpersonal view of expressive arts therapy. The Arts in Psychotherapy, 36,13-18.
- Koyama, M., Wachi, M., Utsuyama, M., Bittman, B., Hirokawa, K. ve Kiyagawa, M. (2009). Recreational music-making modulates immunological responses ve mood states in older adult. J Med Dent Sci, 56,79-90.
- Krabs, R.U., Enk, R., Teich, N. ve Koelsch, S. (2015). Autonomic effects of music in health and crohn's disease: The impact of isochronicity, emotional valence, and tempo. PLoS ONE, 10(5):e0126224.
- Kramer, M.K. (2001). A trio to treasure: The elderly, the nurse, and music. Geriatric Nursing, 22(4),191-197.
- Kul, S. (2011). Klinik araştırmalarda örnek genişliği belirleme. Ekstraplevral, 129-132.
- Kuzucu, Y., Tunçer, İ. ve Aksu, Ş. (2015). İlişkilerde bilişsel çarpıtmalar ve öz-kontrol ilişkisinde sürekli öfkenin aracılık rolü. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 6(1), 48-56.

- Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests ve ANOVA. *Front Psychol.*, 4,863.
- Lee, E. ve Park E. (2015). Exploration of anger expression patterns of female nursing students using q methodology. *JFMSE*, 27(3),682-695.
- Lee, H.A. ve Diguseppe, R. (2018). Anger and aggression treatments: A review of meta-analyses. *Current Opinion in Psychology*, 19,65-74.
- Liu, L., Liu, C. ve Zhao, X. (2017a). Linking anger trait with somatization in low-grade college students: Moderating roles of family cohesion and adaptability. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(1): 30-40.
- Liu, L., Liu, C. ve Zhao, X. (2017b). Mapping the paths from styles of anger experience ve expression to obsessive–compulsive symptoms: The moderating roles of family cohesion and adaptability. *Front. Psychol*, 8(671),1-10.
- Livingstone, K.M. ve Isaacowitz, D.M. (2015). Situation selection and modification for emotion regulation in younger and older adults. *Soc Psychol Personal Sci.*, 1;6(8),904–910.
- Mano, L., Mazzo, A., Torres Neto, J., ve ark. (2019). The relation of satisfaction, self-confidence and emotion in a simulated environment. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 16(1), pp-.
- Maschi, T., MacMillan, T. ve Viola D. (2013). Group drumming and well-being: A promising self-care strategy for social workers. *Arts and Health*, 5(2),142-151.
- McDonald, J., Codrea, A. ve Gavin, B.(2015). A pilot music group for young people attending a community child and adolescent mental health service. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 32,259–264.
- McPhail, C.H. ve Chamove, A.S. (1989). Relaxation reduces disruption in mentally handicapped adults. *J Ment Defic Res.*, 33(5),339-406.
- Merlevede, P.E., Bridoux, D. ve Vandamme, R. (2006), 7 steps to emotional intelligence (7. basım). Carmarthen, UK: Crown House Publishing.
- Miranda, D. ve Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215–233.

- Montello, L. ve Coons, E.E. (1998). Effects of active versus passive group music therapy on preadolescents with emotional, learning, and behavioral disorder. *Journal of Music Therapy*, 35(1),49-67.
- Muensa, W.(2012). Beliefs, attitudes, perceived behavioral control, and intention of staff nurses to use music as therapy for premature infants in neonatal intensive care unit in Thailand (Yayımlanmamış doktora tezi). Frances Payne Bolton School of Nursing Case Western Reserve University, Cleveland, OH, USA.
- Mungas, R., ve Silverman, M.J. (2014). Immediate effects of group-based wellness drumming on affective states in university students. *The Arts in Psychotherapy*, 41,287-292.
- Myers, F.R. (1988). The logic and meaning of anger among Pintupi Aborigines. *Man, New Series* 23(4),589-610.
- Nakahara, H., Furuya, S., Obata, S., Masuko, T. ve Kinoshita, H. (2009). Emotion-related changes in heart rate and its variability during performance and perception of music. *Ann N Y Acad Sci.*, 1169,359-62.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationships. *Personality and Individual Differences*, 51,704-708.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1993). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cogn Emot*, 7(6),561-570.
- North, A.C., Hargreaves, D.J. ve O'Neill, S.A. (2000). The importance of music to adolescents. *British Journal of Educational Psychology*, 40,255-272.
- Novaco, R.W. (2011). Perspectives on anger treatment: Discussion and commentary. *Cognitive and Behavioral Practice* 18,251-255.
- Onat, H. (2003). Küresel şiddet ve terör: İnsan olma onuruna vurulan darbe. *Dini Araştırmalar*, 7(20), 19-30.
- Öngen, D.E. (2010) Cognitive emotion regulation in the predicted of depression ve submissive behavior: gender ve grade level differences in Turkish adolscents. *Procedia Social ve Behavioral Sciences*, 9. 1516-1523.
- Özgür, G., Saran, M., Vatan, F. ve Khorshid, L. (2013), Eğitim hizmetlerinde kalite, yüksek öğretimde öğrencilerin kalite ve eğitimde kalite algısı. G.Özgür (Ed.). Konya: Eğitim Yayınevi.

- Özkamalı, E. ve Buğa, A. (2010). Bir Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2),50-59.
- Öztürk, E., Altınkaynak, Ö., Engin, E. ve Dülgerler, Ş.(2010, Ekim). Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin öfke duygularının incelenmesi. 46.Ulusal Psikiyatri Kongresi, 5-9 Ekim 2010, İzmir, Türkiye. Bildiriler içinde (s.156). İzmir: Psikiyatri Hemşireliği Derneği.
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross, J.J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(article 60),1-27.
- Perkins, R., Ascenso, S., Atkins, L., Fancourt, D. ve Williamon, A. (2016). Making music for mental health: How grup drumming mediates recovery. *Psych Well-Being*, 6-11.
- Petit, G., Luminet, O., Maurage, F., Tecco, J., Lechantre, S., Ferauge, M., ..., de Timary, P. (2015). Emotion regulation in alcohol dependence. *Alcohol Clin Exp Res.*, 39(12),2471-2479.
- Poulsen, M.J., ve Coto, J. (2018). Nursing music protocol and postoperative pain. *Pain Management Nursing*, 19(2),172-176.
- Pulido-Martos, M., Augusto-Landa, J.M. ve Lopez-Zafra, E. (2011). Sources of stress in nursing students: A systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*, 59,15-25.
- Radomsky, A.S., Ashbaugh, A.R. ve Gelfve, L.A. (2007). Relationships between anger, symptoms and cognitive factors in OCD checkers. *Behaviour Research ve Therapy*, 45(11), 2712-2725.
- Rea, L.M. ve Parker, R.A. (1992). *Designing and conducting survey research: A comprehensive guide*. San Francisco, CA, USA: Jossey-Bass Publishers.
- Rodrigo-Ruiz, D. (2016). Effect of teachers' emotions on their students: Some evidence. *Journal of Education and Social Policy*, 3(4),72-79.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S.M., Nolen-Hoeksema, S. ve Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 29, 607-616.

- Saarikallio, S. (2012). Development and validation of the brief music in mood regulation scale (B-MMR). *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 30(1),97-105.
- Saarikallio, S., Erkkila, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Music and Psychology Research*, 35(1),88–109.
- Sağlık Bakanlığı (Mart 2010). Hemşirelik yönetmeliğinde değişiklik yapılmasına dair yönetmelik. 27515 sayılı Resmi Gazete.
- Saini, M. (2009). A meta-analysis of the psychological treatment of anger: Developing guidelines for evidence-based practice. *J Am Acad Psychiatry Law*, 37,473-488.
- Salovey, P. ve Pizarro, D.A. (2003). The value of emotional intelligence. (R.J. Sternberg, J. Lautrey ve T. Lubart (Ed.), *Models of intelligence: International perspectives içinde* (s.263-278). Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Särkämö, T. (2018). Music for the ageing brain: Cognitive, emotional, social, and neural benefits of musical leisure activities in stroke and dementia. *Dementia*, 17(6),670–685.
- Sezer, F. (2019). Müzikle terapi tarihi-etkileri model ve teknikleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shafron, R.G. ve Karno, M.P. (2013). Heavy metal music and emotional dysphoria among listeners. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(2),74-85.
- Sharman, L. ve Dingle, G.A. (2015). Extreme metal music and anger processing. *Front. Hum. Neurosci.*, 9,272.
- Sheldon, L.K. (2007). Nurse responsiveness to cancer patient expressions of emotion(Yayımlanmamış doktora tezi). College of Nursing The University of Utah, UT, USA.
- Scherer, K.R. ve Zentner, M.R. (2001). Emotional effects of music: Production rules. P.N. Juslin ve J.A. Sloboda (Ed.), *Music and emotion: Theory and research içinde* (s.361-392). New York : Oxford University Press.
- Shi, Z.M., Lin, G.H., ve Xie, Q. (2016). Effects of music therapy on mood, language, behavior, ve social skills in childrenwith autism: A meta-analysis. *Chin Nurs Res*, 3,137-141.

- Shimizu, N., Umemura, T., Matsunaga, M. ve Hirai, T. (2017) Effects of movement music therapy with a percussion instrument on physical and frontal lobe function in older adults with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial. *Aging and Mental Health*, 22(12),1614-1626.
- Schulz, K.F., Altman, D.G. ve Moher, D. (2010) CONSORT 2010 Statement: updated guidelines for reporting parallel group randomised trials. *J Clin Epi*, 63(8):834-840.
- Sihvonen, A.J., Särkämö, T., Leo, V., Tervaniemi, M., Altenmüller, E. ve Soinila, S. (2017). Music-based interventions in neurological rehabilitation. *Lancet Neurol.*, 16(8),648-660.
- Silverman, M.J. (2003). The influence of music on the symptoms of psychosis: A meta-analysis. *J Music Ther*, 40(1),27-40.
- Silverman, M.J. (2009). The effect of single-session psychoeducational music therapy on verbalizations and perceptions in psychiatric patients. *J Music Ther*, 46(2), 105-131.
- Smith, C., Viljoen, J.T. ve McGeachie, L. (2014). African drumming: A holistic approach to reducing stress and improving health? *Journal of Cardiovascular Medicine*, 15(6),441-446.
- Snow, S. ve D'Amico, M. (2010). The drum circle project: A qualitative study with at-risk youth in a school setting. *Canadian Journal of Music Therapy*, 16(1),12-39.
- Soysal, A.Ş., Yalçın, N. ve Karakaş, S. (2005). Temporal lobun sesi: Müzik. *Yeni Symposium*, 43(3),107-113.
- Spielberger, C.D. (1980). Preliminary manual for the State-Trait Anger Scale. Tampa, FL, USA: University of South Florida, Human Resources Institute.
- Spielberger, C.D. (1998). Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory. Odessa, FL, USA: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C. ve Sydeman, S.J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues Compr Pediatr Nurs.*, 18(3),207-232.
- Spielberger, C.D. ve Reheiser, E.C. (2009). Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Appl. Psychol. Health Well-Being*, 1,271-302.

- Stevens, C.(2004). A rational stradey for whole person, Group Drumming. Paradigm, 9(1)- 7(4),1-7.
- Sunay, D., Şengezer, D., Oral, M. ve Aktürk Z. (2013) CONSORT 2010 raporu: Randomize paralel grup çalışmalarının raporlanmasında güncellenmiş kılavuzlar. Euras J Fam Med, 2(1),1-10.
- Süt, N. (2011). Klinik araştırmalarda örneklem sayısının belirlenmesi ve güç (power) analizi. RAED Dergisi, 3(1-2), 29-33.
- Svaldi, J., Dorn, C., Matthies, S. ve Philipsen, A. (2012). Effects of suppression ve acceptance of sadness on the urge for non-suicidalsself-injury ve self-punishment. Psychiatry Research, 200,404-416.
- Şahin Altun, Ö, Asi Karakaş, S., Okanlı, A., Olçn Z., Yurttaş, A. ve Bolat, M. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi, 9,17-32.
- Şencan, B. (2015). Bağlanma örüntüleri ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkilerde duygusal şemalar, duygusal zorlanmaya tolerans ve kişilerarası beklentilerin rolü (Yayımlanmamış yüksekisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Ankara.
- Tague, D.B. (2012). The effect of improvisational group drumming versus general music therapy versus activity therapy on mood, session behaviors and transfer behaviors of in-patient psychiatric individuals(Yayımlanmamış doktora tezi). The Florida State University College of Music, FL, USA.
- Tekinsav Sütçü, S. (2006). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Tekinsav Sütçü, S. ve Aydın, A. (2008) İki farklı öfke ölçeğinin çocuk ve ergenlerde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 9(2),3-108.
- Tekinsav Sütçü, S., Aydın, A. ve Sorias O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. Türk Psikoloji Dergisi, 25(66),57-67.

- Thomson, C.J., Reece, J.E. ve Di Benedetto, M. (2014). The relationship between music-related mood regulation and psychopathology in young people. *Musicae Scientiae*, 1–16.
- Thuillard, S. ve Dan-Glauser, E.S. (2017). The regulatory effect of choice in situation selection reduces experiential, exocrine ve respiratory arousal for negative emotional stimulations. *Scientific Reports*, 7(12626),1-14.
- Türkçapar, M.H. (2009). Şiddet ve düşünce. *Başka Psikiyatri ve Düşünce Dergisi*, Öfke Sayısı, 90-102.
- Türkçapar, M.H ve Sargın, E. (2011). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7-14.
- Twenge, J.M. ve Campbell, S.M. (2012). Who are the millennials? Empirical evidence for generational differences in work values, attitudes and personality. E.S. NG, S..T. Lyons ve L. Schweitzer (Ed.). *Managing the new workforce: International perspectives on the millennial generation içinde* (s.1-19). Cheltenham,UK: Edward Elgar Publishing.
- Ünalnış, M. ve Şahin, R.(2012). Şiddete yönelik tutum ve okul zorbalığı. *Uluslararası Cumhuriyet Eğitim Dergisi*, 1(1),63-71.
- Üzar-Özçetin, Y.S. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Effects of structured group counselling on anger management skills of nursing students. *Journal of Nursing Education*, 56(3),174-181.
- Veenstra, L., Brushman, B.J. ve Koole, S.L. (2018). The facts on the furious: A brief review of the psychology of trait anger. *Current Opinion in Psychology*, 19,98-103.
- Venkit, V.R., Godse, A.A. ve Godse, A.S. (2013). Exploring the potentials of group drumming as a group therapy for young female commercial sex workers in Mumbai, India. *Arts and Health*, 5(2),132-141.
- Verschuur, M.H., Eyrelings-Bontekoe, E.H. ve Spinhoven, P. (2004). Associations among homesickness, anger, anxiety and depression. *Prychol Rep*, 94(3 pt 2):1155-1170.
- Walker, J.S. ve Bright, J.A. (2009). Cognitive therapy for violence: Reaching the parts that anger management doesn't reach. *The Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, 20(2),174-201.

- Watson, D.M. (2002). Drumming and improvisation with adult male sexual offenders. *Music Therapy Perspectives*, 20,105-111.
- Webb, T.L., Lindquist, K.A., Jones, K., Avishai, A. ve Sheeran, P. (2018). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*, 32(2),231-248.
- Wells, A. (2000). Emotional disorders ve metacognition: Innovative cognitive therapy. Chichester, UK: Wiley.
- Wen-Ying, Y., Zheng, L., Zhen, W.Y. ve Bio, M. (1998). Psychosocial rehabilitation effects of music therapy in chronic schizophrenia. *Hong Kong J Psychiatry*, 8,38-40.
- Werner, K. ve Gross, J.J. (2010). Emotion regulation ve psychopathology: A conceptual framework. A.M. Kring ve D.M. Sloan, (Ed.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment içinde* (s.13-37). NY, USA: The Guilford Press.
- Wilhelm, K., Gillis, I., Schubert, E. ve Whittle, E.L. (2013). On a blue note: Depressed peoples' reasons for listening to music. *Music and Medicine*, 5(2), 76-83.
- Willemsen, L. (2013). Effectiveness of a cognitive-behavioural group treatment: Anger management for forensic outpatients(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tilburg University Forensic Psychology, Tilburg, Holland.
- Winkelman, M. (2003). Complementary therapy for addiction: "Drumming out drugs". *Am J Public Health*, 93,647-651.
- Yaman Aktaş, Y. ve Karabulut, N. (2015). The effects of music therapy in endotracheal suctioning of mechanically ventilated patients. *Nursing in Critical Care*, 21(1),44-52.
- Yamashita, K., Saito, M. ve Takao, T. (2012). Factors related to happiness in first year women nursing students. *International Journal of Nursing Practice*, 18,4789-496.
- Yap, A.F., Kwan, Y.H. ve Ang, S.B. (2017). A systematic review on the effects of active participation in rhythm-centred music making on different aspects of health. *European Journal of Integrative Medicine*, 9,44-49.

- Yaşar, H., Akduman, B., Akduman, G.G., Doğan, B. ve Cantürk, G. (2007). Hemşirelerin sosyodemografik özellikleri, çalışma koşulları, işyerinde duygusal ve fiziksel şiddete maruz kalma durumu ve intihar olasılığı ilişkisinin incelenmesi. *Adli Tıp Dergisi*, 21(1),1-9.
- Yıldırım, S., Gürkan, A. (2007). Müziğin, kemoterapi yan etkilerine ve kaygı düzeyine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8,37-45.
- Yüksekbilgili, Z. (2013). Türk tipi y kuşağı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(45), 342-353.
- Zammuner, V.L., Lotto, L. ve Galli, C. (2003). Regulation of emotions in the helping professions: Nature, antecedents and consequences. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 2,43-55.



Ekler

EK I. Kişisel Bilgi Formu

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

Sizi Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi elemanları tarafından yürütülen 'Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi ve Tarzlarına Etkisi' başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkınızda sahibsiniz. Çalışmayı vatanlarımız, araştırmaya katılmak için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bölüm 1. Sosyodemografik Özellikler

Öğrenci No:

Program: ☐ Fakülte ☐ Yüksekokul

Tel. No:

Yaş:

Biyolojik Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

Bölüm 2. Hastalık Öyküsü

- 1) Daha önce tanılanmış herhangi bir fiziksel hastalığınız bulunuyor mu?
 - a) Evet
 - b) Hayır.
- 2) Daha önce tanılanmış herhangi bir psikiyatrik hastalığınız bulunuyor mu?
 - a) Evet
 - b) Hayır.
- 3) Son üç aydır düzenli olarak kullandığınız bir ilaç bulunuyor mu?
 - a) Evet
 - b) Hayır.
- 4) Son üç ay içinde profesyonel bir psikolojik destek hizmetinden düzenli olarak yararlandınız mı?
 - a) Evet
 - b) Hayır.

Bölüm 3. Öfke Düzenleme Tutumları ve Öfkeyle İlişkili Geçmiş Öykü

- 5) Öfke duygusunu ne sıklıkla yaşarsınız?
 - a) Her zaman
 - b) Sık sık
 - c) Nadiren
 - d) Hiçbir zaman
- 6) Öfkeli olduğunuzda kendinizi ne düzeyde kontrol edebildiğinizi düşünüyorsunuz?
 - a) Her zaman kontrol bendedir.
 - b) Çoğunlukla kontrolümü sağlayabilirim.
 - c) Nadiren kontrol edebilirim. Sıklıkla sorun yaşarım.
 - d) Hiçbir zaman kontrol edemem. Yıkıcı sonuçlar yaşayabilirim.

7) Daha önce öfke kontrollü ya da duygusal düzenleme ve yönetim becerilerinizi geliştirmeye yönelik bir uzman desteğinden yararlandınız mı?

a) Evet.

- Programın adı:.....
- Destek/ eğitimin kim tarafından sunulduğu:
- Ne zaman gerçekleştirildiği:
- Ne kadar sürdüğü:

b) Hayır.

Bölüm 4. Müzikal Denevim ve Becerilere İlişkin Özellikler

8) Lisans eğitiminiz için seçmeli olarak müzik derslerine katılma durumunuz?

a) Evet.

b) Hayır.

9) Herhangi bir müzik eğitiminizin bulunma durumu?

a) Evet.

- Eğitimin türü (şan, solfej, ritim, enstrüman vb.):
- Eğitimin kim tarafından sunulduğu:
- Ne zaman gerçekleştirildiği:
- Ne kadar sürdüğü:

b) Hayır.

10) Herhangi bir müzik aleti (enstrüman) çalabilme durumunuz?

a) Evet.

- Müzik aleti/ aletlerinin adı:
- Ne kadar zamandır çalabildiği:
- Çalabilme becerisi: Başlangıç düzeyi/ Orta düzey/ İleri-profesyonel düzey (Sizce en yakın düzeyi yuvarlak içine alınız.)

b) Hayır.

Müzik uygulamalı bir araştırmaya dahil olma konusunda gönüllü olur musunuz?

a) Evet.

b) Hayır.

LÜTFEN BU DOKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

Siz Ege Üniversitemizi Hımpirelik Fakültesi öğrencilerimiz arasından "Mükemmel Ritim Çalışmalarıyla Birlikte"yi kazanan "Genç Düşünce Modeli"nin Öğrenci Hımpirelerini Ötke Hımpire ve Tanımlama Etkinliği" başlıklı sırayımıza davet ediyoruz. Bu sırayımıza katılıp katılmama kararını vermede bize, sırayımıza katılım ve katılım yapılıncı bilmemizin gerektiririz. Bu nedenle bu formu doldurup katılmama kararınızı belirtiniz. Eğer katılmadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllü bir çalışmadır. Çalışmaya katılmama veya katılmama kararı herhangi bir anda çalışmamızın süresi bitene kadar değiştirilebilir. Çalışmaya katılmama kararına katılan için katılım verdiğimiz bilmemizin gerektiririz. Siz verdiğiniz formu doldurup katılmama kararınızı belirtiniz. Bu formu doldurup katılmama kararınızı belirtiniz. Bu formu doldurup katılmama kararınızı belirtiniz.

KİŞİSEL BİLGİ FORMU - UYGULAMA

Bölüm 1. Sosyodemografik Özellikler

Adınız: _____ Tel No: _____

Yaş: _____

Biyolojik Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

Bölüm 1. Ötke Düşünce Tutumları ve Ötkele İlişkili Geçmiş Ötke

- 1) Ötke düşüncünü ne sıklıkla yaşıyorsunuz?
a) Her zaman
b) ~~Sık~~
c) Nadiren
d) Hiçbir zaman
- 2) Ötkele olduğunuzda kendinizi ne düzeyde kontrol edebildiğinizi düşünüyorsunuz?
a) Her zaman kontrol bendir.
b) Çoğunlukla kontrolümü sağlayabiliyim.
c) Nadiren kontrol edebiliyorum. Sıklıkla sorun yaşıyorum.
d) Hiçbir zaman kontrol edemem. Yıkıcı sonuçlar yaşayabiliyim.
- 3) Ötkeyi düzenlemek/ kontrol etmek sizin için ne anlama gelmektedir?
a) Annen
b) Babam
c) Kardeşlerim
d) Aile büyüklerim
e) Akranım diğer aile üyeleri.
f) Yakın arkadaşlarım.

- 4) Ötkele olduğunuz zamanlarda verdığınız tepkilerinizi düşündüğünüzde sıklıkla kendinizi hangi aile üyesinin benzer tutumlarıyla eşleştirirsiniz?
a) Annem
b) Babam
c) Kardeşlerim
d) Aile büyüklerim
e) Akranım diğer aile üyeleri.
f) Yakın arkadaşlarım.

5) Son 1 aylık süreci düşündüğünüzde:

a) Herhangi bir anda bir şeye yönelik olarak: Tekme atma, vurma, itirme, savurma, fırlatma, vurma, itirme, vurma gibi fiziksel davranış sıklığının aşağıdaki ölçekte yuvuzlak içine alarak değeriendirin. (0- Her, 1- Yalnızca 1 kez, 2- Bir iki kez, 3- Bıyık kez)

0 1 2 3

b) Herhangi bir anda bir duruma yönelik olarak: Bağırma, küfürme, sözünü kesme, kendini ifade etmesini engellemek gibi sözel davranış sıklığının aşağıdaki ölçekte yuvuzlak içine alarak değeriendirin. (0- Her, 1- Yalnızca 1 kez, 2- Bir iki kez, 3- Bıyık kez)

0 1 2 3

c) Otomatik şekilde: Volta atma hızı yuvuzlak, aynı yerde dönüp durma, yerinde durmama gibi motor davranış sıklığının aşağıdaki ölçekte yuvuzlak içine alarak değeriendirin. (0- Her, 1- Yalnızca 1 kez, 2- Bir iki kez, 3- Bıyık kez)

0 1 2 3

d) Çalışmaktan ve sorumlulardan kaçınma, ağlama, görevleri bekleme ve yetiştirmek konusunda sorumluluklarını karşılamama, ortak grup çalışmalarında işbirliği sağlamama, diğer grup üyelerinin düşünce ve söylemlerini engellemek gibi kişisel ve kişilerarası duygusal davranış sıklığının aşağıdaki ölçekte yuvuzlak içine alarak değeriendirin. (0- Her, 1- Yalnızca 1 kez, 2- Bir iki kez, 3- Bıyık kez)

0 1 2 3

Bölüm 2. Müzikle Eğitime İlişkili Özellikler

- 6) Müziği boş zamanlarınızı değeriendirme amacıyla kullanma sıklığı:
a) Her zaman
b) Sık Sık
c) Nadiren
d) Hiçbir zaman
- 7) Gün içinde müzikal bir etkinlik için (dinleme söyleme çalma gibi) harcanan zaman: _____ saat / gün
- 8) Yaygın olarak dinlenen müzik tarzı (Arabesk, rock, pop gibi): _____
- 9) Müziği duygusal düzenleme için kullanma amacı (Bölüm 1'de sorulan "Neden bu müzik?" sorusuna):
a) Sıklıkla ümitsizlik ve şiddetli hissettiren zamanlarda müziğe yönelirim.
b) Sıklıkla mutlu ve coşkulu hissettiren zamanlarda müziğe yönelirim.
c) Sıklıkla korkulu ve kaygılı hissettiren zamanlarda müziğe yönelirim.
d) Diğer: _____

EK II. Sürekli Öfke- Öfke İfadesi Tarzları Envanteri

LÜTFEN BU DÖKÜMANI DİKKATLİCE OKUMAK İÇİN ZAMAN AYIRINIZ.

Sizi Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi elemanları tarafından yürütülen 'Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi ve Tarzlarına Etkisi' başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılmak için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacı ile kullanılacaktır.

DURUMLUK-SÜREKLİ ÖFKE İFADESİ ENVANTERİ

Bölüm 1 YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonrada genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün ve ifadelerin sağ tarafındaki sayılar arasında sizi en iyi tanımlayanı seçerek üzerine işaret koyun. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizim, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.	Hemen Hiçbir Zaman	Bazen	Çoğu Zaman	Hemen Her Zaman
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA				
1. Çabuk parlarım.				
2. Kızgın mizaçıyım.				
3. Öfkesi burnunda bir insanım.				
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlattıkça kızarım.				
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkır.				
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.				
7. Öfkelenişimde ağzıma geleni söylerim.				
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.				
9. Engellendiğimde içimden birine vurmak gelir.				
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çığına dönerim.				
Bölüm 2 YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. 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 işaret koyarak belirtin. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizim, genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.				
ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA				
11. Öfkemi kontrol ederim.				
12. Kızgınlığımı gösteririm.				
13. Öfkemi içime atarım.				
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.				
15. Somurtur ya da surat asarım.				
16. İnsanlardan uzak dururum.				
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.				

18. Soğukkanlılığımı korurum.				
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.				
20. İçin için köpürürüm ama göstermem.				
21. Davranışlarımı kontrol ederim.				
22. Başkaları ile tartışırım.				
23. İçimde, kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.				
24. Beni çileden çıkaran her şeye saldırırım.				
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.				
26. Gizliiden gizliye insanları epeyce eleştiririm.				
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.				
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.				
29. Kötü şeyler söylerim.				
30. Hoş görüşü ve anlayışlı olmaya çalışırım				
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.				
32. Sinirlerime hakim olamam.				
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.				
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.				

EK III. Uygulama Sonlandırma Geri Bildirim ve Öneri Formu

UYGULAMA SONLANDIRMA GERİ BİLDİRİM FORMU

1. Zaman ayırdığınız bu uygulamaların temel hedefi öfke duygusunu yönetebilmeye yönelik sorunlarınızdı. Bu oturumların bu süreçte değişiklik yarattığını düşünüyor musunuz?

.....

.....

.....

2. Puanlarsanız bu duyguyu düzenleme becerinize uygulama öncesi ve sonrası kaç puan verirsiniz?

Uygulama Öncesi:

0 ←-----→ 10

Uygulama Sonrası:

0 ←-----→ 10

3. Sizce vurmalı çalgılar dışında hangi çalgılar ya da müzikal uygulamalar öfke düzenlenmesi açısından etkili olabilirdi?

.....

.....

.....

4. Bundan sonrası için müzikal bir etkinlikle ilgilenmekle ilgili yeni bir gelecek planınız bulunuyor mu?

.....

.....

.....

5. Uygulamanın tüm alanı için düşündüğünüzde olumsuz bulduğunuz noktaları değiştirebilmem için bana ne önerebilirsiniz?

.....

.....

.....

EK IV. Gross Temelli Ritim Grubu (Deney) Uygulama Rehberi

1. OTURUM

OTURUM ADI	OTURUM HEDEFİ	GİRİŞİM YÖNERGESİ
1. Oturum “TANIŞIYORUZ”	• Grubun birbiriyle ve yürütücülerle tanışması	1. Öncelikle grup katılımcıları sonrasında yöneticiler tarafından gerçekleştirilecek şekilde kısa bir özgeçmiş sunumu yapılacak, 2. Kendilerini en iyi ifade edecek üç kelime ile tanımlamaları istenecek, 3. Başkalarının onları tanımlarken hangi üç özelliklerini seçebileceklerini düşündüklerini iletmeleri istenecek, 4. Tüm grup paylaşımının sonucunda eklemek istediği ya da değiştirmek istedikleri herhangi bir ifade olup olmadığı teyit edilecek.
	• Üyelerin neden bir arada olduklarının farkına varması	1. Öfkeyle ilgili önceki tecrübelerini paylaşmaları, öfke duygusu karşısında kendilerini başarılı ve başarısız buldukları geçmiş çözümleri hakkında görüşülecek, 2. Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği uygulaması yapılacak, “Puanlarsanız bu duyguyu düzenleme becerinize kaç puan verirsiniz?” sorusu ile kişisel algıları kayıt altına alınacak, 3. Düzenlemede kullanılan yaygın eğilim belirlenecek (susma, bağırma, şarkı söyleme, ilaç – alkol kullanma gibi).
	Üye Hedefi • Üyelerin birlikte geçirilecek sürecinin genel hedefine ilişkin bilgi edinmesi Yürütücü Hedefi • Üyelerin bu süreçteki işbirliğinden beklentileri ve hedeflerinin öğrenilmesi	1. Burada neden bulundukları ve vakitlerini bu süreçte harcarken sonucunda neyle karşılaşmayı umdukları – neyin değişmesini istedikleri sorgulanacak, 2. Bir grubun üyesi olmanın sorumlulukları ve yükümlülüklerine ilişkin bilgilendirme ve sözleşme yapılacak, 3. Müzikal bir uygulamanın nasıl gitmesini umdukları belirlenecek, 4. Üyelerin hedefiyle yürütücü hedeflerinin ne kadar birbirine uyumlu olduğu tartışılacak ve gerçekçi olmayan hedefler konusunda farkındalık kazandırılması sağlanacak, 5. İşbirliğiyle yürütülecek bu süreçte uygulamaların neler olacağı, ne gibi kurallar ve sınırlılıklar olduğu ve nelere esneklik ve izin verildiği her uygulama için ayrı ayrı bilgilendirilecek, 6. Yürütücülerin bazı kayıtlar ve notlar alacağı ve bu notlarla ilgili istendiğinde geri bildirim talep edebilecekleri, şeffaf bir süreç içerisinde olduğu konusu netleştirilecek, 7. Süreç içerisinde bazen kendilerine uygun olmayan, eşlik etmeyi istemedikleri süreçler ya da cevaplamakta zorlanacakları sorular olabileceği, bu noktada pas deme haklarının olduğu bilgisi verilecek. Ancak pas diyen grup üyelerinin oturumun tamamlanmasının ardından bu durumla ilgili olarak yürütücüyle paylaşımda bulunması gerekliliği vurgulanacak. Bu uygulamalarda sessizlik ve katılımsızlık dışlanmayarak, çözülmesi gerekli mesajlar olarak ele alınacak. (Ducourneau, 2016;16).
	• Üyelerin vurmali çalgılarla tanışması	1. Kullanılacak müzikal araçların hepsi yuvarlak grubun ortasında ve grup üyelerine eşit uzaklıkta olacak şekilde sergilenecek, 2. Şuan çalgılarla bir arada bir müzik atölyesinde bulunmalarının onları nasıl hissettirdiği konuşulacak, 3. Ortada sergilenen çalgılardan hangilerini bildikleri ve daha önce temas ettikleri sorgulanacak, 4. Özellikle ilgilerini çeken herhangi bir çalgı olup olmadığı sorulacak, 5. Çalgılarla ilgili özet bir bilgilendirme sunulacak.

	Üye Hedefi • Her bir üyenin çalgıyla eşleşmesi: Eş seçimi Yürütücü Hedefi • Kişisel seçimlerin arka planının incelenmesi: Neden bu çalgıyı seçtim? Düşüncenin bulunması	1. Fiziksel görüntüsüne bakılarak kendilerini hangi çalgıya benzettikleriyle ilişkili fikirleri sorgulanacak, 2. İstedikleri zaman istedikleri çalgıya dokunabilecekleri ve yakından inceleyebilecekleri söylenerek hangi dokunun kendilerine daha yakın geldiğini belirlemeleri istenecek. Serbest kullanıma izin verilecek (Ducourneau, 2016:145). Bu süre boyunca hızlı seçim yapılmasına yönelik üyelere baskı yapılmayarak yalnızca gözlem yapılarak temas yöntemleri kayıt altına alınacak, 3. Seçim sonrasında çalgının üretildiği malzemeyle ilgili bilgi verilerek (hayvan derisi, hayvan tırnağı, sentetik ya da organik vb.) bu bilgilendirme sonucu seçimlerini değiştirip değiştirmeyeceklerini bildirmeleri istenecek, 4. Yürütücü müzik uzmanı tarafından her çalgının uygulamasını gözlemlmeleri ve aletin çıkardığı seslerle ilgili hislerini tarif etmeleri istenecek, 5. Müzikal tınısı ve sesini göz önünde bulundurarak kendilerini hangi çalgıya benzettikleriyle ilişkili fikirleri sorgulanacak, 6. Çıkan tını ve sese kendilerini en yakın hissettikleri çalgıyla eşleşmeleri istenecek. Ortak tercihler olması halinde seçim ortaklarının problemi kendi aralarında çözmeleri istenecek ve bu sürece yürütücüler tarafından müdahale edilmeyecek. Verilen son karar sonrası karara nasıl bir süreçle varıldığı ve bu noktada ortakların düşünceleri kayıt altına alınacak. Başka bir zamanda bu problemi başka bir yolla çözüp çözmeyeceklerine ilişkin samimi ifadeleri istenecek.
	Üye Hedefi • Üyelerin basit ritimlerle tanışması • Tespit edilen olası performans kaygısının yönetilmesi Yürütücü Hedefi • Performans sonrası düşünce ve duyguların öğrenilmesi	1. Eşleşilen çalgıyla ilk ritim uygulamaları yapılacak, tam ölçülü basit ritimler öğretilecek, 2. Öğrenme sürecinde her bireyin hazır oluşundan emin olunacak kadar esnek bir zamanlama yapılarak bireysel olarak hazır olduğunu ve ritmi uygulayabileceğini öğrenen üyelerin uygulamayı bırakması talep edilecek, 3. Hazır oluşla ilgili uzayan süreçte bireylerin performans kaygıları incelenerek, tüm gruba bu oturumlardaki uygulamanın performansı ve beceriyi ölçmek gibi bir amaç taşımadığı fark ettirilecek, 4. Grup üyelerinin yürütücünün beklentilerini karşılamaya yönelik yoğun tepkileri dikkatle gözlenecek, ortaya çıkması halinde müdahale edilecektir, 5. Ritim çalışmasının tüm grupla ortak şekilde gerçekleştirilmesinin ardından uyuma yönelik müzik uzmanı tarafından pekiştirme yapılacak, 6. Öğrencide düşünsel ritim vurma becerisi metronom veya öğrencinin bizzat gözünün önünde olmayacağı şekilde yapılacak ayakucu vuruşlarıyla desteklenecek. Ritim duygusunun hafızaya yerleşmesi sonrası bu araçlar sonlandırılacak, 7. Uygulama ve uzman tarafından sunulacak pekiştirme sonrasında üyelerin bu uygulamaya ilişkin kişisel duygu ve düşüncelerini ifade etmesi için zaman ayrılacak.
	Üye Hedefi • Üyelerin aynı ritimden farklı duygular çıkarmalarına götüren bilişsel-davranışçı süreçleri öğrenmesi	1. Müzik uzmanının üç farklı ritim örneği çalarak öğrenciler üzerinde aynı ritimlerin hangi duyguları canlandırdığı tartışılacak. 2. Aynı olayın farklı duyguları tetiklemesine yönelik süreçte duygu-düşünce-davranış yordamı konuşulacak.
	• Oturum hedeflerinin kontrol edilmesi	1. Geçirilen bu oturumun amacına ilişkin bireysel fikirleri sorgulanacak, 2. Fark edilemediği tespit edilen amaçlara ilişkin dikkat çekme sağlanacak.

2. OTURUM

OTURUM ADI	OTURUM HEDEFİ	GİRİŞİM YÖNERGESİ
2. Oturum “KENDİMİ ANLATMAYA ÇALIŞIYORUM”	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Kontrollü olay tetikleyicileri için etkileşimler oluşturulması <u>Üye Hedefi</u> • Üyelerin kendilerini öfke duygusuna götüren düzenleme süreçlerine ilişkin bilgi edinmesi • Kullanılan duygu düzenleme stratejisinin farkına varılması	1. Öfke düzenlemeyle ilgili süreçlere ilişkin Gross Süreç Modeli teorik kapsamına dair küçük bilgilendirme notları üyelerle paylaşılacak, bilgi fasikülü verilecek. 2. Gross Süreç Modeli’ne yönelik olarak en sık olarak hangi düzenleme stratejisini kullandıklarını düşündükleri tartışılacak. Algıları ile Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği sonuçları karşılaştırılarak gerçeğe uyumsuz algılar üzerinden tartışma yürütülecek. 3. Bir sonraki oturum için bu sonuçlar ışığında tetikleyici olay ve dahil edilecek ekip üyeleri kararlaştırılacak.
	<u>Üye Hedefi</u> • Ritimlerle iletişim kurulması • Bireyler arası iletişim unsurlarının fark edilmesi	1. Grup üyelerine çeşitli duygusal yönlendirmeler ve imajinasyonlar eşliğinde duyguyla eşleştirdikleri ritim kombinasyonlarının doğaçlamasını yapması istenecek, 2. Belirlenen üç duygu olan öfke, mutluluk ve üzüntü için performans sıralaması çekilecek kura ile belirlenecek. Böylece üyelerin kendi duygusal ritimlerini diğer ekip üyelerine tahmin ettirmeleri söylenecek. Hedefledikleri duygunun karşıdan nasıl algılandığına ilişkin olarak aynı olayın farklı bireylerde farklı yorumlanmasına yönelik tartışma yürütülecek. 3. Performanslarına başlamadan önce performanslara yönelik kaygılarının belirlenmesi amacıyla ‘beklenti listesi’ uygulanacak, 4. Ortaya çıkan kaygılar konuşularak şiddeti düşürülecek, 5. Uygulama sırasında sözel dışavurumun katı şekilde yasaklandığı bildirilecek, davranışsal ve müzikal dışavurum dikkatli şekilde yürütücü tarafından kayıt altına alınacak, 6. Yaklaşık üçer dakikalık bireysel doğaçlama performansları süresince zihinlerinde beliren düşünce ve hissedilen duyguya ilişkin sözel ifadeleri alınacak, performansa ilişkin bireysel zaman kullanımı uygulama yürütücülerinin esnekliğine bırakılacak, 7. Geçirilen bu deneyimin yarattığı fiziksel ve psikolojik değişiklikleri fark etmesi yönünde desteklenecek.

		<u>Yürütücü Hedefi</u> • Üyelerin öfke düzenleme stratejilerine ilişkin farkındalık kazanmasında ritim unsuru bağlantısının gerçekleştirilmesi • Grup işlevselliğinin pekiştirilmesi açısından uygulamada rol-model olunması	1. Gross düzenleme stratejisi basamakları ile ilişkili bilgiler kısaca tekrarlanarak önceki hedefte ulaşılan değerlendirmeler üyelerle paylaşılacak, 2. Stratejilere ilişkin farkındalıkları değerlendirilecek, 3. Birinci oturumda gerçekleştirilen Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği'ne ilişkin sonuçlar üyelerle paylaşılacak ve bugün ki değerlendirmeye birlikte bu sonuçlara ilişkin duygu-düşünceleri sorgulanacak, 4. Her bir üyenin strateji hedefleri tartışılacak ve planlaması için zaman tanınacak, 5. Her bir stratejiye ait bir ritim grupla birlikte kararlaştırılacak ve strateji kodu olarak belirlenecek, 6. Üyelerin öfke karşısında bu stratejilerden birini kullandığının farkedilmesi üzerine strateji için belirlenen ritim çalınarak bu durumda tespit edilen strateji için benzer uygulamanın geçerli olduğu üyelerle sözleşilecek. Bu noktada davranışın pekişmesi ve öğrenilebilmesi için öncelikli olarak grup yürütücülerinin denemeleri gerçekleştirilecek.
		<u>Yürütücü Hedefi</u> • Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması	1. Oturum sonlandırılmadan önce tüm üyelerin istedikleri pozisyon için yeniden oturma düzeni almakta özgür bırakıldıkları ve serbest bir kapanış gerçekleştirilmesi sağlanacak, 2. Müzik pozisyonu ile ilgili olarak hoşnutsuz duygular yaşayan üyelerin duygu dışavurumlarına izin vermeleri sağlanacak, 3. Üyelerin talebi olması halinde yürütücüler uygulama alanından uzaklaşacak, 4. Üyelerin tamamının olumsuz duygulardan uzaklaştığının sözel ifadesinin alınmasının ardından ritim uygulaması sonlandırılacak,
		• Oturum hedeflerinin kontrol edilmesi	Geçirilen bu müzikal oturumun amacına ilişkin bireysel fikirleri sorgulanacak, Fark edilemediği tespit edilen amaçlara ilişkin dikkat çekme sağlanacak.

3. OTURUM

OTURUM ADI	OTURUM HEDEFİ	GİRİŞİM YÖNERGESİ
3. Oturum “ÖFKEMİN ANLAM”	<u>Üye Hedefi</u> • Grubun içindeyken bireysel ifadenin fark edilmesi	1. Grubun bütün halinde çalarak basit ritimlere sadık kalması sağlanarak kurallar içindeki grup uyumu gözlenecek. 2. Basit ritimler geliştirilecek, aksak ritimlere yönelik uygulamalar başlatılacak. Ritimler 2/4, 3/4, 4/4, 6/8lik, 9/8'lik olabilir. (Grocke and Wigram 2007: 248, 251).Dörtlük: 112 kroşe. Ritimlerin gittikçe zorlaştırılması kontrollü şekilde sağlanacak. Beceriye hızla aşan ve kendisini zorlayan denemeler karşısında pasif kalma eğilimi gösteren üyeler takip edilecek (Grocke and Wigram 2007: 248, 249, 251). 3. Ritim yapısının değişmesine yönelik davranışçı ve sözel tepkiler değerlendirilecek, 4. Performans sonrası grubun bir üyesi olarak kendilerini grupta nasıl var ettiklerine ve kendilerini nasıl hissettiklerine yönelik düşünce ve duyguları belirlenecek, 5. Tekrar edilecek aynı uygulamada neyi farklı yapmak isteyecekleri ve başkasının neyi farklı yapmalarını istediklerini yazmaları istenecek.

	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Üyelerin ses yüksekliğine ilişkin kişisel sınırlarını tanıması • Kendine tolerans	1. Üyelerin kendi istedikleri şekilde nüans kullanımı ile (vurma şiddetini arttırıp azaltarak çıkacak ses şiddeti üzerinde değişiklik yapmak) dışavurum yapmaları sağlanarak uygun buldukları ses şiddetini belirlemeleri istenecek. Bu noktada eylem kadar eylemsizliğe ilişkin tutumlar da dikkatle gözlenecek, 2. Müzik aletlerinin çıkardığı seslerle neleri anlatmaya çalıştıkları, düşük ya da yüksek şiddetli vuruşlarda ne hissettiklerini ifade etmeleri sağlanacak, 3. Ses yüksekliği karşısında kendi ifadeleriyle keyif ve rahatsızlıklarını belirtmeleri istenecek, 4. Rahatsızlıkla ilgili ifadesi bulunan üyelerin bu sürece ilişkin stratejileri incelenecek.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Üyelerin grup içi bireysel dışavurum toleranslarını fark etmesi • Diğerlerine tolerans	1. Grubun bütün halinde çalarak verilen ritim yönergelerine sadık kalması sağlanarak yürütülen grup ritim çalışmasında belirlenen kişiye özelleşmiş nüans yönergeleri verilecek. Kontrollü olay tetikleyici: Öfke dışavurum tarzları açısından baskın oldukları olumsuz özellikler göz önünde tutularak ses yükseltme ve ortaya çıkma ya da sesi kısarak geri planda kalma uygulamaları yürütülecek. Yaygın kullanılan ifadelerin tetiklenmesi sağlanacak, 2. Performansın yürütücü yönergesine kesin katılıkla uyulması zorunluluğu iletilerek, yürütücü izin vermeden performansa dahil olma ya da performanstan ayrılma haklarının ellerinden alması sağlanacak, 3. Yürütücü müzik uzmanı da grup üyesi olarak ritim çalışmalarında etkin rol alacak, 4. Baskılanan ve çok vurgulanan üyelerin müzikal dışavurumları ile birlikte (tempo, ses şiddeti gibi) davranışsal dışavurumları kayıt altına alınacak (mimik, beden hareketleri gibi), bu nedenle diğer yürütücünün performansa katılımı olmayacak, 5. Bireylerin performans kaygıları incelenerek, tüm gruba bu oturumlardaki uygulamanın performansı ve beceriyi ölçmek gibi bir amaç taşımadığı fark ettirilecek, 6. Grup üyelerinin yürütücünün beklentilerini karşılamaya yönelik yoğun tepkileri dikkatle gözlenecek, ortaya çıkması halinde müdahale edilecek.

	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Üyelerin öfke duygularını belirlemesi ve duyguyu iletme şekillerinin gizil ve açık formlarının incelenerek değerlendirilmesi <u>Üye Hedefi</u> • Özellikle olumsuz deneyimlerle ilgili ifadelerini samimi şekilde iletibilmeleri önündeki engelleri belirlemesi	1. Performansın sonlanması ardından her bir üyenin uygulamaya ilişkin kendileriyle ilgili duygu ve düşünce geri bildirimlerini <u>sözel olarak</u>; grubun diğer üyelerine ilişkin geri bildirimlerini ise <u>yazılı olarak</u> iletmeleri istenecek, 2. Diğerlerine ilişkin duygu ve düşünceler anonim zarflarla araştırmacıya iletilerek, uygulama sonrası anonim şekilde doğru öfke düzenlemesi ile ifade edilecek. Böylece üyelerin kullandıkları öfke dili yerine kullanılabilecek alternatif dilin pratik yapılması sağlanacak, 3. Diğer üyelerden kendilerine gelen duygu ve düşünce ifadelerine karşılık üyelerin kendilerini nasıl hissettikleri, bu eleştirileri üstlerine alınıp alınmadıkları ve buna katılıp katılmadıkları belirlenecek. Böylelikle etkileşimli olarak duygunun yarattığı etki gözlenerek empatik yaklaşımın geliştirilmesi çalışılacak, 4. Tekrar edilecek aynı uygulamada yer almak isteyip istemedikleri üyelere tek tek sorulacak, önceki uygulamada durmayı isteyip istemediğiyle ilgili düşünceleri sorgulanacak. Gross düzenleme süreçlerinden “durum seçimi” basamağına ilişkin tutumlar değerlendirilecek, 5. Tekrar edilecek aynı uygulamada yürütücünün ve grubun diğer üyelerinin neyi farklı yapmalarını istediklerini sözel olarak ifade etmeleri istenecek. 6. Başkalarına yönelik yazılı ve sözel ifadeleri karşılaştırılarak üyelere yürütücü tarafından bireysel geri bildirim verilecek. Gross düzenleme süreçlerinden “durum değişimi” basamağına ilişkin tutumlar değerlendirilecek.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Grupta eş seçimi tercihlerinin incelenmesi	1. Öncelikle kendilerini grup üyelerinden biriyle eşlemeleri söylenecek ve bu eşleşme için kendilerini hangi çalgıyla temsil edeceklerini söylemeleri istenecek, 2. Seçilen çalgının tiz ve pes perde açısından hangi aralığa dahil olduğu incelenecek. Müzikte genellikle tiz seslerin gerginlik, pes perdenin ise rahatlama ile anlamlandırıldığı göz önünde bulundurularak bu noktada gerginliğin ve ortaya çıkma gereksiniminin tiz, daha rahatlamış ya da geride kalma gereksiniminin pes perdeye ait bir çalgıyla sergilenme eğilimine göre bu seçimin değerlendirilmesi yapılacak. Bu değerlendirme yürütücü kayıtlarında saklanacak olup üyelere geri bildirim verilmeyecek.

	<u>Yürütücü Hedefi</u> •Grupta eşleşme ile doğal seçim ve sergilenen tutumun incelenmesi • Ortaya çıkan öfkeye yönelik süreç modeli ile analiz, yaygın kullanılan basamakların keşfedilmesi	1. Eşleşme daha önce yürütücüler tarafından planlandığı şekliyle üyelere aktarılacak ve kendi planladıklarına göre uyumlu ve uyumsuz eşleşmeler konuşulacak, 2. <u>Ellerle rehberlik</u>: Seçimi sağlanan üyelere biri gözlerini kapatarak verilecek ritme uygun adımlamayla diğer üyenin yönlendirmesine uyacak ve oda içinde hareket sağlanacak. Böylece eşler arasındaki eşleşme fiziksel olarak pekiştirilecek. Her iki üye de yönlendirme aldığı anda uygulama tamamlanacak, 3. Yeni eşleşmeleri karşısında seçecekleri çalgı tartışılacak, 4. Çalgı belirleme sırasında iki eş arasında çatışma belirmesi halinde çözüme yönelik tavırları gözlenecek. Çiftler bu süreçte gözlemlediklerini fark etmeyecek ve dikkatlerinin kendi etkileşimlerinde kalması sağlanacak. Sürece ilişkin tavır ve tutumlar ise oturum sonrasında yürütücüler tarafından kayıtlardan incelenerek detaylandırılacak, 5. Grup üyelerinin ikili eşleşmelerde karşılarındakilere karşı neden bu çalgıyı tercih ettikleri sorgulanacak, 6. Çiftler arasında tercih edilen çalgının ses perdesi yine yürütücü tarafından incelenecek ancak bu kez tercihlere ilişkin üyelere geri bildirim verilecek. 7. Performans gerçekleştirilirken öncelikle doğaçlama ile hazırlıksız ritimler üzerinde çiftlerin soru ve yanıt tepkisi vermesi sağlanacak. Tercih edilen ritim ve tempo değerlendirilecek. Bu noktada yavaş ritmin genellikle katarsız ve hüzünle olan ilişkisi ve serbest ritme olan eğilim yürütücü tarafından göz önünde bulundurularak değerlendirme yapılacaktır.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> •Grupta eşleşmelerle kontrollü çatışma tetiklenmesi • Ortaya çıkan öfkeye yönelik süreç modeli ile analiz, yaygın kullanılan basamakların keşfedilmesi	1. Çiftler yürütücü yönergesine katı şekilde bağlı kalarak bir performans daha sergileyecek. Bu yönerge yürütücü tarafından eşleştirilmiş çiftlerin doğasına göre önceden yapılandırılmış olacak. Performansın tamamlanmasının ardından geri bildirim alınarak duygu, düşünce ve davranış geçişleri arasından Gross'un düzenleme süreçlerinden yaygın kullanılan basamağı belirlenecek ve işlevsel ve işlevsel olmayan yaygınlığı açısından kişiyle birlikte değerlendirilecek. Yönlendirilecek sorular: "Nerede sıkıntı/zorluk yaşadınız?" "Sorunu çözebildiniz mi?" "Sorunu nasıl çözdünüz?" "Bu çalışmada kendinizi nasıl değerlendirdiniz?"
	<u>Yürütücü Hedefi</u> •Grupta akran öğrenmesinin sağlanması <u>Üye Hedefi</u> •Öfke karşısında güçlü ve güçsüz yönlerini fark etmesi, •Grupta özgeci ve işe yarar hissederek grup aidiyetinin sağlanması	1. Belirlenen stratejiler ve otomatik düşüncelere ilişkin düzenleme çalışması sürdürülecek, 2. Olayın kendisi, olaya nasıl yaklaşıldığı ve olayın nasıl yorumlandığı basamaklarında (öfke çıkış süreci) öfkenin hazırlayıcıları ve öfkeye yanıtta yaşantısal, davranışçı ve fizyolojik eğilimin yönü (öfke yanıt süreci) tartışılacak, 3. Öfkenin gelişiminde süreç ve yanıt odaklı ilerleme basamaklarında değişim önerileri grup bazında ele alınacak. Üyelerin kullanma konusunda kendilerini en yetenekli ve güçlü ve tam tersine en yetersiz ve zayıf hissettikleri stratejiler belirlenecek, 4. Güçlü—güçsüz stratejiler bazında bu gücü nereden kazandıkları ve güçsüzlüğün nereden kaynaklanabileceği grupla tartışılacak, 5. Belli bir strateji açısından güçlü hisseden üyelerin yönetim becerisi açısından diğer ekip üyelerine önerileri ve bu süreçteki zorluklarla nasıl baş ettiklerine ilişkin geri bildirim vermeleri pekiştirilecek, 6. Grup paylaşımının her aşamasında duygu ve düşüncelerin müzikal mimik ve çalgılarla dışavurumunun izni olduğu üyelere iletilerek çalgılarını bir iletişim aracı olarak kullanmaları desteklenecek.

	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması	1. Oturum sonlandırılmadan önce tüm üyelerin istedikleri pozisyon için yeniden oturma düzeni almakta özgür bırakıldıkları ve serbest bir kapanış gerçekleştirilmesi sağlanacak, 2. Müzik pozisyonu ile ilgili olarak hoşnutsuz duygular yaşayan üyelerin duygu dışavurumlarına izin vermeleri sağlanacak, gevşeme egzersizleri ile fiziksel yönetim sağlanacak, 3. Üyelerin talebi olması halinde yürütücüler uygulama alanından uzaklaşacak, 4. Üyelerin tamamının olumsuz duygulardan uzaklaştığının sözel ifadesinin alınmasının ardından ritim uygulaması sonlandırılacak,
	• Oturum hedeflerinin kontrol edilmesi	Üyelerin geçirilen bu müzikal oturumun amacına ilişkin bireysel fikirleri sorgulanacak, Fark edilemediği tespit edilen amaçlara ilişkin dikkat çekme sağlanacak.

4. OTURUM

OTURUM ADI	OTURUM HEDEFİ	GİRİŞİM YÖNERGESİ
4. Oturum “FARKINDALIK”	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Eşleşmelerle yürütülecek soru-cevap uygulaması için grup ısınmasının yapılması • Her üyenin dışarıdan nasıl algılandığına ilişkin elde ettiği veriye yönelik tepkisinin değerlendirilmesi <u>Üye Hedefi</u> • Dışarıdan nasıl algılandığına ilişkin somut veri elde etmesi <u>Yürütücü Hedefi</u> • Korist ve solist uygulamaya ilişkin yeterli bilgi verilmesi <u>Üye Hedefi</u> • Korist ve solist uygulamaya ilişkin duygularının farkına varması	1. Merhaba oyunu: Tüm grup gözleri kapalıyken biri “merhaba” dediğinde diğer üyelerin konuşan üyeyi tahmin etmesi oyunu oynanacak (3 dakikalık ısınma), 2. Ben kimim oyunu: Grup üyeleri isimlerin yazılı olduğu kapalı kartlardan birer isim seçerek adını taşıdıkları grup üyesine ilişkin belirgin özellikleri tanımlayacak. Kim olduğunu anlatmaya çalışacak. İsmi seçilen grup üyesinin dışarıdan nasıl algılandığına ilişkin somut veri alması sağlanacak ve ifadelerde eleştirel ve kişisel değerleri düşürücü seçimlerin kontrolle yakından takip edilmesi sağlanacak (Yaklaşık 4-5 dakikalık ısınma), 3. Oyunlar süresince üyelerin kendileriyle ilgili ifadelere karşı verdikleri tepkiler kayıt altında tutulacak, 4. Tüm üyeler iki oyuna da tamamladığında ısınma sonlandırılacak.
		1. Oturumun temel çalışma alanı önde baskılı ve arkada daha gizil ve temelde kalacak çalgı uygulamaları olacak, bu kapsamda öğrencilerin korist ve solist çalgı kavramlarını (müzik pozisyonu) yönergeleri takip etmeleri için gerektiği kadar öğrenmesi sağlanacak, 2. Grup yürütücülerinin kararı ile gizil ve öndeki çalgılar belirlenecek ancak ilk seçimi üyelerin kendilerinin yapması istenecek, 3. İletilen talepler üzerine tartışılacak ve seçim nedenlerine ilişkin düşünceler belirlenmeye çalışılacak, 4. Yürütücüler tarafından kararlaştırılan korist ve solist üyelere görevleri ve ritimleri paylaştırılacak. Bu kararlara ilişkin yanıtları ve kendilerini ifade etmeleri istenecek, Deneme öncesi-sırası ve sonrasındaki davranışsal tepkiler, düşünce ve duygular kayıt altına alınacak. 5. Tüm üyelerin yürütücü tarafından verilecek uygulama yönergelerini katı şekilde takip etmeleri söylenecek.

	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Kontrollü olay tetiklemesi ile ifade tarzlarına uygun olacak şekilde üyelerin öfke duygularının tetiklenmesi • Tetiklenme süresince hangi düzenleme stratejisine eğilimin belirlenmesi	1. Deneme sonrası oturma düzeni hiyerarşik bir şekilde yeniden şekillendirilecek, baskılanmış çalgılar en arkada yer alacak şekilde ritim uygulamaları başlatılacak. 2. Önde yer alacak çalgı-çalgıları kullanan üyelerin sesli nidaları ve istedikleri ses ünlemlerini kullanmaları pekiştirilirken, gizil çalgılar baskılanmaya devam edilecek ve kişisel ifadeler engellenecek. Kontrollü olay tetiklenmesi sağlanana kadar uygulama sürdürülecek, 3. Önde vurgulanan ve gizil kalmaya zorlanan üyelerle ilgili uygulama sırasındaki tepkiler kayıt edilecek ve uygulama sonu duygu ve düşünce paylaşımı sağlanacak, 4. Üyelerin hangi çalgıya ne söylemek istedikleri kayıt edilecek. Burada önemli noktanın iletilmek istenen mesajın çalgıyı çalan üyeye değil bizzat çalgıya yönlendirilmesi yönergesine uyması olduğu vurgulanacak, 5. Duygusal tepkilerin hangi çalgıya ve sıklıkla hangi çalgıdan geldiği kayıt edildikten sonra tüm grup üyelerinin bu deneyimle ilgili geri bildirimleri tek tek tartışılacak, öfke duygusuna ilişkin düşünce akışları kayıt edilecek.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Önceki oturumlarla bağlantı kurularak değişim önerilerinin değerlendirilmesi ve yeniden düzenlenmesi	1. Belirlenen stratejilerle ilgili kendi eğilimlerini fark etmeleri ve daha önceki bilgilendirmeye bağlı olarak hangi stratejide yaygın şekilde kaldıklarını ifade etmeleri istenecek, 2. Stratejinin kazanç ve kayıpları ile ilgili grup tartışması yürütülecek ve günlük yaşam tecrübeleri ile kıyaslamaları istenecek, 3. Üçüncü oturumda grup tarafından önerilen değişim stratejileriyle bağlantı kurulması sağlanacak, 4. Önerilerin gerçekçi ve gerçek dışı tarafları grupla tartışılarak gerekmesi halinde yeni stratejiler geliştirilmesi için grup pekiştirilecek, 5. Grup paylaşımının her aşamasında duygu ve düşüncelerin müzikal mimik ve çalgılarla dışavurumunun izni olduğu üyelere iletilerek çalgılarını bir iletişim aracı olarak kullanmaları desteklenecek.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Tetiklenen olumsuz duyguların sağaltımının sağlanması	1. Oturum sonlandırılmadan önce tüm üyelerin istedikleri pozisyon için yeniden oturma düzeni almakta özgür bırakıldıkları ve serbest bir kapanış gerçekleştirilmesi sağlanacak, 2. Müzik pozisyonu ile ilgili olarak hoşnutsuz duygular yaşayan üyelerin duygu dışavurumlarına izin vermeleri sağlanacak, 3. Üyelerin talebi olması halinde yürütücüler uygulama alanından uzaklaşacak, 4. Üyelerin tamamının olumsuz duygulardan uzaklaştığının sözel ifadesinin alınmasının ardından ritim uygulaması sonlandırılacak,
	• Oturum hedeflerinin kontrol edilmesi	Üyelerin geçirilen bu müzikal oturumun amacına ilişkin bireysel fikirleri sorgulanacak, Fark edilemediği tespit edilen amaçlara ilişkin dikkat çekme sağlanacak.

5. OTURUM

OTURUM ADI	OTURUM HEDEFİ	GİRİŞİM YÖNERGESİ
5. Oturum “SON PAYLAŞIM”	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Gruba ve bu deneyim sürecine ilişkin somut bir sonuç elde edilmesi, öğrenmenin kalıcılığının artırılması	1. Önceki oturumlardan edindikleri tüm ritim bilgileri ve duygusal bağlamıyla ilişkili olarak kendi duygu ritimlerini çalışmaları istenecek, üyelere iki dakika bireysel çalışma izni sağlanacak, 2. Metaforik olarak ritimlerinde geçmiş ve şimdiki duygularına yer vermeleri söylenecek. Ortaya çıkan ritmin değişim, performanslar sonrasında bireysel ifadelerle anlatılacak.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Gruba ve bu deneyim sürecine ilişkin somut bir sonuç elde edilmesi, öğrenmenin kalıcılığının artırılması	Müzik uzmanı yönetiminde tüm oturumlarda edinilen müzik bilgilerin bir kompozisyonu yaratılacak, Grubun somut bir ürünü olarak bu performansı tüm üyelerin istedikleri şekilde kayıt altına almaları istenecek, Kendi gruplarına bir isim bulmaları ve bu performansı da isimlendirmek için önerileri istenecek. Yürütücülerin de oy hakkıyla birlikte kararlar ortak şekilde kabul edilecek.
	<u>Yürütücü Hedefi</u> • Grubun kendiliğinden sürekliliği açısından durum değerlendirmesi yapılması • Grup süreci boyunca elde edilen kazanımların ileriye dönük kullanımının cesaretlendirilmesi	Öfkeyle ilgili sorunlar yaşadıklarında grubun tamamlanmasının ardından birbirlerine akran desteği sağlamaları konusundaki düşünceleri tartışılacak, Grubun sonlandırılmasıyla ilgili duygu, düşünce ve kaygıları konuşulacak ve son paylaşımlar istenecek.
	• Uygulama hedeflerinin kontrol edilmesi	Duygu Düzenleme Süreçleri Ölçeği uygulaması yapılacak, Sürekli Öfke – Öfke Tarzları Ölçeği (EK.II) uygulaması yapılacak, Uygulama Sonlandırma Geri Bildirim Formu doldurulacak. Mevcut değişimlerle ilişkili farkındalıkları ve şikayet ve önerileri kaydedilecek; a. Zaman ayırdığınız bu uygulamaların temel hedefi öfke duygusunu yönetebilmeye yönelik sorunlarınızdı. Bu oturumların bu süreçte değişiklik yarattığını düşünüyor musunuz? Puanlarsanız bu duyguyu düzenleme becerinize uygulama öncesi ve sonrası kaç puan verirsiniz? b. Sizce vurmalı çalgılar dışında hangi çalgılar ya da müzikal uygulamalar bu noktada etkili olabilirdi? c. Bundan sonrası için müzikal bir etkinlik ile ilgilenmekle ilgili yeni bir gelecek planınız bulunuyor mu? d. Uygulamanın tüm alanı için düşündüğünüzde olumsuz bulduğunuz noktaları değiştirebilmem için bana ne önerebilirsiniz?

Pilot

09/05/18

1. Oturum

UYGULAMA
KAYDI

Oturum 4. Öğrenci katıldı. Öğrenciler arasında sosyal abak birbirini tanıyarak ol-
ması Öfkeye ilişkin tutumun daha rahat ortaya çıkmasını ve öğretmeci
tarafından gözlemlenmesini sağladı. Değerlendirme ⇒ kendileri için 3 ve diğere-
lerinin abakı tarifine göre seçtikleri 3 kelimede sınırlı rolleri, saldırı ya da
savunma rolleriyle tutumları olmalıydı. Asıl önemsem grubu için birbirlerini
tanıması ve sosyal abak paylaşımlarının düzeyi kayıt edilecek ve dikkate
alınacaktır.

BEN

Diğere

E.	Endişeli	Vurdurduymuş	}	Olup - Etkereli
	Dışarıdan	Nazari		Endişeli
B.	Gergin	Detaycı	}	Akıllı - Çabuk
	Hayalci			Stresli
N.	Spiker	Stresli	}	Gülmek - Uysal
	Yavaş			Düzen
A.	Tatlı	Stresli	}	Aptal - Hırslı
	Çabuk			Sevici

✓ Bu uygulamada hayalî
sıfatları belirtmek isteye-
cekleri ve hayallerini
diğerleri tarafından duyarak
istemeyenlerine yönelik
soruların eklenmesi
kullanıldı. Asıl önemsen
için yapıldırılması kararlaştırıldı.
✓ Kendileri için seçtikleri
3 kelimelerde diğer taraftan
örnekler verildi. Bu da
grup için birer örnek oldu.
Kendileri ifade eden
öğrenciler kararlaştırıldı. Bunun
kontrol altında tutulmasının
önemi olduğu düşünüldü.
✓ Kendileri için daha
olumsuz tutumlar seçtikleri
içerikler kararlaştırıldı. Bunun
öfke tutumları ve davranış-
ları ile ilgili olup olmadığını
ilçin tartıştı.

* Öfkeye ilişkin tecrübeleri sorulurken, kaskat ve şiddet kayıtları üzerinde durulmuş
etkili olduğu tespit edildi. Öfke nedenleri soruldu, işlevi ve dışsal moti-
vasyonu daha kolaylıkla ortaya çıktı. Asıl önemsen uygulaması daha edilmesi kar-
arlaştırıldı.

* Gross modeli anlatıldığında davranış formu anlatıldı. Kendi için birer bil-
gi verildi. Modelin kompozisyonunu oluşturdu. Kendilerine uygun
seçimlerine göre olmadıkları belirtildi. Öfke uygulamasını bekleme etkili bulundu.
* Enstrümanlar tutum yapmadan önce okunarak ilk tınıyı yapmadan önce okunmuş et-
ti. Bu nedenle yeni grup için süre gelmeden hiçbirinin enstrümanla temas etmemesi
gerekli. Bu nedenle yeni grup için süre gelmeden hiçbirinin enstrümanla temas etmemesi
gerekli. Bu nedenle yeni grup için süre gelmeden hiçbirinin enstrümanla temas etmemesi

* Grupların altıncı ilk ritimlerin kompozisyonları alınarak tutuldu. Bu nedenle yapı-
larındaki bazı özellikler ilk ritimlerin kompozisyonları alınarak tutuldu. Bu nedenle yapı-
larındaki bazı özellikler ilk ritimlerin kompozisyonları alınarak tutuldu. Bu nedenle yapı-

Travm

um(lar)
um(lar)
en ikisi
ranışla
aumu
edir.

iyete
dirilm
likte
lü yıl
lojik e

iyete
ge vey
il bir t

rilere
i sosy
ktedir

iyete b
orann

l mod
leden
koym

ank
gorile
te bo
ik bo
bozuk
bbi d
uğun

ozuk
a olu
atsız
mas

anks
ve a

aksiy
diğe

* Feslelel epye pyaymardiklarndaki touner gaderdi. Fortunablik rein kuso
brayere duiruceler tertizibdi. Sonu kardien eadmekine modelde edilmek
* Feslelel epye isroto seumeyen katilimların bader ddi ve tutumu paderdi
Hyalna saunde pyaymardik katilim ogy tertizibdi eadmekine modelde edilmek
Sine rein verilmemesinin ofkashu ettirdi paderdi. Oturum saunde maderdi
bu ofkashu eadmekine modelde edilmek için gerekli gaderdi. Gross basamğı ve ofkashu
fok edildi. Bu noktada ofkashu tutuma ilizken Gross basamğı ve ofkashu
notifesi tertizibdi koro çıktı.

- G. Kardini istediğim gibi ifade edebime } Spring Drumm (Tunisi)
- B. Ofke yocu. Duirerek bile ofkeui } Tom Block (Şekli)
- N. iumde biriktiriyorum. Nije ofkashu } Seker Shaker (Şekli)
- A. Feslelel istediğim } Djembe (Şekli)

Kardine En ilken	En ilken
F. Spring Drumm	Bader
B. Spring Drumm	Bader
N. Djembe	Spring Drumm
A. Kader (effekt)	Tep

¶ Duguln dilerde daderdi. Zstimerik eadmekine modelde edilmek
Sine rein verilmemesinin ofkashu ettirdi paderdi. Oturum saunde maderdi
bu ofkashu eadmekine modelde edilmek için gerekli gaderdi. Gross basamğı ve ofkashu
fok edildi. Bu noktada ofkashu tutuma ilizken Gross basamğı ve ofkashu
notifesi tertizibdi koro çıktı.

¶ Baderli listinin gerekli ofkashu koro çıktı.

¶ Gross Model'in teorik ofkashu, diler sonu koro çıktı. 2.

Pis

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

* Eitim

Pilot II. Oturum

- * Ritimler kompozitlikten kaybolun A. fark edildi. Bu kaybolun kendileri arasında mı yoksa dışarıdan nasıl algılandıkları arasında mı oryantasyon farklılığı vardı (Lübel / dırsal)
- * Grişin geride (effekt) önde (ritim) olmaları üzerine kızıl duyguları vardı.
- * Repetisyonun öğrenme zorlandıklarında şartımların genizine ve sinirleri için
- * Özellikle Bendir'in sesinin ekibi yapay olarak rahatlatıcı etki sağlandı.
- * Kontrollü obje tetikleyici hatta işlevi görmedi. Bu nedenle şartımların pekiştirilmesi
- * Ritmi kazandıran sesin kötü seslerden diğer seslerin şartımlarının tempo ve ritme et-
kisi etmesi uygulamasının ilidini gördü.
- * Bu ritmi gördükten zihinlerinde hiç öfke almaz mı hissettikler mi? Sağlandı. Öfkeyle
- * Ritmin yumuşak ve rahat.
- * Oturumun sonuna yaklaşıldık. Grişin öfke duyguları bilmemizin en büyük düşüncesi
- * Aynı şekilde ile oturdurdu. Gözlenildi.

5. İyi hissediyor.

6. Hiç uyum gösteremedi. Mutluz

N. Grişin kiler

A. Şartımların algılayış sef olarak iyi.

- * Müzikal performansını gözlemlemek için Beklentisi Listesi uygulanmış iyi sonuçlar
kaydedildi.
- * Duyguları sinirlerimizin değişiminde ilave olarak ilk 2 duygu belirirken,
3. sinirün otomatik olarak tespit edilebilirliği fark edildi. Bu konuda herhangi bir
değişim alınmadı gereksinim duyulmadı.
- * Kendi Grişin sonuçları tek tek ellerine verilip model denetlendiğinde Kuramı
sana kolay karşılayabiliriz. fark edildi. 2. oturum için her birinin sonucunu bireysel olarak
ellerine vereceğiz.
- * 2. oturum için planlanan nişis uygulamasının zaman ve hedef nedeniyle 3.
oturuma kaydırılması planlandı.

Pilot III Oturum

* Dinde kendilerine kalın mesaj verildi. Oturuma böyle ısınmasına karar verildi. Mesajlar üzerine tutuma olmasının engellenmesi önceliği vardı. İsmo günü oturumun atmosferi * Nüfus columnsı yapıldı. Pilot ve öteki üyelere ait roller dağıtıldı. (Bu dağıtımın önceki lehin öfke tozunu bastırdı.)

F → Die Citaribok
B → geri çekilecek

} Uygulama denetimi - birleştirmesi istedik etkili gösterdi
Asıl kabullük deney grubu için 2 ser püsl ve öteki
önceki kulububileceği planlandı. Ömeden planlandı!

* Uygulama depolendime formu II uygulanı.

F → Baskın → kavgılı, hayecanlı → oturma yerleri meşhur → yerni dörzirmek
öde istediği üye yok

B → Geziye → Gittikçe yeri iftisi → Sorulduğunda "Birazda" → "Özellikle bir üye
Gül dörzti. Hayecanlı kaldı mamun dörzüm" üsmi vermek istendi
görmeye Böz çekilme

* Kışık kalen saflara dörz ekip üyelerine izkin gelmiş perus dörzme ve özellikle dörz (eleştirilene) aklamı dörz yordılar. Ben dili ve öfke ifadesi dörzme ve dörzünü acısından inceledi, incedikçe hep üye için gırtlak dörzün grubu söylememei bueli dörzü sesildi. Zafırdan çıkan eleştirileri istone alan üyeler ve üyelerin bna dörz gırtlakı tertizdi.

* Oturum dörzme kışık nedeniyle ileride etdeler "Ben kimim" günü "nun bir saadeti oturuma dörzme kışık verildi.

* Ördün kendisine eriyotin ve vakt bulup üyeler ifade etmesi istedi. Zetun uygulamanı to' sürdürülerek kendikengle İtili "bi oturumda dörzme tarubeleri sağıbarak (gerekenmediyi için müddetle edilmedi) oturum sürdürüldü.

* İsteme günü oynandı. Sanki oturum için cıfları böyle dörz kaly belirkyekideğimiz fateddi.

* "İnmetan" ve "Ben kimim" günleri 4. oturuma dörzendi. Büyük eleştirilerin dörzme/bilecek vörşuyle yda qıladı. dörzme/bilecek vörşuyle yda qıladı. dörzme/bilecek vörşuyle yda qıladı.

Pilot TV. oturum

1. oluşturulan gerçekleştirilen yazıl ve önce bilgiler ile kısıtların pozitiflik ile ilişkili olduğu ifade edilen hedefi tanımlanmıştır.

4. stenski 3. stenski izdelani "Ben Krimin" "Markos" spuščajajo bled.

El son otuzunda joku-uzak buluklari cizimlere ve gross modeli poplennolarına göre
dizilme ekibi tarafından eller korigorizlendi.

$$F \sim B$$
$$Z \sim A$$

• Grevin deyin etimi kinitile
cannibaler züppe gani arda barlay
gani arda kelen, senkuzize d-
nisi ilgilis kismi, gani ekip
ana kismi vuruklardan
demi ferkedirdi.

Bu örnekte de benzerlikler ve farklılıklar gözlemlenebilir. Benzerlikler, her iki gruba da benzerlikler vardır. Farklılıklar ise, her iki grubun da farklılıklarıdır. Bu farklılıkların, her iki grubun da farklılıklarıdır. Bu farklılıkların, her iki grubun da farklılıklarıdır.

* Çiftler 5 dakika önce uyarı 10 dakika da kendi aralarında konuşup bir diğer çizmeleri konuşarak giyebilir. Başka etkinlikler de konsiderin diğer işleri etkilemezler. İhtiyaçları performansları dikkatliyle soru sorulmaz. NNA çifti surecte sorun yaşamadığını ilkti. A'ın gıss' da day secim basamagini

Amin gross'da day
secimi bazamogini
yagan kulbadiya ve kibetel
degim kulbadiya iwin
Nhin bokunligini

[illegible]

Kendi öfke ifodderiyib ilizkili ditiye solunus xam 5 oturma erfelemeli
kararlastirildi.

7

kendisini ifade etmede işin ayarları 10'ın fazla olduğu belirtildi. 2'şer okula göre deney grubu hazırlıkları yapılmaya başlandı.

* Son formül ve şifreler uygulandı ve verildi.

146

EK- VI. Girişim Grubu Araştırmacı Notları

DENEY

I. Oturum

* Tutarlı gerçekleştirildi. Kendi isimliklerini hazırladılar.

* 3 katıme Listesinde kendilerinin sıklıkla olumsuz özelliklerle tanımlandıkları fark edildi.

* Bu konu grubu tartışıldı. En yaygın 'keske' ifadeleri belirlendi. Sıklıkla hayır diyememe

* Bu tür tutumları formu uygulandı. Öfkeli düzensiz birerisi yaygın olarak 34 puan

(0-100) aralığında belirlendi. 'Keske' ifadesi belirlendi.

1. [Redacted] ⇒ Çıktığı olsun
Dışarıda gözükmeyen gibi ⇒ Keske & öfkeli
Baptırmı
Yıkıyıcı

2. [Redacted] ⇒ Hiç öfkelenmesem!!
Öfkemi uyandırmayı kavrayam
dipirmesem ⇒ Çok kurmasam
Çok az çok pımsam } öfkeli
hedefinin
gerçekleşip
tutulsun.

3. [Redacted] ⇒ Sınırlı bir tav
çizebilsem ⇒ Her şeyi o an
söylersem

4. [Redacted] ⇒ Çok düşünmesem ⇒ O anda hareket
görsam

5. [Redacted] ⇒ Hayır diyebilsem ⇒ Kendimi ifade
edebilsem

6. [Redacted] ⇒ Daha az az konuşsam ⇒ Düşünce sürecim baskınsam,
Bukadar etkilenmesem

7. [Redacted] ⇒ Şimdi daha az!!
olsa ⇒ Keske öfkem daha
uzun sürse } öfkeli
kavramı
tutulsun.

8. [Redacted] ⇒ Hayır diyebilsem ⇒ Keske okuma belli etsey

9. [Redacted] ⇒ Daha az müdahale
olsay ⇒ Sakin kalsam

10. [Redacted] ⇒ Daha az intikar
olsay ⇒ Düşünüp davranayım

11. [Redacted] ⇒ Kontrolü obje tefikleyici adıyla
Baktığı

Deney

Kül. atvira kort
gor bildum alundi ve oiaiti okuumun kelen meyor tortulu.
Kaiser => Adipi magi, daho kreuse bir sironomle el sar flate etti. "Bestig
daha dho bato virmen gekt."

[illegible]

* Bir örneğin etüvün altında yığın kısıtlı olarak ilettili. Diğer. Birin basitlik verilebilir. Tama ve fiziksel zıtlıkta zıtlıkta reformasyonun da bir suu oldu. Tottuldu. Bu fiziksel netenyle kırılgı getirmek. Diğerleri dışı amattı. Şifrelerde. Herisi getire. Netenyle.

* Nitrogen-Gehalt: 1,5-2,5%
 - meist wasserlöslich
 - kontrolliert abgetrennt
 - werden

[illegible]

Zorlukları ve kazanımları belirler
 etk. kuralları, gelişimsel becerileri
 gözlemler, farklılıklar, gelişimi
 doğru olarak bakan öğrencilerle çalışır
 katılımlı

Zorlukları ve kazanımları belirler
 etk. kuralları, gelişimsel becerileri
 gözlemler, farklılıklar, gelişimi
 doğru olarak bakan öğrencilerle çalışır
 katılımlı

[illegible]

3) Vpitanen dajemot koriste boljakeg [redacted] teletigrafi, zaslomuldi. Teme
ocekler rol u selo kast dlati primende grolomuldi. Boljke zara klate dlati
otkakegi zgjelemeru otomde. 5 dlaticega seloaga bolat. Boljke zara zgjele offi.

[illegible]

Hokejske rezeviziti!
 Grup [redacted] "Specialnim"
 [redacted] "Kvalifikacijama"
 [redacted] "Kvalifikacijama"
 [redacted] "Kvalifikacijama"

kalyasani chandana
 kanki budula
 'Sardipin kadi' do not fear my son.
 "I am not like the plants of the

→ üstlenip, niyetini yerine getirmesi için

Öwn edro yollon "Öwn edro yollon"

Süratli kerdışmebe kerdışmebe

İşleri yerine getirmesi için "

"Krieg!"
"Hochachtung haben!
wird zu Ihnen gehören."
(Zerlungung)

Obwohl extrinisch bedingte
obstetrische Probleme.

"Glosteren erke rhot glomano
ozardim." O do be sfleken
kavliji ich glosterani dazub

3) 'Alli indolipi' pibi ses qiterbelige.
O da relat olonvno oadim

infektsini sintez eddi.

=> "Ostoklarmiyer" elektrolitini

Konditione polus, obbeugare rump
Anche wig elntrigelmadis

→ "gubbeli" e' l'etichetta di un prodotto di qualità

iki ifade $\rightarrow$ "Aht ıstı bir ırtım... Nasıl cabıy gırdı"
 $\rightarrow$ "Bırd bıltı cabıy mısı gırdı kınıt!"

[illegible]

150

17/11/2019



REPORT

December 21

Side

...indi, per-

Lider tek
Derpeli

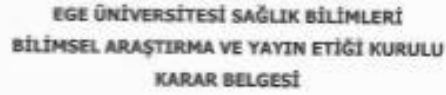
C. G. 1221

"Dongelndik"

brochure

Side

during



Prof.Dr. Ali Saffet GÖNÜL
Başkan

Prof. Dr. Fısun ŞENÜZÜN AYKAR
Kurul Üyesi

Prof.Dr. Esra BALOĞLU
Kurul Üyesi

(Toplantıda bulunmadı)
Prof.Dr. Varol PABUÇCUOĞLU
Kurul Üyesi

EK VIII. Ege Üniversitesi Devlet Türk Musiki Konservatuvarı Ritim Salonu
Kullanım İzni

Ege Üniv. Evrak Tarih ve Sayısı: 27/04/2018-E.122368



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı
Dönersermaye



Sayı : 13611329-903.01
Konu : İZİN VERİLMESİ

HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi : 09/04/2018 tarihli ve 103695 sayılı yazı.

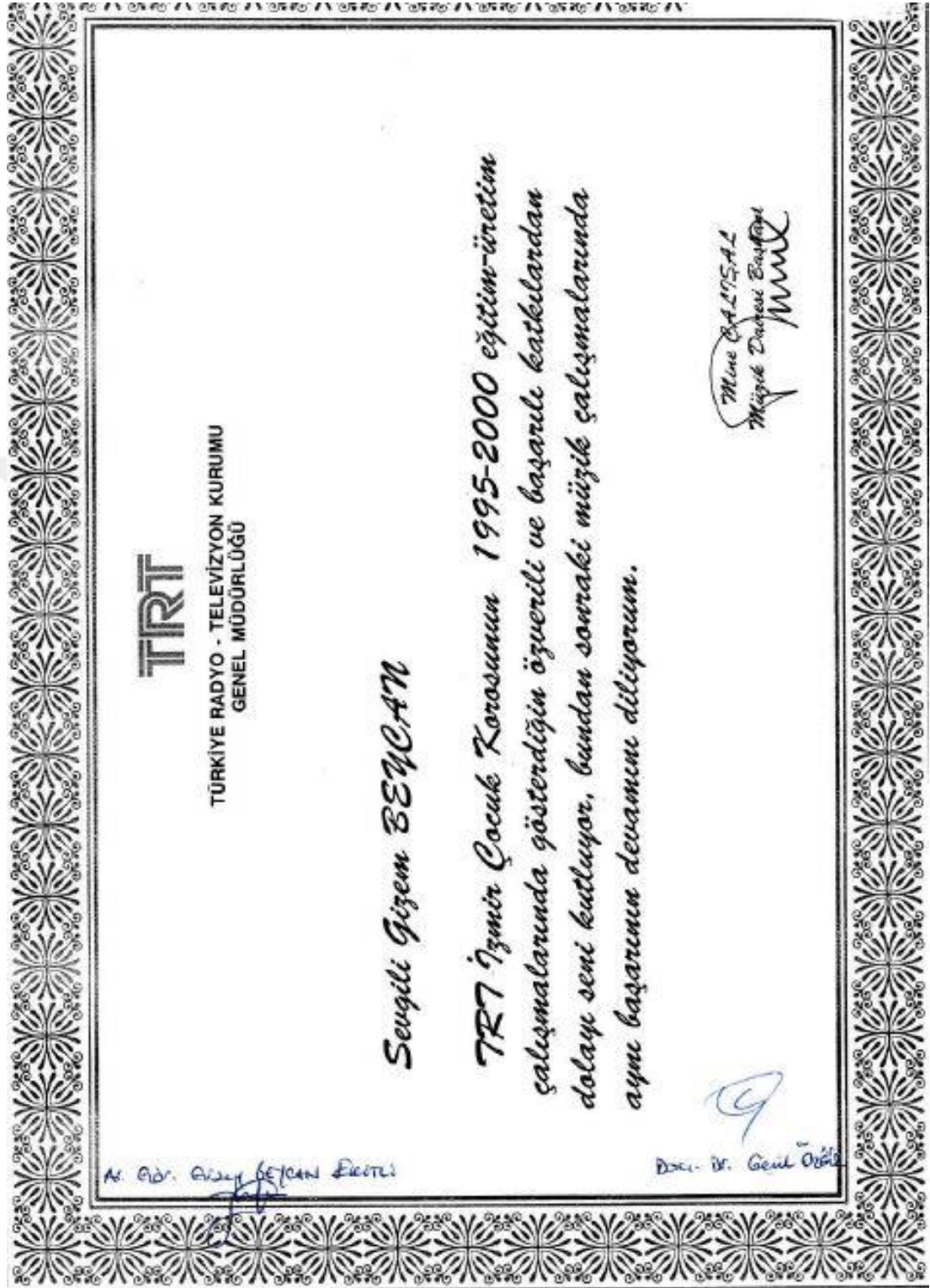
Dekanlığınız Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı Arş. Gör. Gizem BEYCAN EKİTLİ'nin "Müzikte Ritim Çalışmalarıyla Bütünleştirilmiş Gross Duygu Düzenleme Modeli'nin Öğrenci Hemşirelerin Öfke İfadesi ve Tarzlarına Etkisi" başlıklı doktora tezi kapsamında araştırmanın deneysel basamağının sürdürülebilmesi için Müdürlüğümüzden talep etmiş olduğunuz Ritim Salonu'nun kullanımı uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzadır

Prof. Dr. Muharrem Hakan CEVHER
Müdür V.

EK IX. Türkiye Radyo Televizyon Kurumu Teşekkür Belgesi



EK X. Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuarı Bursiyer Kimlik Kartı



Ar. Gör. Gizem Beycan Bursiyer



Doç. Dr. Gülnur Özge



Katılım Belgesi

UMTED

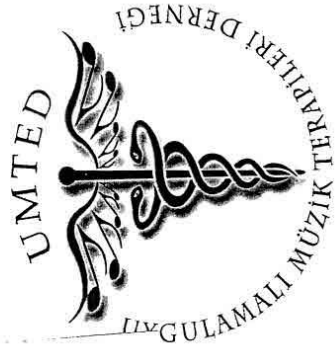
Sayın, Gizem Beycan Ekitli

Uygulamalı Müzik Terapileri Derneği

tarafından 03 Mart 2018 tarihinde İzmir'de düzenlenen

“Müzik Terapi Kursu - Hazırlık Bilgileri”

Kurs Programına Katılmıştır.



EK XII. Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği Kognitif Davranışçı Terapi Uygulayıcı Sertifikası

SERTİFİKA

Sayın Gizem BEYCAN EKİTLİ

Avrupa Kognitif ve Davranış Terapileri Birliği (EABCT) tarafından akredite olan 450 saatlik teorik ve uygulamalı eğitim sürecini başarıyla tamamlayarak «Erişkin Kognitif ve Davranış Terapisti» ünvanını almıştır. Kutlar ve başarılarınızın devamını dileriz.

Mehmet Sungur
MEHMET SUNGUR
KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ
DERNEĞİ BAŞKANI

Yusuf Sivrioğlu
YUSUF SIVRIOĞLU
KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ
DERNEĞİ BAŞKAN YARDIMCISI

Teşekkür

Bu yola çıkarken benimle yürüyeceğinden emin olduklarım...

Ne mutlu ki hayal kırıklığına uğramadım. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD.'nin gelişim ve ilerlememi samimi bir mutlulukla takip eden ve destekleyen üyeleri, tecrübesizliğime büyük bir anlayışla yaklaşarak engin bilgileriyle yolumu aydınlatan Prof. Dr. Esra Engin ve Prof. Dr. Aynur Uysal Toroman hocalarım ve bilimsel yardım çağrılarına ne koşul altında olursa olsun nezaketle yanıt veren değerli bilim insanı Prof. Dr. Zekeriya Aktürk. Benimle seyir alarak yolculuğumu paylaştığınız için teşekkür ederim.

Bana güvenip zamanını ayıran, birlikte öğrendiğim ve paylaştığım öğrenci arkadaşlarım. Siz olmasaydınız tüm bu sayfalar anlamsız olurdu. Kattığınız derin anlam ve anlayış için teşekkür ederim.

Birlikte çalışmanın nasıl sonuçlanacağına ilişkin fikir bile yürütemediğim anlarda her şeyi kontrolü altında tutan, yarınlarımız için sağlam ve yaratıcı temelleri bu araştırmayla attığımıza inandığım değerli müzisyen ve bilim insanı arkadaşım Ar. Gör. Onurcan Kaya. Dilerim bu daha başlangıç olur.

Tam da müziğin doğasında olması gerektiği gibi minör ve majör notaları, aksayan ve sayan ritimleri, bazen neşeli, bazen endişeli melodisiyle; ama her anında usta bir şefin yönetimi altında olmanın güveniyle bu eserin bestelenmesi değerli danışmanım Prof. Dr. Gönül Özgür'ün sayesinde. Güvendiğiniz için teşekkür ederim.

Yokluklarında bir yudum su bile içemeyecek kadar zorlanacağım zamanların su gibi geçmesini sağlayan eşim ve ailem. Her kelimedede emeğiniz ve hakkınız vardır, ödenmez.

Ve son olarak canım kızlarım Kumsal ve Ada, Daha anne karnında bu yolculuğun tüm zahmetlerine böylesi bir anlayışla katlandığınız için en büyük teşekkürüm size. Yolculuğumun beklenmedik misafirleri. İyi ki geldiniz.

İzmir, 16.07.2019

Gizem BEYCAN EKİTLİ

Özgeçmiş

Araştırmacı, 1987 yılı İzmir doğumludur. Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu'nda lisans eğitimini alırken Erasmus+ Öğrenci Değişim Programı bursu ile Belçika Katholieke Leuven Hogeschool'da intörn hemşirelik yapmış ve 2009 yılında mezun olmuştur. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nda 2009-2012 yılları arasında hemşire olarak çalışmıştır. Ege Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı'nda 2012 yılından itibaren araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği'nde uzmanlığını 2013 yılında Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nden almıştır. Haziran 2015'te Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği yetkilendirmesi ile Kognitif Davranışçı Terapi uygulayıcı sertifikasını alan araştırmacı, Ocak 2018'de Avrupa Kognitif ve Davranış Terapileri Birliği tarafından uluslararası akredite Kognitif Davranışçı Terapist olarak yetkilendirilmiştir. Müzikal eğitimini, toplamda altı yıl süren Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı piyano anadalı bursiyerliği ve T.R.T. İzmir Radyosu Çoksesli Müzik Korusu aracılığıyla tamamlamıştır. Bilişsel davranışçı girişimler, sınav kaygısı ve LGBTİQ+ bireylerde iyilik, ilgilendiği araştırma alanları arasındadır. Öğrenci Hemşireler Derneği (ÖHDER) önceki başkanı ve fahri üyesi olarak, öğrenci hemşirelerin ulusal örgütlenmesinde gönüllü rol almaktadır.

gizem.beycan@ege.edu.tr