

T.C.  
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN İLKÖĞRETİM  
İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İLE BAŞA  
ÇIKABİLME BECERİLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ALİ ÇEKİÇ**

GAZİANTEP  
HAZİRAN 2009

T.C.  
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

**GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN İLKÖĞRETİM  
İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İLE BAŞA  
ÇIKABİLME BECERİLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ALİ ÇEKİÇ**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT

GAZİANTEP  
HAZİRAN 2009

T.C.  
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin  
Öfke İle Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisi

ALİ ÇEKİÇ

Tez Savunma Tarihi: 30/06/2009

Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı

Yrd. Doç. Dr. Ahmet AĞIR  
SBE Müdürü

Bu tezin yüksek lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylıyorum.

Doç Dr. Zeynep HAMAMCI  
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımda okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Yrd.Doç. Dr. Mehmet MURAT  
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri:

İmzası

Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT (Jüri Başkanı)

\_\_\_\_\_

Yrd. Doç. Dr. Eyyüp ÖZKAMALI

\_\_\_\_\_

Yrd. Doç. Dr. Recep BİNDAK

\_\_\_\_\_

## ÖZET

### GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMANIN İLKÖĞRETİM İKİNCİ KADEME ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKE İLE BAŞA ÇIKABİLME BECERİLERİNE ETKİSİ

ÇEKİÇ, Ali

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT

Haziran 2009, 110 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım Dayalı grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademeye devam eden sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisini araştırmaktır. Araştırmada ön-test, son-test ve izleme ölçümlü deneysel bir yöntem kullanılmıştır. Çalışma grubu Gaziantep İli devlet okulunda 8. sınıfta okuyan sürekli öfke düzeyleri yüksek 8 kız 10 erkek toplam 18 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubu ile 9 oturum (9 hafta) Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım dayalı grupla psikolojik danışma yapılırken, kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Veriler; “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği” ile deney ve kontrol gruplarına ön-test, son-test ve izleme testi uygulanarak elde edilmiştir. Verilerin analizinde çift yönlü varyans analizi ve t-testi kullanılmıştır. Araştırma sonunda deneklerin sürekli öfke düzeylerinin azaldığı ve öfke kontrol düzeylerinin arttığı izlenirken çalışmanın öfke ile başa çıkabilme becerilerini kazandırmada etkili olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Öfke İle Başa Çıkma, Grupla Psikolojik Danışma, İlköğretim, Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF GROUP COUNSELLING ON HELPING ANGER MANAGEMENT SKILLS OF SECOND GRADE STUDENT AT PRIMARY EDUCATION**

ÇEKİÇ, Ali

M. A. Thesis, Department of Educational Sciences

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Mehmet MURAT

June 2009, 110 pages

The aim of this research is to investigate the effect of group counselling based on Rational Emotive Behavioral Therapy on helping anger management skills of eight grades. A pre-test and a post-test after group counselling were administered to the students in experimental group. Accordingly a re-test was administered in order to monitor students 3 months after post-test. The sample consists of 18 students of whom 8 students were female and 10 students were male. The sample was selected from a public school in Gaziantep. The experimental group received a nine session (9 week) group counselling, but the control group did not receive anything. The data was gathered using "The State-Trait Anger Scale". The data was analysed via t-test and variance analysis. The results indicated that the subjects' level of state anger decreased and the level of anger control increased. This indicated that the group counselling method used in the present study was effective in gaining the skill of anger management. Based on these results, a number of recommendations are made.

**Keywords:** Anger Management, Group Counselling, Primary Education, Rational Emotive Behavioral Therapy.

## ÖN SÖZ

Son derece normal bir duygu olan öfkenin ifade edilmesi, öfke ile başa çıkma becerilerinin kazanılması ilköğretim öğrencileri için oldukça önemlidir. Öfke ile başa çıkma becerilerinin erken yaşlarda kazanılması ergenlik dönemi ve sonrasında ortaya çıkabilecek riskli durumların önlenmesinde etkili olabilmektedir. Çalışılan grubun içinde bulunduğu toplumsal koşullar, öfkenin çatışmaların çözümünde öncelikli yöntem olarak tercih edilmesi, medya ve ailenin de öfkenin ifade edilmesinde çocuğu yanlış yönlendirmesi çalışmanın en önemli zorluklarıdır. Çalışmanın devlet okulunda ve okul saatleri içinde yapılması araştırmanın yapılmasını kolaylaştıran etkenler olarak görülmektedir.

Araştırmanın en başından beri değerli fikir ve önerileri ile yol gösteren, araştırmanın gerçekleşmesinde büyük katkısı olan hocam, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT'a teşekkürlerimi sunarım. Araştırma boyunca desteğini esirgemeyen hocam Doç. Dr. Zeynep HAMAMCIYA'a, her zaman yanımda olan sınıf arkadaşım Murat YIKILMAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma boyunca beni her zaman destekleyen ve onlara ayıramadığım zamanlarda beni sabırla bekleyen eşime ve oğluma teşekkür ederim.

Ayrıca günlere gelmemde büyük emekleri olan anne ve babama, beni seven yanımda olan tüm dostlarıma teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

|                                             | <u>Sayfa No</u> |
|---------------------------------------------|-----------------|
| <b>ÖZET</b>                                 | i               |
| <b>ABSTRACT</b>                             | ii              |
| <b>ÖNSÖZ</b>                                | iii             |
| <b>İÇİNDEKİLER</b>                          | iv              |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b>                     | vii             |
| <b>GRAFİKLER LİSTESİ</b>                    | ix              |
| <b>KISALTMALAR LİSTESİ</b>                  | x               |
| <b>1. GİRİŞ</b>                             | 1               |
| 1.1. GİRİŞ                                  | 1               |
| 1.2. PROBLEM DURUMU                         | 6               |
| 1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI                     | 6               |
| 1.4. ARAŞTIRMANIN DENENCELERİ               | 6               |
| 1.5. SAYILTILAR                             | 7               |
| 1.6. SINIRLILIKLAR                          | 7               |
| 1.7. TANIMLAR                               | 7               |
| 1.8. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ                     | 9               |
| <b>2. KAYNAK ÖZETLERİ</b>                   | 14              |
| 2.1. ÖFKE VE SALDIRGANLIĞA İLİŞKİN TANIMLAR | 14              |
| 2.2. ÖFKE VE SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ       | 16              |
| 2.3. KURAMSAL AÇIKLAMALAR                   | 18              |
| 2.3.1. Psikoanalitik Yaklaşım               | 18              |
| 2.3.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi    | 21              |
| 2.3.3. Gestalt Terapi                       | 24              |
| 2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı                | 25              |
| 2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR                    | 26              |
| 2.4.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar    | 26              |
| 2.4.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar   | 29              |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b>                                       | 32 |
| 3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ                                           | 32 |
| 3.2. ARAŞTIRMANIN DENEKLERİ                                        | 33 |
| 3.3. GRUPLARIN OLUŞTURULMASI                                       | 34 |
| 3.4. VERİLERİ TOPLAMA ARACI                                        | 38 |
| 3.4.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği                     | 38 |
| 3.4.2. Ölçeğin Puanlanması                                         | 39 |
| 3.4.3. Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilmesi                                | 39 |
| 3.4.4. Geçerlik Çalışmaları                                        | 40 |
| 3.4.5. Güvenirlilik Çalışmaları                                    | 44 |
| 3.5. İŞLEM YOLU                                                    | 45 |
| 3.5.1. Programın Amacı                                             | 45 |
| 3.5.2. Deney Grubunun Genel İşleyişi ve Oturumlar                  | 47 |
| 3.6. VERİLERİN ANALİZİ                                             | 55 |
| <b>4. BULGULAR VE TARTIŞMA</b>                                     | 59 |
| 4.1. DENENCELERE İLİŞKİN BULGULAR                                  | 59 |
| 4.1.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum  | 59 |
| 4.1.2. Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum   | 63 |
| 4.1.3. Araştırmanın Üçüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum   | 66 |
| 4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum | 70 |
| 4.2. TARTIŞMA                                                      | 73 |
| 4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER                                             | 76 |
| 4.3.1. Sonuç                                                       | 76 |
| 4.3.2. Öneriler                                                    | 77 |
| 4.3.2.1. Alanda çalışanlar (uygulayıcılar) için öneriler           | 77 |
| 4.3.2.2. Araştırmacılar için öneriler                              | 78 |
| <b>KAYNAKLAR</b>                                                   | 80 |
| <b>EKLER</b>                                                       | 85 |
| EK A. Grupla Psikolojik Danışma Oturum Özetleri                    | 86 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| EK B. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği | 102 |
| EK C. Öğrenci Bilgi ve İzin Formu             | 105 |
| EK D. Resmi İzin Yazısı                       | 107 |
| EK E. Özgeçmiş                                | 109 |

## TABLOLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                | SAYFA NO |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Tablo 1.1. Okullardaki disiplin olaylarının karşılaştırılması .....                                                                                            | 4        |
| Tablo 3.2. Araştırmanın deseni .....                                                                                                                           | 33       |
| Tablo 3.3. Deneklerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı .....                                                                                                         | 34       |
| Tablo 3.4. Deney ve Kontrol Gruplarının SL-ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI Ön Testinden Aldıkları Puanlara İlişkin Değerler .....                                     | 35       |
| Tablo 3.5. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....                               | 35       |
| Tablo 3.6. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....                             | 36       |
| Tablo 3.7. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....                             | 37       |
| Tablo 3.8. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....                          | 38       |
| Tablo 3.9. Sürekli öfke ölçeği (SL-ÖFKE) madde bırakma ve alfa katsayıları.....                                                                                | 41       |
| Tablo 3.10. Öfke tarzı ölçeği alt ölçeklerinin madde bırakma ve alfa katsayıları.....                                                                          | 42       |
| Tablo 3.11.SL-ÖFKE ve ÖFKE TARZ alt ölçeklerinin sürekli kaygı (SL-KAYGI) depresif sıfatlar listesi (DSL) ve öfke envanteri (ÖE) ile olan korelasyonları ..... | 43       |
| Tablo 3.12. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ve ÖFKE TARZ ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin değerler .....                                             | 57       |
| Tablo 4.13. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları .....                                       | 60       |
| Tablo 4.14. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....          | 61       |
| Tablo 4.15. SL-ÖFKE ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                                   | 62       |
| Tablo 4.16. SL-ÖFKE ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                                    | 62       |
| Tablo 4.17. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları .....                                     | 63       |
| Tablo 4.18. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....        | 65       |

|                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 4.19. ÖFKE-İÇTE ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                             | 65 |
| Tablo 4.20. ÖFKE-İÇTE ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                              | 66 |
| Tablo 4.21. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları .....                                 | 67 |
| Tablo 4.22. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları .....    | 68 |
| Tablo 4.23. ÖFKE-DİŞA ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                             | 69 |
| Tablo 4.24. ÖFKE-DİŞA ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                              | 69 |
| Tablo 4.25. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları .....                              | 70 |
| Tablo 4.26. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları ..... | 72 |
| Tablo 4.27. ÖFKE-KONTROL ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                          | 73 |
| Tablo 4.28. ÖFKE-KONTROL ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları .....                                           | 73 |

**GRAFİKLER LİSTESİ****SAYFA NO**

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Grafik 4.1. SL-ÖFKE aritmetik ortalamaları .....      | 60 |
| Grafik 4.2. ÖFKE-İÇTE aritmetik ortalamaları .....    | 64 |
| Grafik 4.3. ÖFKE-DİŞA aritmetik ortalamaları .....    | 67 |
| Grafik 4.4. ÖFKE-KONTROL aritmetik ortalamaları ..... | 71 |

## KISALTMALAR LİSTESİ

|                      |                                         |
|----------------------|-----------------------------------------|
| ADDT                 | :Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi      |
| SL-ÖFKE ve ÖFKE TARZ | :Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği |
| SL-ÖFKE              | :Sürekli Öfke                           |
| ÖFKE İÇTE            | :Öfke İçte Alt Ölçeği                   |
| ÖFKE DIŞA            | :Öfke Dışa Alt Ölçeği                   |
| ÖFKE KONTROL         | :Öfke Kontrol Alt Ölçeği                |

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **GİRİŞ**

#### **1.1. GİRİŞ**

İnsan hayata, aile adı verilen bir grup içinde başlamakta ve ölümüne kadar bütün faaliyetleri daima değişik gruplar içinde gelişmektedir. Sosyal problemler, grupların fonksiyonlarını uygun bir biçimde yerine getirmemeleri ya da gruplar arası ilişkilerin düzensizliği sonucu ortaya çıkmaktadır. İnsanın doğarken beraberinde getirdiği içgüdüler sınırlı bir iki refleksten, öksürmek, aksırmak, gözlerini kırpmak, elleriyle nesneleri tutabilmek, başını çevirmek ve emmek gibi şeylerden ibarettir. İnsanın, fizik ve fizyolojik bakımlardan gelişmesini tamamlaması ve fonksiyonlarını tam olarak yerine getirebilmesi uzun zaman almakta ve bu devre içinde içgüdülere dayanan davranışlar, daima, öğretilen davranışlara yerlerini bırakmakta ve insanın çevresine uyması böylece öğrenme sürecine dayanmaktadır (Dönmezer, 1994).

Ne var ki, yaşam mücadelesinde bireyin temel gelişim gereksinimlerini karşılamaya yönelik çabaları sık sık engellenebilmekte, engellenmiş olmak ise bireylerde çok değişik duygulara ve davranışlara neden olmaktadır. Yaşam mücadelesi içinde hemen her bireyin karşı karşıya geldiği böylesi durumlarda yaşamış olduğu duygulanımlar ise hiç kuşkusuz olumsuz duygu halleri olmaktadır (Berkowitz, 1993).

Engellenmeye karşı verilen tepki biçimleri içinde bireyin çevresindeki bireylere en fazla zarar veren tepki biçimi şiddet ve saldırganlıktır. Saldırganlık davranışı hiçbir zaman toplumlarda kabul görmemesine rağmen tümüyle ortadan kaldırılamamıştır (Baron ve Richardson, 2004).

Salırganlık ve şiddet günümüzde her kesimden insanı çeşitli şekillerde etkilemektedir. Artan sanayileşme, köyden kente göç, gecekondulaşma gibi çağımızın

getirdiği sorunlar toplumsal yaşantımızın da değişmesine yol açmıştır. Artık kentli nüfusun büyük bir bölümü gecekondualarda yaşamaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (Erişim, 19 Mart 2009) verilerine ülke nüfusunun yaklaşık %75'i şehirlerde yaşamaktadır. Çiftlerin işe ayırdıkları zaman artmış, birçok ailede ebeveynlerin her ikisi de çalışmaya başlamıştır. Bugün artık çocuklar ebeveynlerinden, geniş ailelerinden ve diğer yetişkinlerden daha uzak ve izole bir yaşam sürmektedir. Çalışma alanları yaşam alanlarından uzaklaşmış bunun sonucunda da çocuklar daha çok çalışan ailelerini göremez hale gelmişlerdir. Boşanma, suistimal, yoksulluk vb. nedenler ailenin yapısını bozmuştur (Johnson ve Johnson, 1995).

Bütün bunlar ailenin yapısının değişmesine, aile içi iletişimin azalmasına, boşanma oranlarının artmasına neden olmaktadır. Örneğin bazı Avrupa ülkelerinde her dört evlilikten biri boşanma ile sonuçlanmaktadır. İkinci evliliklerde ise her iki evlilikten biri boşanma ile sonuçlanmaktadır. Ülkemizde de bu oran günden güne artmaktadır (Yörükoğlu, 1998).

Ailede ortaya çıkan bu problemler tüm toplumu, özellikle çocukları olumsuz etkilemektedir. Son zamanlarda okullarda meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarının sayısında artış görülmektedir.

Dusenburg vd., (1997) yaptıkları bir çalışmada endüstrileşmiş ülkeler arasında en yüksek şiddet ve saldırganlık oranının Amerika Birleşik Devletlerinde olduğu ortaya koymuşlardır (Akt., Korkut, 2004). Bu oran gençler ve çocuklar arasında hızla artmaktadır. Ergenlerin sebep olduğu cinayet oranları son yıllarda Amerika Birleşik Devletleri tarihinin en yüksek oranına ulaşmıştır. Şiddet işyerlerinde de büyüyen bir problemdir. İşyerinde anlaşılamadığı iş arkadaşını öldürme de dahil çeşitli şiddet ve saldırganlık davranışları görülmektedir. İşyerlerindeki şiddetin ekonomik kaybı ise yaklaşık olarak 4.2 milyon dolardır (Johnson ve Johnson, 1995).

Şiddet ve saldırganlık okullarda da toplumda ve işyerlerinde olduğu gibi artış göstermektedir. Amerikan ulusal şehir derneklerinin raporlarına göre 1990 ve 1994 yılları arasında üye şehirlerin % 33'ünde okullarda meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarında önemli bir artış olmuştur (Johnson ve Johnson, 1995). Bluman araştırmasında genç nüfusun ölüm nedeni olarak, son otuz yılda bulaşıcı hastalıkların yerini şiddetin aldığını göstermiştir. Ayrıca 15-24 yaş arasında cinayet nedeniyle

ölümlerin, kazalardan sonra ikinci sıraya yükseldiği görülmektedir. Pek çok kazaya da aşırı alkol tüketimi ve saldırgan sürücüler neden olmaktadır. Bu yaş grubunda üçüncü sırada yer alan ölüm nedeni şiddetin bir başka şekli olan intihardır (Akt., Lore ve Schultz, 1996).

Yell ve Rozalski (2000)'nin yaptığı bir araştırmaya göre her yıl okullarda üç milyon suç işlenmekte ve genel olarak 25.500 kişi cinayetten, 31000 kişi de intihardan ölmektedir (Akt., Korkut, 2004). Rosenberg, Powell ve Hammond (1997)'ın yaptığı bir başka çalışmada 15-24 yaş arasındaki Amerikan gençliği arasında ikinci ölüm nedeni olarak şiddet gösterilmektedir (Akt., Korkut, 2004). Yine Yell ve Rozalski tarafından yapılan bir araştırmaya göre devlet okullarındaki öğretmenlerin % 41'i okullarda şiddetin ciddi bir sorun olduğuna inanmaktadırlar (Akt., Korkut, 2004).

Johnson ve Johnson (1995)'in belirttiğine göre uyuşturucu madde kullanımı ve silahın varolan şiddetin üzerinde önemli bir payı vardır. Çünkü her ikisine de erişmek oldukça kolaydır. Geçmişin tersine çatışmalar ufak sıyrıklar ve kanlı dudaklar yerine ölümle sonuçlanmaktadır. Alkol ve uyuşturucu madde kullanımı bireyin kontrolünü kaybetmesine, öfke patlamalarına ve şiddete neden olmaktadır. Amerikan Kongresi'nin raporuna göre cinayetlerin % 40'ında, tecavüz vakalarının % 52'sinde alkolün payı vardır.

Şiddet hızlı bir şekilde tüm Amerikan toplumuna yayılmaktadır. Birkaç yıl öncesine kadar çoğu Amerikalı kendilerini orta düzeyde güvende hissediyordu çünkü birçok Amerikalı en azından içinde yaşadıkları toplumun uyuşturucu madde kullanımı ve silah gibi problemleri olamayacağını düşünüyorlardı (Wilde, 1995).

Son zamanlarda çeteler varoşlardan hızla yayılarak yeni üyeler ve gönüllülerle güçlenmektedir. Bu çetelerin yapılarındaki, bağlılıklarındaki ve etnik kimliklerindeki farklılıklara rağmen hepsinin yaygın olarak sahip olduğu iki şey vardır: Silah ve uyuşturucu (Wilde, 1995).

Türkiye'de de durum başta Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere diğer ülkelerden pek farklı değildir. Son zamanlarda okullarda meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarının sayısında belirgin bir artış söz konusudur. Aynı zamanda okullarda meydana gelen disiplin olaylarının niteliğinde de oldukça önemli değişiklikler vardır.

Öğülmüş (2006) tarafından yapılan bir araştırmada 1940'lı ve 1990'lı yıllarda okullarda meydana gelen disiplin olayları karşılaştırılmıştır. Tablo 1.1.'e bakıldığında aradan geçen elli yılda okullarda meydana gelen ve disipline intikal eden olayların niteliklerinin nasıl değiştiği açıkça görülmektedir. 1940'lı yıllarda disiplinsizlik olarak algılanan birçok problem günümüzde yerini başta şiddet, saldırganlık ve madde bağımlılığı olmak üzere birçok anti sosyal davranışa bırakmıştır.

Tablo 1.1. Okullardaki disiplin olaylarının karşılaştırılması

| <b>OKULLARDAKİ EN ÖNEMLİ DİSİPLİN PROBLEMLERİ</b>                          |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>1940</b>                                                                | <b>1994</b>                          |
| • Söz almadan konuşma                                                      | • Okula silah getirme                |
| • Sakız çiğneme                                                            | • Çeteler                            |
| • Gürültü yapma                                                            | • Alkol ve uyuşturucu madde kullanma |
| • Koridorlarda koşma                                                       | • Okuldan kaçma                      |
| • Sıraya girmeme veya sırayı bozma                                         | • Tahripçilik (Vandalizm)            |
| • Uygun olmayan giysilerle okula gelme                                     | • Saldırı                            |
| • Kullanılmış kağıtları atık kağıt toplama kutusu yerine çöp kutusuna atma | • Ergen hamileliği                   |

Yukarıda da görüldüğü gibi okullarda meydana gelen disiplin olaylarının ulaştığı boyutlar, öğretmenler ve öğrenciler için okullardaki güvenli eğitim ortamını tehdit etmektedir.

Ögel vd., (2006) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, hayatlarında en az bir defa kavga sonucu yaralananların oranı yaklaşık olarak % 15'tir. Yine hayatlarında en az bir defa kavgaya karışıp bir başkasına fiziksel zarar verenlerin oranı % 26'dır. Şiddet olayları sonucunda bir başkasını yaralayanların yarıya yakını bunu ilk kez 13-15 yaşları arasında yaptıklarını belirtmişlerdir. 12 yaşından önce birisini yaralayanların oranı ise

%39 olarak saptanmıştır. Yine ilk suç işleme yaşı ağırlıklı olarak (% 42.6) 13-15 yaş arasındadır.

Huesmann (Erişim, 12 Kasım 2008)'a göre, saldırgan davranışlar gösteren bir çocuğun evde cezalandırılması onun okulda daha az saldırgan olmasına yol açmamaktadır. Aynı şekilde okulda da öğretmenleri tarafından saldırgan olduğu için cezalandırılan çocuk daha az saldırgan davranışlar göstermemektedir. Tam tersine özellikle yetişkinler tarafından saldırgan davranışlarla cezalandırılan çocuk yetişkinlerden gördüğü bu tip saldırgan davranışları model almaktadır.

Son yıllarda hayvanlarla yapılan araştırmalar saldırganlığın istemli bir davranış olduğunu ve insanoğlunun tek saldırgan tür olmadığını göstermektedir. Bütün organizmalar istediklerinde şiddet kullanabilecekleri gibi, istediklerinde bu şiddeti bastırabilecek güçte mekanizmalara sahiptirler. Çocuklarla yapılan çalışmalar, uygun sosyal kontrollerle saldırganlığın sıklığını düşürebileceklerini göstermektedir (Lore ve Schultz, 1996).

Hankins ve Hankins (Erişim, 5 Şubat 2009)'a göre öfkelenmek son derece doğal, normal ve hayatın kaçınılmaz bir parçasıdır. Ne zaman öfkeleneneğimizi kontrol edemeyiz fakat öfkenin yoğunluğunu, ne kadar süreceğini ve öfke ile neye ulaşmak istediğimizi kontrol edebiliriz. Bu üç seçenek ile öfke kontrol edilebilir ve öfkenin sonuçları değiştirilebilir.

Yapılan araştırmalar çocuklukta ve ergenlikte görülen davranış bozukluğu problemlerinin tedaviye karşı dirençli ve oldukça dayanıklı olduğunu ortaya koymaktadır (Loeber, 1991; McMahon, 1994; Kazdin, 1995; Akt., Whitfield, 1999). Çocuklukta tedavi edilmeyen bu tip davranış bozuklukları ergenlik ve ergenlik sonrasında ortaya çıkabilecek suç davranışları, madde bağımlılığı, evlilik problemleri, düşük okul ve iş uyumu ve diğer anti sosyal davranışlar açısından yüksek risk oluşturmaktadır (Farrington, Loeber ve Van Kammen, 1990; Kazdin, 1995; Akt., Whitfield, 1999). Ögel, Tarı ve Eke (2005)'ye göre şiddet davranışı için en önemli risk faktörlerinden birisi de öfke kontrolünün yetersizliği ve sık öfke patlamaları yaşamaktır. Köknel (2000)'e göre de saldırgan davranışlar ve şiddet eylemleri, öfke, kaygı, korku gibi duygu durumlarının sonucudur. Bu nedenle özellikle ilköğretim ikinci kademedeki öfkeyi doğru ifade edebilme oldukça önemlidir. Bu konuda son yıllarda bazı örnekler

yapılmıştır. Yukarıda sıralanan nedenlerden dolayı bu çalışma ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye (ADDT) dayalı yapılan grupla psikolojik danışmanın sonucunda ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerileri kazanmasıdır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile ADDT'ye göre yapılacak olan grupla psikolojik danışmanın, öğrencilerin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisinin olup olmadığını incelemektir. Bu amaca ulaşmak için aşağıda verilen denenceler test edilmiştir.

## **1.3. Araştırma Problemi**

ADDT'ye göre düzenlenen grupla psikolojik danışma yaşantılarının, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi var mıdır?

## **1.4. Denenceler**

1. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin Sürekli Öfke (SL-ÖFKE) son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.
2. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin öfke içte (ÖFKE-İÇTE) son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.
3. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin öfke dışı (ÖFKE-DIŞA) son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.

4. Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin öfke kontrol (ÖFKE-KONTROL) son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede artış gösterecektir ve bu artış 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir.

### 1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin, kendilerine yöneltilen ölçme aracını içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan ölçme aracı, sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol özelliklerini ölçmek için yeterlidir.

### 1.6. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke ve öfke kontrol düzeylerine ilişkin bulgular, Özer (1994a) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler çalışma grubu ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

Araştırmada yer alan temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Öfke:** Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. (Soykan, 2003).

**Durumsal Öfke:** Amaca yönelik bir davranışın engellenmesi yada haksızlık algılaması karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik, hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygudur (Özer, 1994a).

**Sürekli Öfke:** Durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994a). Durumsal öfke bu araştırmada, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Ek 1)'nin ilk on maddesi ile ölçülen durumu tanımlamaktadır.

**Öfke İfade Tarzı:** Bireyin yaşadığı öfkenin nasıl ortaya konduğunu, yani öfkesini içinde tutmak, dışarıya yansıtmak ya da kontrol altına almak davranışlarından hangisini seçtiğini açıklayan bir kavramdır. Öfke ifade tarzı bu araştırmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin içe yönelik öfke boyutunu ölçen 13,15,16,20,23,26,27,31., dışa yönelik öfke boyutunu ölçen 12,17,19,22,24,29,32,33., öfke kontrol boyutunu ölçen 11,14,18,21,25,28,30,34. maddeleri ile belirlenen başa çıkma davranışlarını tanımlamaktadır.

**Öfke Kontrol:** Kişinin başkalarıyla ilişkilerinde, genelde ne ölçüde sabırlı, soğukkanlı, hoşgörülü, anlayışlı davrandığını, ne ölçüde kontrol ettiğini veya ne ölçüde sakinleşme eğilimi içinde olduğunu belirten durumdur (Özer, 1994a).

**Öfke Dışa:** Oluşan öfke duygusunun sözel ya da davranışsal olarak dışarıya aktarılmasıdır (Özer, 1994a).

**Öfke İçte:** Oluşan öfke duygusunun dışa vurulması yerine, içte tutulması ve bastırılmasıdır (Özer, 1994a).

**Grupla Psikolojik Danışma:** Bireylerin genel olarak öfkeyi tanımlarını, kendi öfke duygularının farkına varmalarını, öfke duygusunu oluşturan bilişsel süreçleri anlamalarını, öfkелendikleri zaman bunun farkına varmalarını ve öfke duygusunu uygun ifade edebilme becerileri kazanmalarını amaçlayan, araştırmacı tarafından yürütülen, her bir oturumu doksan dakikalık toplam 9 oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşımın temel ilkelerinin esas alındığı gruptur.

**Kısa Süreli Etki:** Araştırmada grupla psikolojik danışma uygulamasının bitiminde, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile yapılan ölçümlerde, ön test-son

test puan farkları ile belirlenen ve uygulanan grup deneyiminin, bağımlı değişken üzerinde oluşturduğu değişikliği tanımlayan kavramdır.

**Uzun Süreli Etki:** Araştırmada grupla psikolojik danışma uygulamasının bitiminden üç ay sonra, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ile yapılan ölçümlerde, deneklerin son testte belirlenen öfke ile başa çıkma becerilerinin devam edip etmediğini gösteren kavramdır.

### 1.8. Araştırmanın Önemi

İlköğretimin ikinci kademesi, öğrencilerin ergenliğe giriş dönemine denk gelen, gelecekle ilgili planların yapıldığı, çeşitli sınavlarla birlikte yoğun stresli bir geçiş dönemidir. Bu dönemin sağlıklı olarak atlatılabilmesi oldukça önemlidir. Bu araştırmada da ergenlik döneminin henüz başında olan 8. sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerileri kazanmaları amaçlanmaktadır. Çünkü öfke aşağıda sıralanan nedenlerden dolayı insan hayatını birçok yönden olumsuz olarak etkilemektedir. Bu araştırma bireylere öfke ile kazandırma becerisi kazandırması ve bunu erken bir yaşta yaparak önleyici bir rehberlik hizmeti sunması açısından önemlidir.

Temel olarak öfke davranışı için çözüm arayan, kontrol edilmesi gerektiğini düşünen ve bunun için yardım arayan kişiler azınlıkta olmasına rağmen, öfke günlük yaşantımızda sanıldığından daha fazla etkin olmaktadır. Dünyanın bugün içinde bulunduğu zorlayıcı yaşam koşulları, güvenliğin ve sosyal güvencelerin yetersiz oluşu, ekonomik koşulların aileleri zorlaması insanları daha gergin, sıkıntılı, çaresiz ve engellenmiş hale getirmektedir (Soykan, 2003).

Kişinin, kaygı, korku ve engellenme gibi, hoş olmayan bir durumda verdiği ilk tepkilerden biri öfkelenmektir. Saldırganlık ise, genel olarak öfkenin doğrudan ifadesi olarak ortaya çıkmaktadır (Köknel, 2005).

Öfke, kontrol edilmediğinde bireyin bazı problemler yaşamasına neden olan, diğer insanlarla iletişimini bozan olumsuz bir duygudur. Öfke düzeyi yüksek bireyler çoğu zaman öfkelerinden dolayı yoğun içsel çatışmalar ve sıkıntılar yaşarlar. Bazı bireylerin öfkesi, mesleksi, eğitimsel, fiziksel ve sosyal yönden iyi bir performans ortaya koymasını etkiler. Öfkelerini daha fazla sözel ve fiziksel olarak ifade eden

bireyler, kişiler arası etkileşimde pek fazla etkili değildir. Bu kişilerin baskılı, daha az kontrollü ve daha negatif öfke ifade şekilleri vardır (Deffenbacher,J.L., R.S. Lynch, E.R. Oetting ve C.C. Kemper,1996; Akt., Kısaç, 2005).

Okullar birçok farklı kültürden, sosyo-ekonomik çevreden, özellikle kenar semtlerde göç ile gelen birçok farklı şehirden insanı bir arada bulunduğu yerlerdir. Farklı kültürlerden gelen birçok öğrenci okul ortamı içinde birbirini tanımaya, anlamaya çalışmaktadırlar. Bu farklılıklar birçok değişik düşünce ve yaratıcı fikrin ortaya çıkmasına neden olduğu gibi, doğal olarak bir çok çatışmanın ortaya çıkmasına da neden olur. Çocukların çatışmalara gösterdikleri tepkiler genelde ailesinden, sosyal çevresinden ve görsel yayınlardan öğrendikleri davranışlardır. Bu öğrenmenin sonucu çocuk fiziksel saldırıyı problemi çözmede en etkili yol olarak görür (Pekkaya, 1994). Kısaç (2005) tarafından yapılan bir araştırmada ise gençlerin problemin çözümünde etkili bir yol olarak gördükleri saldırganlık ve öfkeyi ifade ettikleri hedef kişilerin kimler olduğu incelenmiştir. Bulgular öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettiklerini; yöneticilere, öğretmenlere babalara ve ağabeylere ifade etmekten kaçındıklarını göstermiştir.

Türk toplumunda gençlerin otoriteye baş eğme davranışları toplumsal normlardan kaynaklanmaktadır. Türk toplumunda otoriteye (anne, baba, öğretmen vb.) itaat etmek geleneksel Türk ahlak terbiyesinin kurallarındandır, aynı zamanda iyi yetişmiş olmanın göstergesidir. Eğer otoriteye karşı gelirse dayak doğal bir sonuç olarak kabul edilmektedir. Öfkeyi kontrol etmek Türk öğretmenler arasında ortak bir sorundur. Bu nedenle okullarda dayak sıklıkla başvurulanan bir disiplin yöntemi olmaktadır (Gözütok, 1993).

Blake ve Hamrin (2007)'e göre, öfke ve öfkenin tanımı okul çağı çocukları ve ergenler için oldukça yaygın bir problem olduğunu göstermektedir. Son yıllarda yapılan araştırmalar çocukların ruh sağlığı merkezlerine yönlendirilmelerinin yaygın nedenlerini öfke ile birlikte karşı çıkma davranışı, sözel ve fiziksel öfke ve şiddet olarak ortaya koymaktadır.

Çocukların en önemli davranış öğrenme araçlarından biri de medyadır. Karaaslan, vd. (2007) yaptıkları bir araştırmada son yıllarda giderek artmakta olan şiddet olaylarının medyada daha fazla işlendiğini ortaya koymuşlardır. Şiddet içerikli haberler

ortalama haftanın beş günü gazetelerde yer almaktadır. Bu haberler verilirken haberlerin büyük çoğunluğunda hem mağdurun hem suçlunun resmi basılmıştır. Medya tarafından bu haberler etik kurallara uyulmaksızın ve hatta insan hakları göz ardı edilerek topluma yansıtılmaktadır. Böylece şiddet olaylarına karışan mağdur ve failer yanında medyayı izleyen toplumun bireyleri de ciddi olarak etkilenmektedir. Köknel (2000)'e göre son zamanlarda radyo, gazete ve televizyonlar aracılığı ile şiddet ve saldırganlık içeren olay ve davranışlarla o kadar iç içe yaşamaktayız ki, artık bu tip haberler ve olaylar günlük yaşantımızın bir parçası halini almış, ve toplumsal olarak bu tip olaylara duyarsız hale gelmişiz.

Bu nedenle ergenlerde görülen şiddet hem o anda hem de gelecekte yol açabileceği muhtemel sonuçları açısından kaygı vericidir. Şiddetin tanımını oluşturan öğelere baktığımızda; şiddet, tehdit edici, tehlikeli ve zarar verici öğeleri içerir (Konester ve Haynie, 2005). Okullarda bu tip zorbaca davranış ve şiddete maruz kalan öğrencilerin kendilerini psikolojik açıdan mutsuz, üzüntülü ve öfkeli hissettikleri ve düşük düzeyde benlik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra okula devam etmeme, okuldan hoşlanmama, yalnızlık ve izolasyon gibi sosyal uyumda zorluklar yaşadıkları ve yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve intihar düşüncelerini içeren psikolojik sıkıntılar çektikleri saptanmıştır. Ayrıca şiddete kurban olmak veya tanıklık etmek, ergenlerin kişiler arası iletişimde ortaya çıkan çatışmaları, şiddete dayalı olmayan yollarla çözmek yerine şiddeti kullanarak çözmelerine neden olmaktadır (Alikasifoğlu, vd., 2004).

İlköğretim, okullarda verilen rehberlik hizmetleri açısından oldukça önemli bir dönemdir. Çünkü ilköğretim zorunludur. Bu nedenle hedef kitlesi daha geniştir, bu dönemde daha çok sayıda öğrenciye ulaşılmaktadır. Bu dönem temel bilgi, beceri ve tutumların kazanıldığı, kişisel, sosyal, eğitsel ve mesleki gelişim açısından temel tutum ve yönlendirmelerin etkili olduğu bir dönemdir. Bu nedenle bu dönemde yapılacak çalışmalar daha etkili ve yararlı olmaktadır (Yeşilyaprak, 2007).

Ayrıca Wilde (1995)'a göre Maslow'un belirttiği beş temel ihtiyaçtan ikinci önemli olanı güvenlik ihtiyacıdır. Bu korunma ve güvenli bir çevrede yaşama ihtiyacıdır. Bu ihtiyaç karşılanmadan bireylerin daha üst basamaklardaki ihtiyaçlarını karşılamaları söz konusu değildir. Bu nedenle güvenli bir okul ortamı öğrenme için ön koşuldur.

Öfke tümüyle normal ve genellikle de sağlıklı bir insani duygudur. Ama kontrolden çıkıp da yıkıcı hale dönüştüğünde, okul ya da iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açar (Şahin, 2004).

Blake ve Hamrin (2007)'e göre öfke ancak oldukça sık ve yoğun yaşanırsa ve başkalarına zarar vermeye başlarsa klinik bir problemdir. Öğrenciler öfke bir problem halini almadan onu kontrol etmeyi öğrenebilirler.

Bu çalışmanın amacı son derece normal ve insani bir duygu olan öfkeyi bastırmak değil, araştırmaya katılan deneklerin öfke duygularını tanımalarını ve öfkeyi doğru ifade etme yollarını öğrenebilmelerini sağlamaktır. Bu yolla öfkenin sıklığı ve yoğunluğu azaltılmaya çalışılıp, başkalarına zarar vermesi engellenebilecektir. Ayrıca Loeber (1990)'e göre erken çocuklukta görülen öfkeli davranışlar gelişimsel süreçte ergenlerde suç, akademik başarısızlık ve çeşitli davranış problemlerinin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Uzun süreli yapılan çalışmalar da bu tip öfkeli davranışların maddenin erken yaşlarda kötüye kullanılmasına ve geç ergenlik döneminde suç davranışlarına yol açtığını ortaya koymaktadır (Lochman ve Wayland, 1994). Öztürk (1997:446) de çocuklukta görülen davranım bozukluklarının yerini ergenlik döneminde ve ergenlik sonrasında topluma aykırı davranışlara yol açtığını söylemiştir. Bu nedenle öfke ile ilgili önleme çalışmalarının erken yaşlarda yapılması, öfkeyi doğru ifade etme ve öfke kontrol becerilerine sahip olabilme ilköğretim ikinci kademe öğrencileri için daha önemlidir. Bu dönemde yapılacak çalışmalar yukarıda sıralanan suç, anti sosyal davranışlar ve madde bağımlılığı gibi davranışların da önüne geçebilecektir.

Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalar son 10-15 yıldır önem kazanmıştır. Bu çalışmaların büyük çoğunluğu da üniversite ve lise öğrencileri ile yapılmıştır. İlköğretim düzeyinde yapılan çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bilge (1996), Yılmaz (2004) ve Aytek (1999) lise ve üniversite öğrencileri ile öfke ile başa çıkma becerileri kazandırmaya yönelik grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapmışlardır.

Türkiye’de ilköğretim düzeyinde öfke ile ilgili beceri kazandırma çalışmalarına bakıldığında ilk olarak Akgül’ün (2000) ilköğretim ikinci kademe öğrencileri ile yapmış olduğu öfke denetimi eğitiminin öğrencilerin öfke denetimi becerilerine etkisini araştıran çalışmaya ulaşılmaktadır. Daha sonra ise Şahin (2004) ilköğretim dördüncü ve beşinci

sınıf öğrencileri ile öfke denetimi eğitimi konusunda çalışma yapmıştır. Bunların dışında yapılan çalışmalar daha çok betimsel ve problemi tanımlamaya yöneliktir.

Bu çalışma ilköğretim ikinci kademeye devam eden öğrencilerin öfke ile başa çıkabilmeleri konusunda beceri kazandırmayı amaçlamaktadır. Ülkemizde oldukça az sayıda yapılan bu araştırmanın önemli bir boşluğu doldurduğu düşünülmektedir. Araştırmanın özellikle ilköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanlara öfke ile başa çıkabilme becerileri konusunda yol göstereceği düşünülmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KAYNAK ÖZETLERİ

Bu bölümde öfke ve saldırganlığı açıklayan kuramsal görüşler ile öfke ve saldırganlığa ilişkin genel tanımlara, öfkenin nedenlerine yer verilmiştir. Bunların içinde deney grubu ile yapılan grupla psikolojik danışmanın temellendirildiği Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Ayrıca öfke ve saldırganlıkla ilgili yapılmış araştırma bulgularına yer verilmiştir.

#### 2.1. ÖFKE VE SALDIRGANLIĞA İLİŞKİN TANIMLAR

Öfke uzun zamandan beri insanoğlunun gündemindedir. Bir çok araştırmacı ve düşünür öfke üzerine düşünmüş, fikir beyan etmiş ve çözüm yolları aramıştır. Öfke ile ilgili en eski tespitlerden biri Aristoteles (Akt; Gupta, 2005) tarafından yapılmıştır.

“Herkes sinirlenebilir- bu kolaydır; ama doğru kişiye, doğru seviyede, doğru zamanda, doğru bir amaç için ve doğru yönde öfkelenmek herkes için mümkün ve kolay değildir.”

Aristoteles, bu sözü ile öfke duygusunun evrenselliğine ve öfkeyi kontrol etmenin zorluğuna vurgu yapmıştır.

Türk Dil Kurumuna (Erişim, 28 Ocak 2009) göre öfke, engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi olarak tanımlanmıştır.

Saldırganlık bireyin yakınında bulunan başka bir kişiye zarar verme amacı taşıyan bir davranıştır. Ayrıca bir davranışın saldırganlık olarak adlandırılabilmesi için saldırganlık davranışında bulunan kişinin karşısındaki kişiye zarar vereceğini bilmesi ve karşısındaki kişinin bu davranıştan kaçması gerekir. Örneğin, bir kaza sonucu karşısındaki kişiye zarar verilmesi saldırganlık değildir çünkü davranış karşısındaki kişiye zarar verme amacı ile yapılmamıştır. (Bushman ve Anderson, 2002).

Köknel (1995) 'e kişinin, kaygı, korku ve engellenme gibi, hoş olmayan bir durumda verdiği ilk tepkilerden biri öfkelenmektir. Saldırganlık ise, genel olarak öfkenin doğrudan ifadesi olarak ortaya çıkmaktadır.

Gençtan (1984)'a göre öfke, hakkımız olanı alamadığımızda ya da önem verdiğimiz bir insanın beklentilerimiz doğrultusunda davranmadığında yaşanan bir duygudur.

Lerner (1989)'a göre öfke, incindiğimiz, haklarımızın çiğnendiği, istek ve gereksinimlerimizin engellendiği ve bir şeyin doğru olmadığı konusunda verilen bir mesajdır.

Lerner (2007) daha sonra öfkeyi bir işaret olarak tanımlamıştır. Öfke incindiğimizi, haklarımızın ihlal edildiğini, gereksinimlerimizin ya da ihtiyaçlarımızın doğru şekilde karşılanmadığını ya da sadece işlerin yolunda gitmediğini gösteren bir ileti olabilir.

Kassinove ve Sukholdosky (1995) öfkeyi bilişsel çarpıtmaların eşlik ettiği olumsuz hissetme durumu olarak tanımlamaktadırlar (Akt; Blake ve Hamrin). Bazı araştırmacılar ise öfkeyi üzüntü, hiddet ve acının eşlik ettiği olumsuz yıkıcı bir duygu olarak tanımlamaktadırlar (McCarty, vd., 1998).

Hankins ve Hankins (1998:5)'in aktarımı ile birçok araştırmacı öfkeyi değişik açılardan şu şekillerde tanımlamışlardır:

Albin (1983)'e göre öfke, insanlar arasındaki farklılıkları ve üzüntüleri çözebilen, bir insanın başka birini anlamasını kolaylaştıran ve ilişkilere sağlam bir temel verebilen yapıcı bir duygudur. Lazarus ve Fay (1975)'e göre öfkelenmek duyguların basit bir şekilde dışavurumudur ve bu durum gelişmeye öncülük etmez. Stoop (1982)'a göre öfke Tanrı tarafından verilmiş temel bir duygudur ve kabul edilmesi gerekir. La Haye (1982)'e göre ise öfke insanoğlunun iki evrensel günahlarından biridir.

Goleman (1998) ise öfke duygusunun olumsuz yönlerine vurgu yaparak, öfkeyi, hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık ve belki en uç noktada hastalıklı şiddet ve nefret olarak tanımlamaktadır.

Lorenz (1966; Akt. Lore ve Schultz, 1996) insanlarda doğuştan saldırganlık içgüdülerinin bulunduğunu ileri sürmektedir. İnsanlar kendilerini aç-susuz hissettikleri gibi saldırgan da hissedebilirler.

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

Hankins ve Hankins (1998) öfkeyi doğrudan tanımlamak yerine özelliklerini ele almıştır. Bu özellikleri dört başlık altında sıralayabiliriz:

1. Öfke planlı bir davranış değildir. Karşılaşılan bir durum karşısında kendiliğinden ortaya çıkar.
2. İkincisi öfke evrenseldir. Yani öfke duygusunu ortaya çıkarabilecek koşullar oluştuğunda herkes öfkelenir.
3. Üçüncü özellik, öfke tepkilerinin, belirli bir saldırı ve eleştiri ya da engel karşısında ortaya çıkması ve kişiyi daha fazla saldırı ve eleştiriye açık hale getirmesidir.
4. Dördüncü özellik ise, öfkelenince gösterilen davranışların, ailemizden ya da çevremizden öğrendiğimiz davranışlar olmasıdır.

## 2.2. ÖFKE VE SALDIRGANLIĞIN NEDENLERİ

Öfke ve saldırganlığın kaynağına ilişkin çeşitli kuramlar, varsayımlar ileri sürülmüş, değişik yorumlar yapılmıştır. Köknel (2000)'e göre bunlar iki grup içinde toplanabilir. Birinci gruptaki görüşler, saldırganlığın içgüdüsel ve dürtüsel; ikinci gruptaki görüşler, toplumsal kaynaklı olduğunu kabul etmiştir.

Bir önceki bölümde öfkeye ilişkin tanımlarda da belirtildiği gibi öfke evrensel bir duygudur. Öfkeyi inceleyen araştırmacılar bu duyguyu tanımlamaya çalışırken öfkeye yol açan nedenler üzerinde durmuşlardır. Bir çok araştırmacı engellenmeyi öfkeye neden olan etmenlerin başında sıralamıştır (Lerner, 1989; Lerner, 2007; Köknel, 1995; Gençtan, 1984).

Öfkenin temel nedeni engellenme olsa bile her yaş dönemine özgü engellenmeler vardır. Çocukluk döneminde eğitim, terbiye ve çocuğun isteklerinin karşısına dikilen yasaklar onu öfkeye sürükler. Ergenlik döneminde genç iki temel istek arasında sıkışır. Bir taraftan ailesinden kopmak, bağımsız olmak isterken, diğer taraftan güvensizlik ve yetişkin desteğine duyulan ihtiyaç çatışma ve öfkeye neden olur. Yetişkinlikte rekabet şartları, sorumlulukların getirdiği zorluklar insanı engeller ve öfkeye neden olur. Orta yaştan ileri yaşa geçenlerde, gelecek ile ilgili güvensizlik ve

bunun getirdiği belirsizlik, yaşın getirdiği sınırlamalar engellenme duygusuna ve öfkeye yol açar (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Özer (1994b)'e göre, dünyayı yorumlama ve duyguların oluşumunda bireyin düşünce yapısı etkin rol oynamaktadır. Özer araştırmasında öfke duygusunun temelinde yatan ve diğer duygulardan ayırt edilmesini sağlayan düşünce yapılarını araştırmıştır. Öfke duygusunun temelinde, kişisel mükemmeliyetçilik, kişinin kendisini ispatlama ve onaylanma isteği ve başkalarının gözünde kişilik değerinin düşmemesi gerektiği inancı vardır. Bu düşüncelere bağlı olarak bireyin kendisini aşırı kontrol etmesi ve en iyisini yapmalıyım inancına sahip olması sonucunda öfke duygusu ortaya çıkmaktadır.

Gupta (2005) öfkenin nedenlerini doğrudan veya ani nedenler ile uzak veya gizli nedenler olmak üzere iki başlık altında ele almıştır. Buna göre öfkenin doğrudan nedenleri şunlardır:

1. Birileri sizin isteklerinize ve amaçlarınıza engel olduğunda.
2. Çevrenizdeki insanlar, özellikle sizden küçükler ve astlarınız , sizin beklentilerinize uygun davranmadıkları zamanlar.
3. Birileri sizin görüşlerinize katılmadığı, karşı çıktığı ve eleştirdiği zaman.
4. Etkileşim içinde olduğunuz kişilerin sizin rahatınız, ihtiyaçlarınız ve sorunlarınızı göz ardı ettiklerinde.
5. İnsanlar verdikleri sözlerde durmadığı zaman.
6. Bazı kişilerin sizi mali konular, mal temini, malların kalitesi ve eşya tamiri gibi işlerde aldattıklarında.

Öfkenin uzak veya gizli nedenleri ise öfkeyi doğrudan uyarmayan ama bireyin öfke duyarlılığını arttıran durumlardır. Örneğin ne yediğiniz, ne okuduğunuz ve hatta seks hayatınız öfkenin uzak veya gizli nedenleri arasında sayılabilir. Yine bedenin canlılığını azaltan herhangi bir hastalık da öfkenin uzak nedenleri arasında sayılabilir (Gupta, 2005).

Köknel (2000)'e göre yüksek ses gürültü insanda öfke yaratır. Bu nedenle gürültülü işyerlerinde çalışan bireyler, büyükşehirlerde yaşayanlar arasında şiddet ve saldırganlık olayları daha fazladır.

## 2.3. KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde öfke ve saldırganlığı açıklayan çeşitli kuramlar ele alınmıştır.

### 2.3.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Psikoanalitik kuramın kurucusu Freud'a göre saldırganlık ölüm içgüdüsünün önemli bir türevidir. Yani insanın kendine yönelik yıkıcı eğilimlerinin dış dünyadaki nesnelere çevrilmesidir (Geçtan, 2006). Freud saldırganlığı insanın biyolojik kalıtımının bir parçası olarak saldırganlığın yıkıcı ve şiddet yönünü vurgular (Geçtan, 1990). Saldırganlık ya da ölüm içgüdüsü bireyin kendisine yöneldiğinde birey intihar gibi kendisini yok edici davranışlar sergiler, dışarıya yöneldiğinde de birey çevresine ve diğer insanlara zarar verir (Baron ve Byrne, 2000; Akt. Kurtyılmaz. 2005).

Freud'a göre, öfke ve saldırganlık, bireyin bilinç dışında da vardır. Bu yüzden her yaş döneminde, belli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık görülür (Tavris, 1982, Akt., Akgül, 2000).

Çocuk toplumsal yapı içerisinde gereksinimlerini gidermeyi öğrenirken, id-ego-süper egonun haz-gerçeklik-vicdan ilkelerine göre bir davranış seçer. Toplum, doyumu ve gereksinimleri gidermeye karşı değildir. Ancak, gereksinimleri giderme biçimini ve doyumu erteleyebilmesini bireye öğretir. Biyolojik yapısı gereği idden gelen dürtülerle gereksinimi hemen gidermek isteyen bebek, toplumsal kuralların getirdiği süper ego engelleri ile karşılaşır ve gereksinimlerini bastırmak zorunda kalır. İşte bu noktada, gerçek durumları değerlendirememesi ve id-ego-süper ego arasında dengesizlik olması, engellenen bireyin öfkelenmesine ve saldırganlaşmasına neden olabilir (Meadow, 1972; Akt., Yılmaz, 2004).

Freud gelişimi dönemlerle açıklamıştır. Gelişim dönemlerinin ilk basamağı oral dönemdir. Oral dürtülerin iki ögesi bulunmaktadır (Geçtan, 1990:34):

1. Libidoya yönelik öge (oral erotizm) oral gerginliğin yarattığı duruma, örneğin açlığa son vermeyi amaçlar. Amaca ulaşılması bir gevşeme ve suskunluk yaratır.
2. Saldırgan öge (oral sadizm) oral dönemin son aylarında oral erotik öğelerle birlikte varlığını sürdürür. Oral saldırganlık, ısırma, çiğneme, tükürme ve

ağlama tepkileriyle anlatım bulur. İnsanda var olan yıkıcı eğilimlerin ilk belirtileridir.

Bir sonraki dönem anal dönemdir. Bu dönemde çocuk, dışkının tutulması ya da boşaltılması üzerinde denetim kurmayı öğrenir. Anal dönemde tuvalet eğitimi sırasında anne ile ortaya çıkan çatışmalar sonucu çocuk, bir yandan bağımlılık duyguları, öte yandan ayrılma, bireyleşme ve bağımsızlaşma isteklerini içeren karşıt duyguları birlikte yaşar. Anal dönemle sadist eğilimler arasındaki ilişkinin temelinde iki öge bulunmaktadır. Bunlardan ilki, dışkının püskürtülmesinin saldırgan bir davranış olarak yorumlanmasıdır. Bir başka deyişle, dışkı ile öfke eşanlam taşır ve dışkı, çocuğun kızgınlık duygularını dile getirmede başlıca araç durumuna gelir. İkinci öge, çocuğun anüs kaslarının denetimini kazanmasından kaynaklanan güçlülük duygusudur. Dışkıyı tutmakta inat etmesi aşırı biçimde cezalandırılır ya da denetimini yitirmesi çok ayıplanırsa çocuk, anneye ilişkisinde oral dönemin ilkel nitelikli davranış örüntülerine gerileyebilir. Kızgınlık duygularını tutma çabası tüm duygusal tepkilerin ketlenmesine (anal tutucu karakter) neden olabilir. Anal tutucu karakterin en uç örneği, obsesif-kompulsif nevrozlarda görülür. Annenin tutarsız davranışlarına ya da ilgisizliğine karşı duyduğu öfkeyi boşaltma alışkanlığı geliştiren çocuklarda, karşıt duyguları (sevgi ve nefret) birlikte yaşama, derbederlik, öfke tepkileri gösterme, başkaldırma ya da sadist-mazoşist eğilimler yaşam boyu izlerini sürdürür. Bu kişiler her şeye ve özellikle otoriteye, karşıt öneri de getirmeksizin, sürekli karşı çıkarlar (anal tepkici karakter) (Geçtan, 1990:35-37).

Freud ve daha sonra Anna Freud, bireyin yaşadığı zorlamaya karşı geliştirdiği ego savunma mekanizmalarını ayrıntılı olarak tanımlamışlardır. Her insan psikolojik bütünlüğünü sürdürmek ve benliğinin değerini korumak amacıyla çeşitli savunma mekanizmaları kullanır. Eğer bu tepkiler zorlamalı durumlarla baş edebilmek için başlıca araç durumuna gelir ve uyum sağlamasını engelleyecek oranda abartılırsa sağlıklı bir nitelik kazanırlar. Böyle bir durumda nevrotik savunma mekanizmaları söz konusu olur (Geçtan, 2006:63).

Nevrotik davranışlar yerleşmiş bir kısırdöngünün sonucudur. Bu döngünün içinde sürüklenen insan, yetersizlik ve eksiklik duyguları içindedir; günlük ve olağan sorunları ürkütücü bulduğundan sık sık anksiyeteye kapılır; zorlanma durumlarını

yenmek için çaba göstereceği yerde türlü savunma mekanizmalarını kullanarak onlardan kaçınmak ister; kendi çıkarlarına ters düşen davranışlarının ve yedek çözüm yollarını görebilmesini engelleyen katılığına farkında değildir; benmerkezciliği nedeniyle yakın ilişkiler kuramaz; sorunlarını çözme çabası gösterememenin yarattığı suçluluk duyguları, yaşamında aradığını bulamama ve mutsuzluk varlığına egemendir. Nevrotik insanın çocukluğunda doyum bulmamış olan sevgi ihtiyacı, yetişkin yaşamda iki önemli duygu örüntüsüne dönüşür. Bunlar düşmanca duygular ve cinsel tutkulardır. Çocuk kusurlu ana-baba tutumları sonucu sevgiden yoksun bırakıldığında, ebeveynine yönelik düşmanca duygular ve bu duygu giderek yetişkin yaşamda da tüm dünyanın düşman bir çevre olarak algılanmasıyla sonuçlanır. Nevrotik özellikler gösteren insanın en önemli sorunlarından biri, düşmanca duygularını denetim altında tutabilmektir (Geçtan, 1990:74-76).

Jung Freud'un determinist anlayışına karşı çıkarak, insanların yalnız geçmişteki yaşantılar ile şekillenemeyeceğini ve geçmişlerinin dışında da ilerleme kaydedebileceklerini savunmaktadır. İnsan doğasının bir bölümü sürekli gelişmek, büyümek ve gelişimin dengeli ve tamamlanmış bir düzeye gelmesi için ilerlemektedir. Jung'a göre, şimdiki kişiliğimiz, hem kim ve ne olduğumuz, hem de nasıl bir kişi olmayı ümit ettiğimiz düşünceleriyle belirlenmektedir. Kişiliğin bilinçli ve bilinçaltı yönleri arasındaki uyumlu bütünleşme ile ifade edilebilecek birey olmaya ulaşmak doğuştan gelen temel bir amaçtır. Jung'a göre, bireyler hem yapıcı hem de yıkıcı güçlere sahiptir ve bütünleşmek için bencillik ve açgözlülük gibi ilkel dürtülere sahip doğamızı, karanlık yüzüyle kabul etmemiz gerekmektedir. Bu karanlık yüzü kabul etmek, varlığımızda bu boyutların baskın olduğunu göstermez; ancak bunların doğamızın bir parçası olduğunu bilmemiz gerekmektedir (Corey, 2005:87).

Jung'a göre insan zihni onun evrimi tarafından biçimlendirilmiştir. Dolayısıyla birey geçmişi ile bağlantılıdır. Bu bağlantı yalnızca çocukluğunu değil, kendi türünün geçmişini hatta tüm insanlık evrimini içerir. Bu gizil eğilimlerin ortaya çıkması ise çoğu kez küçük bir uyaran ile olur (Geçtan, 1990).

Rank insanın bazı eğilimlerle birlikte dünyaya geldiğine inanır. Bunlar açlık, susuzluk ve cinsellik gibi fizyolojik ya da korku, suçluluk ve sevgi duygusal tepkileridir. İnsan bu tepki eğilimlerine davranışlarında anlatım bulmak zorundadır. Bu eğilimler

sağlıklı ya da sağlıksız olarak bölümlenemez ve insanla birlikte doğuştan var olurlar. İyi ya da kötü olarak yargılanan bunların davranışlarda anlatım bulma biçimidir. Örneğin kızgınlık tüm insanların yaşadığı doğal bir tepkidir. Ancak bu tepkinin nasıl yaşanacağını, bir insan diğerinden farklı biçimde öğrenmiştir. Bir insan kızdığı zaman saldıracaktır, diğeriyse kendisini kızdıran durumdan uzaklaşmayı yeğler. Rank duygusal tepkileri iki ayrı bölümde ele almıştır. Korku, suçluluk ve kızgınlık gibi olumsuz duygular, kuramında en çok vurguladığı tepki türleridir. Dostluk, sevgi ve sevecenlik gibi duyguları sağlıklı davranışların en önemli öğeleri olarak tanımlayan Rank, bu tür duyguların korku ve kızgınlık gibi tepkilerle doğrudan ve sürekli bir çatışma durumunda olduğu görüşündedir (Geçtan, 1990:217-218).

### **2.3.2. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi**

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi pek çok kaynakta Bilişsel Davranışçı Yaklaşımların içinde ve ilk örneklerinden biri olarak ele alınmıştır. Corey (2005:297) Bilişsel Davranışçı Yaklaşımları ele alırken Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisine, Beck'in Bilişsel Terapisine ve Meichenbaum'un Bilişsel Davranışçı Terapisine öncelikle yer vermiştir.

Corey (2005:297)'e davranışçı ve bilişsel davranışçı yaklaşımlar birbirinden farklı olmakla beraber aşağıdaki özellikleri paylaşırlar:

1. Danışan ve terapist arasında işbirliğine dayalı bir ilişki vardır.
2. Psikolojik sorunların çoğunlukla bilişsel süreçlerdeki güçlüklerden kaynaklandığı iddia edilmektedir.
3. Duygulanım ve davranışta bir değişikliğin meydana gelmesi için danışanın düşünce süreçleri üzerinde odaklanması gereği üzerinde durulur.
4. Genellikle özel ve yapılandırılmış bir hedef problem üzerinde odaklanılarak zaman sınırlı ve eğitsel özellikler taşıyan müdahale yöntemi uygulanır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin temel varsayımı, insanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimlerinin yaşadıkları psikolojik oluşumunu belirlediğidir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin kurucusu Ellis'e göre, insan bütüncül bir biçimde, yani aynı anda algılayarak, hareket ederek, düşünerek ve hissederek işlev görür. Dünyayla etkileşimimizdeki bu dört ana biçim, birbirinden ayrı değildir; birinin bittiği

yerde öteki başlar. Dördü arasında önemli örtüşmeler vardır ve bunlar varoluşumuzun farklı yönlerini içerir (Ellis ve Harper, 2005).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi psikanaliz kökenli bir bilim adamı olan Albert Ellis tarafından 1955 yılında Akılcı Terapi (Rational Therapy-RT) adıyla geliştirilmiştir. ADDT, başlangıçta psikoanalitik kuramlardan farklı olduğunu vurgulamak amacıyla Akılcı Terapi olarak adlandırılmıştır. 1961 yılında Ellis tarafından kuramın adı Akılcı-Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy-RET) olarak değiştirilmiştir. Son olarak 1993 yılında kuramın adı Akılcı, Duygusal, Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy- REBT) olarak değiştirilmiştir (Dryden ve Ellis, 2001:297; Nelson-Jones, 1982:47).

Ellis'e insan hem akılcı hem de mantıksız inançlara sahiptir. İnsan, olaylardan kolayca etkilenmektedir ve olumsuz duygulara (kaygı,suçluluk, düşmanlık gibi) kapılabilmektedir. Dolayısıyla insanın duygusal problemleri de onun mantıksız düşüncelerine bağlıdır. İnsan mantık gücünü yükselterek kendini duygusal rahatsızlıklardan kurtarabilir. Bu yaklaşıma göre suçluluk, kaygı ve öfke mantık dışı ve faydasız duygulardır (Altıntaş ve Gültekin, 2005:206).

Ellis nevrotik semptomları, bireyin yaptığı her işte olabildiğince yetenekli olması gerektiği düşüncesinin bir sonucu olarak görmektedir. Birey hata yaptığında bu onun için bir felaket olmaktadır. Çünkü birey mükemmel olması gerektiğine inanmaktadır (Karahan ve Sardoğan, 2004:244).

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye göre insanı mantıksızlığa iten güçlü biyolojik ve toplumsal nedenler olsa bile insanlar mantıklı olabilme potansiyeline sahiptir. Duygusal rahatsızlık ve nevrozlar aslında mantık dışı düşüncelerden kaynaklanmaktadır. Düşünce duygu ve davranışları mantıklı hale getirerek bu rahatsızlıklar çözümlenebilir (Karahan ve Sardoğan, 2004:244).

Duygusal rahatsızlıkların nedeni olan mantık dışı inançları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Hayatımdaki tüm önemli insanlar tarafından sevilmek veya kabul edilmek zorundayım.
2. Önemli görevleri mükemmel bir biçimde yerine getirmek zorundayım.
3. İstedğim olmazsa bu korkunç olur, buna dayanamam.

4. İnsanın mutsuzluğu dıştan kaynaklanır ve insanların kendilerini ve rahatsızlıklarını kontrol edecek yetenekleri yoktur.
5. Bazı insanlar kötü, aşağılık ve alçaktır, bundan dolayı şiddetle suçlanmalı ve cezalandırılmalıdırlar.
6. Kişi, başkalarına bağımlı olmalıdır. Çünkü kendinden daha güçlü, güvenilebileceği bir insana ihtiyaç duymaktadır.
7. İçinde bulunduğum koşullar mutlaka rahat, sorunsuz ve kolay olmalı.
8. Son derece düzenli ve rahat olmalıyım veya güvenilebileceğim bazı doğüstü güçler olmalı (Nelson-Jones, 1982; Corey, 2005; Karahan ve Sardoğan, 2004; Altıntaş ve Gültekin, 2005; Civitçi, 2007).

Ellis'e göre insanlar mantıksızlığa eğilimli olarak dünyaya gelirler, bununla beraber bu eğilimleri çevreleri tarafından beslenir. Mantıksızlığın gelişim süreci telkin ve öğretilerle tamamlanmaktadır (Nelson-Jones, 1982:49-50).

Ellis öfkeyi “ABC” modeli çerçevesinde ele almıştır. Bu modelde A harekete geçiren olaydır. Bir gerçeği veya olayın varlığını veya bir kişinin davranışını veya tutumunu içerir. “C” duygusal davranış veya sonuçtur. A ile C arasında sonucu etkileyen bir düşünce süreci vardır. Bu da “B”, yani inanç sistemidir. Bu etkileşim tüm duygularda olduğu gibi öfke yaşantısında da aynı şekilde işler. Yani yaşamımızda bizi harekete geçiren çeşitli olayların duygusal ve davranışsal sonuçları, inanç sistemimiz tarafından kontrol edilmektedir (Nelson-Jones, 1982; Kısaç, 1997). “ABC”den sonra “D” gelmektedir. “D” danışanların mantık dışı inançlarına meydan okumalarını sağlayacak olan yöntemlerin uygulanmasıdır. “E” ise yeni ve etkili bir inanç sistemini oluşturmayı, sağlıksız olanlarla sağlıklı olanları değiştirmeyi içerir. “F” ise değişen inanç sistemi neticesinde hissedilen yeni duygudur (Corey, 2005:301).

Ellis'e göre, işlevsel olmayan kimliğimizi değiştirmek için gerekli olan yaşam biçimini değiştiren yapılanma şu adımları içerir:

1. Kendi duygusal problemlerimizin yaratılmasında kendi kendimizin sorumlu olduğunu kabul etmek.
2. Bu rahatsızlıkları değiştirebileceğimiz düşüncesini kabullenmek.
3. Duygusal problemlerimizin büyük ölçüde mantık dışı (irrasyonel) inançlarımızdan kaynaklandığını anlamak.

4. Bu inançları açıkça kavramak.
5. Bu tür kendini tahrip edici inançlarla mücadele etmenin, tartışmanın önemini anlamak.
6. Eğer değişmek istiyorsak, inançlarımızı ve onları takip eden işlevsel olmayan davranışları önlemek için duygusal ve davranışçı bir biçimde çalışmamız gerektiği gerçeğini kabul etmek.
7. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin kötü sonuçları kökünden yok etme veya değiştirme yöntemlerini yaşamımızın geri kalan kısmında uygulamak (Corey, 2005: 302).

### 2.3.3. Gestalt Terapi

Gestalt psikolojisi ustalıkla düzenlenmiş denemelerle görsel algılamının daha önce ihmal edilmiş bir çok özelliğini ortaya çıkarmıştır. Bir şeyin görülmesinde, insanın görsel kırıntıları topladığı ve bunları birleştirerek görülen nesne haline getirdiği düşüncesinden yola çıkarak, görmenin daha ta başlangıcından düzenlendiğini (yani, bir gestalt ya da biçimleştirme (configuration) olduğunu) ileri sürmüştür. Bir kimsenin görüş alanı, figür ve zemin çevresinde yapılaşır. Figür ile zemin arasındaki karşılıklı ilişki dinamiktir, zira aynı zemin, farklı ilgiler ve dikkat kaymaları ile farklı figürlere yol açabilir; ya da belli bir figürün kendisi, ayrıntı içerdiği taktirde, kimi ayrıntıların kendi başına figür olarak ortaya çıkması durumunda zemin haline dönüşebilir ( Perls, 1996:74-75).

Perls (1996)'e göre bir insanın etkinliklerinde sağlıklı bir dengeye ulaşabilmesi ve sürdürebilmesi için (tıpkı dengesini bulmuş usta bir bisikletçi gibi) kendi durumundaki farklılıkları ayırt edip ona göre hareket edebilmelidir. Bu farklılıklar belirsiz ya da görmezden gelinemeyecek kadar çarpıcı olabilir. Gene de bir şeyin dikkat çekebilmesi için o şeyin, arka planından (zemininden) şu ya da bu şekilde ayırt edilebilmesi gerekir.

Birey üstesinden gelemeyeceği engellerle karşılaştığı durumlarda veya çevreyi kendi gereksinimlerinin tatmin edilmesi için manipüle etmek istediğinde davranışını geriye döndürür. Bir kimse davranışını geriye döndürdüğünde, o kimse başka kimselerle ya da nesnelerle başlangıçta yapmış olduğu ya da yapmaya çalıştığı şeyi kendine yapmış

olur. Saldırganlık davranışının da zararlı, toplumun çıkarlarına aykırı olarak görülmesine neden olan şey de bu davranışın bastırılması ve cezalandırılmasıdır. Oysa bu baskı ve cezalandırma yerine, saldırganlığın topyekün kişilik bağlamında kendiliğinden gelişmesine izin verilse, kişi kendi saldırganlıklarını farklı ve daha çok olumlu bir biçimde değerlendirmeye başlar (Perls, 1996:242-246).

Harris (Erişim, 18 Ocak 2009) öfkenin nedeni olarak çevresel koşulları ileri sürmüştür. İnsanlar, özellikle de çocuklar, pek çok kez öfkenin nedeni olmasalar da hedefi haline gelebilmekte, bu durum da bir karmaşaya neden olabilmektedir. Gestalt terapisi bu noktada, kişinin kendisiyle ve çevresiyle olan temasının düzelmesi ve bütünleşmesi üzerinde durmakta, kişinin, öfkesine ilişkin farkındalığını arttırarak kişide değişme isteğinin oluşacağına inanmaktadır.

#### **2.3.4. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bu kuram, klasik ve edimsel koşullanmayı iki temel öğrenme türü olarak kabul etmektedir. Ayrıca “gözleyerek öğrenme” ya da “örnek alarak öğrenme” denen, özel bir ayırt etme öğrenmesi üzerinde durmaktadır. Bu tür öğrenmede birey, herhangi bir duruma yönelik belirli bir davranımı yapmayı, aynı davranımı yapan birilerini gözleyerek öğrenmektedir (Altıntaş ve Gültekin, 2005).

Sosyal öğrenme kuramcıları insanın doğuştan saldırgan olmadığını, saldırganlığın toplumsallaşmanın bir sonucu olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Bireyi saldırganlığa iten güçlerin içsel olmaktan çok dışsal olduğuna inanmaktadırlar. Bandura (1977), öğrenmenin sosyal bir ortamda oluştuğunu ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunur. Çocuk öğrendiği davranışı sürekli yapmak zorunda değildir. Hatta ödüllendirilmiş olması da gerekmez. Bireyin öğrenmesi için tek koşul, bir başkasını belirli bir davranışı yaparken gözlemesidir (Akt., Cüceloğlu, 1991). Ancak insanlar tepkilerinin etkilerini fark ettiklerinden öğrenme süreci bununla tamamlanamamaktadır. Böylece pekiştireç bir tepki eğilimini otomatik olarak güçlendirmekte, ancak bunu bilgiye ve güdülere dayalı bilişsel değişkenleri değiştirerek yapmaktadır. Başka bir deyişle, sonuçlar davranışı büyük ölçüde ara düşünceler aracılığıyla etkilemektedir (Nelson-Jones, 1982).

Anne babasından veya kendisi için önemli bireylerden öfke ve saldırganlık davranışlarını gören bir çocuğun, bunları bir davranış biçimi olarak görüp tekrarlaması normaldir. Anne babasının sözlerinde, tutum ve davranışlarında örseleyici, sert, kırıncı ve suçlayıcı öğelerin ağırlık kazanması ve cezalandırmaya dayalı eğitim yöntemi, çocuğun önce anne ve babasına, daha sonra diğer kişilere karşı başlangıçta kızgınlık, öfke, kin, nefret duyguları geliştirmesine ve saldırgan davranışlar göstermesine neden olur (Köknel, 2005).

## **2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR**

Bu bölümde, yurt içi ve yurt dışında öfke, şiddet ve saldırganlık ile ilgili yapılmış betimsel ve deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

### **2.4.1. Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar**

Bilge (1996) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada, danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşımlara dayalı yapılan grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin kızgınlık düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 1995-1996 akademik yılında Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümünde okuyan öğrencilerden seçilmiştir. Araştırma sonucunda danışandan hız alan ve bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı yürütülen grupların kızgınlık düzeylerinde kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde bir azalma görülmektedir. Ayrıca her iki deney grubu arasında hem son test hem de izleme testi puanları açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Aytek (1999) araştırmasında grup rehberliğinin lise öğrencilerinin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın deney grubunu Adana Borsa Lisesi dokuzuncu sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak bu araştırmada da kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, grup rehberliğinin öfke kontrol ve içe yönelik öfke üzerinde etkili olduğu saptanırken, sürekli öfke ve dışa yönelik öfke üzerinde etkili olmadığı görülmüştür.

Akgül (2000) tarafından ilköğretim öğrencileri ile yapılan bir başka araştırmada, öfke denetimi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke

denetimi becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öfke denetimi eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir. Öfke kontrol düzeylerinde de anlamlı düzeyde bir artma gözlenmiştir.

Çelik (2003) tarafından yapılan çalışmada Türkiye’de ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfkelenmelerine neden olan tetikleyicilerini ölçmek amacıyla, bir ölçek geliştirme çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde, kapsam geçerliği, yapı geçerliği, ölçüt-bağıntılı geçerliği ve test tekrar test güvenilirliği sınanmıştır. Araştırma sonucunda ölçeğin içerdiği dört alt ölçeğin de güvenilir ve geçerli olduğu saptanmıştır. Bu alt ölçekler engellenme, otorite ilişkileri, akran ilişkileri ve saldırganlıktır.

Batıgün (2004) tarafından yapılan çalışmada intihar davranışı ile ilgili bazı değişkenler incelenmiştir. Araştırma bulguları öfke ve saldırganlığın intihar davranışlarının anlamlı yordayıcısı olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Engin (2004) tarafından yapılan bir başka çalışmada psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerin öfke düzeyleri ile iş motivasyonları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, psikiyatri kliniğinde çalışan hemşirelerin iş motivasyonları ile öfke içte ve öfke kontrol puan ortalamaları arasında ilişki vardır. Öfke içte puan ortalamasıyla negatif bir ilişki varken, öfke kontrol puan ortalaması arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Ancak sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanları ile iş motivasyonları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Şahin (2004) tarafından ilköğretim birinci kademeye devam eden öğrencilerle yapılan çalışmada, öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın deneklerini Burdur İli Merkez ilköğretim okullarında okuyan dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada deney grubuna öfke denetimi eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda öfke denetimi eğitimi alan deney grubunun saldırganlık düzeyleri, öfke denetimi eğitimi almayan placebo ve kontrol grubuna göre önemli ölçüde azalmıştır.

Yılmaz (2004) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfkeleri ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Balıkesir İli Muharrem

Hasbi Koray Lisesi 2001-2002 eğitim öğretim yılında okuyan dokuzuncu ve onuncu sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, ergenlerin öfke ile başa çıkma becerileri üzerinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın, kontrol grubu ile karşılaştırıldığında etkili oldukları görülmüştür. Sürekli öfke düzeyinin düşmesinde, öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın kısa süreli etkileri bakımından birbirinden anlamlı olarak farklı bulunmamıştır. Ancak kalıcı etkileri bakımından, öfke ile başa çıkma eğitiminin önemli ölçüde etkili olduğu görülürken, grupla psikolojik danışma kalıcı etki göstermemiştir.

Basut ve Erden (2005) tarafından yapılan araştırmada suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri incelenmiştir. Araştırma sonunda suça yönelen ergenlerin stres belirtilerini daha yüksek düzeyde bildirdiği ve etkili başa çıkma örüntülerini daha az kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Danışık (2005) ergenlerle yaptığı çalışmada, ergenlerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın evrenini Bolu Atatürk Lisesinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşım değişkenleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Bu değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra problem çözme ile öfke kontrolü arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur.

Kısaç (2005) araştırmasında üniversite ve lise öğrencilerinin öfkelerini daha çok kimlere ifade ettiklerini incelemiştir. Araştırma grubu 2000-2001 yılında Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesine ve Aksaray Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesine devam eden öğrencilerden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, annelerine ve küçük kardeşlerine ifade ettikleri; yöneticilere, öğretmenlere, babalarına ve ağabeylerine ifade etmekten kaçındıkları ortaya çıkmıştır.

Avcı (2006) tarafından yapılan bir araştırmada şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin ailelerinin aile işlevleri, öfke ve öfke ifade tarzları açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 14-18 yaş arası şiddet davranışı gösteren ve göstermeyen ergenlerin aileleri oluşturmaktadır. Çalışmada ailelerin öfke düzeylerini ve öfke ifade tarzlarını incelemek amacı ile bu çalışmada da kullanılan “Sürekli Öfke ve

Öfke İfade Tarz Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinin problem çözme, iletişim, duygusal tepki verebilme, ailedeki roller, davranış kontrolü, gereken ilgiyi gösterebilme ve genel aile işlevlerinde şiddet davranışı göstermeyen ergenlerin ailelerine göre önemli oranda yetersizlik yaşadıkları belirlenmiştir. Öfke düzeyleri açısından incelendiğinde, şiddet davranışı gösteren ergenlerin ailelerinin şiddet davranışı göstermeyen ergenlerin ailelerine göre “sürekli öfke”, “içe yönelik öfke” ve “dışa yönelik öfke” düzeylerinin anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Efili (2006) araştırmasında orta öğretim öğrencilerinin saldırganlık ve denetim odağı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma verileri Konya ilindeki altı orta öğretim kurumundan seçilen 580 öğrenciden elde edilmiştir. Araştırma sonucunda saldırganlık puanları ile denetim odağı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, denetim odağı puanlarının saldırganlık puanlarını anlamlı düzeyde açıkladığı ortaya çıkmıştır.

Özmen (2006a) tarafından yapılan bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinin içe yönelik öfke düzeyleri, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayalı öfke ile baş etme eğitim programı ile etkileşim grubu yaşantısı karşılaştırılmıştır. Veri toplama aracı olarak bu araştırmada da kullanılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, araştırmacı tarafından seçim kuramı ve gerçeklik terapisine dayalı olarak geliştirilmiş olan öfke ile başa çıkma programının, öğrencilerin, içe yönelik öfke düzeylerini anlamlı ölçüde azalttığı görülmüştür.

#### **2.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar**

Hazaleus ve Deffenbacher (1986) araştırmalarında öfkenin azaltılmasında bilişsel gevşeme ve başa çıkma müdahalelerinin etkililiğini incelemişlerdir. Araştırmanın deney grubunu 60 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda, deney gruplarının öfke düzeylerinin kontrol grubuna göre anlamlı bir azalma gösterdiği gözlenmiştir.

Reilly vd., (1994) madde bağımlılığı ve postravmatik stres bozukluğu ile öfke yönetimi ve öfke kontrolünü araştırmışlardır. Madde bağımlılığı ve postravmatik stres bozukluğu ile ilgili yapılan klinik araştırmalar bu tip durumlarla öfke ve saldırganlık arasında yüksek bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle bu araştırmada öfke

yönetimi programlarına ek olarak postravmatik stres bozukluğu ve madde bağımlılığı ile mücadele programları birlikte yürütülmüştür. Öfke yönetimi programı 12 haftalık Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına dayalı grup terapisini içermektedir. Bu makale öfke yönetimi programlarının bileşimlerini tanımlamaktadır. Ayrıca bu makalede öfke yönetimi programının faydaları gösteren klinik hikayeler de vardır.

Whitfield (1999) araştırmasında Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın okullardaki şiddeti azaltmadaki etkisini incelemiştir. Araştırma verileri 8 deney ve 8 kontrol grubundan elde edilmiştir. Araştırma sonucunda deneklerin kendileri ile ilgili haftalık raporlarından öfke kontrolünde kendilerini daha başarılı buldukları, öfkelerini daha iyi ifade ettikleri ve olumlu öfke yaşantılarını arttırdıkları ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak bu araştırma Bilişsel Davranışçı Yaklaşımın spesifik olmayan danışma yaklaşımları ile karşılaştırıldığında okullardaki şiddeti azaltma konusunda önemli bir yaklaşım olduğunu göstermiştir.

Morrel vd., (2003) tarafından yapılan bir çalışmada bilişsel davranışçı ve destekleyici grup terapilerinin eşine şiddet uygulayan kocaların saldırganlık düzeylerine etkisini incelenmiştir. Çalışma toplum merkezlerine başvuran 86 eş ile yapılmıştır. Araştırma sonunda katılımcı raporları, ön test, son test ve 6 aylık izleme verileri ve tedaviden sonraki 2-3 yıllık adliye verilerine göre, bilişsel davranışçı terapi ile destekleyici grup terapisi arasında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koymuştur. Her iki yaklaşım sonunda da deneklerin fiziksel ve psikolojik saldırganlıklarında belirgin bir düşüş, öz saygıda, eş kavgasından kaçınma davranışlarında belirgin bir yükselme görülmüştür. Destekleyici grup terapisine katılan denekler bilişsel davranışçı terapisine katılan denklere göre sözel şiddetten kaçınma ve tartışma yöntemleri konusunda daha fazla gelişme kaydetmiştir. Araştırma bulguları davranışçı grup terapilerinin, eşine şiddet uygulayan kocalar için destekleyici grup terapilerinin etkileri üzerine ek bir fayda göstermekte başarısız olduğunu ortaya koymuştur.

Herrmann ve McWhirter (2004) araştırmasında genç ergenlerle öfke ve saldırganlık yönetimini incelemiştir. Araştırmasında SCARE Program (Student Created Aggression Replacement Education) adı verilen eğitimin iç geçerliği incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin öfke düzeyleri ve şiddet eğilimleri anlamlı bir şekilde

azalmıştır. Bu sonuçlar SCARE Programın şiddet ve öfkeyi önlemede etkili olduğunu desteklemektedir.

Timmerman ve Emmelkamp (2005) araştırmalarında şiddetin tedavisinde ve etyolojisinde bütüncül ve entegre bir bakış açısıyla Bilişsel Davranışçı Yaklaşımı incelemişlerdir. Bu araştırmada şiddete yol açan nedenlerin değerlendirilmesi ve tedavisinde önemli rol oynayan çevresel ve psikolojik bir takım olaylar tartışılmıştır. Aile yetiştirme tarzlarına vurgu yapan teoriler, travmatik yaşantılar, zihinsel ve kişisel bozukluklar anormal ve suç davranışlarının etyolojisini inceleyen bazı teorilerdir. Bu teoriler suç davranışlarının gelişimini inceleyen model ile entegredir. Bu bütüncül model suçluların değerlendirilmesinde ve tedavisinde yararlı olabilir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yürütülmesinde kullanılan araştırma deseni, araştırmaya katılan deneklerin özellikleri, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama aracı ve bu veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çalışmalar, araştırmada kullanılan işlem yolu, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ve bu istatistiksel tekniklerle elde edilen veriler üzerinde durulmuştur. Her bir alt ölçeğe ilişkin değerler tablolar halinde gösterilmiştir. Ayrıca bu bölümde, hazırlanan programın amacı ve oturumların içeriğine ilişkin bilgilere de yer verilmiştir.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu çalışma, “Grupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Öfke İle Başa Çıkabilme Becerilerine Etkisini” inceleyen deneysel bir araştırmadır. Bu nedenle araştırmada ön-test, son-test, izleme testi; deney-kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. (Bkz; Tablo 1) Araştırmada 2x3'lük split-plot faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desen genel olarak araştırmanın nasıl yapılacağını, yani araştırmacı tarafından yapılmak istenilenin nerede, ne zaman, ne ile ve nasıl gerçekleştirileceğini göstermektedir. Bu desen de birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grupları) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir (Büyüköztürk, 2006; Ural ve Kılıç, 2006).

Tablo 3.2.Araştırmanın deseni

| Gruplar        | Ön-test                                             | İşlem                                                                | Son-test                                            | İzleme                                              |
|----------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Deney</b>   | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması | Akılcı-Duygusal<br>Yaklaşım'a dayalı<br>grupla psikolojik<br>danışma | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması |
| <b>Kontrol</b> | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması | -                                                                    | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması | SL-ÖFKE<br>ÖFKE-TARZ<br>ölçeklerinin<br>uygulanması |

Bu desene göre araştırmanın bir bağımsız, dört bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'a dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasıdır. Bağımlı değişkenler ise öğrencilerin sürekli öfke ve öfke tarz düzeyleridir. Çalışmada tekrarlı ölçümler SL-ÖFKE, ÖFKE-İÇTE, ÖFKE-DİŞA, ÖFKE-KONTROL'den oluşan dört bağımlı değişkene ilişkin olarak ayrı ayrı değerlendirmiştir.

Araştırmada deney grubu ile 9 hafta süresince Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım'a dayalı grupla psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulamaların başlamasından önce her iki gruba da SL-ÖFKE ve ÖFKE-TARZ ölçeği uygulanmıştır. Tekrar ölçümleri uygulamaların bitiminden 1 hafta ve 3 ay sonra gerçekleştirilmiştir.

### 3.2. ARAŞTIRMANIN DENEKLERİ

Bu araştırma deneysel bir araştırma olup bir deney ve bir kontrol grubu ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan denekler, 2007-2008 eğitim-öğretim yılı Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçe'sine bağlı Abdullah Kepkep İlköğretim Okulu 8. sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu öğrencilere Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmış ve SL-ÖFKE Ölçeğinden ortalamaların üzerinde puan alan öğrencilerle yüzyüze görüşülerek gönüllü öğrencilerden deney ve kontrol grupları

oluşturulmuştur. Araştırma 9'u deney ve 9'u da kontrol grubunda olmak üzere toplam 18 denek ile yürütülmüştür.

### 3.3. DENEY VE KONTROL GRUPLARININ OLUŞTURULMASI

Deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçesi Abdullah Kepkep İlköğretim Okulu 8. sınıfta eğitim gören seksen üç öğrenciye SL-ÖFKE ve ÖFKE-TARZ ölçeği uygulanmıştır. SL-ÖFKE ölçeğinden ortalamanın üzerinde puan alan öğrencilerle bireysel olarak görüşülerek çalışmaya katılmaları konusunda isteklilik düzeyleri, daha önce böyle bir çalışmaya katılıp katılmadıkları ve daha önce veya halihazırda devam eden psikolojik bir rahatsızlıkları olup olmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılacak öğrenciler belirlendikten sonra öğrenciler kura yöntemi ile random olarak deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Başlangıçta her iki grupta 10'ar öğrenciden oluşmasına rağmen 2. haftadan itibaren deney grubundan bir öğrenci çalışmanın beklediğinden farklı olduğunu, artık katılmak istemediğini belirterek gruptan ayrıldığı için çalışma 9 öğrenci ile tamamlanmıştır. Tablo 3.3.'de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyetlere göre sayısal dağılımı sunulmuştur.

Tablo 3.3. Deneklerin cinsiyetlere göre dağılımı

| Gruplar              | Kız | Erkek | Toplam |
|----------------------|-----|-------|--------|
| <b>Deney Grubu</b>   | 5   | 4     | 9      |
| <b>Kontrol Grubu</b> | 3   | 6     | 9      |
| <b>Toplam</b>        | 8   | 10    | 18     |

Tablo 3.3.'de görüldüğü gibi, deney grubunda 5 kız 4 erkek, kontrol grubunda 3 kız 6 erkek öğrenci bulunmaktadır.

Deney ve kontrol gruplarının ön test puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları Tablo 3.4'te gösterilmiştir. Bu puanların anlamlılık düzeylerine

bakılırken her bir alt ölçeğe tek yönlü varyans analizi yapılmış ve elde edilen veriler tablolarla ifade edilmiştir.

Tablo 3.4. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ön testinden aldıkları puanlara ilişkin değerler

|                     | <b>DENEY GRUBU</b> |      | <b>KONTROL GRUBU</b> |      |
|---------------------|--------------------|------|----------------------|------|
|                     | $\bar{X}$          | Ss   | $\bar{X}$            | Ss   |
| <b>SL-ÖFKE</b>      | 28,77              | 3,27 | 28,77                | 2,53 |
| <b>ÖFKE-İÇTE</b>    | 19,00              | 2,87 | 16,89                | 4,91 |
| <b>ÖFKE-DIŞA</b>    | 19,88              | 4,98 | 18,11                | 5,23 |
| <b>ÖFKE-KONTROL</b> | 18,11              | 2,14 | 19,77                | 5,58 |

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde SL-ÖFKE ön-test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.4.' de verilmiştir.

Tablo 3.5. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

| <b>t-testi</b> | <b>N</b> | $\bar{X}$ | <b>Ss</b> | <b>sd</b> | <b>t</b> | <b>Anlamlılık Düzeyi</b> |
|----------------|----------|-----------|-----------|-----------|----------|--------------------------|
| <b>Deney</b>   | 9        | 28.778    | 3.270     | 16        | ,000     | 1,000                    |
| <b>Kontrol</b> | 9        | 28.778    | 2.538     |           |          |                          |
| <b>Toplam</b>  | 18       |           |           |           |          |                          |

Tablo 3.5.'de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ( $\bar{X} = 28,77$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 28,77$ ) yer alan deneklerin SL-ÖFKE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $F(1-16)=,000$ ;  $p>.05$ ). Diğer bir deyişle deney ve kontrol gruplarından bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki sürekli öfke düzeyleri bakımından homojen oldukları görülmektedir.

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde ÖFKE-İÇTE ön test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.6’ da verilmiştir.

Tablo 3.6. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE Ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

| <b>t-testi</b> | <b>N</b> | <b><math>\bar{X}</math></b> | <b>Ss</b> | <b>sd</b> | <b>t</b> | <b>Anlamlılık Düzeyi</b> |
|----------------|----------|-----------------------------|-----------|-----------|----------|--------------------------|
| <b>Deney</b>   | 9        | 19.000                      | 2.872     | 16        | 1.113    | .282                     |
| <b>Kontrol</b> | 9        | 16.888                      | 4.910     |           |          |                          |
| <b>Toplam</b>  | 18       |                             |           |           |          |                          |

Tablo 3.6.’da sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ( $\bar{X} = 19,00$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 16,89$ ) yer alan deneklerin ÖFKE-İÇTE ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $F(1-16)=1,239$ ;  $p>.05$ ). Diğer bir deyişle deney ve kontrol gruplarından bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki içe yönelik öfke düzeyleri bakımından homojen oldukları görülmektedir.

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde ÖFKE-DİŞA ön-test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.7’ de verilmiştir.

Tablo 3.7. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

| t-testi        | N  | $\bar{X}$ | Ss    | sd | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|----------------|----|-----------|-------|----|------|-------------------|
| <b>Deney</b>   | 9  | 19.888    | 4.986 | 16 | .738 | .471              |
| <b>Kontrol</b> | 9  | 18.111    | 5.230 |    |      |                   |
| <b>Toplam</b>  | 18 |           |       |    |      |                   |

Tablo 3.7.'de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ( $\bar{X} = 19,88$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 18,11$ ) yer alan deneklerin ÖFKE-DİŞA ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $F(1-16)=,545$ ;  $p>.05$ ). Diğer bir deyişle deney ve kontrol gruplarından bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki dışa yönelik öfke düzeyleri bakımından homojen oldukları görülmektedir.

Araştırmanın deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin deneysel işlemin uygulanması öncesinde ÖFKE-KONTROL ön test ölçümlerinden almış oldukları puanların ortalamaları arasında bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla, t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3.8' de verilmiştir.

Tablo 3.8. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin t-testi sonuçları

| t-testi        | N  | $\bar{X}$ | Ss    | sd | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|----------------|----|-----------|-------|----|------|-------------------|
| <b>Deney</b>   | 9  | 18.111    | 2.147 | 16 | .836 | .416              |
| <b>Kontrol</b> | 9  | 19.777    | 5.585 |    |      |                   |
| <b>Toplam</b>  | 18 |           |       |    |      |                   |

Tablo 3.8.'de sunulan değerler incelendiğinde deney grubu ( $\bar{X} = 18,11$ ) ve kontrol grubunda ( $\bar{X} = 19,77$ ) yer alan deneklerin ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümlerinden

aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ( $F(1-16)=,698$ ;  $p>.05$ ). Diğer bir deyişle deney ve kontrol gruplarından bulunan deneklerin deneysel işlem uygulanmadan önceki öfke kontrol düzeyleri bakımından homojen oldukları görülmektedir.

### 3.4. VERİ TOPLAMA ARACI

Bu araştırmada, deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ön test, son test ve izleme testi olarak, öfke düzeylerini saptamak amacıyla bir derecelendirme ölçeği olan ve orijinalinde Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği (The State-Trait Anger Scale) adını taşıyan bir ölçek kullanılmıştır.

#### 3.4.1. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Durumluk-Sürekli Öfke İfadesi Ölçeği ile ilgili çalışmalar 1980 yılında başlatılmıştır. Bu ölçek kızgınlığın, öfkenin, yoğunluğu ve bir kişilik özelliği olarak öfkeye yatkınlık konusundaki bireysel farklılıkları değerlendirmek üzere hazırlanmıştır (Spielberger vd., erişim, 23 Mart 2009).

Spielberger, kaygı çalışmalarında olduğu gibi öfke duygusunu da “süreklilik” ve “durumsallık” olarak ayırmıştır. Durumsal öfke, amaca yönelmiş davranışın engellenmesi veya haksızlık karşısında ne şiddette gerginlik, kızgınlık, sinirlilik ve hiddet gibi subjektif duyumsamaların yaşandığını yansıtan bir duygu durumudur. Sürekli öfke ise, durumsal öfkenin genelde ne sıklıkta yaşandığını yansıtan bir kavramdır (Özer, 1994a).

Bu ölçeğin bir diğer boyutu da öfkenin ne şekilde ifade edildiğidir. Yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkan Öfke İfade Tarzı (ÖFKE-TARZ) ölçeğinde üç alt ölçek vardır. Bunlar; Öfke İçte: Hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulmasını ölçmek için geliştirilmiştir. Öfke Dışa: Öfkenin dışa vurumunu ölçmek için geliştirilmiştir. Öfke Kontrol: Öfkenin, mantığa bürünme, bastırma, inkar gibi savunmalarla kontrol edilmesini ölçmek için geliştirilmiştir (Özer, 1994a).

Bu çalışmada iki ana alt ölçekten oluşan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte sürekli öfkeyi ölçmek için 10 madde bulunmaktadır. Öfke İfade Tarzı Ölçeği ise her bir 8'er maddeden oluşan ve toplam 24 maddeden

oluşan üç alt ölçekten oluşmaktadır.

Ölçek 13 yaşından başlayarak ergenlere ve yetişkinlere uygulanabilmektedir. Ölçeğin uygulanması hem bireysel hem de grup olarak yapılabilir.

### 3.4.2. Ölçeğin Puanlanması

Ölçek 10+24 olmak üzere toplam 34 maddeden oluşmaktadır. Bir derecelendirme ölçeği olan Sürekli Öfke Ölçeği yönergesinde kişinin kendisini nasıl hissettiğini, Öfke İfade Tarzı alt ölçeklerinde ise genelde ne sıklıkta sözü edilen biçimde davrandığını belirtmesi istenmektedir. Sürekli öfke düzeyi, ölçeğin ilk on maddesi ile ölçülmektedir. 24 maddelik Öfke İfade Tarzı ölçeğinde ise maddeler rast gele dağıtılmışlardır. İçer yönelik öfke boyutu 13, 15, 16, 20, 23, 26, 27, 31., dışa yönelik öfke boyutu 12, 17, 19, 22, 24, 29, 32, 33., öfke denetimi boyutu ise 11, 14, 18, 21, 25, 28, 30, 34. maddelerden oluşmaktadır ( Kısacık,1997).

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı ölçeklerinde her madde düzdür. Maddeler öfkenin yokluğundan değil, varlığından hareketle ölçüm yapar. Ölçeğin puanlanması sürekli öfke düzeyi ve öfke ifade biçimleri için ayrı ayrı yapılmaktadır. 10 maddelik Sürekli Öfke Ölçeğinden 10-40 arasında bir puan elde edilmektedir. Öfke İfade Tarzı Ölçeğinden ise sekizer maddelik her boyuttan 8-32 arasında bir puan elde edilmektedir. Sürekli Öfke; Öfke İçte; Öfke Dışa ölçeklerinden alınan puanların düşük olması olumlu nitelik kazanırken, Öfkenin Kontrolünde puanların yüksek oluşu olumlu nitelik arz etmektedir (Özer, 1994a).

### 3.4.3.Ölçeğin Türkçe'ye Çevrilmesi

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Türkçe'ye çevrilmesi Özer tarafından iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, ölçek maddeleri, doktora derecesi olan, Türkçe ve İngilizce dillerine eşdeğerde hakim olan beş psikologa verilmiştir. Her birinden, ölçek maddelerini, içeriği en iyi yansıtacak şekilde Türkçe'ye çevirmeleri istenmiştir. Beş kişiden oluşan bu grubun, her bir madde üzerinde sergiledikleri benzerlikler ve farklılıklar incelendikten sonra, bu gruptan elde edilen seçenekler sıralanmıştır. Bu şekilde oluşturulan ölçekler, ikinci aşamada, yine her iki dile hakim 25 kişilik başka bir gruba verilmiştir. Grup üyelerinin her birinden İngilizce

maddeyi okumaları ve Türkçe'ye çeviri seçenekleri arasında anlamı en iyi şekilde yansıtan işaretlemeleri istenmiştir. Çevri seçenekleri arasında çoğunluk tarafından işaretlenen seçenek söz konusu madde için Türkçe seçenek olarak kabul edilmiştir(Özer, 1994a).

#### **3.4.4. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları**

Ölçeğin yapı ve kriter geçerliği çalışması Özer (1994a) tarafından gerçekleştirilmiştir. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin yapı ve kriter geçerliğini incelemek amacıyla üniversite, lise son ve hemşirelik meslek lisesi öğrencileri ile bu okulların yöneticilerine ve psikolojik danışma için başvurmuş “nörotik” gruba uygulanmıştır. Bu çalışma sonrasında, Öfke Tarz Ölçeğindeki 13, 27 ve 31. maddelerde değişiklik yapılmıştır.

Özer yaptığı faktör analizi çalışmasında, ölçeğin orjinalinde varsayılan yapı ile oldukça tutarlı olduğunu belirlemiştir. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri ve yöneticileri ile nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları ile yapılan çeşitli ölçümlerde, ölçeğin Sürekli Öfke Ölçeğinin alfa değerleri .67 ile .92 arasında bulunmuştur. Öfke Tarz Ölçeğinin faktör analizi çalışmaları sonunda, Öfke Denetimi, Öfke İçte ve Öfke Dışa alt ölçeklerinin alfa değerleri sırasıyla .80-90, .69-91, .58-76 arasında bulunmuştur. Sürekli Öfke ve Öfke İfade tarzı Ölçeklerinin madde-bırakma ve alfa katsayıları Tablo 3.9. ve 3.10'da gösterilmiştir.

Tablo 3.9. Sürekli öfke ölçeği (SL-ÖFKE) madde-bırakma ve alfa katsayıları

|                                                                                            | Üniversite<br>Öğr. | Hemşire<br>Meslek<br>Lisesi<br>Öğr. | Lise<br>Son<br>Öğr. | Yöneticiler | Tansiyon Nörotik Hastalar |     |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------|---------------------|-------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                                                                                            | 1*                 | 2                                   | 1                   | 2           |                           |     |     |     |
| Madde<br>No                                                                                | N=52               | 98                                  | 113                 | 134         | 53                        | 78  | 42  | 81  |
| 1                                                                                          | .55                | .53                                 | .53                 | .51         | .44                       | .45 | .64 | .71 |
| 2                                                                                          | .59                | .49                                 | .37                 | .37         | .50                       | .49 | .51 | .61 |
| 3                                                                                          | .66                | .51                                 | .53                 | .54         | .50                       | .63 | .76 | .74 |
| 4                                                                                          | .44                | .43                                 | .35                 | .30         | .31                       | .50 | .57 | .61 |
| 5                                                                                          | .33                | .29                                 | .45                 | .19         | .29                       | .36 | .49 | .51 |
| 6                                                                                          | .57                | .56                                 | .41                 | .58         | .17                       | .24 | .43 | .73 |
| 7                                                                                          | .41                | .38                                 | .44                 | .56         | .33                       | .51 | .58 | .73 |
| 8                                                                                          | .40                | .51                                 | .39                 | .41         | .15                       | .39 | .51 | .61 |
| 9                                                                                          | .64                | .33                                 | .55                 | .52         | .38                       | .54 | .52 | .73 |
| 10                                                                                         | .52                | .46                                 | .47                 | .44         | .31                       | .46 | .41 | .73 |
| Alfa                                                                                       | .82                | .77                                 | .78                 | .78         | .67                       | .79 | .84 | .91 |
| (*) (1) İlk araştırmada, (2) en son araştırmada kullanılan örneklemeleri ifade etmektedir. |                    |                                     |                     |             |                           |     |     |     |

Ölçeğin kavram geçerliğini araştırmak üzere 81 hipertansiyon hastası ile çalışma yapılmıştır. bu çalışmaya göre, sürekli öfke ve dışa yönelik öfke alt ölçeklerinde F değerleri manidar bulunmuştur.

Tablo 3.10.Öfke tarzı ölçeği alt ölçeklerinin madde-bırakma ve alfa katsayıları

|                     | Üni. Öğr. | Hem.Mes. L.Ö. | Lise Son Öğr. | Yöneticiler | Tansiyon Nörotik Hastalar |     |     |     |
|---------------------|-----------|---------------|---------------|-------------|---------------------------|-----|-----|-----|
|                     | 1*        | 2             | 1             | 2           |                           |     |     |     |
| Mad. No             | N=52      | 98            | 113           | 134         | 53                        | 78  | 42  | 81  |
| <b>ÖFKE-KONTROL</b> |           |               |               |             |                           |     |     |     |
| 11                  | .77       | .74           | .60           | .63         | .60                       | .57 | .61 | .77 |
| 14                  | .54       | .53           | .57           | .70         | .39                       | .58 | .66 | .71 |
| 18                  | .61       | .65           | .46           | .59         | .58                       | .57 | .52 | .75 |
| 21                  | .73       | .64           | .67           | .54         | .62                       | .59 | .53 | .75 |
| 25                  | .67       | .64           | .57           | .61         | .51                       | .57 | .37 | .69 |
| 28                  | .36       | .41           | .57           | .29         | .27                       | .28 | .32 | .28 |
| 30                  | .37       | .59           | .62           | .50         | .55                       | .47 | .57 | .76 |
| 34                  | .76       | .59           | .52           | .61         | .59                       | .71 | .60 | .84 |
| Alfa                | .86       | .86           | .84           | .83         | .80                       | .82 | .81 | .90 |
| <b>ÖFKE-DIŞA</b>    |           |               |               |             |                           |     |     |     |
| 12                  | .66       | .56           | .46           | .53         | .33                       | .34 | .61 | .68 |
| 17                  | .30       | .22           | .50           | .54         | .45                       | .19 | .30 | .73 |
| 19                  | .42       | .26           | .43           | .51         | .34                       | .33 | .48 | .69 |
| 22                  | .64       | .27           | .46           | .69         | .51                       | .46 | .60 | .66 |
| 24                  | .62       | .42           | .35           | .56         | .37                       | .48 | .60 | .81 |
| 29                  | .62       | .52           | .40           | .65         | .64                       | .48 | .49 | .79 |
| 32                  | .48       | .59           | .35           | .58         | .50                       | .41 | .18 | .69 |
| 33                  | .47       | .48           | .37           | .37         | .52                       | .36 | .23 | .63 |
| Alfa                | .81       | .77           | .72           | .83         | .76                       | .69 | .74 | .91 |
| <b>ÖFKE-İÇTE</b>    |           |               |               |             |                           |     |     |     |
| 13                  | .18       | .12           | ..06          | .02         | .30                       | .21 | .21 | .47 |
| 15                  | .29       | .34           | .35           | .30         | .22                       | .19 | .48 | .06 |
| 16                  | .38       | .53           | .31           | .33         | .20                       | .28 | .52 | .27 |
| 20                  | .32       | .45           | .26           | .17         | .33                       | .40 | .37 | .50 |
| 23                  | .59       | .55           | .43           | .58         | .25                       | .49 | .59 | .51 |
| 26                  | .38       | .48           | .36           | .42         | .34                       | .33 | .46 | .53 |
| 27                  | .40       | .50           | .33           | .58         | .44                       | .30 | .58 | .66 |
| 31                  | .52       | .47           | .40           | .53         | .30                       | .11 | .50 | .76 |
| Alfa                | .69       | .73           | .61           | .66         | .60                       | .58 | .77 | .76 |

Özer, SL-ÖFKE VE ÖFKE TARZ Ölçeğini Sürekli Kaygı Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ölçek puanlarıyla olan korelasyon katsayılarını incelemiştir. SL-ÖFKE VE ÖFKE TARZ Ölçeği ile Sürekli Kaygı Envanteri, Depresif Sıfatlar Listesi ve Öfke Envanteri ölçek puanlarıyla olan korelasyon katsayıları Tablo 3.11.'de gösterilmiştir.



Bilge (1996) yaptığı bir çalışmada, Ankara Numune Hastanesi Psikiyatri Kliniğine başvurup psikotik ve nevrotik tanısı alan 11'er kişiyi yaş, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından eşleştirilmiş bir normal grupla, bağımsız gruplar için kullanılan Mann-Whitney "U" Testinden yararlanarak karşılaştırmıştır. Sonuçta nevrotiklerin içe yönelik kızgınlıklarının ( $p=.027$ ); psikotiklerin sürekli kızgınlık, içe yönelik ve dışa yönelik kızgınlıklarının (sırasıyla  $p=.010$  ;  $p=.017$  ;  $p=.017$ ) ; normal grubun kızgınlıklarını kontrollerinin (  $p= .017$ ) yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgular ölçeğin ayırt edici geçerliğini desteklemektedir.

Yılmaz (2004) tarafından yapılan ölçüt geçerliliği çalışmasında Tuzgöl (1998) tarafından geliştirilen Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın yürütüldüğü okulda, 84 kişiden oluşan 9.ve 10. sınıf öğrencilerine Sürekli-Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği uygulanmıştır. Sürekli Öfke Ölçeğinden alınan puanlar ile Saldırganlık Ölçeği puanları arasındaki ilişki .58 olarak bulunmuştur. Bu bulgulara göre ölçeğin kavram geçerliği yeterli düzeydedir.

### **3.4.5.Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları**

Ölçeğin güvenirliliği konusunda Spielberger ve arkadaşlarının yaptığı çalışmalarda bulunan Cronbach Alfa değerleri sürekli öfke için .82-90, öfke denetimi için .85, içe yönelik öfke için .74 ve dışa yönelik öfke için .76 bulunmuştur (Akt; Özer, 1994a). Özer(1994a) ise yaptığı çalışmalarda ölçeğin Cronbach Alfa değerlerini şöyle bulmuştur. Sürekli Öfke .67-.92, Öfke Denetimi .80-.90, İçe Yönelik Öfke .58-.76, Dışa Yönelik Öfke .69-.91 arasındadır.

Bilge (1996) üniversite öğrencileri ile ilgili yaptığı bir çalışmada test-tekrar test güvenirlilik katsayısını elde etmek için 93 üniversite öğrencisi ile üç hafta arayla iki kez uygulama yapmıştır. Elde edilen korelasyon katsayıları Sürekli Öfke için .83, Öfke İçte için .71, Öfke Dışa için .80 ve Öfke Kontrol için .82 olarak bulunmuştur.

Yılmaz (2004) tarafından test-tekrar test yöntemiyle 105 lise öğrencisi ile yapılan çalışmada elde edilen korelasyon katsayıları Sürekli Öfke için .93, Öfke İçte için .77, Öfke Dışa için .86 ve Öfke Kontrol için .90 olarak bulunmuştur.

Akgül (2000) tarafından yapılan bir başka çalışmada bu araştırmanın da örneklem grubunu oluşturan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine üç hafta arayla

uygulama yapılmıştır. Test-Tekrar Test yöntemi ile yapılan bu çalışmadan elde edilen korelasyon katsayıları Sürekli Öfke için .88, Öfke İçte için .81, Öfke Dışa için .84 ve Öfke Kontrol için .81 olarak bulunmuştur. Bulunan bu değerler ölçeğin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde kullanılabilmesi için yeterli görülmüştür.

### 3.5. İŞLEM YOLU

Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisini incelemek amacıyla yapılan bu araştırmada 2007-2008 eğitim-öğretim yılı birinci eğitim-öğretim döneminde Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçesi Abdullah Kepkep İlköğretim Okulu sekizinci sınıf öğrencilerine araştırma hakkında bilgi verilmiş ve Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesi yapıldıktan sonra 25 ve üzerinde puan alan öğrenciler ile görüşülerek araştırmaya katılmak isteyen öğrenciler belirlenmiştir. Araştırmaya katılmak isteyenler arasından bir deney ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur.

Deney grubu haftada bir gün 90 dakika süre ile 9 hafta Abdullah Kepkep İlköğretim Okulunun okul rehberlik servisinde grupla psikolojik danışma oturumlarına alınmıştır. Oturumlar araştırmacı tarafından yönetilmiştir. Kontrol grubuna bu süre içinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney grubu ile yapılan oturumların özeti aşağıda sunulmuştur.

#### 3.5.1. Programın Amacı

Deney grubuna uygulanan programın amacı, katılımcıların kendi duygu ve düşüncelerinin farkına vararak, öfkenin kaynağını araştırabilmeleri, öfkenin iyi ya da kötü olmadığını ve sadece bir duygu olduğunu kavrayabilmeleridir. Bu yolla deneklerin öfke tepkisine neden olan durumsal, fiziksel ve bilişsel ipuçlarını fark etmelerini sağlamak ve öfke uyandıran durumlarda kendi tipik davranış örüntülerini belirlemelerine yardımcı olmaktır. Böylece uygun olan ve olmayan öfke tepkilerini ayırt ederek uygun tepkilerin olumlu sonuçlara götürdüğünü fark edeceklerdir. Aynı zamanda deneklerin kendi duygu, davranış ve düşünceleri için kişisel sorumluluk almalarına yardımcı olmaktır.

Program için belirlenen bu genel amaç çerçevesinde katılımcıların şu alt amaçları gerçekleştirmeleri hedeflenmiştir:

- 1- Grup ortamında deneklerin kendilerini rahat hissetmelerine ve birbirlerini tanımalarına yardımcı olmak.
- 2- Grup oturumları için grup kurallarını belirlemek.
- 3- Deneklerin niçin bir grubun üyesi olmak istediklerini ve neyi öğrenmeyi umduklarını belirlemek.
- 4- Öfkenin kaynağını araştırmak ve öfke duygusunun ne iyi ne de kötü olduğunu açıklamak.
- 5- Bir öfke tepkisinden önce ortaya çıkan durumsal, bilişsel ve fiziksel ipuçlarının farkına varmayı sağlamak.
- 6- Deneklerin öfkeliyken gösterdikleri kendilerine özgü tepki örüntülerini tanımalarına yardımcı olmak.
- 7- Deneklerin uygun ve uygun olmayan öfke tepkilerini ayırt etmelerine yardımcı olmak.
- 8- Deneklere öfke duygularını ifade etmenin uygun yollarını öğretmek.
- 9- Uygun olmayan öfke tepkilerinin aynı zamanda işe yaramayan tepkiler olduğunu göstermek.
- 10- Deneklere öfkelerini kontrol etmelerine yardım edici başa çıkma ifadelerini kullanmaya teşvik etmek.
- 11- Deneklerin öfke yaratıcı durumlarda nasıl tepki verdiklerine ilişkin deneyimlerini paylaşmalarına izin vermek.
- 12- Durumların kendisinin değil duruma ilişkin düşüncelerin duygulara sebep olduğu fikrini ortaya koymak.
- 13- Bir durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini kavramak.
- 14- Deneklerin kendi yaşantılarında öfke yaratıcı durumlarda bu tekniği kullanabilmeleri için pratik yapmalarını sağlamak.
- 15- Deneklerin herkesin kendi düşünce, duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunu anlamalarına yardımcı olmak.
- 16- Deneklerin açık yüreklilikle öfkelerinden doğan kişisel sorumluluklarını

kabul etmelerini teşvik etmek.

### 3.5.2. Deney Grubunun Genel İşleyişi Ve Oturum Özetleri

Grupla psikolojik danışma uygulaması, Akılcı-Duygusal Yaklaşımın temel ilkeleri esas alınarak yürütülmüştür. Bu kapsamda Jerry Wilde (1995:56-79)'ın "Anger Management In Schools"adlı kitabından ve Rosemarie Smead Morganett tarafından yazılan ve Kaya, Gürçay ve Saçkes tarafından 2005 yılında Türkçe'ye çevrilen Yaşam Becerileri "Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları" adlı kitaptaki öfke yönetimi becerileri grupla psikolojik danışma uygulamasından yararlanılmıştır.

Grup oturumları süresince araştırmacı tarafından terapötik koşullar ( empati, saygı, saydamlık, somutluk, ilişkinin şimdi ve buradalığı, kendini açma, yüzleşme) ve terapötik beceriler (yapılama, asgari düzeyde teşvik, yakından ilgilenme, konuşmaya açık davet, duygu ve içerik yansıtma, kişiselleştirme, özetleme, bağlama,paylaştırma) kullanılmıştır ( Voltan-Acar, 1998). Araştırmacı grupla psikolojik danışma oturumları boyunca üyelerin kendilerinin ve çevresindekilerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamalarına, duygularını ve yaşantılarını açmalarına, davranışsal amaçlar belirlemelerine ve grup yaşantısı yolu ile kendi sorunlarına uygun çözüm yolları bulmalarına yardımcı olmuştur. Oturumlar sırasında ev ödevlerine, grupla psikolojik danışma alıştırmalarına yer verilmiştir.

#### I. Oturum

Grupla psikolojik danışma hakkında kısaca bilgi verildi. Daha sonra kurallardan(gizlilik, oturumlara devam, suçlayıcı ve kırııcı konuşmama) bahsedildi. Gizlilik konusundaki kaygılar üyelerin konuşulanların burada kalacağına dair söz vermesi ile giderildi. Bir üye çalışmanın beklediğinden farklı olduğunu, artık devam etmek istemediğini belirterek gruptan ayrıldı.

Üyelerin birbirlerini daha iyi tanınması ve güven ortamını sağlanması için tanışma etkinliği yapıldı.

Daha sonra üyeler öfke konusunda bilgi verildi. Üyelerin kendi yaşantılarından örnekler vererek öfke ile nasıl başa çıktıklarından konuşulacağı söylendi. Üyelere bu

çalışmanın sonunda kendileri ile ilgili değiştirmek istedikleri davranışlar sorularak, grup üyelerinin davranışsal amaçlarını belirlemeleri sağlandı.

Grup üyelerinin gruba ısınmaları ve güven duygusu geliştirmeleri amacı ile Voltan-Acar (2004)'ın “Dalgalanma” isimli grup alıştırması yapıldı.

İlk oturuma ilişkin üyelerden geri bildirim alındı. Üyeler sırayla ilk oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştılar.

Grup lideri tarafından özetleme yapılarak ilk oturum sonlandırıldı.

## **II. Oturum**

Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetledikten sonra Stoller (1971)'in “Güven Yürüyüşü” adlı etkinliğini yaptırarak üyelerin gruba ısınmalarını sağladı (Akt., Voltan-Acar, 2004).

Etkinliğe ilişkin duygular paylaşıldıktan sonra grup lideri “Öfke nedir?” diye sordu. Bir üye öfke birine sinirlenmektir dedi. Bir başka üye kontrolü kaybetmektir dedi.

Grup lideri siz öfkelenince neler yaparsınız diye sordu. Üyelerden biri öfkelenince kendisini kaybettiğini, karşısındakinin söylediklerini duymadığını söyledi. Bir başka üye şiddete başvururum dedi. Üyelerden biri genelde öfkelenildiği zaman genellikle ortamdan uzaklaşmayı tercih ettiğini, evde veya okulda arkadaşlarının yanında iken öfkesini daha çok belli ettiğini söyledi.

Grup lideri öfke duygusunun nötr ve temel bir duygu olduğunu söyledi. Bebeklerin hatta hayvanların bile karınları aç olduğunda, üşüdüklerinde veya bir tehlike ile karşılaştıklarında öfkelenediklerini bu nedenle öfkenin bazen bireysel haklarımızı korumak için gerekli olduğunu söyledi. Grup lideri öfkenin kendisinin nötr bir duygu olmasına rağmen, öfke duygusunu ifade etmek üzere öğrenilen yolların uygun( bireye ve çevreye zararsız) ya da uygun olmayan (bireye ve çevresine zararlı) davranışlar olduğunu açıkladı. Grup lideri öfkeyi doğru ifade edebilmek için öncelikle ne gibi durumlarda öfkeleniğimizi bilmek gerekir diyerek üyelere “Öfke Durumları Formu” dağıttı. Formların nasıl doldurulacağını açıkladıktan sonra üyelerden bir sonraki oturuma kadar formları doldurmaları ve gelecek oturumda bu formları yanlarında getirmelerini söyledi.

Grup lideri etkinliklere katılan üyelere teşekkür ettikten sonra gizlilik ilkesini ve bir sonraki oturumun tarihini hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

### III. Oturum

Bir önceki oturumda yapılanlar hatırlandıktan sonra grup lideri üyelere geçen hafta dağıtılan “Öfke Durumları Formuna” yazdıklarını paylaşmalarını istedi.

Bir üye “İstediğini alamamam” seçeneğini işaretlediğini söyledi. Annesinin istediği bir şeyi almak için kendisine izin vermediğini, bu nedenle annesine öfkelenildiğini söyledi. Bir başka üye de hafta sonu arkadaşları ile futbol oynamak için babasından izin istediğini ama babasının saat geç oldu diyerek izin vermediğini söyledi. Grup lideri üyelerin genelde aileleri ile ilgili örnekleri getirdikleri söyleyerek grup üyelerinin anlattıklarındaki ortak noktalara dikkat çekti.

Grup lideri sizce aniden mi öfkeleniyoruz yoksa öfkelenmeden önce bir takım ipuçları ortaya çıkıyor mu diye üyelere sordu. Üyelerin bir kısmı öfke duygusunun aniden ortaya çıktığını söylerken bir kısmı da öfkelenmeden önce bir takım ipuçlarının olduğunu söyledi. Kalbimizin hızlı hızlı çarpması, ellerimizin titremesi ve terlemesi, birinin sizi azarlaması öfke duygusunun ipuçları olarak üyeler tarafından söylendi. Bunun üzerine grup lideri öfkenin aniden ortaya çıktığını söyleyen üyelere az önce sayılan ipuçlarını yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Üyeler yaşadıklarını ama pek farkında olmadıklarını söylediler.

Grup lideri öfkenin ipuçlarının durumsal (bir durumda), bilişsel (zihninizde) ya da fiziksel (vücudunuzda) olabileceğini belirtti. Bazı örnekler tahtaya yazılarak bunların öfkenin hangi tür ipuçları olduğu tartışıldı.

Grup lideri üyelerin ne gibi ipuçları yaşadıklarını sordu. Üyeler örnek ipuçlarının birçoğunu yaşadıklarını ama bugüne kadar pek farkında olmadıklarını söylediler.

Daha sonra öfke tepkisinden kaçınabilmenin yolları tartışıldı. Üyeler görmezden gelmek, sonuçlarını düşünmek gibi örnekler verdiler. Grup lideri bu örneklerle derin nefes alma, 1’den 10’a kadar sayma ve kendi kendine sakinleştirici telkinlerde bulunma gibi örnekleri ekledi.

Grup lideri öğrencilere birer dedektif gibi öfke tepkilerini kontrol edebilmek için öfke ipuçlarını aramalarını istedi.

Grup lideri bugün neler yaptık diye üyelere sorarak özetlemenin üyeler tarafından yapılmasını sağladı. Özetleme bittikten sonra lider ev ödevlerini yapan üyelere teşekkür etti. Grup lideri bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

#### **IV. Oturum**

Grup lideri geçen hafta neler yapmıştık diyerek üyeleri özetleme yapmaları için cesaretlendirdi. Bir üye sizin bize vermiş olduğunuz formlarla ilgili konuşmuştuk dedi. Bir başka üye öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve olmayan yollarını tartışmıştık dedi.

Grup lideri öfkenin temel bir duygu olduğunu yineleyerek, öfkelendiğimizde nasıl davranırız diye gruba sorarak, öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve uygun olmayan yollarının üyeler tarafından belirlenmesine yardımcı oldu. Kavga etme, küfür etme, dövme öfkeyi ifade etmenin uygun olmayan yolları olarak üyelerce belirlendi. Konuşmak, öfkemiz ifade etmek uygun olan yollar olarak belirlendi.

Grup lideri eğer öfkenizde haklı iseniz, nasıl hissettiğinizi dürüstçe söylemenizde bir problem yoktur dedi. Bunu yapmanın en iyi yolu ben dilini kullanmaktır diyerek ben dilini açıkladı.

Tahtaya bazı örnek durumlar yazarak üyelerden ben dilini kullanarak öfkelerini ifade etmelerini istedi. Ben dili kullanmanın ne gibi faydaları olabileceği grup tarafından tartışıldı.

Grup lideri ben dili kullanılan ifadelerin ortak yönünün öfkenin ifade edilmesinde sorumluluğu üzerine alma ve başkalarını suçlamama olduğunu belirtti.

Grup lideri üyelere öfke kayıt formlarını dağıtarak nasıl dolduracaklarını anlattıktan bir sonraki oturumun tarihini hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

#### **V. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedikten sonra üyelerden öfke kayıt formlarını çıkarmalarını istedi. Çeşitli sorularla üyelerin hangi durumlarda öfkelenediklerine, formu doldurmaya başlayınca öfke duygularına neler olduğuna dikkatlerini çekti.

Grup lideri uygun olmayan öfke tepkilerini azaltmanın bir yolunun başa çıkma ifadeleri kullanmak olduğunu açıklayarak, üyelere Başa Çıkma İfadeleri Formu'nun kopyalarını dağıttı. Üyelere bu pozitif ifadeleri kullanmanın yaşadıkları durumlarda öfkelerine ne gibi etkilerinin olabileceği soruldu.

Bir üye kesinlikle daha mantıklı hareket etmemizi sağlar dedi. Bir başka üye zaman zaman bunu kullanmayı denediğini ama genellikle çok öfkeli olduğunda bu ifadeleri kullanmanın pek aklına gelmediğini söyledi. Üyeler genel olarak bu ifadelerin işe yarayacağını söyledi. Bunun üzerine grup lideri bu ifadeleri kullanarak bu uygulama yapmak istediğini söyledi.

Grup lideri öğrencilere çiftler halinde ayrılımlarını söyleyerek, her bir gruba öfke kontrol oyunlarının birer kopyası verildi. Grup lideri üyelere formlarda dağıtılan durumları tartışmalarını ve daha sonra gönüllü üyelerle bunu canlandıracağını söyledi.

Gönüllü üyelerle öfke kontrol oyunları canlandırıldı. Üyeler durumları tartışırken grup lideri ve grup üyeleri canlandırma yapan üyelere başa çıkma ifadelerini hatırlatarak öfkelerini daha uygun ifade etmeleri konusunda teşvik ettiler.

Uygulama sonunda üyeler bu ifadeleri öfkeli iken hatırlamanın öfkeyi uygun ifade etmeye yardımcı olduğunu söylediler. Canlandırmaya katılan üyelerin çoğu ilk defa böyle bir uygulama yaptıklarını, ilk başlarda biraz heyecanlandıklarını söylediler. Grup lideri bu ifadelerin günlük hayatta da tıpkı şu an yapıldığı gibi öfke yaratan durumlarda kullanılabileceğini söyledi.

Grup lideri üyelere öfke kayıt formlarını doldurmaya devam etmelerini, karşılaştıkları durumlarda öfke ile başa çıkma ifadelerini kullanmalarını istedi. Grup lideri bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

## **VI. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz diyerek, üyelere öfke kayıt formlarını çıkarmalarını istedi. Üyelere “Hangi durumları kaydettiniz ve bu durumlarda başa çıkma ifadelerini kullanmak öfke duygularınızı kontrol etmenize yardımcı oldu mu?” diye sordu.

Bir üye küçük kardeşi ile bir olay yaşadığını anlattı. Okuldan eve geldiğinde çok yorulduğu için odasında biraz uzandığını ama kardeşinin gelip kendisi uğraştığını,

odasına gelip bağırdığını, yatağın üstünde zıpladığını anlattı. Önce ona çok sinirlendiğini, sonra aklına burada konuştuğumuz şeylerin geldiğini söyledi. Başa çıkma ifadelerinden bazılarını “Sakin ol. Rahatla”, “Yavaşla. Birkaç derin nefes al.” kullandığını söyledi. Bunları kullanınca daha sakin davrandığını kardeşine bağırıp, kızmadığını söyledi. Kendisi aşırı tepki vermeyince kardeşinin de sıkılıp vazgeçtiğini söyledi.

Diğer üyeler de bu ifadeleri kullanmanın işe yaradığını, öfke anında biraz daha mantıklı davranmalarını sağladığından bahsettiler.

Grup lideri bugün olayların mı yoksa olaylara ilişkin düşüncelerin mi öfke duygusuna sebep olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.

Grup lideri tahtaya A B C sütunları çizerek hangi sütunun neyi ifade ettiğini açıkladı. Her bir sütuna örnekler yazılarak üyelere nelerin C sütunundaki duygulara sebep olduğunu sordu. Üyelerin tamamı A sütunundaki durumun C sütunundaki duyguya sebep olduğunu söyledi. Bunun üzerine grup lideri B sütunundaki düşüncüyü değiştirerek tekrar aynı soruyu üyelere sordu. Üyelerin birçoğu böyle düşünürsek o kadar da çok öfkelenecek bir durumun olmadığını söyledi.

Grup lideri durumların(A) duygulara (C) sebep olmadığını fakat düşüncelerin (B) duygulara (C) sebep olduğunu belirtti.

Grup lideri üyelere bu hafta boyunca durumlar hakkında ne düşündüklerine dikkat etmelerini istedi. Ayrıca öfke kayıt formunu doldurmaya devam etmelerini istedi. Son olarak gelecek oturumun konusundan bahsetti.

Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

## **VII. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedi. Her zaman ki gibi önce geçen haftayı kısaca hatırlayacağız diyerek sözü üyelere verdi. Bir üye tahtaya ABC diye yazıp olaylara verdiğimiz tepkilerin nasıl olduğunu konuşmuştuk dedi. Grup lideri durumların(A) duygulara(C) sebep olmadığını fakat düşüncelerin(B) duygulara(C) sebep olduğunu konuştuk diyerek bir önceki oturumda konuşulanları topladı.

Grup lideri bugün, bir durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini konuşacağız diyerek oturumun amaçlarını açıkladı. Daha sonra

üyelere Öfkeye Yol Açan Düşüncüyü Değiştirme Formunu dağıtarak nasıl doldurulacağını açıkladı. Örneklerle formun nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra üyelere çiftlere ayrılmaları istendi. Daha sonra grup lideri üyelere gerçek durumlar seçmelerini isteyerek formları doldurmalarına yardım etti. Formu doldurduktan sonra forma yazılanları tartışmak için grup yeniden toplandı.

Bir üye geçen cumartesi tüm öğleden sonra arkadaşlarıyla futbol oynadığı için babasının kendisine kızdığını, pazar günü dışarı çıkmasına izin vermediğini söyledi. Babasına çok kızdığını, kendisine haksızlık yaptığını düşündüğünü söyledi. Bunun sonucunda babasına çok öfkelenmediğini söyledi. Fakat bütün öğleden sonra dışarıda futbol oynamanın yanlış olduğunu bildiğini, hatalı davrandığını düşününce yine üzgün fakat babasına öfkelenmediğini söyledi.

Diğer üyelere de forma yazdıklarını grupla paylaşarak düşüncelerimizin duygularımızı nasıl etkilediğini tartıştılar.

Grup lideri Öfkeye Yol Açan Düşüncüyü Değiştirme Formunun kopyalarını üyelere dağıtarak bir sonraki oturuma kadar karşılaşacakları olaylar için doldurmalarını istedi. Bir sonraki oturumun konusundan bahsetti.

Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

### **VIII. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedikten sonra, geçen hafta neler yapmıştık kim hatırlatmak ister diye üyelere söz verdi.

Bir üye bir form doldurup öfkelendiğimiz zaman düşüncelerimizi değiştirmenin öfkemizi nasıl azalttığını konuşmuştu dedi. Bir başka üye arkadaşımız babası ile yaşadığı bir olayı anlatmıştı dedi. Grup lideri üyelere geçen hafta dağıtılan Öfkeye Yol Açan Düşüncüyü Değiştirme Formu'na yazdıklarını grupla paylaşmalarını istedi. Üyelerin hepsi formu doldurmanın öfkelerini azalttığını, yaşanan olaylarda kendi hatalarını görmelerine yardımcı olduğunu söylediler.

Grup lideri üyelere teşekkür ederek bugün herkesin kendi düşünce, duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.

Grup ilk başladığımızda bazılarınız diğer insanların veya durumların kızgınlığa sebep olduğuna inanıyor olabilirsiniz fakat artık bizim kendi düşünce, duygu ve

davranışlarımızdan sorumlu olduğumuzu öğrendik. Bu fikri kabul etmek kişisel sorumluluğu kabul etmek demektir.

Grup lideri öğrencilerden ayakta daire şeklinde durmalarını istedi. Ağır bir sorumluluk olan kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızı temsilen de bir top kullanacağını söyledi. Grup lideri topu bir başka üyeye atmadan “İşe geç kaldığım için trafikte öfkelenmemin sorumlusu benim” diyerek üyelere model oldu. Grup lideri topu alan üyenin bu şekilde bir sorumluluk ifadesi söyleyerek topu bir başka üyeye atmasını söyleyerek etkinliği başlattı.

Topu alan üye “Ödevimi yapmadığım için öğretmenimin bana kızmasının sorumlusu benim” diyerek topu bir başka üyeye attı. Diğer üye “Sınava yeterince çalışmadığım için İngilizce dersinden zayıf almamın sorumlusu benim” dedi. Üyeler bu şekilde örneklerle etkinliğe devam ettiler.

Etkinlik sonunda etkinliğe ilişkin duygu ve düşünceler paylaşıldı. Bir çok üye sorumluluk almanın ve bunu ifade etmenin oldukça zor olduğunu ifade etti.

Grup lideri üyelere öfke kayıtlarını tutmaya devam etmelerini istedi. Önümüzdeki hafta son defa toplanılacağını hatırlattı. Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

## **IX. Oturum**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz diyerek bu hafta son defa toplanıldığını hatırlattı. Bugün son oturum olduğu için önce geçen haftayı hatırlayıp daha sonra geçmiş oturumları hatırlayacağız diyerek giriş yaptı. Öncelikle geçen hafta konuştuğumuz kişisel sorumluluktan bahsetmek sizleri nasıl etkiledi.

Bir üye hafta boyunca kendi davranışlarına daha çok dikkat ettiğini, birine öfkelenildiğinde kendisinin hatasının ne olduğunu düşündüğünü söyledi. Diğer üyelere daha dikkatli davrandıklarını, kendi davranışlarına daha çok dikkat ettiklerini söylediler.

Grup lideri bugün son oturum olduğunu hatırlatarak bugüne kadar neler yaptıklarımızdan bahsedeceğiz dedi. Üyelere sorular sorarak geçmiş oturumlarda konuşulanlardan bahsedildi.

Grup lideri üyelere bugüne kadar göstermiş oldukları çaba ve ilgi için teşekkür ederek, ister ayrılarak ister ortak kararla ya da bir başka sebeple tüm ilişkilerin bir sonu

olduğunu belirtti. Grup lideri üyelere ayrılmak sizin için ne anlama geliyor, neler hissediyorsunuz diye sorarak ayrılığa ilişkin duygularını paylaşmaları konusunda üyeleri cesaretlendirdi.

Bir üye bu çalışmanın bitecek olmasına üzüldüğünü, buradan çıkınca kendisini iyi hissettiğini söyledi. Bir başka üye de ilk başlarda biraz sıkıldığını ama şu anda bitmesini istemediğini söyledi. Bir başka üye de keşke bitmese Cemil hocanın dersinden kurtuluyorduk dedi.

Grup lideri bir ilişki bitip diğerine başlarken hoşça kal demenin önemli olduğunu, bunun üzüntüleri azaltmada ve yeni bir ilişkiye başlamada yardımcı olabileceğini söyledi. Üyelere sizce hoşça kal demek neden önemli diye sorarak hoşça kal demenin önemi tartışıldı.

Daha sonra sonlandırmaya ilişkin bir etkinlik yapıldı. Grup lideri etkinliğin nasıl yapılacağını gösterdikten sonra üyelere kağıtları dağıtarak kendilerinin de birbirleri için benzer ifadeleri kağıtlara yazmalarını isteyerek grup üyelerine 5 dakika süre verdi. Daha grup lideri üyelere birbirleri için yazdıkları kağıtları değiştirmelerini istedi.

Grup lideri tüm üyelere düzenli katılımları için teşekkür ederek, burada konuşulanların burada kalacağına dair verdikleri sözleri hatırlattı. Grup bitmesine rağmen ihtiyaç duyduklarında yardıma hazır olduğunu belirtti. Grup lideri üyelere iletişim bilgilerini oturum sonunda verebileceğini söyleyip tüm üyeleri grup kucaklaşması için ayağa kalkmalarını istedi. Grup kucaklaşmasından sonra oturum sonlandırılarak grup liderinin getirdiği aperatifler paylaşıldı.

### 3.6. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeğinden elde ettikleri değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı sorgulanmıştır. Bu amaç çerçevesinde öncelikli olarak, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin bütün değişkenler bağlamında birbirine denk olduğunu, yani aynı evreni temsil ettiklerini test etmek amacıyla varyansların homojen olup olmadığı sorgulanmıştır. Varyansların homojenliği testinden elde edilen veriler, grupların varyanslarının SL-ÖFKE değişkeni bakımından ( $F(1-16)=$

1.923;p= .185;  $p>.05$ ) ÖFKE-İÇTE değişkeni bakımından ( $F(1-16)=4.214;p=.057;p>.05$ ), ÖFKE-DİŞA değişkeni bakımından ( $F(1-16)=.942;p=.346;p>.05$ ) birbirine denk olduğunu göstermiştir. ÖFKE-KONTROL değişkeni bakımından ( $F(1-16)=5.472;p=.033;p<.05$ ) ise birbirine denk olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, deney ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanlara tek yönlü varyans analizi uygulanmış olup, elde edilen değerler gruplar arasında tüm alt ölçek puanları bağlamında (Bkz. Tablo 4, Tablo 5, Tablo 6, Tablo 7) anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur.

Parametrik testlerin bir diğer varsayımı gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olmasıdır. Bu varsayımın gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının her iki ölçeğin ön-test ölçümünden aldıkları puanların çarpıklık (skewness) ve sivrilik (kurtosis) düzeyleri hesaplanmıştır. Elde edilen değerler Tablo 10'da sunulmuştur. Ayrıca Kalaycı (2008)'ya göre gözlem sayısı yirmi dokuzdan az olan ölçümlerde Shapiro-Wilks testi yoluyla dağılımın normalliği test edilebilmektedir. Her grup için 9 gözlem yapıldığından dağılımın normallik sınaması Shapiro Wilks testi aracılığı ile kontrol edilmiştir. Elde edilen değerler yine Tablo 3.12'de sunulmuştur.

Tablo 3.12. Deney ve kontrol gruplarının ön-test SL-ÖFKE ve ÖFKE TARZ ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin değerler

| Ölçek                         | Grup    | $\bar{X}$ | Ss   | Ort.  | Mod   | Shapiro<br>Wilks | Çar.   | Siv.   |
|-------------------------------|---------|-----------|------|-------|-------|------------------|--------|--------|
| <b>SL-<br/>ÖFKE</b>           | Deney   | 28.77     | 3.27 | 27.00 | 26.00 | .192             | .474   | -1.517 |
|                               | Kontrol | 28.77     | 2.53 | 29.00 | 29.00 | .561             | -.035  | -1.259 |
| <b>ÖFKE-<br/>İÇTE</b>         | Deney   | 19.00     | 2.87 | 19.00 | 19.00 | .574             | -.977  | 1.733  |
|                               | Kontrol | 16.88     | 4.91 | 15.00 | 14.00 | .066             | 1.055  | -.266  |
| <b>ÖFKE-<br/>DIŞA</b>         | Deney   | 19.88     | 4.98 | 20.00 | 18.00 | .214             | 1.275  | 3.129  |
|                               | Kontrol | 18.11     | 5.23 | 17.00 | 12.00 | .167             | .054   | -1.92  |
| <b>ÖFKE-<br/>KONT<br/>ROL</b> | Deney   | 18.11     | 2.14 | 18.00 | 18.00 | .003             | -1.839 | 4.507  |
|                               | Kontrol | 19.77     | 5.58 | 18.00 | 15.00 | .027             | 1.192  | .094   |

Tablo 3.12.'de gösterilen değerler incelendiğinde, deney grubunda bulunan deneklerin SL-ÖFKE ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık olduğu ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin SL-ÖFKE ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık olduğu ve benzer şekilde normal dağılımdan çok az bir sapma gösterdiği, bununla beraber biraz basık olduğu görülmektedir. Deney grubu deneklerinin ÖFKE-İÇTE ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde kontrol grubu deneklerinin ÖFKE-İÇTE ön-test ölçümünden aldıkları puanların çok az sağa çarpık ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Deney grubunda bulunan deneklerin ÖFKE-DIŞA ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık olduğu ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin ÖFKE-DIŞA ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sağa çarpık olduğu ve benzer şekilde normal dağılımdan çok az bir sapma

gösterdiği, bununla beraber biraz basık olduğu görülmektedir. Deney grubunda bulunan deneklerin ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık olduğu ve normal dağılıma yakın olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda bulunan deneklerin ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümünden aldıkları puanların hafif sola çarpık olduğu ve normal dağılımdan çok az bir sapma gösterdiği, bununla beraber dağılımın sivri olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın normal dağılımdan biraz sapma göstermesine rağmen genel olarak normal dağılım özelliği gösterdiğinden ÖFKE-KONTROL ön-test ölçümüne ilişkin değerler normal dağılım kabul edilmiştir. SL-ÖFKE, ÖFKE-İÇTE ve ÖFKE DIŞA ön-test ölçümü bağlamında ortaya çıkan dağılımın da normal bir dağılım özelliği gösterdiği, grupların varyanslarının birbirine denk olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak tüm alt ölçeklerin analizinde parametrik testlerin kullanılabileceğine karar verilmiş ve split-plot (karışık) desenler ve tekrarlanmış ölçümler için uygun olan 2X3 iki faktörlü ANOVA tekniği kullanılmıştır.

Araştırmada tüm analizler için anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

### **BULGULAR ve TARTIŞMA**

Bu bölümde araştırma probleminin çözümü için toplanan verilerin istatistiksel çözümlenmesiyle elde edilen bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir. Bu amaçla araştırmaya katılan deneklerin SL-Öfke ve Öfke-Tarz ölçeğinin her bir alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ) ve standart sapmaları tablolar halinde gösterilmiştir. Deneklerin, SL-Öfke, Öfke-İçte ve Öfke Dışa alt ölçeklerinden elde edilen veriler parametrik test koşulları olan verilerin normal dağılıma sahip olması, varyansların homojen olması, verilerin nicel olması, örnekleme oluşturan deneklerin evrenden yansız olarak seçilmesi özelliklerini sağladığından bu alt ölçeklerin verilerinin yorumlanmasında parametrik testler uygulanarak sonuçlar tablo halinde gösterilmiştir. Ancak Öfke-Kontrol alt ölçeği normal dağılımdan bazı değerler bakımından sapma göstermesine rağmen normal dağılım olarak kabul edilmiş ve verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Elde edilen değerler tablolar halinde gösterilmiştir.

#### **4.1. DENENCELERE İLİŞKİN BULGULAR**

Bu bölümde denencelere ilişkin bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

##### **4.1.1. Araştırmanın Birinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum**

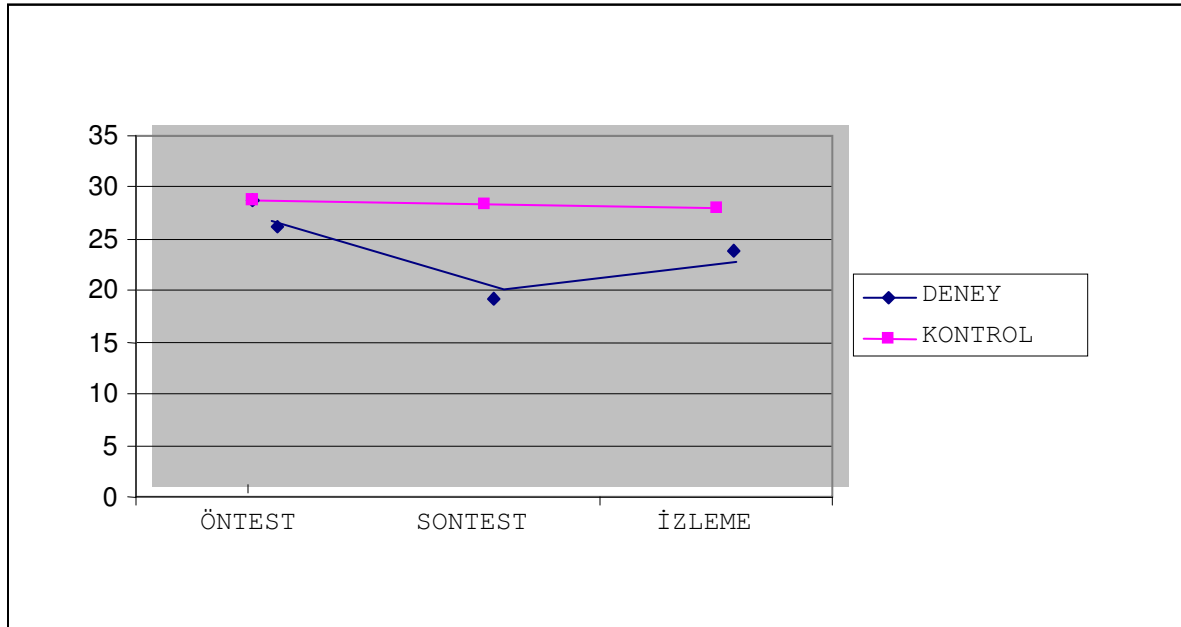
Araştırmanın ilk denencesi, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin SL-ÖFKE son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın

bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 3 ay sonra SL-ÖFKE ölçeğinden elde ettikleri puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 4.13.' de verilmiştir.

Tablo 4.13. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

| Ölçümler<br>Gruplar                 | Ön-test         |      | Son-test        |      | İzleme-testi    |      | Satırlar        |
|-------------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
|                                     | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   |                 |
| <b>Deney Grubu</b><br><b>n= 9</b>   | 28.77           | 3.27 | 22.22           | 4.23 | 24.77           | 3.96 | $\bar{X}=25.25$ |
| <b>Kontrol Grubu</b><br><b>n= 9</b> | 28.77           | 2.53 | 28.44           | 4.97 | 28.00           | 4.24 | $\bar{X}=28.40$ |
| <b>Sütunlar</b>                     | $\bar{X}=28.77$ |      | $\bar{X}=25.33$ |      | $\bar{X}=26.38$ |      |                 |

Grafik 4.1. SL-ÖFKE aritmetik ortalamaları



Tablo 4.13 ve Grafik 4.1. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ön test- son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarının değişimleri görülmektedir. Bu tablodan deney grubunun SL-ÖFKE son test ortalama puanlarının düştüğü, izleme testi ortalama puanlarının SL-ÖFKE son test ortalama puanlarına göre yükselmekle beraber halen ön test ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun SL-ÖFKE ortalama puanlarının ölçümlere göre çok fazla bir değişiklik göstermediği görülmektedir.

Tablo 4.13.'den anlaşılabacağı üzere grupların ortalama puanları değişimler göstermektedir. Araştırmanın ilk denencesini test etmek ve bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin SL-ÖFKE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.14'de sunulmuştur.

Tablo 4.14. Deney ve kontrol gruplarının SL-ÖFKE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları

| Varyansın Kaynağı    | Kareler Toplamı | Sd    | Kareler Ortalaması | F     | Anlamlılık Düzeyi |
|----------------------|-----------------|-------|--------------------|-------|-------------------|
| <b>Gruplar arası</b> | 748.16          | 17    |                    |       |                   |
| Grup (D/K)           | 133.79          | 1     | 133.79             | 3.48  | .080              |
| Hata                 | 614.37          | 16    | 38.39              |       |                   |
| <b>Grupları içi</b>  | 333.32          | 36    |                    |       |                   |
| Ölçüm(Ön-Son-İz.)    | 112.11          | 1.15  | 97.37              | 13.37 | .001              |
| Grup*Ölçüm           | 87.14           | 1.15  | 75.69              | 10.40 | .003              |
| Hata                 | 134.07          | 18.42 | 7.27               |       |                   |
| <b>Toplam</b>        | 1081.48         | 53    |                    |       |                   |

Tablo 4.14.' de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin SL-ÖFKE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $F(1;16) = 3.48$ ;  $p > .05$ ). Deney, ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve

izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, SL-ÖFKE ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ( $F(1.15;18.42)= 13.37$ ;  $p<.05$ ). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Yani deneklerin sürekli öfke düzeyleri uygulama sonucunda ve uç aylık izlemede anlamlı bir şekilde azalmıştır. Ayrıca, ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F(1.15;18.42)= 10.40$ ;  $p<.05$ ).

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ( $F(2;32)= 10.40$ ;  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların SL-ÖFKE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına ilişkili ölçümler için T-Testi testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 4.15. SÜREKLİ-ÖFKE ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| SL-ÖFKE  | N | $\bar{X}$ | Ss   | Korelasyon | t     | Anlamlılık Düzeyi |
|----------|---|-----------|------|------------|-------|-------------------|
| Ön-test  | 9 | 28.77     | 2.83 | .464       | 4.951 | .001              |
| Son-test | 9 | 25.33     | 5.50 |            |       |                   |

Tablo 4.16. SÜREKLİ-ÖFKE ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| SL-ÖFKE  | N | $\bar{X}$ | Ss   | Korelasyon | t     | Anlamlılık Düzeyi |
|----------|---|-----------|------|------------|-------|-------------------|
| Son-test | 9 | 25.33     | 5.50 | .957       | 6.203 | .000              |
| İzleme   | 9 | 26.38     | 4.31 |            |       |                   |

Tablo 4.15. ve Tablo 4.16.’daki değerlere bakıldığında, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin SÜRELİ-ÖFKE son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki sürekli öfke düzeyi ( $\bar{X}=28.77$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki sürekli öfke düzeyine ( $\bar{X}=25.33$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark .05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Bu durum, grupla psikolojik danışma uygulamasının deneklerin sürekli öfke düzeylerini azaltmada etkili olmuştur şeklinde yorumlanabilir.

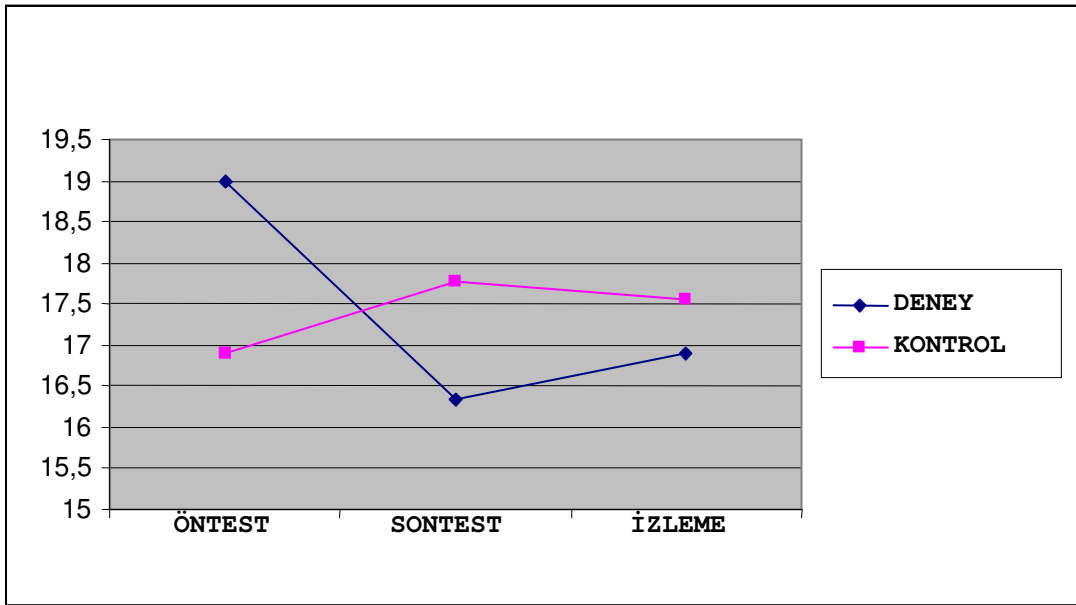
#### 4.1.2.Araştırmanın İkinci Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın ikinci denencesi, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-İÇTE son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 3 ay sonra ÖFKE-İÇTE ölçeğinden elde ettikleri puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 4.17.’de verilmiştir.

Tablo 4.17. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

| Ölçümler<br>Gruplar           | Ön-test         |      | Son-test        |      | İzleme-testi    |      | Satırlar        |
|-------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
|                               | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   |                 |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 19.00           | 2.87 | 16.33           | 2.24 | 16.88           | 2.89 | $\bar{X}=17.40$ |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 16.88           | 4.91 | 17.77           | 4.79 | 17.55           | 4.39 | $\bar{X}=17.40$ |
| <b>Sütunlar</b>               | $\bar{X}=17.94$ |      | $\bar{X}=17.05$ |      | $\bar{X}=17.21$ |      |                 |

Grafik 4.2. ÖFKE-İÇTE aritmetik ortalamaları



Tablo 4.17 ve Grafik 4.2. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ön test- son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarının değişimleri görülmektedir. Bu tablodan deney grubunun ÖFKE-İÇTE son test ortalama puanlarının düştüğü, izleme testi ortalama puanlarının ÖFKE-İÇTE son test ortalama puanlarına göre yükselmekle beraber halen ön test ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ÖFKE-İÇTE ortalama puanlarının ölçümlere göre bir miktar artış gösterdiği görülmektedir.

Tablo 4.17'den anlaşılabacağı üzere grupların ortalama puanları değişimler göstermektedir. Araştırmanın ilk denencesini test etmek ve bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-İÇTE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo de sunulmuştur.

Tablo 4.18. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-İÇTE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları

| Varyansın Kaynağı    | Kareler Toplamı | Sd     | Kareler Ortalaması | F      | Anlamlılık Düzeyi |
|----------------------|-----------------|--------|--------------------|--------|-------------------|
| <b>Gruplar arası</b> |                 |        |                    |        |                   |
| Grup (D/K)           | .000            | 1      | .000               | .000   | 1.00              |
| Hata                 | 704.370         | 16     | 44.023             |        |                   |
| <b>Grupları içi</b>  |                 |        |                    |        |                   |
| Ölçüm(Ön-Son-İz)     | 8.037           | 1.314  | 6.115              | 2.978  | .090              |
| Grup*Ölçüm           | 31.444          | 1.314  | 23.293             | 11.650 | .001              |
| Hata                 | 43.185          | 21.030 | 2.053              |        |                   |
| <b>Toplam</b>        |                 |        |                    |        |                   |

Tablo 4.18.' de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-İÇTE ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $F(1;16) = .000$ ;  $p > .05$ ). Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, ÖFKE-İÇTE Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ( $F(1.31;21.03) = 11.65$ ;  $p < .05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların PÇE son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına T-Testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.19.'da sunulmuştur.

Tablo 4.19. SÜREKLİ-ÖFKE ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| SL-ÖFKE         | N | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|-----------------|---|-----------|-------|------------|------|-------------------|
| <b>Ön-test</b>  | 9 | 17.944    | 4.050 | .685       | 3.26 | .011              |
| <b>Son-test</b> | 9 | 17.055    | 4.036 |            |      |                   |

Tablo 4.20. SÜREKLİ-ÖFKE ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| SL-ÖFKE  | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|----------|----|-----------|-------|------------|------|-------------------|
| Son-test | 18 | 17.055    | 4.036 | .992       | 3.16 | .013              |
| İzleme   | 18 | 17.222    | 3.622 |            |      |                   |

Tablo 4.19. ve Tablo 4.20'daki değerlere bakıldığında, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-İÇTE son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin reddedildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki sürekli öfke düzeyi ( $\bar{X}=17.944$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki sürekli öfke düzeyine ( $\bar{X}=17.055$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark .05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Bu durum, grupla psikolojik danışma uygulamasının deneklerin içe yönelik öfke düzeylerini azaltmada etkili olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

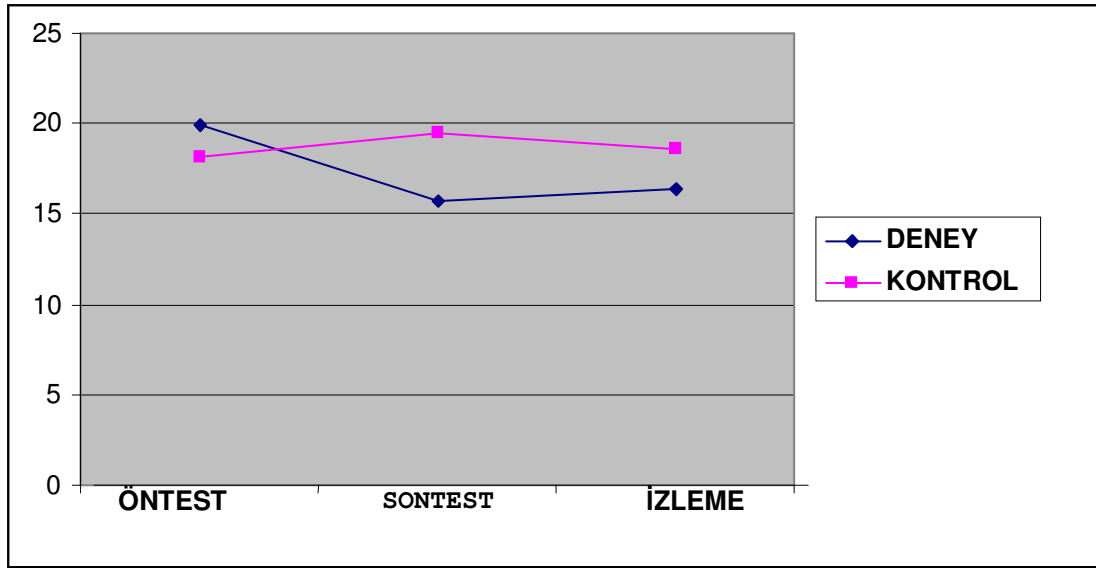
#### 4.1.3.Araştırmanın Üçüncü Alt Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın üçüncü denencesi, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-DİŞA son test ölçüm puanları, grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 3 ay sonra ÖFKE-DİŞA ölçeğinden elde ettikleri puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 4.21.'de verilmiştir.

Tablo 4.21. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

| Ölçümler<br>Gruplar           | Ön-test         |      | Son-test        |      | İzleme-testi    |      | Satırlar        |
|-------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
|                               | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   |                 |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 19.88           | 4.98 | 15.66           | 4.63 | 16.33           | 4.38 | $\bar{X}=17.29$ |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 19.77           | 5.58 | 18.11           | 5.03 | 18.77           | 4.54 | $\bar{X}=18.88$ |
| <b>Sütunlar</b>               | $\bar{X}=19.82$ |      | $\bar{X}=16.88$ |      | $\bar{X}=17.55$ |      |                 |

Grafik 4.3. ÖFKE-DİŞA aritmetik ortalamaları



Tablo 4.21. ve Grafik 4.3 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ön test- son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarının değişimleri görülmektedir. Bu tablodan deney grubunun ÖFKE-DİŞA son test ortalama puanlarının düştüğü, izleme testi ortalama puanlarının ÖFKE-DİŞA son test ortalama puanlarına göre yükselmekle beraber halen ön test ortalama puanından düşük olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ÖFKE-DİŞA son-test ortalama puanlarının ölçümlere göre bir miktar artış gösterdiği görülmektedir. İzleme testi ölçümlerinde bir

miktar düşüş görülmesine rağmen halen deney grubu puan ortalamalarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.21'den anlaşılabacağı üzere grupların ortalama puanları değişimler göstermektedir. Araştırmanın ilk denencesini test etmek ve bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-DİŞA ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.22. de sunulmuştur.

Tablo 4.22. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-DİŞA ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları

| Varyansın Kaynağı        | Kareler Toplamı | Sd     | Kareler Ortalaması | F      | Anlamlılık Düzeyi |
|--------------------------|-----------------|--------|--------------------|--------|-------------------|
| <b>Gruplar arası</b>     |                 |        |                    |        |                   |
| <b>Grup (D/P/K)</b>      | 26.741          | 1      | 26.741             | .313   | .583              |
| <b>Hata</b>              | 1365.926        | 16     | 85.370             |        |                   |
| <b>Grupları içi</b>      |                 |        |                    |        |                   |
| <b>Ölçüm(Ön-Son-İz.)</b> | 27.111          | 1.060  | 25.579             | 5.402  | .031              |
| <b>Grup*Ölçüm</b>        | 73.926          | 1.060  | 69.747             | 14.731 | .001              |
| <b>Hata</b>              | 80.296          | 16.959 | 4.735              |        |                   |
| <b>Toplam</b>            |                 |        |                    |        |                   |

Tablo 4.22.'de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-DİŞA ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $F(1;16) = .313$ ;  $p > .05$ ). Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, ÖFKE-DİŞA Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ( $F(1.06;16.95) = 5.40$ ;  $p < .05$ ). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların

ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F(1.06;16.95)= 14.73; p<.05$ ).

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ( $F(1.06;16.95)= 14.73; p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların ÖFKE-DİŞTA son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına t-testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.23. ve 4.24.'de sunulmuştur.

Tablo 4.23. ÖFKE-DİŞA ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| ÖFKE-DİŞA | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|-----------|----|-----------|-------|------------|------|-------------------|
| Ön-test   | 18 | 19.000    | 5.041 | .766       | 3.82 | .005              |
| Son-test  | 18 | 17.555    | 5.992 |            |      |                   |

Tablo 4.24. ÖFKE-DİŞA ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| ÖFKE-DİŞA | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t    | Anlamlılık Düzeyi |
|-----------|----|-----------|-------|------------|------|-------------------|
| Son-test  | 18 | 17.555    | 5.992 | .989       | 2.82 | .022              |
| İzleme    | 18 | 17.444    | 5.447 |            |      |                   |

Tablo 4.23. ve Tablo 4.24.'deki değerlere bakıldığında, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-DİŞTA son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırma denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki öfke kontrol düzeyi ( $\bar{X}=19.000$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki öfke kontrol düzeyine ( $\bar{X}=17.555$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark .05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Bu durum, grupla psikolojik danışma uygulamasının deneklerin öfke kontrol düzeylerini arttırmada etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir.

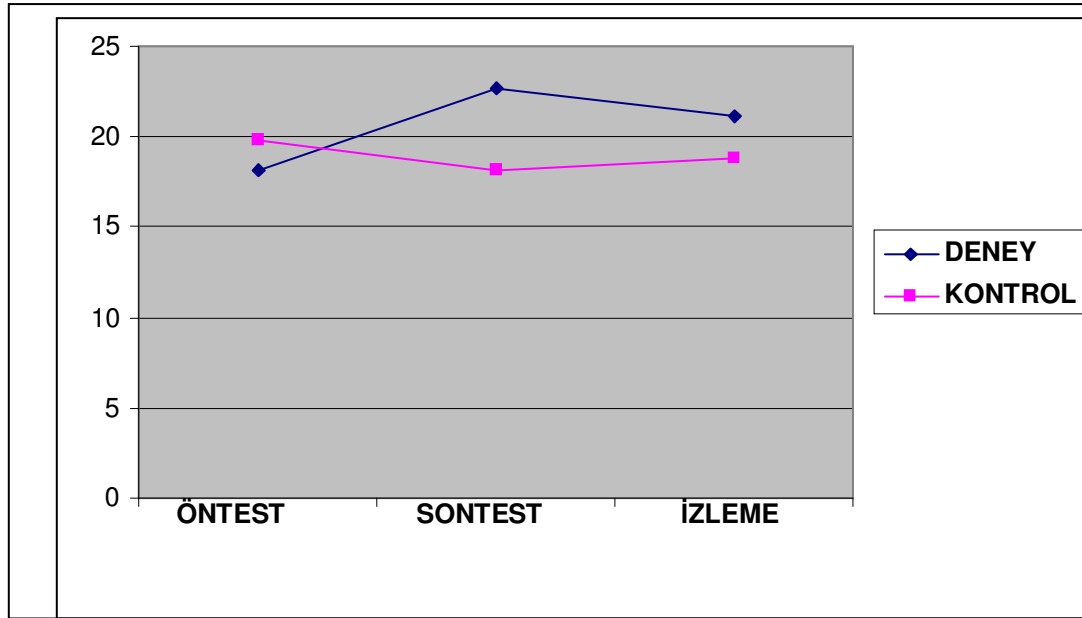
#### 4.1.4. Araştırmanın Dördüncü Denencesine İlişkin Bulgular ve Yorum

Araştırmanın üçüncü denencesi, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-KONTROL son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın bu denencesi test edilmeden önce deney ve kontrol gruplarında yer alan deneklerin işlem öncesi, işlem sonrası ve işlemin sona ermesinden 3 ay sonra ÖFKE-KONTROL ölçeğinden elde ettikleri puanlarının aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler aşağıda Tablo 4.25.’de verilmiştir.

Tablo 4.25. Deney ve kontrol gruplarının öfke-kontrol ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları ve standart sapmaları

| Ölçümler<br>Gruplar           | Ön-test         |      | Son-test        |      | İzleme-testi    |      | Satırlar        |
|-------------------------------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
|                               | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   | $\bar{X}$       | Ss   |                 |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 18.11           | 2.14 | 22.26           | 4.03 | 21.11           | 3.25 | $\bar{X}=20.49$ |
| <b>Kontrol Grubu<br/>n= 9</b> | 19.77           | 5.58 | 18.11           | 5.03 | 18.77           | 4.54 | $\bar{X}=18.88$ |
| <b>Sütunlar</b>               | $\bar{X}=18.94$ |      | $\bar{X}=20.18$ |      | $\bar{X}=19.94$ |      |                 |

Grafik 4.4. ÖFKE-KONTROL aritmetik ortalamaları



Tablo 4.25. ve Grafik 4.4. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL önest- son test ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalamalarının değişimleri görülmektedir. Bu tablodan deney grubunun ÖFKE-KONTROL son test ortalama puanlarının yükseldiği, izleme testi ortalama puanlarının ÖFKE-KONTROL son test ortalama puanlarına göre düşmekle beraber halen ön test ortalama puanından yüksek olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun ÖFKE-KONTROL son-test ortalama puanlarının ölçümlere göre bir miktar düşüş gösterdiği görülmektedir. İzleme testi ölçümlerinde bir miktar artış görülmesine rağmen halen deney grubu puan ortalamalarından düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 4.25.'den anlaşılabacağı üzere grupların ortalama puanları değişimler göstermektedir. Araştırmanın son denencesini test etmek ve bu değişimlerin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadıklarını belirlemek amacıyla deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-KONTROL ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları çift yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 4.26.'da sunulmuştur.

Tablo 4.26. Deney ve kontrol gruplarının ÖFKE-KONTROL ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanlara ilişkin varyans analizi sonuçları

| Varyansın Kaynağı        | Kareler Toplamı | Sd     | Kareler Ortalaması | F      | Anlamlılık Düzeyi |
|--------------------------|-----------------|--------|--------------------|--------|-------------------|
| <b>Gruplar arası</b>     |                 |        |                    |        |                   |
| <b>Grup (D/P/K)</b>      | 40.907          | 1      | 40.907             | .814   | .380              |
| <b>Hata</b>              | 803.630         | 16     | 50.227             |        |                   |
| <b>Grupları içi</b>      |                 |        |                    |        |                   |
| <b>Ölçüm(Ön-Son-İz.)</b> | 19.704          | 1.216  | 16.204             | 4.766  | .035              |
| <b>Grup*Ölçüm</b>        | 89.481          | 1.216  | 73.589             | 21.644 | .000              |
| <b>Hata</b>              | 66.148          | 19.455 | 3.400              |        |                   |
| <b>Toplam</b>            |                 |        |                    |        |                   |

Tablo 4.26.' da görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarında bulunan deneklerin ÖFKE-KONTROL ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamaları üzerinde yapılan varyans analizi sonucunda grup etkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $F(1;16)= 2.97$ ;  $p>.05$ ). Deney ve kontrol gruplarının ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayırım yapmaksızın, ÖFKE-KONTROL Ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Farklı zamanlarda yapılan ölçümler arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ( $F(1.21;19.45)= 4.76$ ;  $p<.05$ ). Bu bulgu deneklerin grup ayırımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ortak etkinin de anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ( $F(1.21;19.45)= 4.76$ ;  $p<.05$ ).

Varyans analizinden elde edilen bulgular, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ( $F(1.21;19.45)= 21.64$ ;  $p<.05$ ). Bu farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla, grupların ÖFKE-KONTROL ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden aldıkları puanların ortalamalarına tekrarlı ölçümler için t-Testi testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4.28. ve 4.29.'da sunulmuştur.

Tablo 4.27. ÖFKE-KONTROL ölçeğinden elde edilen ön-test ve son-test ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| ÖFKE-KONTROL | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t     | Anlamlılık Düzeyi |
|--------------|----|-----------|-------|------------|-------|-------------------|
| Ön-test      | 18 | 18.944    | 4.192 | .857       | 5.567 | .001              |
| Son-test     | 18 | 20.388    | 5.007 |            |       |                   |

Tablo 4.28. ÖFKE-KONTROL ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme ölçümlerine uygulanan t-testi sonuçları

| SL-ÖFKE  | N  | $\bar{X}$ | Ss    | Korelasyon | t     | Anlamlılık Düzeyi |
|----------|----|-----------|-------|------------|-------|-------------------|
| Son-test | 18 | 20.388    | 5.007 | .974       | 4.128 | .003              |
| İzleme   | 18 | 19.944    | 4.021 |            |       |                   |

Tablo 4.27. ve Tablo 4.28.’deki değerlere bakıldığında, “Grupla psikolojik danışma uygulamasına katılan deneklerin ÖFKE-KONTROL son test ölçüm puanları grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmayan deneklere göre anlamlı derecede azalma gösterecektir ve bu azalma 3 aylık izleme testi ölçümleri sonunda devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın denencesinin kabul edildiği görülmektedir. Deney grubunun grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmadan önceki öfke kontrol düzeyi ( $\bar{X}=28.77$ ) ile grupla psikolojik danışma uygulamasına katıldıktan sonraki öfke kontrol düzeyine ( $\bar{X}=25.33$ ) ilişkin ölçümlere ait ortalamalar arasındaki fark .05 anlamlılık düzeylerinde önemlidir. Bu durum, grupla psikolojik danışma uygulamasının deneklerin öfke kontrol düzeylerini arttırmada etkili olmuştur şeklinde yorumlanabilir.

#### 4.2.TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı grupla psikolojik danışmanın 13-14 yaşlarındaki ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ile başa çıkma becerileri üzerindeki kısa süreli ve uzun süreli etkilerini ortaya koymaktır. Bu amaç

doğrultusunda deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, bu grupların ön-test, son-test ve izleme testinden almış oldukları puanlar karşılaştırmıştır. Her bir alt ölçeğe ilişkin deney ve kontrol grubu puanları istatistiksel yöntemlerle karşılaştırılmış, elde edilen sonuçlar yorumlanmış ve tartışılmıştır.

Elde edilen sonuçlar, grupla psikolojik danışmaya katılan deneklerin grupla psikolojik danışma sonrasında kontrol grubuna göre saldırganlık puanlarının önemli düzeyde azaldığını ve deney grubu ile kontrol grubu arasındaki farkın üç aylık izleme sonunda da devam ettiğini ortaya koymuştur.

Grupla psikolojik danışma sonunda, deney ve kontrol grupları karşılaştırılmıştır. Buna göre, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Ancak öfke içte puanlarına ilişkin bulgulara bakıldığında deney grubunda yer alan öğrencilerin puanlarında bir miktar azalma olsa da anlamlı bir fark bulunamamıştır. Araştırmada elde edilen bulguların ışığında, grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilmelerinde etkili olduğu görülmektedir.

Elde edilen sonuç, benzer gruplarla çalışan; Şahin (2004), Bilge (1996), Aytek (1999), Yılmaz (2004), Akgül (2000)'ün araştırma bulguları ile de paralellik göstermektedir.

Deney grubu ile yürütülen grupla psikolojik danışma uygulaması araştırmaya katılan deneklerin ilköğretim ikinci kademe sekizinci sınıf öğrencileri olmaları ve gelişim dönemi özellikleri de dikkate alınarak daha eğitsel özellikler taşıdığı ve yapılandırılmış bir hedef problem üzerinde odaklanılarak zaman sınırlı olduğu için bilişsel davranışçı yaklaşımlar esas alınarak yürütülmüştür. Corey (2005)'e göre 20'den fazla terapi bilişsel davranışçı olarak nitelendirilmektedir. Bu çalışmada ağırlıklı olarak bu yaklaşımlardan biri olan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin İlkeleri temel alınmıştır.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin temel varsayımı, insanların olayları ve yaşadıklarını yorumlama biçimlerinin yaşadıkları psikolojik güçlüklerin oluşumunu belirlediğidir. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi; düşüncelerin, duyguların ve davranışların önemli ölçüde birbirlerini etkilediği ve karşılıklı neden-sonuç ilişkisine

sahip olduğu varsayımına dayanır (Corey,2005). Corey (2005)'e göre Akılcı Duygusal Yaklaşım'da terapist birçok açıdan, özellikle de ev ödevleri konusunda danışanla işbirliği yapmada ve rasyonel düşünme stratejilerini öğretmede bir öğretmen gibidir; danışan ise terapide konuşulan becerileri günlük yaşamda uygulayan bir öğrenci konumundadır. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin bu özelliği okul ortamında öğrencilerle yapılan bu çalışmanın etkililiğini arttırmıştır. Yapılan çalışmada hem uygulama sonrası hem de üç aylık izleme sonunda araştırmaya katılan deneklerin öfke ile başa çıkma becerilerinde anlamlı bir artış olduğu görülmektedir. Bu grupla psikolojik danışma uygulaması ile öfke kavramı, davranışsal, fizyolojik, bilişsel ve duygusal boyutlarda ele alınmıştır. İlk oturumda grup üyelerinin ısınması, gruba alışması için bazı etkinlikler yapılmıştır. İkinci ve üçüncü oturumlarda öfke kavramı üzerinde durulmuştur. Daha sonra öfkenin durumsal, fiziksel ve bilişsel ipuçları tanımlanmış, uygun ve uygun olmayan öfke tepkileri üzerinde durulmuştur. Öfke duygusu Akılcı Duygusal Davranışçı Terapinin ABC modeli çerçevesinde incelenmiş, öfke kontrolü için çözüm ifadeleri geliştirilmiştir. Öfkeye yol açan yanlış düşünceler üzerinde durulmuş, ve bu yanlış düşüncelerin değiştirilmesi sağlanmıştır. Daha sonra denekler kendi sorumluluklarını almaları açısından bilinçlendirilmiştir.

Tüm bu yapılan çalışmaların deneklerin öfke ile başa çıkabilme becerilerinde anlamlı bir artış sağladığı görülmektedir. Araştırmanın bulgularından yola çıkarak grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin sürekli kızgınlık düzeylerini azaltmada etkili bir yol olduğu söylenebilir. Ve bu etkinin uzun süreli olduğu görülmektedir.

Grupla psikolojik danışmanın deneklerin içe yönelik öfkelerini azaltması üzerindeki etkisi ise, her ne kadar aritmetik ortalamalarda bir miktar azalma olsa da bu değişim yapılan istatistiksel ölçümler neticesinde anlamlı bulunmamıştır. Bilge (1996)'ye göre bu durum bizim toplumumuzda öfkenin ifade edilmesi ve yaşanması doğal karşılanmadığı için öğrencilerin otoriteye karşı göstermedikleri öfkelerini içlerine atmalarından ya da kendi akranlarına veya eşyaya yöneltmelerinden kaynaklanmaktadır.

Akman (1992) ilköğretim çağındaki öğrencilerin, ortaöğretim düzeyinde olduğu gibi eğitsel ve psiko-sosyal olarak gelişmelerine grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma yolu ile yardımcı olmak için rehberlik hizmetlerine ihtiyaçlarını olduğunu

belirtmiştir. Bu nedenle gelişim dönemi özellikleri de dikkate alınarak ilköğretim ikinci kademe öğrencilerine yönelik öfke ve öfkenin ifade edilmesi konusunda yapılan bu grupla psikolojik danışmanın araştırmaya katılan deneklerin öfkelerini doğru ifade etmelerinde ve öfke düzeylerini kontrol etmelerinde oldukça etkili olduğu söylenebilir.

### 4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### 4.3.1. Sonuçlar

Araştırma sonunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlar aşağıda şu şekilde sıralanabilir:

1. Araştırmaya katılan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerini arttırmaları amacıyla yapılan grupla psikolojik danışma uygulamasının kısa ve uzun süreli etkili olduğu belirlenmiştir.
2. Grupla psikolojik danışma sonunda araştırmaya katılan deneklerin sürekli öfke ve dışa yönelik öfke düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma olmuş ve bu azalma 3 aylık izleme sonunda da devam etmiştir.
3. Bu uygulama araştırmaya katılan deneklerin içe yönelik öfke düzeylerinde belirli bir azalma sağlasa da bu azalma anlamlı düzeyde değildir. Yani grupla psikolojik danışma uygulaması araştırmaya katılan deneklerin içe yönelik öfkeleri üzerinde etkili olamamıştır.
4. Araştırmaya katılan deneklerin öfke kontrol düzeyleri uygulama sonunda anlamlı bir şekilde artmıştır ve bu artış 3 aylık izleme sonunda da devam etmiştir.
5. Grupla psikolojik danışma uygulamasının yürütülmesinde Bilişsel-davranışçı Yaklaşımlardan olan Akılcı-Duygusal Davranışçı Yaklaşımın esas alınması araştırmaya katılan deneklerin ergenlik döneminde olmaları ve daha önce bir grupla psikolojik danışma

yaşantısı geçirmediikleri için uygulamanın daha eğitici bir şekilde etkili olmasını sağlamıştır.

6. Grupla psikolojik danışma uygulamasında araştırmaya katılan deneklerin kendi yaşantılarından örnekler getirmeleri deneklerin gruba güven duymalarına, grup içerisinde daha içten ve samimi davranmalarına yol açmıştır.
7. Araştırmaya katılan deneklerin tamamının sürekli öfke düzeyleri yüksek kişilerden seçilmesi grubun işleyişini zorlaştırmıştır. Üyeler seçilirken gruba sürekli öfke düzeyi düşük, diğer üyelere model olabilecek kişilerin de seçilmesi yararlı olabilir.

#### **4.3.2.Öneriler**

Araştırmanın bulgularından yararlanılarak uygulayıcılar ve araştırmacılar için geliştirilen bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

##### **4.3.2.1. Alanda Çalışanlar (uygulayıcılar) İçin Öneriler**

1. Bu çalışma 8. sınıf öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerileri kazanmalarında etkili olmuştur. Okullarda da benzer çalışmalar yapılarak öğrencilerin öfke ile başa çıkma becerileri kazanmaları sağlanabilir.
2. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında benzer uygulamalar daha küçük yaştaki öğrenci gruplarında da yapılabilir.
3. Deneklerin seçiminde sadece sürekli öfke düzeyleri yüksek kişiler gruba alınmıştır. Gruba sürekli öfke düzeyleri düşük yani öfke ile başa çıkabilme becerileri yüksek kişilerin de dahil edilmesi, süreç içerisinde öfke ile başa çıkabilme becerileri yüksek olanların öfke ile başa çıkabilme becerileri düşük olanlara model olabilecekleri ve gruba olumlu örnekler getirebilecekleri düşünülebilir.
4. Bu uygulamada deneklerin öfke ile başa çıkabilme becerilerinin uzun süreli etkisini belirlemek amacıyla; deneklerin ilköğretim sekizinci sınıf olmaları ve zaman darlığı nedeni ile 3 aylık izleme ölçümü yapılmıştır. Grupla psikolojik danışma uygulamasının kalıcılığının korunup korunmadığını belirlemek amacıyla daha uzun süreli (6 ay,

1 yıl) izleme çalışmaları yapılabilir.

5. Bu uygulama Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçesinde bir ilköğretim okulunda yapılmıştır. Aynı çalışma başka ilçelerde, köylerdeki ilköğretim okullarında da yapılarak etkileri karşılaştırılarak incelenebilir.
6. Grupla psikolojik danışma uygulaması ilköğretim sekizinci sınıfa devam eden öğrencilerden oluşan bir grup üzerinde test edilmiştir. Aynı çalışma aynı yaşta olup da çeşitli nedenlerden okula devam etmeyen kişilerle de yapıp etkileri incelenebilir.
7. Okullarda sadece öfke ile ilgili değil sınav kaygısı, yalnızlık, sosyal beceriler, problem çözme ve karar verme becerileri ve yeme bozuklukları gibi konularda da grupla psikolojik danışma yapıp, etkileri incelenebilir.
8. Önleyici rehberlik hizmetleri kapsamında benzer uygulamalar daha küçük yaştaki öğrenci gruplarında da yapılabilir.
9. Araştırmaya katılan deneklerin 9 hafta boyunca benzer sorunları olan akranları ile birlikte psikolojik destek aldıktan sonra hemen yalnız kalmamaları için sonraki aylarda destek etkinlikleri düzenlenebilir. Bu etkinliklerde aradan geçen zaman içerisinde yaşadıkları olaylar ve değişiklikler paylaşılabilir, uygulamanın etkilerinin kalıcı olmasını sağlayacak etkinlikler yapılabilir.
10. Grupla psikolojik danışma uygulamasının araştırmaya katılan deneklerin içe yönelik öfke düzeylerini azaltmada anlamlı bir etki yapmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan benzer çalışmalarda da grupla psikolojik danışmanın deneklerin içe yönelik öfke düzeylerine etkileri anlamlı bulunamamıştır. Deneklerin içe yönelik öfke düzeylerini ölçmek için farklı ölçekler kullanılabilir veya bu konuda yeni bir ölçek geliştirilebilir.

#### **4.3.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler**

1. Bu araştırmada Gaziantep İli Merkez Şehitkamil İlçesi'nde resmi ilköğretim okulunda okuyan öğrencilerle çalışılmıştır. Araştırma başka

illerde veya aynı ilde bulunan özel ilköğretim okullarında veya farklı ilçe ve köy okullarında da yapılabilir.

2. Resmi ilköğretim okulu öğrencileri ile özel ilköğretim okuluna devam eden öğrencilerin karşılaştırmalı olarak incelendiği bir araştırma yapılabilir.
3. Öfke ile başa çıkabilme ile anne-baba tutumları, cinsiyet, soyso-ekonomik düzey ve akademik başarı arasındaki ilişki araştırılabilir.
4. Öfke ile başa çıkabilme davranışını ölçmek için ölçeğin yanı sıra deneklerin aileleri ile öğretmenlerinin görüşleri dikkate alınabilir.
5. Araştırmaya katılan deneklerin anne-babaları ile öğretmenlerine yönelik öfke ile başa çıkabilme becerileri kazandırma çalışmaları yapılarak, bu çalışmaların deneklerin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkileri incelenebilir.
6. Öfke ile başa çıkma eğitimi ile grupta psikolojik danışmanın öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi karşılaştırılabilir.
7. Öğrencilerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler ile öfke ile başa çıkabilme eğitimlerinin ilişkisi araştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Adler, A. (1997). *İnsan Tabiatını Tanıma*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- Akgül, H. (2000). *Öfke Denetimi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke Denetimi Becerilerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akman, Y. (2002). İlköğretim düzeyindeki öğrencilerin rehberlik gereksinimleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. II, 18. 7-13.
- Alikafsinoğlu, M. Vd., (2004). *Violent behaviour among Turkish high school students and correlate physical fighting*. European Journal Of Public Health, 14,2,173.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). Psikolojik Danışma Kuramları. Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım Ltd. Şti. İstanbul.
- Avcı, R. (2006). *Şiddet Davranışı Gösteren ve Göstermeyen Ergenlerin Ailelerinin Aile İşlevleri, Öfke ve Öfke İfade Tarzları Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Aytekin, H. (1999). *Grup Rehberliğinin Ortaöğretim Basamağındaki Öğrencilerin Öfkeli Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Balkaya, F. (2001). *Öfke: Temel boyutları, nedenleri ve sonuçları*. *Türk Psikoloji Yazıları*. Cilt 4 (7).21-45.
- Baron, R. A. ve Richardson D. R. (2004). *Human aggression*. New York:Springer.
- Basut, E. ve Erden, G. (2005). Suça yönelen ve yönelmeyen ergenlerin stres belirtileri ve stresle başa çıkma örüntüleri yönünden incelenmesi. *Çocuk Gençlik ve Ruh Sağlığı Dergisi*. 12 (2).
- 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.
- Berkowitz, L. *Aggression: It's causes, consequences and control*. USA:McGraw-Hill Inc. 1993.
- Bilge, F. (1996). *Danışandan Hız Alan ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlara Yapılan Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Kızgınlık Düzeylerine Etkileri*. Doktora Tezi,Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Blake, C. S. ve Hamrin, V. (2007). Current Approaches to the assessment and management of anger and aggression in youth: a review. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, Vol.20:209-221.
- Bushman B. J. Ve Anderson C. A. (2002). Human aggression. *Annual Review Of Psychology*. Vol. 53:27-51.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal Bilimler İçin Veri Hazırlama El Kitabı*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *DeneySEL Desenler*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Civitçi, A. (2007). Erken ergenlik döneminde içsel-dışsal denetim odağı boyutları ve cinsiyete göre mantıkdışı inançlar. *Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi*. 14 (1).
- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. Ankara. Mentis Yayıncılık.

- Çelik, İ. (2003). *Öfke Tetikleyicileri Ölçeği (Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması)*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Danışık, N. D. (2005). *Ergenlerin Sürekli Öfke İfade Tarzları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Bolu.
- Dönmezer, S. (1994). *Toplumbilim*. Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. İstanbul.
- Efili, Erkan (2006). *Orta Öğretim Kurumlarında Okuyan Öğrencilerin Saldırganlık ve Denetim Odağının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Ellis, A. ve Dryden, W. (1997). *The Practice Of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company, New York, s.4-14.
- Ellis, A. ve Harper, R. A. (2005). *Akılcı Yaşam Kılavuzu*. Ankara. HYB Yayıncılık.
- Engin, E. (2004). *Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Öfke Düzeyleri İle İş Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Gençtan, E. (1984). *İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı*. Ankara. Adam Yayıncılık.
- Gençtan, E. (1990). *Psikoanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Gençtan, E. (2006). *Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar*. Metis Yayıncılık. İstanbul.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka*. Varlık/Bilim Yayınları. İstanbul.
- Gözütok, D. (1993). *Okullarda Dayak*. 72 Ofset. Ankara.
- Gupta, M. K. (2005). *Ölümcül Düşman Öfke*. Platform Dağıtım. İstanbul.
- Hankins, G. ve Hankins, C. (2009, Şubat 5). *Prescription For Anger. Coping with Angry Feelings and Angry People*. New York. [http://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=DEhf\\_eRLS6MC&oi=fnd&pg=PA1&dq=hankins+and+hankins+prescription+of+anger+&ots=5VBUULrjPp&sig=PZQP5DUx7PDf1Io1RQCTN3hhMUK#PPP8,M1](http://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=DEhf_eRLS6MC&oi=fnd&pg=PA1&dq=hankins+and+hankins+prescription+of+anger+&ots=5VBUULrjPp&sig=PZQP5DUx7PDf1Io1RQCTN3hhMUK#PPP8,M1).
- Harris, J.B. (2009, 18 Ocak). *Working With Anger*. Manchester Gestalt Center Publication. Manchester. <http://books.google.com/books?id=St0iAAAACAAJ&hl=tr>
- Hazaleus, S.L. ve Deffenbacher, J. L. (1986). Relaxation and cognitive treatments of anger. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54:222-226.
- Herrmann, S. D. ve McWhirter, J. J. (2004). Anger ve Aggression management in young adolescents: an experimental validation of the SCARE program. *Education and Treatment Of Children*. Vol.26, No.3, August.
- Huesmann, R. L. (2008, Kasım 12). *Aggressive Behavior: Current Perspectives*, 1994. <http://books.google.com/books?uid=16136346610648417087&hl=tr>
- Johnson, D. W. Ve Johnson, R.T. *Reducing School Violence Through Conflict Resolution*, USA: ASCD, 1995.
- Karasan, M., Boyraz, A., Yalçın, S. Ve Tekşam Ö. (2007). Yazılı Medyada Şiddet. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*. Cilt 16. Sayı 7: 100-104.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti. Ankara.

- Karahan, F. T. ve Sardoğan M. E. (2004). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*. Deniz Kültür Yayınları. Samsun.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 25, Sayı 2.:71-81
- Knoster, C. Ve Haynie, D.L. (2005). *Community contex, social integration into family, and youth violence. Journal of Marriage and Familiy*. 67, August, 767-780.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık. Ankara:
- Köknel, Ö. (2000). *Bireysel ve Toplumsal Şiddet*. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa:Kişilik*. Altın Kitaplar Yayınevi. İstanbul.
- Kurtyılmaz, Y. (2005). *Öğretmen Adaylarının Saldırganlık Düzeyleri İle Akademik Başarıları, İletişim Ve Problem Becerileri Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.
- Lerner, H. G. (1989). *The Dance Of Anger : A Woman's Guide To Changing The Patterns Of Intimate Relationships*. Herper and Row Publishers, NY.
- Lerner, H. (2007). *Öfke Dansı*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Lochman, J. E. ve Wayland, K.K. (1994). Aggression, social acceptance and race as predictors of negative adolescents outcomes. *Journal of the American Acedemy of Child and Adolescent Psychiatry*. 33, 1026-1035.
- Loeber, R. (1990). Development and risk factors of juvenile antisocial behaviour and delinquency. *Clinical Psychology Review*. 10, 1-42.
- Lore, R. K. ve Schultz, L. A. (1996). İnsan saldırganlığının kontrolü:karşılaştırmalı bir yaklaşım. *Türk Psikoloji Bülteni*. Cilt 2, Sayı 5,28-34.
- McCarty, M. A., Barnes, A. F. ve Alpert, J. (1998). Childhood anger: so common, yet so misunderstood. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 11(2), 69-78.
- Morrel, T. M., Elliot, J. D., Murphy, C. M. ve Taft, C. T. (2003). Cognitive Behavioral and Supportive Group Treatments for Partner-Violent Men. *Behaviour Therapy* 34, 77-95.
- Nelson-Jones, R. (1982). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. Cassell Educational Limited.
- Ögel, K., Tarı, I. ve Eke, Y. C. (2006). *Okullarda Suç Ve Şiddeti Önleme*. Yeniden Yayınları, İstanbul.
- Öğülmüş, S. (2006). Okullarda şiddet ve alınabilecek önlemler. *Eğitim, Öğretim, Bilim Ve Araştırma Dergisi*.2 (7), 16-24.
- Özer, K. (1994a). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-Tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt:9, No:31. 26-35.
- Özer, K. (1994b). Öfke, kaygı, depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısı ile ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 12-25.
- Özmen, A. (2006a). *Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi*. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt:30,No:2, 175-185.

- Özmen, A. (2006b). *Uygulamalı Grup Rehberliği Programları Dizisi:Öfke İle Başa Çıkma*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Öztürk, M. O. (1997). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Pekkaya, B. (1994). *Arabulucu Yolu İle Çatışmalara Çözüm Bulma, Arabuluculuk Eğitiminin Okullarda Uygulanması Ve Bu Eğitimin Öğrencilerin Benlik Gelişimlerine, Saldırgan Davranışlarına ve Algıladıkları Problem Miktarına Etkisi. Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Perls, F. S., Hefferline, R. F. ve Goodman, P. (1996). *Geşalt Terapisi: İçimizdeki Çocuk*. Söz Yayın, İstanbul.
- Reilly, P. M., Clark, W. ve Ark. (1994) Anger management and temper control: critical components of posttraumatic stress disorder and substance abuse areatment. *Journal of Psychoactive Drugs*.
- Smead Morganett, R. (2005). *Yaşam Becerileri: Ergenler İçin Grupla Psikolojik Danışma Uygulamaları*. Pegem A Yayıncılık, Ankara.
- Soykan, Ç. ( 2003). Öfke ve öfke yönetim. *Kriz Dergisi*.11(2).19-27
- Spielberger, C. D. Ve Ark. (23 Mart, 2009). *Assessment of Anger: The State-Trait Anger Scale*. University of South Florida. Tapma. <http://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=aQ0zxAlVJmIC&oi=fnd&pg=PA161&dq=spielberger,Jacobs,+Russell+ve+Crane+1983&ots=ImE8MUUUsJ&sig=bXn5DhU5-ybpGsSUMDPcAbo9S1o>
- Şahin, H. (2004). *Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklarda Gözlenen Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Şahin, N. (1997). Öfke: o sizi kontrol edeceğine siz onu kontrol edin. *Türk Psikoloji Bülteni*. Cilt 3. Sayı 7. 79-85
- Timmerman, I. G. H. & Emmelkamp, P. M. G. (2005). An integrated cognitive behavioural approach to the aetiology and treatment of violence. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 12, 167-176.
- Tuzgöl, M. (1998). *Ana Baba Tutumları Farklı Lise Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2009, Ocak 28). *Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük*. <http://tdkterim.gov.tr/bts/?kategori=veritbn&kelimesec=246379>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2009, Mart 19). *Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi. Nüfus, Demografi, Konut, Toplumsal Yapı İstatistikleri*. [http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?tb\\_id=39&tb\\_adi=Nüfus%20İstatistikleri%20ve%20Projeksiyonlar&ust\\_id=11](http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?tb_id=39&tb_adi=Nüfus%20İstatistikleri%20ve%20Projeksiyonlar&ust_id=11)
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi*. Detay Yayıncılık. Ankara.
- Voltan Acar, N. (1998). *Terapötik İletişim: Kişiler Arası İlişkiler*. US-A Yayıncılık, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2007). *İlköğretimde Gelişimsel Rehberlik*. Morpa Yayınları.İstanbul.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke İle Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

- Yörükoğlu, A. (1998). *Çocuk Ruh Sağlığı: Çocuk Yetiştirme Sanatı Ve Kişilik Gelişimi*. Özgür Yayınları, İstanbul.
- Whitfield, G. W. (1999). *Validating School Social Work: An Evaluation of a Cognitive-Behavioral Approach to Reduce School Violence. Research on Social Work Practice*. Sage Publications. 9, 399.
- Wilde, J. (1995). *Anger Management In Schools: Alternatives To Student Violence*. Technomic Publishing Company Inc. Lancaster. USA.

**EKLER**

## EK A. Grupla Psikolojik Danışma Oturum Özetleri

### 1. OTURUM

#### HEDEFLER:

- 1- Grup ortamında öğrencilerin kendilerini rahat hissetmelerine ve birbirlerini tanımalarına yardımcı olmak.
- 2- Grup süreci hakkında üyeleri bilgilendirme.
- 3- Grupta uyulacak kuralları belirleme.
- 4- Grup üyelerinin beklentilerini değerlendirme.
- 5- Grup üyeleri arasında güven duygusunun oluşmasına yardımcı olma.

#### MATERYAL:

- 1- Form 1 (Amaç Belirleme Formu)
- 2- Üye isimlikleri, toplu iğne
- 3- Kağıt
- 4- Kalem

#### SÜREÇ:

Grupla psikolojik danışma hakkında kısaca bilgi verildi. Daha sonra kurallardan (gizlilik, oturumlara devam, suçlayıcı ve kırııcı konuşmama) bahsedildi. Gizlilik konusundaki kaygılar üyelerin konuşulanların burada kalacağına dair söz vermesi ile giderildi. Bir üye çalışmanın beklediğinden farklı olduğunu, artık devam etmek istemediğini belirterek gruptan ayrıldı.

Üyelerin birbirlerini daha iyi tanınması ve güven ortamını sağlanması için tanışma etkinliği yapıldı. Tanışma etkinliğinde her bir üyeden sırayla adını, soyadını ve en sevdiği yemeği söylemesini istedi. İlk olarak grup lideri kendi adını, soyadını ve en sevdiği yemeği söyleyerek etkinliği başlattı. Grup lideri daha sonra üyelere kendinden önceki üyenin söylediklerini tekrar ederek kendilerini tanıtmalarını istedi. Etkinlik bu şekilde tamamlandı.

Daha sonra üyeler öfke konusunda bilgi verildi. Üyelerin kendi yaşantılarından örnekler vererek öfke ile nasıl başa çıktıklarından konuşulacağı söylendi. Üyelere bu çalışmanın sonunda kendileri ile ilgili değiştirmek istedikleri davranışlar sorularak, grup üyelerinin davranışsal amaçlarını belirlemeleri sağlandı. Grup lideri üyelere birer kağıt ve kalem dağıtarak, her bir üyenin bu çalışma sonunda kendilerinde değiştirmek istedikleri bir veya birkaç şeyi yazmalarını istedi.

Grup üyelerinin gruba ısınmaları ve güven duygusu geliştirmeleri amacı ile Voltan-Acar (2004)'ın "Dalgalanma" isimli grup alıştırması yapıldı.

İlk oturuma ilişkin üyelerden geri bildirim alındı. Üyeler sırayla ilk oturuma

ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaştılar.

Grup lideri tarafından özetleme yapılarak ilk oturum sonlandırıldı.

## 2. OTURUM

### HEDEFLER:

- 1- Grup üyelerinin güven duygusunu arttırmak.
- 2- Öfkenin kaynağını araştırmak ve öfke duygusunun ne iyi ne de kötü olduğunu açıklamak.

### MATERYALLER:

- 1- Yazı tahtası
- 2- Üye isimlikleri, toplu iğne
- 3- Öfke Durumları Formu

### SÜREÇ:

Grup lideri bir önceki oturumda yapılanları özetledikten sonra Stoller (1971) 'in “Güven Yürüyüşü” adlı etkinliğini yaptırarak üyelerin gruba ısınmalarını sağladı (Akt;Voltan-Acar, 2004).

Etkinliğe ilişkin duygular paylaşıldıktan sonra grup lideri “Öfke nedir?” diye sordu. Bir üye öfke birine sinirlenmektir dedi. Bir başka üye kontrolü kaybetmektir dedi. Üyelerin söyledikleri grup lideri tarafından tahtaya yazılarak öğrencilerin farkındalık kazanmaları amaçlandı.

Grup lideri siz öfkelenince neler yaparsınız diye sordu. Üyelerden biri öfkelenince kendisini kaybettiğini, karşısındakinin söylediklerini duymadığını söyledi. Bir başka üye şiddete başvururum dedi. Üyelerden biri genelde öfkelenildiği zaman genellikle ortamdan uzaklaşmayı tercih ettiğini, evde veya okulda arkadaşlarının yanında iken öfkesini daha çok belli ettiğini söyledi.

Grup lideri öfke duygusunun nötr ve temel bir duygu olduğunu söyledi. Bebeklerin hatta hayvanların bile karınları aç olduğunda, üşüdüklerinde veya bir tehlike ile karşılaştıklarında öfkelenediklerini bu nedenle öfkenin bazen bireysel haklarımızı korumak için gerekli olduğunu söyledi. Grup lideri öfkenin kendisinin nötr bir duygu olmasına rağmen, öfke duygusunu ifade etmek üzere öğrenilen yolların uygun( bireye ve çevreye zararsız) ya da uygun olmayan (bireye ve çevresine zararlı) davranışlar olduğunu açıkladı. Grup lideri öfkeyi doğru ifade edebilmek için öncelikle ne gibi durumlarda öfkeleniğimizi bilmek gerekir diyerek üyelere “Öfke Durumları Formu”

dağıttı. Formların nasıl doldurulacağını açıkladıktan sonra üyelere bir sonraki oturuma kadar formları doldurmaları ve gelecek oturumda bu formları yanlarında getirmelerini söyledi.

## FORM 1

### ÖFKE DURUMLARI FORMU

[illegible]

### 3. OTURUM

#### HEDEFLER:

- 1- Bir öfke tepkisinden önce orataya çıkan durumsal, bilişsel ve fiziksel ipuçlarının farkına varmayı sağlamak.
- 2- Öğrencilerin öfkeliyken gösterdikleri kendine özgü tepki örüntülerini tanımlarına yardımcı olmak.

#### MATERYALLER:

- 1- Öfke Durumları Formu

#### SÜREÇ:

Bir önceki oturumda yapılanlar hatırlandıktan sonra grup lideri üyelerden geçen hafta dağıtılan “Öfke Durumları Formuna” yazdıklarını paylaşmalarını istedi.

Bir üye “İstediyini alamamam” seçeneğini işaretlediğini söyledi. Annesinin istediği bir şeyi almak için kendisine izin vermediğini, bu nedenle annesine öfkelenildiğini söyledi. Bir başka üye de hafta sonu arkadaşları ile futbol oynamak için babasından izin istediğini ama babasının saat geç oldu diyerek izin vermediğini söyledi. Grup lideri üyelerin genelde aileleri ile ilgili örnekleri getirdikleri söyleyerek grup üyelerinin anlattıklarındaki ortak noktalara dikkat çekti.

Grup lideri sizce aniden mi öfkeleniyoruz yoksa öfkelenmeden önce bir takım ipuçları ortaya çıkıyor mu diye üyelere sordu. Üyelerin bir kısmı öfke duygusunun aniden ortaya çıktığını söylerken bir kısmı da öfkelenmeden önce bir takım ipuçlarının olduğunu söyledi. Kalbimizin hızlı hızlı çarpması, ellerimizin titremesi ve terlemesi, birinin sizi azarlaması öfke duygusunun ipuçları olarak üyeler tarafından söylendi. Bunun üzerine grup lideri öfkenin aniden ortaya çıktığını söyleyen üyelere az önce sayılan ipuçlarını yaşayıp yaşamadıklarını sordu. Üyeler yaşadıklarını ama pek farkında olmadıklarını söylediler.

Grup lideri öfkenin ipuçlarının durumsal (bir durumda), bilişsel (zihninizde) ya da fiziksel (vücudunuzda) olabileceğini belirtti. Bazı örnekler tahtaya yazılarak bunların öfkenin hangi tür ipuçları olduğu tartışıldı.

Grup lideri üyelerin ne gibi ipuçları yaşadıklarını sordu. Üyeler örnek ipuçlarının birçoğunu yaşadıklarını ama bugüne kadar pek farkında olmadıklarını söylediler.

Daha sonra öfke tepkisinden kaçınabilmenin yolları tartışıldı. Üyeler görmezden gelmek, sonuçlarını düşünmek gibi örnekler verdiler. Grup lideri bu örneklerle derin nefes alma, 1’den 10’a kadar sayma ve kendi kendine sakinleştirici telkinlerde bulunma

gibi örnekleri ekledi.

Grup lideri öğrencilere birer dedektif gibi öfke tepkilerini kontrol edebilmek için öfke ipuçlarını aramalarını istedi.

Grup lideri bugün neler yaptık diye üyelere sorarak özetlemenin üyeler tarafından yapılmasını sağladı. Özetleme bittikten sonra lider ev ödevlerini yapan üyelere teşekkür etti. Grup lideri bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

#### **4. OTURUM**

##### **HEDEFLER:**

- 1- Öğrencilerin uygun olan ve olmayan öfke tepkilerini ayırt etmelerine yardımcı olmak.
- 2- Öğrencilere öfke duygularını ifade etmenin uygun olan yollarını öğretmek.
- 3- Uygun olmayan öfke tepkilerinin aynı zamanda işe yaramayan tepkiler olduğunu göstermek.

##### **MATERYALLER:**

- 1- Örnek Öfke Kayıt Formu
- 2- Öfke Kayıt Formu

##### **SÜREÇ:**

Grup lideri geçen hafta neler yapmıştık diyerek üyeleri özetleme yapmaları için cesaretlendirdi. Bir üye sizin bize vermiş olduğunuz formlarla ilgili konuşmuştuk dedi. Bir başka üye öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve olmayan yollarını tartışmıştık dedi.

Grup lideri öfkenin temel bir duygu olduğunu yineleyerek, öfkelendiğimizde nasıl davranırız diye gruba sorarak, öfkeyi ifade etmenin uygun olan ve uygun olmayan yollarının üyeler tarafından belirlenmesine yardımcı oldu. Kavga etme, küfür etme, dövme öfkeyi ifade etmenin uygun olmayan yolları olarak üyelerce belirlendi. Konuşmak, öfkemiz ifade etmek uygun olan yollar olarak belirlendi.

Grup lideri eğer öfkenizde haklı iseniz, nasıl hissettiğinizi dürüstçe söylemenizde bir problem yoktur dedi. Bunu yapmanın en iyi yolu ben dilini kullanmaktır diyerek ben dilini açıkladı.

Tahtaya bazı örnek durumlar yazarak üyelerden ben dilini kullanarak öfkelerini ifade etmelerini istedi. Ben dili kullanmanın ne gibi faydaları olabileceği grup tarafından tartışıldı.

Grup lideri ben dili kullanılan ifadelerin ortak yönünün öfkenin ifade

edilmesinde sorumluluğu üzerine alma ve başkalarını suçlamama olduğunu belirtti.

Grup lideri üyelere öfke kayıt formlarını dağıtarak, örnek öfke kayıt formu üzerinden nasıl dolduracaklarını anlattı. Bir sonraki oturumun tarihini hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

## FORM 2

### ÖRNEK ÖFKE KAYIT FORMU

196 *ergenler için grupla psikolojik danışma uygulamaları*

İsim: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_

**Örnek Öfke Kayıt Formu**

**Yönerge:** Kendinizi her öfke yaratıcı durumda bulduğunuzda bu formu doldurun.

1. Durum nedir? Kim(ler)le ilgili?  
\*Matematik öğretmenim ödevimi yırttı çünkü onun berbat olduğunu söyledi.

2. 1-5 ölçeğinde ne kadar kızgımsın?  
1-Sinirli  
2-Kızgın  
3-Üzgün, perişan  
4-Aşırı kızmış(x)  
5-Patlayacak gibi

3. Cevap olarak ne söyleyecek ya da yapacağım?  
\*Sınıftan dışarı çıkacağım

4. Bu tepki Uygun ( ) mu yoksa Uygun Değil (x) mi?  
Benim dışarı çıkışıma delirecek

5. Olasılıkla benim bu tepkimin sonucu ne olacak? istediğimi alabileceğim miyim?  
Bana hala kötü not verecek. Ben hala sinirli olacağım ve hatta Matematikten nefret edeceğim

## FORM 3

### ÖFKE KAYIT FORMU

öfke yönetimi becerileri 197

İsim: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_

**Öfke Kayıt Formu**

Yönerge: Kendini her öfke yaratıcı durumda bulduğunda bu kaydı doldur.

1. Durum nedir? Kim(ler)le ilgili?

2. 1-5 ölçeğinde ne kadar öfkeliyim?

1-Sinirli  
2-Kızgın  
3-Üzgün, perişan  
4-Aşırı kızmış  
5-Patlayacak gibi

3. Cevap olarak ne söyleyecek ya da yapacağım?

4. Bu tepki Uygun ( ) mu yoksa Uygun Değil ( ) mi?

5. Olasılıkla benim bu tepkimin sonucu ne olacak? istediğimi alabilecek miyim?

mi alabilecek  
m ve hatta

## 5. OTURUM

### HEDEFLER:

- 1- Durum hakkında kendi kendimize konuşmanın duygularımızı nasıl etkilediğini göstermek.
- 2- Öfkeyi kontrol etmek için başa çıkma ifadelerini tanımak ve uygulamak.
- 3- Öğrencileri grup dışında uygun durumlarda başa çıkma ifadelerini kullanmaya teşvik etmek.

### MATERYALLER:

- 1- Öfke kayıt formu.
- 2- Başa çıkma ifadeleri formu.
- 3- Öfke kontrol oyunu.

### SÜREÇ:

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedikten sonra üyelere öfke kayıt formlarını çıkarmalarını istedi. Çeşitli sorularla üyelerin hangi durumlarda öfkelenediklerine, formu doldurmaya başlayınca öfke duygularına neler olduğuna dikkatlerini çekti.

Grup lideri uygun olmayan öfke tepkilerini azaltmanın bir yolunun başa çıkma ifadeleri kullanmak olduğunu açıklayarak, üyelere Başa Çıkma İfadeleri Formu'nun kopyalarını dağıttı. Üyelere bu pozitif ifadeleri kullanmanın yaşadıkları durumlarda öfkelerine ne gibi etkilerinin olabileceği soruldu.

Bir üye kesinlikle daha mantıklı hareket etmemizi sağlar dedi. Bir başka üye zaman zaman bunu kullanmayı denediğini ama genellikle çok öfkelendiğinde bu ifadeleri kullanmanın pek aklına gelmediğini söyledi. Üyeler genel olarak bu ifadelerin işe yarayacağını söyledi. Bunun üzerine grup lideri bu ifadeleri kullanarak bu uygulama yapmak istediğini söyledi.

Grup lideri öğrencilere çiftler halinde ayrılmasını söyleyerek, her bir gruba öfke kontrol oyunlarının birer kopyası verildi. Grup lideri üyelere formlarda dağıtılan durumları tartışmalarını ve daha sonra gönüllü üyelerle bunu canlandıracağını söyledi.

Gönüllü üyelerle öfke kontrol oyunları canlandırıldı. Üyeler durumları tartışırken grup lideri ve grup üyeleri canlandırma yapan üyelere başa çıkma ifadelerini hatırlatarak öfkelerini daha uygun ifade etmeleri konusunda teşvik ettiler.

Uygulama sonunda üyeler bu ifadeleri öfkeli iken hatırlamanın öfkeyi uygun ifade etmeye yardımcı olduğunu söylediler. Canlandırmaya katılan üyelerin çoğu ilk defa böyle bir uygulama yaptıklarını, ilk başlarda biraz heyecanlandıklarını söylediler. Grup lideri bu ifadelerin günlük hayatta da tıpkı şu an yapıldığı gibi öfke yaratan durumlarda kullanılabileceğini söyledi.

Grup lideri üyelerden öfke kayıt formlarını doldurmaya devam etmelerini, karşılaştıkları durumlarda öfke ile başa çıkma ifadelerini kullanmalarını istedi. Grup lideri bir sonraki oturumun zamanını hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

#### FORM 4

#### BAŞA ÇIKMA İFADELERİ FORMU

öfke yönetimi becerileri 201

### Başa Çıkma İfadeleri Formu

**Amaç:** Gelecekte kendinizi öfkeli hissettiğin zaman bu ifadelerin bazılarını kullanmayı dene. Kendinize ait bazı ifadeler de ekleyebilirsiniz.

1. Sakin ol. Rahatla.
2. Serinkanlı olduğum müddetçe kontrol altındayım.
3. Hayatın sallanan ritmine uy. Sertleşip onu kırma. Esnek ol.
4. Bundan kurtulmak için ne istediğini düşün.
5. Kendini kimseye ispat etmek zorunda değilsin.
6. Delirmenin anlamı yok.
7. Olumlu bak.
8. Beni ele geçirmesine izin vermeyeceğim.
9. Karşımdakinin böyle davranmak zorunda kalması gerçekten utanç verici.
10. O bu kadar rahatsız edici davranıyorsa gerçekten de mutsuz olmalı.
11. Onun ne dediği önemli değil.
12. Her zaman insanların benim istediğim gibi davranmalarını bekleyemem.
13. Kaslarım gergin, rahatlama zamanı.
14. Büyük bir olasılıkla benim kaçmamı istiyor. O zaman hayal kırıklığına uğrayacak.
15. Bu problemi çözelim. Belki de o haklıdır.
16. Ne onun bana böyle davranmasına izin vereceğim ne de onu kaybedeceğim.
17. Kontrol altındayım halledebilirim.
18. Kızma hakkım var fakat şöyle mantıklı bir düşünelim.
19. Yavaşla. Birkaç derin nefes al.
20. Anlamaya çalış. Karşıdakine saygı ile davran.

## FORM 5

### ÖFKE KONTROL OYUNLARI

202 *ergenler için grupta psikolojik danışma uygulamaları*

#### Öfke Kontrol Oyunları

**Yönerge:** Aşağıdaki durumları okuyun ve sonra her biri için size yardımcı olabilecek mücadele cümlelerine karar verin.

##### Durum 1

1. Arif: Ödevi senden yazayım. Eğer senden yazmama izin vermezsen, senin de dün Betül den aldığını Türkçe öğretmenine söylerim.

2. Mustafa: Kızır ve ödevi verip vermemeye karar vermeye çalışır

##### Durum 2

Antrenör: (Öğrenciye) Galip, oraya gitmeni ve topu atmanı istiyorum yoksa şimdi takımdan atılırsın.

Galip: Kızır ve ağlamadan sahaya zorlukla gider.

##### Durum 3

Ebeveyn (çocuğa): Gösteriye gidemezsin. Dolaplar dahil odanı tamamen temizlemek zorundasın.

Çocuk: Daha önce ebeveyn gitmesine izin verdiği için kendini kızgın hissediyor.

##### Durum 4

Müdür (öğrenciye): Banyoda sigara içtiğin için iki hafta boyunca her gece okuldan sonra kalmak zorundasın.

Öğrenci: Sigara için diğer öğrenciler herhangi bir ceza almadan gittikleri için kızır.

## 6. OTURUM

### HEDEFLER:

- 1- Öğrencilerin öfke yaratıcı durumlarda nasıl tepki verdiklerine ilişkin deneyimlerini paylaşmalarına izin vermek.
- 2- Durumların kendisinin değil duruma ilişkin düşüncelerin duygulara sebep olduğunu göstermek.
- 3- Öğrencileri öfkelerini kontrol etmek amacıyla sahip oldukları düşünceleri daha ılımlı düşüncelerle değiştirmeye teşvik etmek.

### MATERYALLER:

- 1- Öfke kayıt formu.
- 2- Öfke durumları formu.
- 3- Tahta

### SÜREÇ:

Grup lideri üyelere hoş geldiniz diyerek, üyelere öfke kayıt formlarını çıkarmalarını istedi. Üyelere “Hangi durumları kaydettiniz ve bu durumlarda başa çıkma ifadelerini kullanmak öfke duygularınızı kontrol etmenize yardımcı oldu mu?” diye sordu.

Bir üye küçük kardeşi ile bir olay yaşadığını anlattı. Okuldan eve geldiğinde çok yorulduğu için odasında biraz uzandığını ama kardeşinin gelip kendisi uğraştığını, odasına gelip bağırıldığını, yatağın üstünde zıpladığını anlattı. Önce ona çok sinirlendiğini, sonra aklına burada konuştuğumuz şeylerin geldiğini söyledi. Başa çıkma ifadelerinden bazılarını “Sakin ol. Rahatla”, “Yavaşla. Birkaç derin nefes al.” kullandığını söyledi. Bunları kullanınca daha sakin davrandığını kardeşine bağırıp, kızmadığını söyledi. Kendisi aşırı tepki vermeyince kardeşinin de sıklıkla vazgeçtiğini söyledi.

Diğer üyeler de bu ifadeleri kullanmanın işe yaradığını, öfke anında biraz daha mantıklı davranmalarını sağladığından bahsettiler.

Grup lideri bugün olayların mı yoksa olaylara ilişkin düşüncelerin mi öfke duygusuna sebep olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.

Grup lideri tahtaya A B C sütunları çizerek hangi sütunun neyi ifade ettiğini açıkladı. Her bir sütuna örnekler yazılarak üyelere nelerin C sütunundaki duygulara sebep olduğunu sordu. Üyelerin tamamı A sütunundaki durumun C sütunundaki duyguya sebep olduğunu söyledi. Bunun üzerine grup lideri B sütunundaki düşüncüyü değiştirerek tekrar aynı soruyu üyelere sordu. Üyelerin birçoğu böyle düşünürsek o kadar da çok öfkelenecek bir durum olmadığını söyledi.

Grup lideri durumların(A) duygulara (C) sebep olmadığını fakat düşüncelerin (B) duygulara (C) sebep olduğunu belirtti.

Grup lideri üyelere bu hafta boyunca durumlar hakkında ne düşündüklerine dikkat etmelerini istedi. Ayrıca öfke kayıt formunu doldurmaya devam etmelerini istedi. Son olarak gelecek oturumun konusundan bahsetti.

Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

## 7. OTURUM

### HEDEFLER:

- 1- Bir durum hakkındaki düşüncelerin duyguları nasıl değiştirdiğini örneklerle açıklama.
- 2- Öğrencilere kendi yaşantılarında bunu uygulayabilmeleri için teşvik etmek.

### MATERYALLER:

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

### SÜREÇ:

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedi. Her zaman ki gibi önce geçen haftayı kısaca hatırlayacağız diyerek sözü üyelere verdi. Bir üye tahtaya ABC diye yazıp olaylara verdiğimiz tepkilerin nasıl olduğunu konuşmuştuk dedi. Grup lideri durumların(A) duygulara(C) sebep olmadığını fakat düşüncelerin(B) duygulara(C) sebep olduğunu konuştuk diyerek bir önceki oturumda konuşulanları topladı.

Grup lideri bugün, bir durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini konuşacağız diyerek oturumun amaçlarını açıkladı. Daha sonra üyelere Öfkeye Yol Açan Düşünceyi Değiştirme Formunu dağıtarak nasıl doldurulacağını açıkladı. Örneklerle formun nasıl doldurulacağı açıklandıktan sonra üyelere çiftlere ayrılmaları istendi. Daha sonra grup lideri üyelere gerçek durumlar seçmelerini isteyerek formları doldurmalarına yardım etti. Formu doldurduktan sonra forma yazılanları tartışmak için grup yeniden toplandı.

Bir üye geçen cumartesi tüm öğleden sonra arkadaşlarıyla futbol oynadığı için babasının kendisine kızdığını, pazar günü dışarı çıkmasına izin vermediğini söyledi. Babasına çok kızdığını, kendisine haksızlık yaptığını düşündüğünü söyledi. Bunun sonucunda babasına çok öfkelenmediğini söyledi. Fakat bütün öğleden sonra dışarıda futbol oynamanın yanlış olduğunu bildiğini, hatalı davrandığını düşününce yine üzgün fakat babasına öfkelenmediğini söyledi.

Diğer üyelere de forma yazdıklarını grupla paylaşarak düşüncelerimizin duygularımızı nasıl etkilediğini tartışılar.

Grup lideri Öfkeye Yol Açan Düşünceyi Değiştirme Formunun kopyalarını üyelere dağıtarak bir sonraki oturuma kadar karşılaştıkları olaylar için doldurmalarını istedi. Bir sonraki oturumun konusundan bahsetti.

Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı.

### FORM 6 ÖFKEYE YOL AÇAN DÜŞÜNCEYİ DEĞİŞTİRME FORMU

öfke yönetimi becerileri 207

İsim: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_

**Öfkeye Yol Açan Düşünceyi Değiştirme Formu**

Durum 1

Ne oldu? \_\_\_\_\_

Ne düşündüm? \_\_\_\_\_

Ne hissettim? \_\_\_\_\_

Değişen düşüncem \_\_\_\_\_

Değişen duygum \_\_\_\_\_

## 8. OTURUM

### HEDEFLER:

- 1- Herkesin kendi düşünce, duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunu anlamak.
- 2- Öfkeden doğan kişisel sorumluluğu kabul etmek.

### MATERYALLER:

- 1- Öfkeye yol açan düşünceyi değiştirme formu.
- 2- Öfke kayıt formu
- 3- Plastik top.

### SÜREÇ:

Grup lideri üyelere hoş geldiniz dedikten sonra, geçen hafta neler yapmıştık kim hatırlatmak ister diye üyelere söz verdi.

Bir üye bir form doldurup öfkelendiğimiz zaman düşüncelerimizi değiştirmenin öfkemizi nasıl azalttığını konuşmuştuk dedi. Bir başka üye arkadaşımız babası ile yaşadığı bir olayı anlatmıştı dedi. Grup lideri üyelere geçen hafta dağıtılan Öfkeye Yol Açan Düşünceyi Değiştirme Formu'na yazdıklarını grupla paylaşmalarını istedi. Üyelerin hepsi formu doldurmanın öfkelerini azalttığını, yaşanan olaylarda kendi hatalarını görmelerine yardımcı olduğunu söylediler.

Grup lideri üyelere teşekkür ederek bugün herkesin kendi düşünce, duygu ve davranışlarından sorumlu olduğunu konuşacağız diyerek oturumun konusunu açıkladı.

Grup ilk başladığımızda bazılarınız diğer insanların veya durumların kızgınlığa sebep olduğuna inanıyor olabilirsiniz fakat artık bizim kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızdan sorumlu olduğumuzu öğrendik. Bu fikri kabul etmek kişisel sorumluluğu kabul etmek demektir.

Grup lideri öğrencilerden ayakta daire şeklinde durmalarını istedi. Ağır bir sorumluluk olan kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızı temsilen de bir top kullanacağını söyledi. Grup lideri topu bir başka üyeye atmadan “İşe geç kaldığım için trafikte öfkelenmemin sorumlusu benim” diyerek üyelere model oldu. Grup lideri topu alan üyenin bu şekilde bir sorumluluk ifadesi söyleyerek topu bir başka üyeye atmasını söyleyerek etkinliği başlattı.

Topu alan üye “Ödevimi yapmadığım için öğretmenimin bana kızmasının sorumlusu benim” diyerek topu bir başka üyeye attı. Diğer üye “Sınava yeterince çalışmadığım için İngilizce dersinden zayıf almamın sorumlusu benim” dedi. Üyeler bu şekilde örneklerle etkinliğe devam ettiler.

Etkinlik sonunda etkinliğe ilişkin duygu ve düşünceler paylaşıldı. Bir çok üye sorumluluk almanın ve bunu ifade etmenin oldukça zor olduğunu ifade etti.

Grup lideri üyelere öfke kayıtlarını tutmaya devam etmelerini istedi. Önümüzdeki hafta son defa toplanılacağını hatırlattı. Bir sonraki oturumun zamanı hatırlatılarak oturum sonlandırıldı

## **9. OTURUM**

### **HEDEFLER**

- 1- Grup oturumlarını gözden geçirme.
- 2- Grubu sonlandırma.

### **MATERYALLER:**

- 1- Öfke kayıt formu.
- 2- Çeşitli renklerde kağıtlar.
- 3- Çeşitli renklerde kalemler.
- 4- Aferatifler.

### **SÜREÇ:**

Grup lideri üyelere hoş geldiniz diyerek bu hafta son defa toplanıldığını hatırlattı. Bugün son oturum olduğu için önce geçen haftayı hatırlayıp daha sonra geçmiş oturumları hatırlayacağız diyerek giriş yaptı. Öncelikle geçen hafta konuştuğumuz kişisel sorumluluktan bahsetmek sizleri nasıl etkiledi.

Bir üye hafta boyunca kendi davranışlarına daha çok dikkat ettiğini, birine öfkelenildiğinde kendisinin hatasının ne olduğunu düşündüğünü söyledi. Diğer üyelere daha dikkatli davrandıklarını, kendi davranışlarına daha çok dikkat ettiklerini söylediler.

Grup lideri bugün son oturum olduğunu hatırlatarak bugüne kadar neler yaptıklarımızdan bahsedeceğiz dedi. Üyelere sorular sorarak geçmiş oturumlarda konuşulanlardan bahsedildi.

Grup lideri üyelere bugüne kadar göstermiş oldukları çaba ve ilgi için teşekkür ederek, ister ayrılarak ister ortak kararla ya da bir başka sebeple tüm ilişkilerin bir sonu olduğunu belirtti. Grup lideri üyelere ayrılmak sizin için ne anlama geliyor, neler hissediyorsunuz diye sorarak ayrılığa ilişkin duygularını paylaşmaları konusunda üyeleri cesaretlendirdi.

Bir üye bu çalışmanın bitecek olmasına üzüldüğünü, buradan çıkınca kendisini iyi hissettiğini söyledi. Bir başka üye de ilk başlarda biraz sıkıldığını ama şu anda bitmesini istemediğini söyledi. Bir başka üye de keşke bitmese Cemil hocanın dersinden kurtuluyorduk dedi.

Grup lideri bir ilişki bitip diğerine başlarken hoşça kal demenin önemli olduğunu, bunun üzüntüleri azaltmada ve yeni bir ilişkiye başlamada yardımcı olabileceğini söyledi. Üyelere sizce hoşça kal demek neden önemli diye sorarak hoşça kal demenin önemi tartışıldı.

Daha sonra sonlandırmaya ilişkin bir etkinlik yapıldı. Grup lideri etkinliğin nasıl yapılacağını gösterdikten sonra üyelere kağıtları dağıtarak kendilerinin de birbirleri için benzer ifadeleri kağıtlara yazmalarını isteyerek grup üyelerine 5 dakika süre verdi. Daha grup lideri üyelere birbirleri için yazdıkları kağıtları değiştirmelerini istedi.

Grup lideri tüm üyelere düzenli katılımları için teşekkür ederek, burada konuşulanların burada kalacağına dair verdikleri sözleri hatırlattı. Grup bitmesine rağmen ihtiyaç duyduklarında yardıma hazır olduğunu belirtti. Grup lideri üyelere iletişim bilgilerini oturum sonunda verebileceğini söyleyip tüm üyeleri grup kucaklaşması için ayağa kalkmalarını istedi. Grup kucaklaşmasından sonra oturum sonlandırılarak grup liderinin getirdiği aperiatifler paylaşıldı.

**EK B. SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZ ÖLÇEĞİ**

## KENDİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

### I. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım fadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **genel** olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin **genel** olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

|                                                                      | hiçbir<br>zaman | Hemen<br>Bazen | Çok<br>Zaman | her<br>Zaman | Hemen |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------|
| 1. Çabuk parlam.....                                                 |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 2. Kızgın mizaçlıyım.....                                            |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 3. Öfkesi burnunda bir insanım.....                                  |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 4. Başkalarının hataları yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.....      |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 5. Yaptığım iyi birşeyden sonra takdir edilmemek canımı sıkır....    |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.....                            |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 7. Öfkelenince ağzıma geleni söylerim.....                           |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.....     |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 9. Engellendiğimde içimden birilerine vurmak gelir.....              |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim... |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |

### II. BÖLÜM

**YÖNERGE:** Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Ancak, kişilerin öfke duygularıyla ilgili tepkileri farklıdır. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlamada kullandıkları ifadeler göreceksiniz. Herbir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda **genelde ne sıklıkta** ifadede tanımlanan şekilde davrandığınızı veya tepki gösterdiğinizi parantezlerden uygun olanını karalayarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeyin.

|                                       | hiçbir<br>zaman | Hemen<br>Bazen | Çok<br>Zaman | her<br>Zaman | Hemen |
|---------------------------------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------|
| 11. Öfkemi kontrol ederim.....        |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 12. Kızgınlığımı gösteririm.....      |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 13. Öfkemi içime atarım.....          |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 14. Başkalarına karşı sabırlıyım..... |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |
| 15. Somurtur ya da surat asarım.....  |                 | ( )            | ( )          | ( )          | ( )   |

### ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

| hiçbir<br>zaman | Hemen<br>Bazen | Çok<br>Zaman | her<br>Zaman | Hemen |
|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------|
|-----------------|----------------|--------------|--------------|-------|

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

- |                                              |     |     |     |     |
|----------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 16.İnsanlardan uzak dururum.....             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 17.Başkalarına iğneli sözler söylerim.....   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 18.Soğukkanlılığımı korurum.....             | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 19.Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım..... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 20.İçin için köpürürüm ama göstermem.....    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

- |                                                          |     |     |     |     |
|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 21.Davranışlarımı kontrol ederim.....                    | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 22.Başkalarıyla tartışırım.....                          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 23.İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.....     | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 24.Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım.....         | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 25.Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim..... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

- |                                                       |     |     |     |     |
|-------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 26.Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm..... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 27.Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.....            | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 28.Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.....  | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 29.Kötü şeyler söylerim.....                          | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 30.Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.....       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...**

- |                                                                    |     |     |     |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 31.İçimden, insanların farkettiğinden daha fazla sinirlenirim..... | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 32.Sinirlerime hakim olamam.....                                   | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 33.Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.....              | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| 34.Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.....                       | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

**EK C. ÖĞRENCİ BİLGİ VE İZİN FORMU**

## ÖĞRENCİ BİLGİ ve İZİN FORMU

### ÖĞRENCİNİN

Adı-Soyadı :  
Okulu :  
Sınıfı :  
Numarası :  
Cep Telefon Numarası :

### VELİSİNİN

Adı-Soyadı :  
Adresi :  
Ev Telefon Numarası :  
İş Telefon Numarası :  
Cep Telefon Numarası :

Yukarıda adı geçen öğrencimin, Abdullah Kepkep İlköğretim Okulu’da Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ali ÇEKİÇ tarafından düzenlenecek ve Gaziantep Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. Mehmet MURAT’ın danışmanlığında yürütülecek olan 9 haftalık grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmasına müsaade ediyorum.

**Uygulama Hakkında Bilgiler:** Oturumlar kameraya kaydedilecektir. Kayıtlar sadece bilimsel amaçlarla kullanılacaktır.

**Süresi** :Mart ayından itibaren 9 hafta süreyle.  
**Oturum süreleri** :90 dk.  
**Günler** :Haftada bir gün, (günler daha sonra bildirilecektir)  
Oturumlar saat 12:00-15:00 saatleri arasında düzenlenecektir.

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

Öğrenci Velisinin Adı-Soyadı:.....

İMZA

### ARAŞTIRMACI BİLGİLERİ:

Ali ÇEKİÇ  
Gaziantep Üniversitesi  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
Yüksek Lisans Öğrencisi  
Ev Adresi:.....

İş Adresi:.....

İş Tel :.....

Ev Tel :..... GSM:.....

**EK D. RESMİ İZİN YAZISI**

T.C.  
GAZİANTEP VALİLİĞİ  
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : B.08.4.MEM.4.27.00.090-010/2007 18.12.2007\* 47705

Konu :Tez Çalışma izni

VALİLİK MAKAMINA

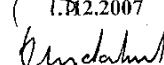
Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencilerinden Ali ÇEKİÇ tarafından, **Gurupla Psikolojik Danışmanın İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Öfke ile başa Çıkma Becerilerine Etkisi** konulu tez çalışması ile ilgili olarak veri oluşturmak amacıyla ölçek uygulaması ve gurupla psikolojik danışma uygulamalarını Gaziantep İli Şahinbey ilçesine bağlı Güzel Vadi İlköğretim Okulu ve Şehitkamil İlçesine bağlı Abdullah KEPKEP İlköğretim Okulları'nda ekteki anket çalışmasını uygulamak istenmektedir.

Bu nedenle söz konusu anketin Şahinbey İlçemizde bulunan Güzel Vadi İlköğretim Okulu ve Şehitkamil İlçesine bağlı Abdullah KEPKEP İlköğretim Okulları'nda uygulanması Milli Eğitim Bakanlığı Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Başkanlığının 28.02.2007 tarih ve 311/1084 sayılı Araştırma ve Araştırma Desteğine Yönelik İzin ve Uygulama Yönergesine göre ilimizde kurulan komisyon tarafından değerlendirilmiştir.

Komisyon uygunluk raporu ilişikte sunulmuş ve araştırma sonuçlarının bir kopyasının Müdürlüğümüz Ar-Ge bürosuna teslim edilmesi, Müdürlüğümüzce uygun mütalaa edilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde;olurlarınıza arz ederim.

  
Süleyman ŞİŞMAN  
İl Milli Eğitim Müdürü

OLUR  
18.12.2007  
  
İbrahim YURDAKUL  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

,EK:  
Tez konu formu (1 sayfa)  
Değerlendirme raporu (1 sayfa)  
Anket Formu (5 Sayfa)



Valilik Binası 3. Kat Büyükçeşir/GAZİANTEP  
Ayrıntılı bilgi için irtibat : Şb. Mtd. M.öz- strateji geliştirme Şefi M.KÖK  
Telefon : (0342) 231 10 58 – 231 87 68 Fax: (0342) 232 24 10  
e-mail : gaziantepinemi@mcb.gov.tr  
Internet : http://gaziantep.mcb.gov.tr – www.gaziantep-mcb.gov.tr



**EK E. ÖZGEÇMİŞ**

### **ÖZGEÇMİŞ**

Araştırmacı, 1979 yılında Kilis’de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Kilis’de tamamladı. Lisans eğitimini, 2002 yılında Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünden mezun olarak tamamladı. 2002 Yılında Gaziantep Şehitkamil Şükriye Göğüş İlköğretim Okulunda rehber öğretmen olarak göreve başladı. 2007 yılında Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezine atanmıştır. Halen Şahinbey Rehberlik ve Araştırma Merkezinde rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

### **VITAE**

The researcher was born in Kilis in 1979. He attended primary and secondary school in Kilis. He received his bachelor degree by graduating Hacettepe University Psychological Counseling and Guidance program. He has begun working at a primary school in Gaziantep as a school counselor. He has attended to Şahinbey Guidance and Research Center in 2007. Currently, he is working in Şahinbey Guidance and Research Center as a school counselor.