

**MINDFULNESS TEMELLİ ÖFKE YÖNETİMİ PROGRAMININ
ÇOCUKLARDA MINDFULNESS VE ÖFKE YÖNETİMİ BECERİLERİNE
ETKİSİ**

Özlem YILDIZHAN

OCAK 2019

**MINDFULNESS TEMELLİ ÖFKE YÖNETİMİ PROGRAMININ
ÇOCUKLARDA MINDFULNESS VE ÖFKE YÖNETİMİ BECERİLERİNE
ETKİSİ**

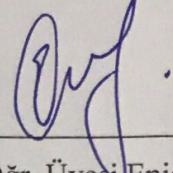
**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Özlem YILDIZHAN

Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

OCAK 2019

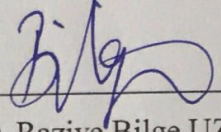
Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı



Dr. Öğr. Üyesi Enisa MEDE

Enstitü Müdürü

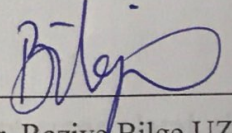
Bu tezin Yüksek Lisans/Doktora derecesinde bir tez olarak gerekli çalışmaları yerine getirdiğini onaylarım.



Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Koordinatör

Okuduğumuz bu tezin Yüksek Lisans/Doktora derecesinde bir tez olarak onaylanması, düşüncemize göre, amaç ve kalite olarak tamamen uygundur.



Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Tez Danışmanı

Examining Committee Members

Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

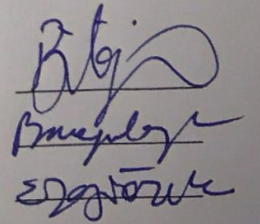
(BAU, PDR)

Doç. Dr. Berna GÜLOĞLU

(BAU, PDR)

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ

(MSGSÜ)



MINDFULNESS TEMELLİ ÖFKE YÖNETİMİ PROGRAMININ ÇOCUKLARDA
MINDFULNESS VE ÖFKE YÖNETİMİ BECERİLERİNE ETKİSİ

Yıldızhan Özlem

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. R. Bilge Üzenci

Ekim 2019, 62 Sayfa

Bu araştırmada, mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerileri üzerindeki etkilisi incelenmiştir. Çocuğları 9 ile 10 arasında gelişiminde olan katılımcıların yaş ortalaması 10 (SD= .5)'dir. Araştırma, İstanbul Sancaktepe'de bulunan özel bir okulda uygun sınıflarıyla belirlenen 21 deneye (10 kız, 11 erkek) ve 11 kontrol grubu (9 kız, 2 erkek) olmak üzere toplam 42 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma, kontrol grubu ön test-son test modelinin kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak BAU Çocuklar İçin Mindfulness Öfke ve Çok Boyutlu Öfke

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Özlem YILDIZHAN

İmza: 

Anahtar Sözcükler: Mindfulness temelli öfke yönetimi programı, mindfulness, öfke, öfke yönetimi becerileri

ÖZ

MINDFULNESS TEMELLİ ÖFKE YÖNETİMİ PROGRAMININ ÇOCUKLARDA MINDFULNESS VE ÖFKE YÖNETİMİ BECERİLERİNE ETKİSİ

Yıldızhan, Özlem

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Yöneticisi: Doç. Dr. R. Bilge Uzun

Ocak 2019, 62 Sayfa

Bu araştırmada, mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yaş aralığı 9 ile 10 arasında değişmekte olan katılımcıların, yaş ortalaması 10 (SD = .5)'dur. Araştırma, İstanbul Sancaktepe'de bulunan özel bir okulda uygun örneklem yoluyla belirlenen 21 deney (10 kız, 11 erkek) ve 21 kontrol grubu (9 kız, 12 erkek) olmak üzere toplam 42 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma, kontrol gruplu ön test-son test modelinin kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ve Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri kullanılmıştır. Deney grubuna araştırmacı tarafından geliştirilen "Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı" 8 oturum olarak uygulanmıştır. Araştırmada nicel veriler elde edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının mindfulness ve öfke düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı belirlemek amacıyla, t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen bulgular, 8 haftalık mindfulness temelli öfke yönetimi eğitim programının çocuklarda öfke denetimi becerileri üzerine etkili olduğunu göstermiştir.

Anahtar Sözcükler: Mindfulness temelli öfke yönetimi programı, mindfulness, öfke, öfke yönetimi becerileri

ABSTRACT

EFFECT OF MINDFULNESS BASED ANGER MANAGEMENT PROGRAM ON MINDFULNESS AND ANGER MANAGEMENT SKILLS ON CHILDREN

Yıldızhan, Özlem

Master's Thesis, Master's Program in Guidance and Psychological Counselling

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Raziye Bilge Uzun

January 2019, 62 Pages

The purpose of this study was to examine the effects of Mindfulness based psychoeducation program on mindfulness and anger management skills of children. The average age of participants was 10 (SD = .5) and the age ranged between 9 and 10 years old. The sample of the study consisted of 42 students (21 experimental (10 female, 11 male) ve 21 control group (9 female, 12 male) recruited through matching sampling. The research is an experimental study using the pre-test-post-test model with control group. In the structure of the study, BAU Mindfulness Scale for Children and The Multidimensional School Anger Inventory were used to assess the effectiveness of the Mindfulness Program. Mindfulness-based anger management program developed by researcher was applied to the experimental group for 8-weeks. Quantitative data were obtained in the study. The comparison of pretest-posttest scores of experiment and control groups was made the t-test. Results revealed that the 8-week mindfulness psychoeducation program was a significant influence on the anger management skills on children.

Keywords: Mindfulness-based psycho-education program, mindfulness, anger, anger management skills



Dünyamıza “Merhaba!” demesine iki ay kalan kızım için...

TEŞEKKÜR

Mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli hazırlanan öfke yönetimi programının 9-10 yaşlarındaki 5. sınıf öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisini incelemek amacı ile yürütülen bu çalışmada yanımda olan, beni destekleyen birçok değerli insan var ve her birine şükranlarımı sunmak isterim.

Öncelikle ilk teşekkürümü, bu çalışma boyunca tüm desteğini, ilgisini ve sevgisini hissettiren değerli hocam Doç. Dr. R. Bilge UZUN'a etmek isterim. Bilgi, birikimi, tecrübesinin yanı sıra, içtenliği, sevgisi, her durumda yapıcı ve yol gösterici yönü ile tez sürecim boyunca fazlasıyla geliştiğimi hissettim. Cesaretimin kırıldığı noktalarda beni cesaretlendirerek yeni tecrübeler edinmeme vesile olarak gelişimimde, hayatımda büyük bir etkisi olduğu ve hayatlarımız bir şekilde kesiştiği için ayrıca teşekkür etmek isterim.

Değerli tez jürilerim Dr. Öğr. Üyesi Ezgi ÖZEKE KOCABAŞ ve Doç. Berna GÜLOĞLU'na vakitlerini ayırarak, araştırmamı inceledikleri için teşekkür ederim.

Araştırmamı yürütebilmem için gerekli imkanları sunan, kendimi geliştirmem noktasında desteğini her zaman hissettiğim sevgili yöneticim, Bahçeşehir Koleji Sancaktepe Kampüsü Müdürümüz Nihan DİNÇ'e teşekkürlerimi sunmak isterim.

Sevgisi, ilgisi, tüm desteği ile bana kendimi daha güçlü hissettiren, kendimi zorlanmış hissettiğimde tüm benliği ile yanımda olan yol arkadaşım, sevgili eşim Levent YILDIZHAN'a ;

Bugünlere gelmemde büyük rol sahibi olan annem Vildan SEZER ve büyükbabam Bayram SEZER'e ayrıca teşekkür etmek istiyorum.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT.....	v
İTHAF	vi
TEŞEKKÜR.....	Error! Bookmark not defined.
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
RESİMLER LİSTESİ.....	xiii
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	3
1.3 Hipotez	3
1.4 Araştırmanın Önemi.....	3
1.5 Sayıtlar	4
1.6 Sınırlılıklar	4
1.7 Tanımlar	5
1.7.1 Öfke.....	5
1.7.2 Mindfulness (bilinçli farkındalık).....	5
1.7.3 Öfke yönetimi.....	5
Bölüm 2: Alanyazın Taraması	6
2.1 Öfke.....	6
2.1.1 Öfke.....	6
2.1.2 Öfkenin nedenleri	7
2.1.3 Öfkenin fonksiyonları.	8
2.1.4 Öfke duygusu ile ilgili psikolojik yaklaşımlar.	8
2.1.4.1 Psikanalitik kuram.....	8
2.1.4.1.1 Engellenme-saldırganlık hipotezi.....	10
2.1.4.2 Varoluşçu – insancıl kuram.....	11

2.1.4.3	Sosyal öğrenme kuramı.....	11
2.1.4.4	Davranışçı kuram.....	11
2.1.4.5	Bilişsel davranışçı kuram.....	11
2.1.5	Öfke duygusuna ilişkin yürütülen araştırmalar.....	12
2.2	Mindfulness (Bilinçli Farkındalık).....	14
2.2.1	Mindfulness (bilinçli farkındalık) felsefesi ve kavramın tanımları.....	14
2.2.2	Mindfulness uygulamalarının tarihçesi.....	16
2.2.3	Mindfulness temelli terapiler.....	18
2.2.3.1	Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT).....	19
2.2.3.2	Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT).....	19
2.2.3.3	Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR)..	20
2.2.3.4	Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT).....	20
2.2.4	Mindfulness becerileri.....	20
2.2.4.1	Şimdiye odaklanmak.....	21
2.2.4.2	Yargıların farkında olmak.....	21
2.2.4.3	Kabullenme.....	21
2.2.4.4	Mesafe koyma.....	21
2.2.4.5	Serbest bırakma.....	22
2.2.5	Mindfulness kavramı ve uygulamalarına ilişkin yürütülen araştırmalar.....	22
2.2.6	Öfke ve mindfulness uygulamalarına ilişkin araştırmalar.....	24
Bölüm 3:	Yöntem.....	26
3.1	Araştırma Modeli.....	26
3.2	Çalışma Grubu.....	26
3.3	Veri Toplama Araçları.....	26
3.3.1	BAU (Bahçeşehir) Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği (BAU Mindfulness Scale For Children).....	27
3.3.2	Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri (ÇOOE, The Multidimensional School Anger Inventory).....	27

3.4 İşlem	28
3.4.1 Programın amacı.	29
3.4.2 Programın hazırlanması.....	29
3.4.2.1 Mindfulness temelli öfke yönetimi programının oturum içerikleri.....	30
3.5 Verilerin Analizi.....	31
Bölüm 4: Bulgular	32
4.1 Katılımcılara İlişkin Betimsel Bulgular	32
4.2 Katılımcıların Mindfulness Puanlarına İlişkin Bulgular	33
4.3 Katılımcıların Öfke Yönetimi Becerileri Puanlarına İlişkin Bulgular	34
Bölüm 5: Tartışma ve Yorum	37
5.1 Tartışma ve Yorum.....	37
Bölüm 6: Sonuç ve Öneriler.....	40
6.1 Sonuç	40
6.2 Öneriler.....	41
KAYNAKÇA	42
EKLER	49
A. BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği Örnek Maddeleri	49
B. Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Örnek Maddeleri.....	50
C. Çalışma Kitapçığı	51
D. Örnek Etkinlikler.....	52
E. Özgeçmiş	62

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

- Tablo 1. 9-10 Yaş Grubundaki Çocuklara Yönelik Hazırlanan Mindfulness Eğitim Programı Konu Başlıkları ve Etkinlik İçerikleri..... 30
- Tablo 2. Katılımcıların Gruplara Göre Cinsiyet Dağılımı 32
- Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarında Mindfulness Puanları **Error! Bookmark not defined.**
- Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarında Öfke Yaşantısı Puanları 35



ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

- Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarında Mindfulness Puanlarına İlişkin
Diyagram..... 33
- Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarında Öfke Yaşantısı Puanlarına İlişkin
Diyagram..... 35



RESİMLER LİSTESİ

RESİMLER

Resim 1. Mindful Günlüğüm Uygulama Kitapçığı.	51
Resim 2. Etkinlik 19 Mindful Yeme Egzersizi Çalışma Kağıdı.....	54
Resim 3. Etkinlik 10 - Beden Tarama Egzersizi Çalışma Kağıdı.....	57
Resim 4. Etkinlik 10 Beden Tarama Egzersizi Örnek Çalışma Kağıdı.....	58
Resim 5. Mindful Yürüyüş Uygulama Görüntüsü.....	60
Resim 6. Mindful Hisler Egzersizi Çalışma Kağıdı	61



Bölüm 1

Giriş

Bu bölüm yedi kısımdan oluşmaktadır. Buna göre ilk kısımda araştırmanın problem durumuna yer verilirken, ikinci kısımda araştırmanın amacı sunulmaktadır. Bölümün üçüncü ve dördüncü kısmında araştırmaya ait hipotezler, araştırmanın önemi sunulmaktadır. Sayıtlılar, sınırlıklar ve araştırmada kullanılan kavramların tanımlarına bölümün beşinci, altıncı ve yedinci kısmında yer verilmektedir.

1.1 Problem Durumu

Günümüzde yoğun ve hızlı yaşam koşulları bireylerde stres ve tükenmişliğe yol açmaktadır. Pek çok alandaki gelişim ve değişimlere ayak uydurabilmek, stres kaynaklarının artması zaman zaman bireylerin ruh sağlığını zorlayabilmekte, olaylar karşısında kolayca öfkelenmelerine neden olabilmektedir (Şahin, 2005). Yetişkinler çoğu zaman öfke denetiminde çocuklara uygun rol model olamamaktadır. Bu nedenle, gelecek nesiller bu becerilere sahip olamayarak, öfkelenedikleri durumlarda uygunsuz tepkiler vermektedir (Güçray, 2001).

Yetişkinlerin çocuklara uygun rol model olmaya ilişkin sorunlar yaşayabilmelerinin yanı sıra, okul ortamı çocukları kaygılı hissettirecek fiziksel, davranışsal, sosyal ve akademik yaşantıya sahip olabileceğinden dolayı öğrencilerde öfke duygusu hissetmelerinde potansiyel bir ortam olarak görülebilir (Fryxell, 2000; akt. Çivitçi, 2007).

Çocuk ve ergenler zamanlarının önemli bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu nedenle okul onlar için önemli bir yaşam alanıdır. Farklı özelliklere sahip öğrencilerin bir araya geldiği okul ortamında çocuklar olumlu durumların yanı sıra olumsuz durumlarla da karşı karşıya kalabildiklerinden, olumsuz durumlar karşısında çocuklar öfke gibi duyguları yaşarken aynı zamanda çatışmalarla nasıl baş edecekleri konusunda da bazı becerilere ihtiyaç duyarlar. Bazı öğrenciler yeterli sosyal beceri ve duyguları yönetme becerilerine sahip değildirler. Bu nedenle öfkeli ve saldırgan davranışlar göstermeleri, çatışma çözme becerilerinin zayıf olması, sınıf ve okul ortamında kişilerarası çatışmalara ve anlaşmazlıklara neden olmaktadır (Gültekin,

2011). Araştırmada çalışılan 9-10 yaş grubundaki öğrenciler ön-ergenlik dönemlerinde bulunmalarının yanı sıra ilkokuldan ortaokula geçiş dönemi olan 5. sınıf düzeyinde eğitim görerek, hızlı ve yoğun bir değişimi de okul ortamında yaşamaktadır.

Son yıllarda çocuk ve ergenlerde zor duyguların yönetilmesinde, çocukların duygularını zararlı ve yıkıcı yollar ile ifade etmek yerine duruma ve duyguya uygun tepkiler verebilmelerine olanak sağlayan mindfulness becerileri ve uygulamaları kullanılmaya başlanmıştır (Broderick ve Jennings, 2013; Semple, Lee, Rosa ve Miller, 2009). Bulgular, mindfulness temelli çalışmaların bireylerde kendilerine ve çevrelerine yönelik farkındalık kazanabildiklerini, öfke duygusu ve öfke kontrolü becerileri üzerine farkındalık kazanarak öfke duygularını kontrol edebildiklerini ve bu yolla öfkenin sonuçlarını değiştirebildiklerini göstermektedir (Borders, Earleywine ve Jajodia, 2009; Singh ve ark., 2011; Wright, Day ve Howells, 2009).

Mindfulness uygulamaları duyguların yönetiminin yanı sıra dikkatin eğitilmesine de katkı sunmaktadır. Buna göre, kişinin yargılamadan, gerçekte, şimdi ve burada ne olup bittiğine dikkatini çekmeyi gerektirir (Atalay, 2018). Mindfulness uygulamaları şimdi ve burada olmak, eleştirel olmamak, sabretmek, kendine iyi davranmak, kendine güvenmek, kabullenici olmak, üstlenmek, takılı kalmamak becerileri ile bireylerin kendi beden, duygu ve düşüncelerine, çevresinde olup bitenlere karşı farkındalık kazanmalarına olanak sağlamaktadır (Alexandra Frey, 2015).

Alanyazında çocuk ve ergenlerde öfke yönetimi becerilerine ilişkin farklı yöntemler kullanıldığı görülmektedir (Canpolat ve Atıcı, 2017; Özdemir, 2015). Çeşitli kuramlar temel alınarak geliştirilen öfke yönetimi becerileri programları ile, bireyler öfkelerini denetlemeyi öğrenebilmektedirler. Öfke yönetimi becerilerine yönelik hazırlanan ve uygulanan programlar önleyici çalışmalar olarak görülmektedir (Şahin, 2005). Son yıllarda mindfulness temelli uygulamalarının çocuklarda zor duyguların yönetilmesi becerilerinin gelişmesinde etkili olacağı düşünülmekte ve bu doğrultuda çalışmalar yürütülmektedir (Lee, Semple, Rosa, Miller, 2009; Semple ve Lee, 2014). Alanyazın incelendiğinde mindfulness ve öfke yönetimi becerileri arasındaki ilişkiyi inceleyen ulusal bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu doğrultuda bu çalışma ile sözü edilen gereksinimin giderilmesi hedeflenerek; 9-10 yaş grubundaki

çocuklara yönelik mindfulness temelli öfke yönetimi programı geliştirilerek, mindfulness becerilerinin öfke yönetimi becerilerine etkisi incelenmiştir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli eğitim programının 9-10 yaş grubundaki çocukların mindfulness ve öfke yönetimi düzeylerine etkisini incelemektir.

Bu doğrultuda bu araştırma çerçevesinde aşağıda sunulan araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Mindfulness temelli eğitim programına katılan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin mindfulness düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Mindfulness temelli eğitim programına katılan deney grubu ve kontrol grubu öğrencilerinin öfke yönetimi düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.3 Hipotez

1. Mindfulness temelli eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin mindfulness düzeyleri ile kontrol grubuna katılan öğrencilerin mindfulness düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.
2. Mindfulness temelli eğitim programına katılan deney grubu öğrencilerinin öfke yönetimi düzeyleri ile kontrol grubuna katılan öğrencilerin öfke yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Öfkenin ifade edilme ve yönlendirilme şekli önemlidir (Şahin, 2005). Duygu yönetimi ve sosyal becerileri yeterli olmayan bireylere çatışma çözme becerileri kazandırılarak, öfkeli ve saldırgan davranışlarını yönetebilmeleri sağlanabilmektedir. İyileştirilme sağlanmayan öfke ve saldırganlığa dair bozukluklar, ergenlik dönemi ve sonrasında bireylerde okul ve iş hayatına düşük uyum, madde

bağımlılığı ve evlilik sorunları gibi problemleri davranışlar açısından yüksek risk oluşturmaktadır (Çekiç ve Murat, 2011).

9-10 yaş grubundaki çocuklar ile öfke duygusu ve yönetimine yönelik yapılacak olan psikolojik danışma çalışmaları, 5. sınıf öğrencilerinin hazırbulunuşluklarının üzerinde uyarana sahip olan ortaokula oryantasyon süreci içerisinde olmaları, bu yaş grubundaki öğrencilerin ön ergenlik döneminde bulunmaları ve çevrelerinde duygularını ifade etme noktasında uygun rol modelerine rastlamakta güçlük çekmeleri nedeni büyük bir öneme sahiptir. Bu nedenle bu dönemde yürütülecek çalışmaların, geleceğe hazırlanan çocukların farkındalık kazanmalarına olanak sağlayacağı, olası problemlerin azalmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

9-10 yaş grubundaki çocuklar ile yürütülen bu araştırma mindfulness temelli öfke yönetimi programının öfke yönetimi becerileri üzerine etkilerini araştıran ülkemizdeki ilk çalışmadır. Bu nedenle bu araştırma, son yıllarda öfke kontrolsüzlüğüne bağlı olarak artış gösteren şiddet ve saldırganlık içerikli vakaların önlenmesinde alanda çalışan uzmanlara yol gösterecek olması nedeni ile önemlidir.

1.5 Sayıtlar

1. Araştırmada kullanılacak olan “BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri”ni, araştırmaya katılan öğrencilerin samimi ve doğru cevaplandıkları varsayılmaktadır.

2. Araştırma örnekleminin evreni uygun olarak yansıttığı varsayılmaktadır.

1.6 Sınırlılıklar

Araştırma kapsamında öngörülen sınırlılıklar aşağıdaki gibidir:

1. Çalışmaya katılan öğrenciler İstanbul’da özel bir okulda öğrenimlerini gören öğrencileri kapsamaktadır ve elde edilen bulgular ancak benzer gruplar ile genellenebilir.
2. Bu çalışma, araştırmada deney ve kontrol gruplarından veri toplamak amacıyla kullanılan BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ve Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri’ni oluşturan maddeler ile sınırlandırılmıştır.

3. Araştırmadan elde edilen bulgular, araştırmanın bağımsız değişkeni olan ve araştırmacı tarafından geliştirilen mindfulness (bilinçli farkındalık) temelli öfke yönetimi programı ile sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

1.7.1 Öfke. Öfke, bireyin ihtiyaç, istek ve beklentilerinin engellenmesi ve yaşadığı olayları kendisine yönelik haksızlık ve tehdit olarak görmesi sonucunda kendisini korumak ve karşıdaki kişiye uyarı göndermek amacı ile sergilenen temel bir duygulanım biçimidir (Kısaç, 1997). Bu çalışmada öğrencilerin öfke düzeyi Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nden aldıkları puanlarla değerlendirilecektir.

1.7.2 Mindfulness (bilinçli farkındalık). Mindfulness (bilinçli farkındalık), kişinin dikkatini içinde bulunduğu an'a yargısız ve kabullenici bir tutum ile odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 1994). Bu çalışma çerçevesinde öğrencilerin mindfulness düzeyleri BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği'nden alınan puanlarla değerlendirilecektir.

1.7.3 Öfke yönetimi. Öfke denetimi ya da öfke duygusunun kontrol edilmesi; kışkırtmaya verilen fiziksel tepki ve öfke duygusunun uygun şekillerde ifade edilmesidir (Hollenhorst, 1998). Bu çalışma kapsamında, geliştirilen mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklardaki öfke yönetimi becerileri üzerine etkisi, öğrencilerin Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nden aldıkları ön-test ve son-test puanlarının karşılaştırılması yoluyla değerlendirilecektir.

Bölüm 2

Alanyazın Taraması

Bu bölüm iki kısımdan oluşmaktadır. Buna göre ilk kısımda öfke duygusuna ilişkin kavramsal açıklamalar ve kuramsal çerçeve sunulurken; ikinci kısımda mindfulness kavramına ilişkin kavramsal açıklamalar ve kuramsal çerçeve ele alınmaktadır.

2.1 Öfke

Bu bölümde öfke duygusu tanımlanarak, öfkenin nedenleri, öfkenin fonksiyonları ve öfke ile ilgili psikolojik yaklaşımlara ait olan alanyazın taramasına yer verilmiştir.

2.1.1 Öfke. Öfke duygusu, günlük yaşantımızda önemli yeri ve etkileri olan; mutluluk, üzüntü, korku gibi temel ve evrensel duygulardan biridir (Canpolat ve Atıcı, 2017). Alanyazın incelendiğinde öfke duygusunun farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir.

Spielberger ve arkadaşları (1991) öfke duygusunu, basit bir “sinirlilik” yada “kızgınlık” hissinden, daha yoğun olarak hissedilen “hiddet” durumuna kadar değişen dereceli bir duygusal durum olarak ifade etmekteyken; Averil (1982), öfkenin yaygın olarak yaşanan bir duygu olmasının yanı sıra kişiyi rahatsız edecek bilişsel ve duyuşsal ettkileri olan, kendine özgü tetikleyici ve psikolojik reaksiyonları, toplumsal sonuçları olan duygusal bir süreç olduğunu belirtmektedir. Lewis (1993)’e göre ise öfke, engellerin üzerinden gelebilmek için organizmayı güdüleyen temel bir duygudur. Benzer şekilde Kısaç (1997) öfkeyi, bireyin ihtiyaç, istek ve beklentilerinin engellenmesi ve yaşadığı olayları kendisine yönelik haksızlık ve tehdit olarak görmesi sonucunda kendisini korumak ve karşıdaki kişiye uyarı göndermek amacı ile sergilenen temel bir duygulanım biçimidir. Robins ve Novaco (1999)’ya göre ise öfke duygusu, bilişsel olarak öfke diye kodlanan, düşmanlık içerikli bilişlerin eşlik ettiği, yoğun fizyolojik uyarılma durumudur.

Spielberger ve arkadaşları (1995) öfkeyi, “Durumluk Öfke” ve “Sürekli Öfke” olmak üzere iki kategoride ele almaktadır. Buna göre, durumluk öfke, çevredeki uyarıcılara bağlı olarak zaman içerisinde değişim gösteren öfke yaşantısı iken; sürekli öfke daha kuvvetli bir duygu durum yaşantısıdır. Diğer taraftan, Morganett (1994), öfkeyi bilişsel, davranışsal ve somatik olmak üzere üç aşamada değerlendirerek; öfkenin toplumsal etkileşimler üzerindeki olumlu etkileri nedeni ile sağlıklı bir tepki olduğuna vurgu yapar. Dikkat edilmesi gereken nokta, öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde yönetilemediğinde öfkenin dışa yöneltilerek şiddet ve saldırganlığa dönüşmesi veya içe yöneltilerek bireyin kendisine zarar vermesi durumudur.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öfke duygusu bilişsel, fizyolojik, davranışsal ve algısal olmak üzere farklı değişkenlerden oluşmaktadır (Canbuldu, 2006). Öfkenin fizyolojik belirtileri olarak kasların geriliminde artış, kaşları çatma, titreme, uyuşma, dişleri gıcırdatma, yumruk sıkma, nefes almanın güçleşmesi, bedenin terlemesi, kontrolün kaybedilmesi, sıcaklık, burundan soluma, dudakların ısırılması ve baş ağrısından bahsedilebilir (Tavris, 1989). Öfkenin davranışsal tepkileri bastırma, kaçınma, öfkenin kaynağına uygun olmayan, olumsuz davranışlar sergileme ve öfkeyi kaynağına uygun biçim ve zamanda ifade etme olarak gösterilmektedir. Öfkenin bilişsel boyutları ifade edilirken, Robins ve Novaco (1999), dışsal olaylar ile öfkenin doğrudan bir ilişkisinin olmadığını; öfke duygusunun ortaya çıkmasında bilişsel süreçlerin etkili olduğunu vurgular.

2.1.2 Öfkenin nedenleri. Öfke duygusu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, öfke duyguna neden olan farklı etmenler olduğu gözlenmektedir. Öfke duygusunun ortaya çıkması ile ilgili en yaygın biçimde karşılaşılan görüş, öfkenin engellenme durumu ile karşılaşıldığı zaman yaşandığıdır (Şahin, 2005). Alanyazın incelendiğinde, öfkenin nedenlerine ilişkin kişinin istek ve ihtiyaçların engellenmesi, incinmesi, haksızlığa uğraması gibi ifadeler ile karşılaşılmıştır.

Cüceloğlu (2004) öfkeyi, kişinin ulaşmak istediği istek veya amaca ulaşmasının, ihtiyaçlarının giderilmesinin önlenmesinde hissettiği olumsuz bir duygu olarak tanımlarken; Lerner (2010) öfkeyi, incinme, hakkın ihlal edilmesi, ihtiyaçların doğru bir şekilde karşılanmadığı veya işlerin yolunda gitmediğini gösteren önemli bir

işaret olarak ifade etmektedir. Özer (1994)'e göre ise, öfkenin temelinde kişisel mükemmeliyetçilik, kendini ispatlama, onaylanma isteği gibi düşünce biçimleri yatmaktadır. Soykan (2003)'a göre öfke duygusu karşılanmamış istekler, beklenmedik sonuçlar ile karşılaşıldığında hissedilir. Benzer olarak, Şahin (2005), öfkeyi, bireyin istek, ihtiyaç ve planlarının engellenmesi, haksızlığa uğraması, kendisini olumlu yollardan ifade edememesi sonucunda yaşadığı duygu durumudur.

2.1.3 Öfkenin fonksiyonları. İnsanlar öfke duygusundan çoğu zaman korkmakta, öfkesini reddetmekte ve yanlış hedefe yönlendirmektedir (Canpolat ve Atıcı, 2017). Öfkenin olumsuz sonuçlarının olmasının yanında bireyi harekete geçiren, koruyan yönü de vardır (Childre ve Rozman, 2003). Öfke yönetiminde, öfkenin bireyi harekete geçiren, koruyan olumlu yönlerine vurgu yapmak, bireylerin öfke duygusunu kabullenmesinde ve yönetmesinde önemlidir.

Köknel (1995)'e göre öfkenin kişiyi etkileyen olumlu ve olumsuz yanları vardır. Öfke, kişinin kendi benliğini koruması ve çevresine kabul ettirmesi için gerekli bir duygudur. Benzer olarak Novaco (1975) öfkenin yıkıcı davranışlar sergilenmesine neden olduğu kadar enerji vermesi, diğer bireylere karşı olumsuz duyguların açıklanmasını kolaylaştırması, davranışta bulunma yönünde bireyi güdülemesi gibi uyum sağlamaya yardımcı işlevleri de bulunduğunu belirtmektedir.

Öfke duygusunun tanınması, öfke ile başa çıkabilmek için önemlidir. Öfkenin bastırılması ya da uygun olmayan biçimlerde dışa yönlendirilmesinin birey için olumsuz etkileri vardır. Öfkenin uygun olmayan biçimlerde dışa yönlendirilmesi ya da açığa vurulması bağırma, küfür etme, eşyalara zarar verme gibi farklı şekillerde görülebilir. Ayrıca, öfkenin dışa yönlendirilmesi, öfke alışkanlığını pekiştirmektedir. Öfkenin bastırılması ise; sessizleşme, somurtma, kendini suçlama gibi şekillerde gözlenebilir (Childre ve Rozman, 2003).

2.1.4 Öfke duygusu ile ilgili psikolojik yaklaşımlar. Bu bölümde, öfke duygusu ile ilişkili kuram ve kuramcıların aktarımlarına yer verilmektedir.

2.1.4.1 Psikanalitik kuram. Psikanalitik kuramın kurucusu olan Freud, yaşam ve ölüm içgüdülerinin insanın temel güdeleri olduğunu ve herkesin yaşam ve ölüm güdüleriyle doğduğunu vurgular. Psikanalitik kuram, saldırganlığın insanoğlunun

biyolojik kalıtımının parçalarından biri olduğunu ifade eder. Ayrıca saldırganlığı ölüm içgüdüsünün bir türevi olarak görmektedir (Gençtan, 2004).

Psikanalitik yaklaşım, öfke duygusunu saldırganlığın bir türevi olarak ele almaktadır. Freud, yaşam içgüdüsünün türevi cinsellik ve ölüm içgüdüsünün türevi olan saldırganlığın kişinin ihtiyacı olan enerjiyi oluşturduğunu savunmaktadır (Gençtan, 1990).

Psikanalitik kuramda öfke duygusu, kuramın önemli kavramlarından biri olan katarsis kavramı bağlamında vurgulanmaktadır. Buna göre, organizmada hissedilen bir gereksinim, gerilime neden olmaktadır. Organizma, gerilimin ortadan kalkması ve gerginlik öncesine dönebilmek amacı ile hareket etmektedir ve biriken enerjinin boşaltılması gerekmektedir. Bu açıklama doğrultusunda, öfke duygusunun ifade edilmesi kişide biriken enerjinin neden olduğu gerilimin azalmasını sağlamaktadır. Öfke duygusu, biriken enerjinin boşaltılmasının bir yolu olarak görülmektedir ve böylece kişi katarsis (boşalım) yoluyla rahatlama sağlamaktadır. Öfke duygusu, psikanalitik kuramda içgüdüsel bir güç olarak ifade edilmektedir (Özmen, 2006).

Freud'a göre, saldırganlık ve öfke duyguları bebeklikten itibaren kişinin gelişim dönemlerinde oluşmaktadır. Yaşamın ilk dönemi olan oral dönemde ağız bölgesi temel doyum aracıdır ve bu dönemde emmenin ardından ısırma, çiğneme, ağlama davranışları sergilenmesi insan doğasında var olan yıkıcı eğilimin ilk belirtileri olarak görülmektedir (Gençtan, 2004). Oral dönem itibari ile bebeğin kazanacağı kişilik yapısı hakkında fikir edinilmektedir. Bu dönemde yaşanan sorunlar; bu döneme takılıp kalma ya da bu döneme geri dönüşün, saldırgan davranışların temellerini oluşturduğu fikri hakimdir. Oral dönem saplantısı olan kişilerde çabuk öfkelenme, etrafına ve kendine zarar verme, bağırıp çağırmadan cinayete kadar varan davranışlar görülmektedir. Oral dönemle ilgili saplantılı olan kişiler başkalarını kötüleyen, suçlayan, alaya alan, çok konuşkan bir profil çizerken; gelişmemiş oral dönemi yaşayan kişiler kolay öfkelenen, çevresine fiziksel zarar veren, bağırarak bir profil çizmektedir (Köknel, 1995).

Anal dönem de öfkenin alt yapısını oluşturan dönemlerden biridir. Anal dönemde kişiliğin şekillenmesinde anal bölge haz kaynağı olarak görülür (Corey, 2008). Bu dönemde ailenin katı ve cezalandırıcı tutumu, bebeğin öfke duygusunu hissetmesine yol açmaktadır. Öfkesini dışarı vurmaya isteyen çocuk dışkıyı tutmama davranışı sergileyerek, anal dönemde dışkıyı anne ve babasını cezalandırma aracı

olarak kullanılmaktadır. İlerleyen dönemlerde bu bireylerin öfkelenmelerinde duygularını bastırmayı seçebileceği gibi, çabuk ve aşırı öfkelenme, saldırgan ve cezalandırıcı tepkiler ile öfkesini ifade etme gibi yıkıcı davranışlar sergilemeyi seçerek, sadistik kişilik yapısına sahip olabilecekleri bilinmektedir (Gençtan, 1997; akt. Canbuldu, 2006).

Fallik dönem, öfke duygusunun alt yapısını oluşturan diğer önemli bir dönemdir. 3-4 yaş dönemi çocuklar için anal dönemden fallik döneme geçiş sürecidir. Bu dönemde çocuğun, karşı cinsteki ebeveynine karşı cinsel yakınlık ve ilgi duyması psikanalitik kuramın önemli kavramlarından olan odipal kompleks terimi ile ifade edilmektedir. Çocuk anne ve babasına karşı aynı anda sevgi, kıskançlık, düşmanlık duyguları besleyebilmektedir. Bu karmaşık duygular çocukta kaygı ve çatışma yaratarak, aynı zamanda suçluluk ve öfke duygularına yol açmaktadır. Çocuğun aynı cinsiyetteki ebeveyn ile özdeşim kurması, fallik dönemin sağlıklı atlatılmasını sağlamaktadır (Özkalp, 2005).

İdin cinsellik ve saldırganlık isteklerini, ego ve süper egonun sınırlandırması kişide bilinçdışı çatışmalara neden olarak kişinin korku ve anksiyete, kaygı hissetmesine yol açar. Bilinçdışı çatışmalar nedeni ile kişi kendisini tehdit altında hisseder. Bu tehditlerin toplumun değerlerine ters düşmesi nedeni ile kişi kendisini suçlayarak öfke duygusu hisseder (Atkinson C., Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 1999).

Psikanalitik yaklaşımda öfke duygusunun engellenme-saldırganlık hipotezi ile açıklandığı görülmektedir. Bu doğrultuda engellenme-saldırganlık hipotezine ilişkin detaylara aşağıda yer verilmektedir.

2.1.4.1.1 Engellenme - saldırganlık hipotezi. Psikanalitik yaklaşımı temel alan engellenme-saldırganlık hipotezi ile ilgili açıklamaların iki yönü bulunmaktadır. Açıklamaların birinci yönü, öfkenin olağan nedeni engellenme ile karşılaşılmasıdır. İkinci yönü ise, öfke ve saldırganlığın doğuştan gelen bir dürtü olmasıdır ve öfke duygusu amacına ulaşmaya kadar süren bir enerji biçimi özelliği taşımaktadır (Atkinson vd., 1999).

Engellenme, bir amaca doğru ilerlerken karşılaşılabilecek müdahalelerin tümü olarak tanımlanmaktadır. Buna göre, birey sıklıkla engellendiğini hissettiğinde,

engelleri saldırgan davranışlar sergileyerek ortadan kaldırmaya çalışır. Saldırganlık, öfke teorilerinin temeli olarak görülür (Stephen, 2004).

2.1.4.2 Varoluşçu – insancıl kuram. Varoluşçu – insancıl kurama göre kişi kendi varlığının ve ne yapmakta olduğunun farkındadır. Birey kendisi ve çevresinde olup bitenlere ilişkin kendi sorumluluğunu üstlenme ve kararlar alma yeteneğine sahiptir (Geçtan, 1997).

Varoluşçu – insancıl kuramın araştırmacıları, kişinin ölüm, yaşamın anlamsızlığı ve işlenmemiş potansiyele karşı verdikleri tepkiyi öfke olarak tanımlamaktadır. Kuramcılara göre, öfke kaçınılmazdır ve her birey öfke duygusunu kendine özgü yaşar. Kişinin hissettiği öfke duygusu, yaşama karşı hissedilen güçsüzlük, çaresizlik duygularından kaynaklanmaktadır (Nelson, 1995).

2.1.4.3 Sosyal öğrenme kuramı. Sosyal Öğrenme Kuramına göre, birey davranışı çevresinden gözlemlendiği davranışları taklit yolu ile model alması sonucu kazanır. Öfke ve saldırganlık içeren davranışlar öğrenilmiştir ve gözlenmiş ya da öğrenilmiş olan davranışların sergilenmesinde bireyin kendi benliğini algılayışı, karşılaştığı durum ve çevresel faktörler önem arz etmektedir. Birey bu faktörleri değerlendirerek öfke ve saldırganlık içerikli davranışları sergileyip sergilemeyeceğine karar verir (Baron, 1981).

2.1.4.4 Davranışçı kuram. Davranışçı kurama göre öfke, bireyin uyarıcı karşısında verdiği öğrenilmemiş duygusal tepkidir. Sevgi ve korku duygusu gibi öfke duygusu da koşullanmamış refleks tepkisidir. Bireyin yaşadığı duygusal sorunların korku, sevgi, öfke duyguları ile ilgili olarak yaşamın erken yıllarında koşullanmış ya da aktarılmış tepkilerden oluştuğunu savunulur (Nelson, 1995).

2.1.4.5 Bilişsel davranışçı kuram. Bilişsel davranışçı kurama göre bireylerin vermiş olduğu tepkiler, olaylara ve durumlara ilişkin algılar ve onlara yüklenen anlamlar ile ilgilidir. Duyguların temelinde algılar ve olaylara verilen anlamlar vardır. Duygusal durumlarda sinir sistemi uyarılır, ancak verilen tepkileri bulunan çevre, koşullar belirlemektedir (Morris, 2002).

Bilişsel davranışçı kuramda öfke duygusu fizyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal yapının ortak bir sonucu olarak görülmektedir. Öfke duygusu kontrol edilmesi gereken bir duygudur ve bu da bireyin öfke içerikli davranışlarının altında yatan temel düşüncelerin değiştirilmesi ile gerçekleştirilir. Bilişsel davranışçı yaklaşım, öfkenin ifade edilme biçiminin öğrenilmiş bir davranış olduğu görüşünü vurgulamaktadır (Mayne ve Ambrose, 1999). Bilişsel davranışçı yaklaşım, öfke duygusu içeren tepkilerin kişinin algılayış biçimi ile ilgili olmasını vurgular.

Beck, klasik davranışçı yaklaşımı, düşüncelerin ve uyarıcıların birey tarafından anlamlandırılması süreçlerine yer vermemesinden dolayı eleştirir. Bilişsel davranışçı kurama göre öfke duygusunun ortaya çıkmasına neden olan şey uyarıcı değil; kişinin bu uyarıcıyı algılama biçimi ile uyarıcıya verdiği anlamdır (Beck, 1979).

2.1.5 Öfke duygusuna ilişkin yürütülen araştırmalar. Ulusal ve uluslararası alanyazında öfke duygusu ve öfke duygusunun yönetilmesine ilişkin yöntemleri içeren farklı araştırmalar görülmektedir. Buna göre araştırmacılar öfke yönetimi becerisi kazandırmaya ve güçlendirmeye yönelik olarak çeşitli öfke yönetimi programları geliştirmişlerdir. Bu programların çoğunlukla grupla psikolojik danışma ya da grup rehberliği temel alınarak hazırlandığı ve uygulandığı görülmektedir. Araştırmalar ve detayları aşağıda sunulmaktadır.

Boman (2003) araştırmasında, lise 1. sınıfa devam eden 102 öğrenci ile, öğrencilerin öfke, duygusal, bilişsel, davranışsal boyutlar, olumlu baş etme becerileri ve yıkıcı ifade tarzlarını incelemiştir. Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin kullanıldığı araştırmada elde edilen bulgulara göre, ergenlik dönemindeki kız ve erkek öğrencilerin öfkelerinin duygusal boyutları arasında farklılık olmadığı, kız öğrencilerin öfkelerini daha olumlu şekilde ifade ettiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, erkek öğrencilerin okula yönelik düşmanca tavırlarının kız öğrencilere göre daha fazla olduğu, erkek öğrencilerin öfke ile baş etmede daha yıkıcı yollara başvururken kız öğrencilerin daha yapıcı baş etme yöntemleri kullandıkları görülmüştür.

Çekiç ve Murat (2011), çalışmalarında ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim gören öğrencilere öfke yönetimi grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, deney grubu ile yürütülen grupla psikolojik danışma programının öğrencilerin sürekli öfke düzeyi puanlarının azalmasında etkili olduğu gözlenmiştir. Benzer olarak, ortaokul öğrencilerine uygulanan öfke kontrolü

programında elde edilen bulgular; bilgi verici ve grup yaşantısına temel alınarak geliştirilen grup rehberliği programının öğrencilerin öfke düzeylerinin düşürülmesinde, öfkenin uygun yolla ifade edilmesinde ve kontrol becerisinin kazandırılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu göstermektedir (Canpolat, 2016).

Uluslararası alanyazında sunulan, Sofronoff ve arkadaşlarının (2007) yürüttüğü bir çalışmada, asperger sendromu tanısı konulan kırk beş çocuk ve ebeveynleri ile öfke yönetimine yönelik olarak bilişsel davranışçı yaklaşım temel alınarak müdahalelerin etkililiği araştırılmıştır. Buna göre, çocuklar haftada iki kez altı saatlik programlara katılırken, ebeveynleri daha büyük bir ana programa katılmıştır. Ebeveynlerden alınan raporlar doğrultusunda çocukların öfke ataklarında belirgin bir düşüş görülürken; öfke yönetimi becerilerinde ve özgüven düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Travmatik beyin hasarı sonrası öfke yönetimi ile ilgili sorunlar yaşayan hastalar ile yürütülen bilişsel davranışçı müdahale çalışması sonrasında katılımcıların öfke düzeylerinde belirgin bir düşüş olduğu gözlenmiştir (Medd ve ark. 2010). Ayrıca, Willner ve arkadaşları (2002), öğrenme güçlüğü tanısı almış bireyler ile yürüttükleri çalışmada bilişsel davranışçı öfke yönetimi programı uygulamışlardır. Sağlık grubunun 3 aylık takipte müdahale programı öncesine göre daha fazla iyileşme gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Özdemir (2015) araştırmasında, ilköğretim 4 ve 5. sınıfa devam etmekte olan çocuklara, çocuklarda öfke ve saldırganlık düzeylerini azaltmaya yönelik etkinlik temelli 8 haftalık grupta psikolojik danışma müdahale programı uygulamıştır. Araştırma deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Bulgular, deney grubundaki öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde kontrol grubundaki öğrencilere göre anlamlı bir azalma olduğunu ortaya koymuştur.

Canpulat ve Atıcı (2016), ilköğretim 7. sınıfa devam eden 20 öğrenci (10 deney, 10 kontrol) ile öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke yönetimi becerilerine etkisini incelemiştir. 7 oturumluk öfke kontrolü programından sonra elde edilen bulgulara göre; deney grubundaki öğrencilerin, kontrol grubundaki öğrencilere göre sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde anlamlı bir düşüş olduğu ve öfke kontrolü düzeylerinde anlamlı bir artış gözlenmiştir.

Gültekin (2011), ilköğretim 6, 7, 8. sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve öfke düzeylerini azaltmak amacı ile Saldırganlık ve Öfkeyi Azaltma Programı (SÖAP) uygulamıştır. Araştırma 27 öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmanın bulgularına göre, SÖAP'a katılan öğrencilerin saldırganlık ve sürekli öfke düzeylerinde düşüş olmamakla birlikte öfke kontrolü puanlarında artış gözlenmiştir. Araştırmacı, saldırgan davranışlar ve öfke düzeylerinde düşüş olmamasını öğrencilerin bu becerileri kullanabilmeleri için daha uzun bir süreye ihtiyaçlarının olmasına bağlayarak, öğrencilerin öfke kontrolü becerilerini arttırması bakımından programın etkililiğine vurgu yapmaktadır.

Öfke denetimi becerileri üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, son yıllarda öfke duygusu ve denetimine ilişkin çalışmalarda artış olduğu gözlenmektedir. Ulusal alanyazında öfke duygusuna yönelik çalışmaların farklı yaş gruplarındaki öğrenciler üzerinde yoğunlaştığı; buna karşın uluslararası alanyazın incelendiğinde, farklı yaş grubundaki öğrencilerin yanı sıra, öğrenme güçlüğü, asperger sendromu, travmatik beyin hasarı gibi tanı alan bireylerle yürütülen çalışmalar olduğu görülmektedir.

2.2 Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)

Bu bölümde mindfulness kavramının tanımına, mindfulness uygulamalarının tarihçesi, mindfulness becerileri ve mindfulness kavram ve uygulamalarına ait alanyazın çalışmalarına yer verilmiştir.

2.2.1 Mindfulness (bilinçli farkındalık) felsefesi ve kavramın tanımları.

Mindfulness terimi tanımlanırken birçok farklı tanım ile karşılaşılmaktadır. Tüm bu tanımları incelendiğinde mindfulness tanımlarının temel bileşenlerinin an'da kalabilme, yargılarımızı fark etmek, kabullenmek, içsel gözlem olduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Mindfulness teriminin kökeni incelendiğinde 2500 yıl öncesinin Budist psikoloji dili olan Pali dilindeki Sati kelimesi olduğu görülmektedir. Buna göre, Sati kelimesi farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelmektedir (Germer, 2005). Mindfulness, dikkati yargılamadan, amaçlı bir şekilde şimdiki ana vermektir (Kabat-Zinn, 2012). Temelini Doğu meditasyon geleneğinden alan mindfulness

uygulamaları batı kültüründe de dikkat çekerek, tartışılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2000). Mindfulness uygulamalarında dikkat sürekli olarak nefes alış verişe, beden duyularına, duygulara ve düşüncelere odaklanmaktadır. Bu içsel deneyimler, yargılamadan ve kabullenme ile gözlemlenir (Kabat-Zinn, 2009).

Snel (2016), mindfulness kavramını, açık ve sevgi dolu bir tutum ile yaşadığımız anın içinde neler olduğunu bilinçli bir şekilde anlama hali olarak tanımlamaktadır. Ayrıca, farkındalık terimini; güneşi tende, tuzlu gözyaşları yanaklarda hissetmeye benzeterek tanımlamaya çalışmıştır.

Germer, Siegel ve Fulton (2005)'a göre mindfulness, bireylerin yaşamda tamamen canlı ve uyanık olabilmesi için bir fırsattır. Mindfulness, şu anda olanlara karşı daha az pasif olmayı sağlayarak; olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halini arttırması ile ilişkilidir. Mindfulness aynı zamanda dikkati ve farkındalığı tüm kalp ile ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlere yönlendirmektir ve bu da içinde bulunulan anın tam anlamıyla yaşanmasını sağlar. Düşünce ve fikirler şu anda olana nadiren farkında bir şekilde yönlendirilir ve bu da umursamama, dalgınlık olarak adlandırılır (mindlessness).

Atalay (2018)'a göre, mindfulness, dikkati şimdiki ana dikkatin niteliğini fark ederek, tüm bu fark edilenleri yargılamadan kabul etmek olarak tanımlamaktadır. Benzer bir şekilde, Nyanaponika Thera (1972)'a göre mindfulness algıların, sadece birbirini izleyen anlarda kişinin kendisi ile iç dünyasında olup bitenlere odaklanarak, net bir şekilde farkında olma durumudur.

Farkındalık uygulamalarının bir şeyleri değiştirmeye çalışmak olmadığı farklı araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Buna göre mindfulness dikkatimizi vermeyi ve her şeyi olduğu gibi görmeyi gerektirir (Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness egzersizleri dünyayı, yaşadığımız çevreyi umduğumuz ya da korktuğumuz gibi değil, olduğu gibi görmeye başlamamızı sağlar (Williams ve Penman, 2014).

Mindfulness uygulama yönergelerinde kişinin dikkatini nefes alış verişine verebilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Temiz havanın bedene girişi ile kirli havanın bedenden ayrılışının farkında olmak gerekmektedir. Kişinin dikkati geçmiş ya da gelecekte bir olaya doğru gittiğinde, kişi bu dikkat değişimi bilinçli bir şekilde fark ederek, zihninden geçen düşüncelerin akıp gitmesine izin vermesi ve kendisini

zorlamadan dikkatini yeniden nefes alışverişine vermesi beklenmektedir (Kabat-Zinn, 2009; Duncan ve Bardacke, 2010).

Kabat-Zinn (2009)'e göre, zihin gerçekten açık olduğunda öğrenme ve yaşamsal değişiklikler gerçekleşebilir. Mindfulness uygulamalarında bireyin bütün benliğini sürece dahil etmesi gerekmektedir. İyileşme kavrama gücü, olayları olduğu gibi kabul etme, bağlantı kurma ve bütünlük gerektirir. Bireyin tüm bunları kendisini zorlamasıyla elde edilmesi mümkün değildir.

Kabat-Zinn (2009), mindfulness'ın negatif düşüncelerin zihnimizden geçip gitmesine yardımcı olmasını açık havada gökyüzünü inceleme örneği ile açıklamıştır. Kuşlar ve bulutların sürekli gökyüzünde hareket ettiği gibi kişinin zihninde de negatif düşünceler vardır ve hareket halindedir. Mindfulness uygulamaları kişinin dikkatini şimdiki ana odaklamasına yardımcı olur.

Williams ve Penman (2014), meditasyon sözcüğüne vurgu yaparak, meditasyonun bir inanç olmadığını, meditasyon yapan insanların dini inanca sahip olabileceği gibi birçok ateist ve agnostik'in de meditasyon yaptığını ifade etmektedir. Meditasyon yapmanın yapay bir Polyanna tutumu sergilenmesine neden olmayacağı gibi bireylerin hedefleri ve önemsedikleri değerlere ulaşmak için derin ve güçlü bir farkındalık sağladığını ifade eder. Mindfulness sadece zihni eğitime yöntemidir.

Baer (2003), mindfulness eğitiminin önemli sonuçlarından biri duyular, düşünceler ve duygulardaki dalgalanmaların denizlerdeki dalgalar gibi gelip geçici olduğunu fark etmek olarak görmektedir.

Mindfulness ile ilgili tanımlar incelendiğinde, anda kalabilme, yargılarımızı fark etmek, kabullenmek, içsel gözlem ifadelerinin yanı sıra tanımlarının birçoğunda yargısız olmak, yargısızlık ifadesine rastlanmaktadır. Fakat güncel tanımlarda yargısızlık ifadesinin yerini yargılarımızı fark etmek ifadesinin aldığı görülmektedir.

2.2.2 Mindfulness uygulamalarının tarihçesi. Mindfulness'ın temeli 2500 yıllık Budist felsefesine dayanıyor olsa da günümüzde hiçbir dini ya da felsefi bir akım ile bağlantısı bulunmamaktadır. Mindfulness uygulamaları klinik alan ve gündelik yaşamda kullanılmaktadır ve bilimsel açıdan destekleniyor olması mindfulness uygulamalarını güçlü kılan etmenlerin başında gelmektedir (Atalay, 2018).

Mindfulness 1960'lı yıllardan itibaren Batı ülkelerinde yaygınlaşmaya ve psikoterapide kullanılmaya başlamıştır. Mindfulness ile ilgili akademik anlamda araştırmalar bu gelişmeden sonra başlayarak kanıta dayalı bir psikoterapi yöntemi haline gelmiştir (Atalay, 2018).

Frey ve Totton (2016), kitaplarında ifade ettikleri Mindfulness uygulamalarının 1975 yılından itibaren tarihsel gelişimi aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

1. 1975 - Thich Nhat Hanh'ın kaleme aldığı *Farkındalık Mucizesi* isimli kitap yayımlanmıştır.
2. 1976 - İçgörü Meditasyon Topluluğu ABD'de kurulmuştur.
3. 1979 - Jon Kabat-Zinn, Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (FTSA)'nı geliştirmiştir.
4. 1987 - Joan Borysenko'nun kaleme aldığı *Beden Farkındalığı, Zihin Onarımı* isimli kitap yayımlanmıştır.
5. 1989 - Ellen Langer'in kaleme aldığı *Farkındalık* isimli kitap yayımlanmıştır.
6. 1990 - John Kabat-Zinn'in kaleme aldığı *Tam Felaket Bir Yaşam* isimli kitap yayımlanmıştır.
7. 1992 - Meditasyon yapmanın beyindeki etkileri araştırılmaya başlanmıştır.
8. 1994 - Jon Kabat-Zinn'in kaleme aldığı *Nereye Gidersen Git, Oradasın* isimli kitap yayımlanmıştır.
9. 1997 - Echart Tolle'nin kaleme aldığı *Şimdinin Gücü* isimli kitap yayımlanmıştır.
10. 2001 - Bangor Üniversitesi'nde Mark Williams *Farkındalık Araştırma ve Uygulama Merkezi*'ni kurmuştur. Ayrıca Keşiş Matthieu Ricard'ın beyni ilk kez izlenmiştir.
11. 2004 - Newsweek'te Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (FTSA) konusunda makale yayımlanmıştır.
12. 2005 - Goldie Hawn Vakfı çocuklar için MindUP programı başlatmıştır.
13. 2006 - Bilinçli Yemek Merkezi açılmıştır.
14. 2007 - Okullarda Farkındalık (İngiltere) ve Farkındalık Okulları (ABD) kurulmuştur. Ayrıca, Google "Kendi İçinde Ara" programı oluşturmuştur.
15. 2008 - Oxford Farkındalık Merkezi kurulmuştur.

16. 2009 - Christopher Germer'in kaleme aldığı *Kendine Şefkat Göstermenin Farkındalıklı Yolu* isimli kitap yayımlanmıştır.
17. 2011 - Mark Williams ve Danny Penman'ın kaleme aldığı *Öfkeli Bir Dünyada Huzuru Bulmak* isimli kitap yayımlanmıştır.
18. 2012 - "Nefes Alınan Bir Oda" belgeseli çekilmiştir.
19. 2013 - Farkındalık ile ilgili 549 akademik araştırma makalesi yayımlanmıştır. *Sağlıklı Yeni Dünya* kitabı Ruby Wax tarafından kaleme alınmıştır. *Farkındalık* dergisi ilk kez yayımlanmıştır.
20. 2014 - "Farkındalıklı Devrim" Time dergisi kapağı olmuştur. *Scientific American* dergisinde "Meditasyonun Nörobilimi" yayımlanmıştır.
21. 2015 - *Harvard Business Review* dergisinde "Farkındalık Gerçekten Zihninizi Değiştirebilir" yayımlanmıştır.

Oxford, Exeter, Bangor üniversiteleri bünyelerindeki Mindfulness Merkezi Psikoloji-Psikiyatri departmanlarına bağlı olarak yüksek lisans, eğitim ve araştırma hizmetleri vermektedir. Bangor Üniversitesi bünyesindeki Mindfulness Merkezi 2001 yılında Prof. Mark Williams tarafından kurulmuştur. Stanford, UCLA, Nottingham, Utah, New Castle ve IOWA üniversiteleri de mindfulness uygulama ve araştırma merkezleri bulunan üniversiteler arasındadır (Atalay, 2018).

2.2.3 Mindfulness temelli terapiler. Mindfulness (Farkındalık-Kabullenme) terapileri davranışçı terapinin son akımlarındandır. Davranışçı terapilerin gelişiminde birinci dalga edimsel ve klasik koşullanma prensipleri ile ilişkili tekniklerdir. İkinci dalga 1970'li yıllarda gelişen bilişsel yapılanmaya dayanan bilişsel davranışçı terapidir. Yakın zamanda davranışçı terapilerin üçüncü dalgası ortaya çıkmıştır ve üçüncü dalga terapi yöntemleri aşağıdaki gibidir:

- Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)
- Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT)
- Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR)
- Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT) (Ögel, 2015).

2.2.3.1 Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT). Kabul ve kararlılık terapisinde amaç belirtiler ile zorlayıcı düşünce veya duyguların arasındaki ilişkinin dönüştürülmesidir. Belirtilerin azalması terapisinin asıl amacı değildir. Aksine, asıl amacın, zorlayıcı düşünce ve duygulardan uzaklaşmak yerine onlara daha da yakından bakmak ve odaklanmanın ikincil getirisi belirtilerin azalması olarak görülür (Harris, 2006). Harris (2006), bireylerin nasıl hissetmeleri gerektiğini kontrol etmeye çalışmanın, acılarını arttıran bir kısır döngüye girmelerine benzeterek; bireylere duygu yönetimi becerileri noktasında farkındalık kazandırmaya çalışmanın önemini vurgulamıştır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) sürecinde altı aşama ile ruhsal-psikolojik esneklik kazandırılması hedeflenmektedir. Bahsedilen altı aşama şimdiye odaklanma, bilişsel ayrışma (bilişsel defüzyon), kabullenme, bir bağlam olarak kendilik, değerler ve değişime kararlılık olarak ifade edilir. Şimdiye odaklanma; şimdi ve burada gerçekleşenler ile bilinçli bir şekilde temas halinde olmaktır. Bilişsel ayrışma (bilişsel defüzyon); kişiye yardımcı olmayan düşünce ve endişelerden bir adım uzaklaşarak ayrışılmasıdır. Kabullenme; kişinin ona acı veren duygular ve duyular ile mücadele etmesi yerine, onlara yer açarak orada olmalarına izin vermektir. Bu sayede kişi duyguların gelip gitmesine izin verir. Bir bağlam olarak kendilik; gözlemleyen benlik, yani kişi ne düşünüyor ve hissediyor ise farkında olma becerisine sahip olan kısım, ile kişinin deneyimlerini olduğu gibi izleme halidir. Değerler; kişinin hayatında ne olmasını istediğinin, ideal benliğinin keşfidir. Değişime kararlılık; sorumluluk olarak değerlerin rehberliğinde eyleme geçmektir. ACT'nin hedefi olan ruhsal esnekliği oluşturma, bu altı ilke ile orada olma, açılma ve ne gerekiyorsa yapma becerisi ile özetlenebilir (Ögel, 2015).

2.2.3.2 Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT). Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) duygu, düşünce ve davranışları değiştirmeyi hedefleyen bilişsel davranışçı tedavi uygulamalarını kapsamaktadır. DBT'nin öncüsü Marsha Linehan, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu tanısı alan hastalar ile yaptığı çalışmalar sonucunda, hastaları etkin bir şekilde tedavide tutmak için terapötik ilişkinin daha fazla beslenmesi gerektiğini vurgulayarak ve bilişsel davranışçı terapileri bu noktada revize ederek, DBT'yi geliştirmiştir (Ögel, 2015). DBT'de danışanlar, mindfulness, kişilerarası etkinlik, duygu regülasyonu ve kaygıyı tölere etme becerilerini gündelik

yaşamlarında yapmaları gereken çalışmalar da dahil olmak üzere, bir sene süren haftalık seanslar ile edinirler (Baer, 2003 ; akt. Ögel, 2015).

Yapılan çalışmalar DBT tekniklerinin etkililiğini desteklemektedir. Sınırdaki kişilik bozukluğu, intihar (McMain ve ark. 2009), öfke kontrol problemleri (Cavanaugh ve ark. 2011), depresyon (Feldman ve ark. 2009), yeme bozuklukları (Safer ve ark. 2010) gibi problemlerde semptomların azalmasını sağladığına dair çalışmalar mevcuttur.

2.2.3.3 Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR). Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı, Jon Kabat Zin tarafından geliştirilmiştir ve başlangıçta sadece kronik ağrıları olan hastaları iyileştirmek için kullanılırken, sonraki süreçlerde stres, zorlayıcı durum ve duygular ile baş etmede kullanılmıştır. Program boyunca beden taraması, mindful yoga, mindful nefes, nefes ve bedene odaklanma, oturma meditasyonu, mindful yürütüş, şefkat meditasyonu, mindful görme, hoş giden ve gitmeyen anlar takvimi gibi mindfulness teknikleri öğretilmektedir. Program ev uygulamaları ile desteklenmektedir (Atalay, 2018). Program, en fazla 30 kişilik gruplar ile 2-2,5 saat süren, 8 - 10 oturum sürebilen oturumlar şeklinde yürütülür (Ögel, 2015).

2.2.3.4 Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Segal, Williams ve Teasdale tarafından, depresif nöksleri önlemek amacıyla geliştirilmiştir (Ögel, 2015). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, J. Kabat Zinn tarafından geliştirilen 8 haftalık FTSP-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction) programı temel alınarak hazırlanan standardize edilmiş grup beceri eğitimidir (Segal ve ark. 2002). 8 hafta süren oturumlar haftada bir gün ikişer saat olacak şekilde gerçekleşir. Oturumlarda beden taraması, meditasyon, mindful yoga egzersizleri ile bireylerin düşünceler ve duygulara karşı açık ve kabul edici bir tutum sergilemeleri hedeflenir (Atalay, 2018).

2.2.4 Mindfulness becerileri. Bu bölümde mindfulness becerileri çerçevesinde vurgulanan şimdiye odaklanmak, yargıların farkında olmak,

kabullenmek, mesafe koymak ve serbest bırakmak kavramlarının açıklamalarına yer verilmektedir.

2.2.4.1 Şimdiye odaklanmak. İnsan zihni geçmiş ya da geleceğe gitme eğilimindedir. Geçmişte yaşanan bir sorun ya da gelecek planları çoğunlukla zihni meşgul ederek, içinde bulunulan an'ı yaşama kalitesini önemli ölçüde etkiler. Mindfulness, şimdiki an'ın içinde sürekli bulunmayı hedeflememektedir. Geçmiş ve geleceğe gitme eğiliminde olan dikkati fark ederek nazik bir biçimde içerisinde bulunulan an'a, şimdiki an'a geri getirmeyi hedeflemektedir (Atalay, 2018).

2.2.4.2 Yargıların farkında olmak. İnsan beyni otomatik olarak etiketleme eğilimindedir. Bu etiketlemeler doğrudan ya da dolaylı yollarla öğrenilen bilgiler, gözlemler yolu ile yapılmaktadır. Mindfulness, yaşanan deneyimleri kişiye 'sanki ilk defa deniyormuş' gibi deneme fırsatı sunmaktadır. Ayrıca, mindfulness, sevilen bir yemeği, ilk defa yeniyor, ilk kez keşfediyor gibi yemek ya da olumsuz etiketlere sahip olunan bir deneyim ile ilk defa karşılaşılıyor gibi deneyimlemek için kişiye kendisine izin verme özgürlüğü sunar (Atalay, 2018). Mindfulness, bireyin kendisini ve çevresindekileri eleştirmeden, sınıflandırmadan, etiketlemeden ve yargılamadan bakabilme becerisidir. Bu beceri kendi kendine merhamet duymaktır (Roemer, Orsillo ve Salters-Pedneault, 2008).

Mindfulness ile ilgili alanyazın incelendiğinde 'yargısızlık' kavramı ile sıkça karşılaşılmaktadır. Ancak bu kavramın son dönemde 'yargıların fark edilmesi' olarak değiştiğini, bunun içeriği daha doğru ifade edebileceği düşünülmektedir.

2.2.4.3 Kabullenme. Kabullenme, mindfulness yolu ile geliştirilen zorlayıcı ancak önemli becerilerden biridir. Atalay (2018)'e göre, kabullenme; kişiliğin saklamak ya da yok etmek istenilen kısımlarına evet diyebilmek için kişinin kendisine izin vermesidir. Kabullenme becerisi ile duygu ve düşünceleri bastırarak onlardan kaçmak yerine, yaşantılara yaklaşmak için kişinin kendisine izin vererek farkındalık kazanması hedeflenir.

2.2.4.4 Mesafe koyma. Mindfulness, bireyin duygularına ve düşüncelerine belirli bir mesafeden bakabilmesini sağlamaktadır. İnsanlar duygularına ve

düşüncelerine belirli bir mesafeden bakamadıklarında birçok psikolojik rahatsızlıklar yaşamaktadırlar. Bu rahatsızlıkların temelinde kişinin düşüncelerinin gerçek olduğunu varsayarak ve onlarla özdeşleşerek mesafe koyamaması yatmaktadır. Örneğin; sosyal anksiyete bozukluğu olan birey, sosyal bir ortama girdiğinde küçük duruma düşüp utanma düşüncesini bir gerçek gibi yaşamaktadır. Mesafe koyma becerisi ile birey zihninden geçen düşüncelerin sadece bir düşünce olduğunu, bir parçası olmadığını fark ederek; düşünceler, duygular ve kendisi arasında mesafe koyabilmektedir (Demir, 2014).

2.2.4.5 Serbest bırakma. İnsan zihni korku, kaygı, endişeye dair otomatik düşünceler üretir. Bireyin kendisine dair sahip olduğu pek çok olumsuz düşünce zihnini meşgul eder. Düşüncelerin taşıdığı mesajlar inandırıcı gelmeye başladığında kişinin ruh hali kötüleşmeye başlayarak; kişi kendini kötü, gergin, mutsuz, kaygılı hissedebilmektedir. Depresyon, obsesyon, panik atak, stres, fobi gibi birçok psikolojik sorun, rahatsızlık veren düşünce ile duygulardan takıntılı bir şekilde kaçmaya veya onları bastırmaya çalışılması gibi otomatikleşen tepkilerle ilişkilidir. Mindfulness, rahatsızlık veren içsel deneyimlere tepki vermek yerine yanıt verebilme becerisini geliştirmektir (Ögel, 2009).

2.2.5 Mindfulness kavramı ve uygulamalarına ilişkin yürütülen araştırmalar. Bu bölümde mindfulness ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası araştırmalara yer verilmiştir. Mindfulness uygulamalarının etkililiği stres, depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları, alkolü kötüye kullanım gibi konuların yanı sıra, kanser tanısı almış bireyler gibi farklı gruplarla çalışılarak araştırılmıştır. Buna ilişkin çalışmaların detayları aşağıda sunulmaktadır.

Whitebird ve arkadaşları (2013), yaptıkları bir çalışma sonrasında farkındalık temelli stres azaltma programının aile bakım vericilerinin stres, depresyon ve yüklerini azaltmak için kabul edilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu ifade etmişlerdir. Whitebird ve arkadaşları (2009)'nın mindfulness temelli stres azaltma programı ile yürüttükleri diğer bir araştırmada, mindfulness temelli stres azaltma programının diyabetli hastalar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Edindikleri bulgular ışığında, programın hastalığa uyumu kolaylaştırdığını, hastalığın uzun süreli yönetimini ve nöroendokrin sisteme ilişkin metabolik sonuçları olumlu yönde

etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Mindfulness temelli stres azaltma programının etkililiğinin incelendiği bir diğer araştırma Witek-Janusek ve arkadaşları (2008) tarafından yapılmıştır. Mindfulness temelli stres azaltma programının erken evre meme kanseri olan hastaların yaşam kalitelerini ve hastalıkla baş etme d¼zeylerini artırdığını ortaya koymuşlardır.

Mindfulness temelli uygulamaların hemşirelerin yaşadığı stres, mesleki yıpranma üzerine, baş etme ve iyilik d¼zeyleri üzerine etkisini Mackenzie ve arkadaşları (2006), incelemişlerdir. Yaptıkları çalışmada, mindfulness temelli yemek yeme, gerilme egzersizleri, oturma, solunum ve beden taramasını kapsayan uygulamaların hemşirelerin yaşadığı stresi ve mesleki yıpranmayı azalttığını, mesleki memnuniyet, baş etme ve iyilik d¼zeylerini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Mindfulness becerilerinin etkililiği üzerine başka bir alışma Vujanovic, Youngwirth, Johnson ve Zvolensky (2009), tarafından y¼r¼t¼lm¼řt¼r. Vujanovic ve arkadaşları (2009), spesifik mindfulness becerilerinin travma sonrası stres semptomlarının şiddeti ile ilişkisinin artımlı prediktif geçerliliğini incelemişlerdir. Mindful bir şekilde hareket etmenin travma sonrası stres ile ilişkili semptomları klinik olarak hafifletmede etkili olduğu bulgularını elde etmişlerdir.

¼lev (2014), üniversite öğrencilerinde mindfulness d¼zeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini incelediği araştırmada mindfulness d¼zeyi arttıka, depresyon, anksiyete ve stres d¼zeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, Barners ve arkadaşları (2007), y¼r¼tt¼đ¼ bir araştırmada, mindfulness konusunda bilinçli olan bireylerin, ilişkilerinde yaşadıkları çatışmalar sonrasında daha d¼ř¼k seviyede stres, anksiyete, kızgınlık-d¼řmanlık belirtileri g¼sterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Mindfulness Temelli Hazırlanan Eğitim Programı'nın depresyon ve stres d¼zeyi üzerindeki etkililiğin incelendiği başka bir araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara g¼re, mindfulness temelli programın üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres d¼zeyleri üzerinde olumlu y¼nde etkisinin olduğu g¼r¼lm¼řt¼r (Demir, 2014).

¼gel ve arkadaşları (2014), farkındalığı etkileyen etkenleri araştırmak ve farkındalığın bağımlılık üzerindeki rol¼n¼ anlamaya y¼nelik bir çalışma y¼r¼tm¼řlerdir. Araştırmanın sonucunda bağımlılığı olan ile bağımlılığı olmayan grubun farkındalık d¼zeyi arasında fark bulunmamıştır. Fakat, farkındalığı etkilediği bilinen ¼st biliş, bastırma, d¼rt¼sellik, fiziksel sorunlarda fark g¼zlenmesinin,

araştırmanın örneklem seçimindeki sosyodemografik farklılıklardan kaynaklanabileceği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)'nin ölçtüğü düşünülen farkındalığı tüm yönleriyle ölçemediği de düşünülmüştür. Yine de farkındalığı etkileyen etkenlerin bağımlı grupta farklı bulunması, bağımlılıkta farkındalık terapisinin yararlı olabileceği izlenimini elde etmişlerdir.

Araştırmalara göre Farkındalık Temelli Terapilerin duygu düzenleme mekanizmasında değişime yol açabildiklerine dair bulgulara ulaşılmaktadır. Farkındalığın kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ve alkolün kötüye kullanımı gibi bozukluklarda görülen duygu düzenleme sorunları üzerindeki etkililiği incelendiğinde, farkındalığın duygusal süreçler üzerindeki olumlu etkisi önem kazanmaktadır (Çatak, 2010).

Mindfulness uygulamalarına ilişkin araştırmalar incelendiğinde birçok farklı konuda araştırmalar yapılmasının yanında, mindfulness teriminin genel olarak farkındalık ya da bilinçli farkındalık şeklinde ifade edildiği görülmektedir.

2.2.6 Öfke ve mindfulness uygulamalarına ilişkin araştırmalar.

Alanyazında mindfulness becerilerinin öfke yönetimine etkisine yönelik çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, bu bölümde mindfulness uygulamalarının öfke duygusu ve öfke yönetimi üzerindeki etkililiğinin incelendiği ampirik çalışmaların yanı sıra mindfulness ve öfke yönetiminin ilişkisini içeren derleme çalışmalara yer verilmektedir.

Singh ve arkadaşları (2011), mindfulness uygulamalarının öfke ve saldırgan davranışları kontrol etme üzerindeki etkililiği incelemek amacı ile zihinsel engelli bir genci eğitim programına almışlardır. Genç, zihinsel engeli bulunan üç farklı bireye akran danışmanlığı yaparak mindfulness uygulamalarını öğretmiştir. Alınan bulgulara göre, eğitim başladıktan 5 ay sonra akran danışmanlığı alan üç bireyin de öfke ve saldırgan davranışlarının oldukça düşük seviyelere indiği sonucuna ulaşılmıştır.

Wright, Day ve Howells (2009), oluşturdukları derleme çalışmasında mindfulness temelli programları ve öfkeye dair alanyazın taramaları yaparak, öfke duygusunun mindfulness temelli müdahaleler için uygunluğu araştırmışlardır. Araştırmacılar, öfke duygusunun mindfulness temelli uygulamalar için uygun olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Alanyazın incelendiğinde ulusal araştırmalarda mindfulness uygulamalarının öfke duygusu ve öfke denetimi üzerine etkililiğinin incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır. Uluslararası alanyazında bu konuda sınırlı sayıda araştırma yapıldığı gözlenmiştir.



Bölüm 3

Yöntem

Bu bölüm dört kısımdan oluşmaktadır. Buna göre birinci kısımda araştırma modeline yer verilirken, ikinci kısımda çalışma grubu sunulmaktadır. Bölümün üçüncü ve dördüncü kısmında araştırmaya ait veri toplama araçları ve işlem ifade edilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) temelli hazırlanan öfke yönetimi programının yaşları 9 ile 10 arasında değişen çocukların öfke yönetimi becerilerine olan etkisinin incelendiği bu araştırma kontrol gruplu ön-test, son-test modeline dayanan “deneysel” bir çalışmadır. Büyüköztürk (2000), deneysel deseni, araştırmacının kontrolü altında değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerini keşfetmek için gözlemlenmek istenen verilerin üretildiği araştırma alanı olarak tanımlamaktadır.

3.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim yılı bahar döneminde İstanbul ili Sancaktepe ilçesinde bulunan bir özel okulun 5. sınıfında öğrenim görmekte olan 84 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya uygun örnekleme yöntemi ile seçilen 21 deney (10 kız, 11 erkek), 21 kontrol (9 kız, 12 erkek) olmak üzere toplam 42 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 10 ($SS = .5$) ve yaş aralığı 9 ile 10 arasında değişmektedir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında BAU (Bahçeşehir) Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ve Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin açıklama ve detaylar aşağıda sunulmaktadır.

3.3.1 BAU (Bahçeşehir) Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği (BAU Mindfulness Scale For Children). BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği, Taşkın, Uzun, Yazgan ve Vatanartıran (2018) tarafından geliştirilmiştir. Farkındalık ve tutumlar olmak üzere iki alt boyutu olan ölçek, toplam 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin farkındalık alt boyuna ait maddeler 3., 4., 5., 6., 7., 8., 10.; tutum alt boyutuna ait maddeler ise 1., 2., 9., 11., 12., 12., 13., 16.'dır. Katılımcı, ölçeği 1 (hiçbir zaman) ve 3 (her zaman) arasında derecelendirilen maddelere uygun yanıtları işaretleyerek tamamlar. Ölçekten alınan toplam puan 16 ile 48 arasında değişmektedir. Ölçek puanının yükselmesi farkındalığın arttığını göstermektedir. 16 maddelik BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği'nin, 8-11 yaş grubu çocukları için geçerli ve güvenilir olduğu ifade edilmiştir ($\alpha = .80$). BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği'nin güvenilirlik katsayıları Farkındalık alt ölçeği için .65, Tutum alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur. BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği'nin geçerliliği Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği ile arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Kolerasyon Analizi uygulanarak test edilmiştir. Sonuç olarak; BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ile Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği arasında .33 değeri ile anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışma kapsamında katılımcıların mindfulness düzeyinin hesaplanmasına yönelik olarak ölçeğin tümü, toplam puan olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirliği $\alpha = .75$ olarak bulunmuştur.

3.3.2 Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri (ÇOÖE, The Multidimensional School Anger Inventory). Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Smith, Furlong, Douglas ve Bates (2000) tarafından geliştirilmiştir. Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmaları Canbuldu (2006) ve Çivitçi (2007) tarafından yapılmıştır. ÇOÖE 37 maddeden ve 4 alt boyuttan (Öfke Yaşantısı, Düşmanlık, Yıkıcı İfade, Olumlu Başa çıkma) oluşmaktadır. Öfke Yaşantısı alt ölçeği, öfkenin duyuşsal boyutu ile ilişkilidir. Düşmanlık alt ölçeği, öfkenin bilişsel boyutu ile ilişkilidir. Yıkıcı İfade alt ölçeği, öfkenin davranışsal boyutu ile ilişkilidir. Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği, öfkenin davranışsal boyutu ile ilişkili olarak, öfkenin kabul edilebilir ifade biçimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma çerçevesinde öğrencilerin hazırbulunuşlukları ve maddelerin içerikleri göz önünde bulundurularak ölçeğin 14 maddeden oluşan *Öfke Yaşantısı Alt Ölçeği* kullanılmıştır. Katılımcı

maddeleri 1 (hiç kızmazdım) ve 4 (çok kızardım) arasında derecelendirerek ölçeği tamamlar.

Canbuldu (2006), Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında elde ettiği bulgulara göre, bazı maddelerin Türkçe çevirideki işlevlerinin, orijinal ölçekteki işlevlerini yerine getirmediğini düşünerek uyarladığı ölçekten çıkarmıştır. Ölçek 37 maddeden 33 maddeye, araştırmada kullanılan öfke yaşantısı alt ölçeği 14 maddeden 13 maddeye düşmüştür. Çivitçi (2007)'nin, ölçeği Türkçe'ye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirliğini test ettiği çalışmadan elde ettiği bulgulara göre; ölçeğin özgün formu ile benzer bir yapı sergilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada, Çivitçi (2007)'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına bağlı kalınmıştır. Çivitçi (2007), ÇOOE'nin uygulanan faktör analizi sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu rapor ederek; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları Öfke Yaşantısı alt ölçeği için .76, Düşmanlık alt ölçeği için .74, Yıkıcı İfade alt ölçeği için .65 ve Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği için .64 olarak bulunduğunu ifade etmektedir. ÇOOE'nin ölçüt bağımlı geçerliği Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ölçeği ile test edilmiştir. ÇOOE'nin Öfke Yaşantısı, Düşmanlık ve Yıkıcı İfade alt ölçekleri ile Sürekli Öfke- Öfke İfade Tarzı ölçeğinin Sürekli Öfke, Öfke-İçe, Öfke-Dışa ve Öfke Kontrol alt ölçekleri arasındaki korelasyon değerleri -.16 ile .67 arasında değiştiği görülmektedir. ÇOOE'nin Olumlu Başa Çıkma alt ölçeği, Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin Öfke Kontrol alt ölçeği ile ilişkili bulunmuştur. Bu araştırmada ölçeğin güvenilirliği $\alpha = .83$ olarak bulunmuştur.

3.4 İşlem

Bu çalışma çerçevesinde 9 – 10 yaş grubundaki öğrencilerinin öfke yönetimi ve mindfulness becerilerini geliştirmek amacı ile hazırlanan 8 haftalık öfke yönetimi programı, mindfulness yaklaşımı temel alınarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Hazırlanan mindfulness temelli öfke yönetimi programının sınıf ortamında öğrencilere uygulanabilmesi için gerekli izinler alınmış, ilgili okul çalışanları ve çalışmaya katılan öğrenciler ve velilerine gerekli bilgiler sağlanmıştır.

Çalışma, veri toplama araçlarının deney ve kontrol grubuna araştırmacı tarafından uygulanması yoluyla başlatılmıştır. Buna göre iki farklı şubede eğitimlerine devam eden, yaşları 9 ile 10 arasında değişmekte olan deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanan öğrencilere ön testler sınıf ortamında uygulanmıştır.

Çalışma kapsamında, seçkisiz olarak atanan deney grubunu oluşturan öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi programı haftada bir ders saati (40 dakika) olmak üzere toplam 8 hafta süresince uygulanmıştır. Buna göre ilk oturum 5 Nisan 2018 tarihinde, son oturum 24 Mayıs 2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışma kapsamında seçkisiz olarak belirlenen kontrol grubuna mindfulness becerilerine ve öfke yönetimine ilişkin belirlenmiş bir program uygulanmamıştır.

Çalışmaların tamamlanmasının ardından veri toplama araçları, deney ve kontrol grubuna araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Buna göre son-test uygulamaları 31 Mayıs 2018 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

3.4.1 Programın amacı. Mindfulness temelli öfke yönetimi programının temel amacı, 9-10 yaş grubundaki çocuklarda duygu farkındalığı kazandırarak, mindfulness ve öfke yönetimi becerilerini geliştirmelerini sağlamaktır.

3.4.2 Programın hazırlanması. Araştırmacı tarafından geliştirilen program, 9-10 yaş grubu çocukların gelişim özellikleri, gelişimsel ihtiyaçları, sosyal ilişkileri, ilgi ve istekleri göz önünde bulundurularak oluşturulmuştur. Programın oluşturulma aşamasında Jon Kabat Zinn tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Programı (FTSA) temel alınarak, farklı kaynaklardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Buna göre, program 8 haftayı içeren her oturumun amacı, içeriği, kazanılması beklenen hedef davranış, duygu ve düşünce, verilecek bilgiler, uygulanacak alıştırmalar ve oturum sonrası alıştırma ödevlerini içermektedir. Bu doğrultuda araştırmacı, haftalık uygulamalar süresince kullanılmak amacıyla *Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı Çalışma Kitapçığı* oluşturmuştur.

Programın geliştirilmesinin ardından Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı, çalışmaya katılan öğrencilere 8 hafta süresince, haftada bir ders saati, 40 dakika, olacak şekilde uygulanmıştır. Her oturum, bir önceki oturumun hatırlatması

yapılmıştır. Her oturumun uygulama aşamasının ardından, takip eden programa gerekli düzeltmeler yapılarak program son şeklini almıştır.

3.4.2.1 Mindfulness temelli öfke yönetimi programının oturum içerikleri. 9-10 yaş grubundaki çocukların mindfulness ve duygu yönetimi kazanımlarına yönelik hazırlanan Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı uygulayıcı yönergeleri içermektedir. Uygulayıcı yönergeleri, ön hazırlık, kontrol etme, hatırlatma, etkinlik isimleri ve içerikleri, uygulamaya ilişkin gerekli materyalleri ve uygulayıcıya rehberlik edecek bilgileri içererek toplam 27 sayfadan oluşmaktadır. Aşağıda (Tablo 1), program kapsamında öğrencilere öğretilen becerilerin konu ve etkinlik isimleri sunulmaktadır.

Tablo 1

9-10 Yaş Grubundaki Çocuklara Yönelik Hazırlanan Mindfulness Eğitim Programı Konu Başlıkları ve Etkinlik İçerikleri

Hafta	Konu	Etkinlik İsimleri
1	Mindful Duruş Mindful Nefes	1. Mindful Duruş 2. Nefesim Mindful, 3. Çapa Kelimeler
2	Mindful Dinleme	4. Mindful Dinleme Mandalam 5. Mindful Dinleme 6. Mutluluk Tohumu
3	Mindful Görme Otomatik Düşünceler	7. Gözlemci Maymun 8. Dalgalarla Sörf Yapmak 9. Mindful Düşünceler
4	Beden Tarama Mindful Duygular	10. Beden Tarama 11. Duygu Termometresi 12. Duygularım
5	Öfke	13. Bilinçli Buzdağım 14. Bilinçli Baykuş 15. Tüm Kalbimle
6	Öfke	16. Neşeli Denizanası 17. Kontrol Alanım 18. Duygu Günlüğüm
7	Mindful Yeme Minnettarlık	19. Mindful Yeme 20. A'dan Z'ye Kadar Minnet
8	Mindful Yürüyüş Güçlü Yönlerim	21. Mindful Yürüyüş 22. Mindful Hisler 23. Mindful Renkler 24. Farkındalık Günlüğüm

Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı'nda bulunan etkinliklerin bir kısmı 40 dakikalık oturumlar esnasında, bir kısmı ise oturumlar dışında öğrencilerin mindfulness egzersizlerini uygulayabilmeleri, uygulama tekrarları yapabilmeleri amaçlanarak oluşturulmuştur. Çalışmaya katılan öğrenciler, mindfulness etkinliklerini oturumlar dışında aile ve arkadaşları ile uygulamaları yönünde ödevlendirmeler ile teşvik edilmiştir. 8 haftalık Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı incelendiğinde öfke detaylı olarak beş ve altıncı haftalarda işlendiği görülmektedir. Fakat öfke duygusu, uygulamaların içerisine yedirilerek diğer haftalarda da vurgulanmıştır.

Tablo 1'de konu başlıkları ve etkinlik içerikleri paylaşılan program, *Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programının Çocuklarda Öfke Yönetimi Becerilerinde Etkisi*' tez çalışması kapsamında oluşturulmuştur. Programın her hakkı saklıdır, alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde betimsel istatistiksel yöntemleri içeren sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi ve ön-test-son-test karşılaştırılmasına olanak sağlayan iki yönlü tekrarlı ölçümler arasındaki varyans analizi [(2_{deney x kontrol} X 2_{öntest x sontest}) Anova] analiz yöntemleri kullanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde 9-10 yaş grubu çocuklara yönelik uygulanan *Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı*'nın etkililiğini incelemek amacı ile kullanılan BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ve Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'nden elde bulgulara ilişkin bulgulara yer verilmektedir. Bu bölüm üç kısımdan oluşmaktadır. Buna göre, ilk kısımda katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine değinilirken, ikinci kısımda mindfulness puanlarına ilişkin bulgular ve üçüncü kısımda öfke yaşantısı puanlarına ait bulgular aktarılmaktadır.

4.1 Katılımcılara İlişkin Betimsel Bulgular

Mindfulness temelli öfke yönetimi programının 9-10 yaş öğrencilerinde öfke yönetimi becerilerine olan etkisinin incelendiği bu çalışmada öncelikle katılımcıların betimsel bulgularına yer verilmiştir. Buna göre çalışma doğrultusunda 21 öğrenciden oluşan deney grubuna 'Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı' 8 hafta boyunca uygulanmıştır. Araştırmaya, 21 deney (10 kız, 11 erkek), 21 kontrol (9 kız, 12 erkek) olmak üzere toplam 42 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların gruplara göre cinsiyet dağılımı Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 2

Katılımcıların Gruplara Göre Cinsiyet Dağılımı

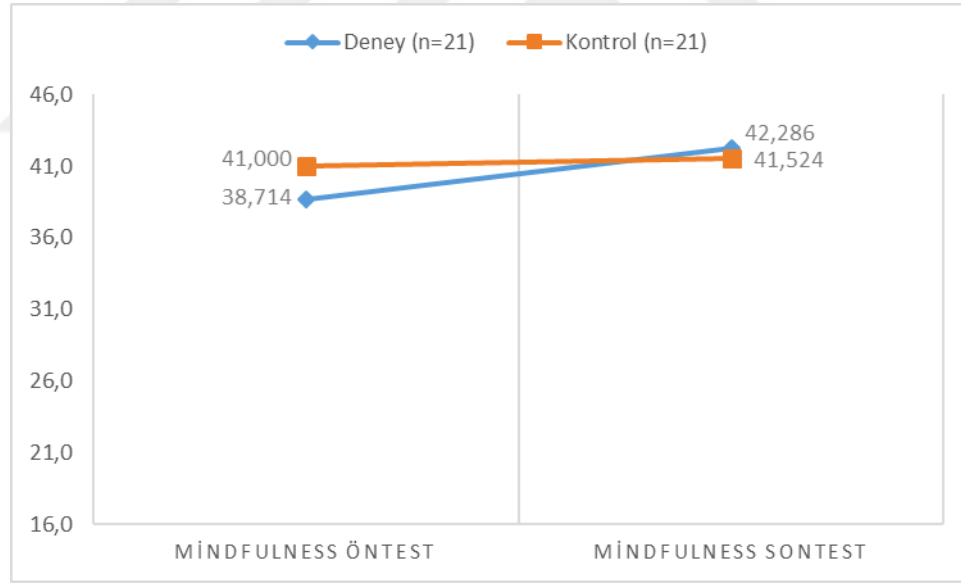
Cinsiyet	Deney		Kontrol	
	n	%	n	%
Kız	10	47.6	9	42.9
Erkek	11	52.4	12	57.1

Deney grubunda bulunan öğrencilerinin % 47.6'sı kız, % 52.4'ü erkek; kontrol grubunda bulunan öğrencilerin % 42.9'unun kız, 12'si %57.1 erkek olduğu görülmektedir.

4.2 Katılımcıların Mindfulness Puanlarına İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında katılımcıların mindfulness puanlarına ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Tablo 3, ve Şekil 1’de deney ve kontrol gruplarına çalışma öncesi ve sonrası uygulanan BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği’nden elde edilen mindfulness puanlarına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların mindfulness puanlarının uygulama öncesi ve uygulama sonrası anlamlı farklılık olup olmadığının anlaşılması için iki yönlü (deney-kontrol X öntest-sontest) tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (two-way repeated measure ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular mindfulness puanları ve gruplar arası etkileşimin (bknz Şekil 1) anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur [(F1,40) = 10.26, $p < .05$]. Buna göre Tablo 3’te görüldüğü üzere tekrar eden iki ölçüm (ön-test – son-test) arasında deney grubuna katılan bireylerin uygulama öncesi ve sonrası mindfulness puanlarında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarında Mindfulness Puanlarına İlişkin Diyagram.

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin mindfulness öntest ve mindfulness sontest puanları t-testi analiz yöntemleri ile analiz edilmiştir. Mindfulness temelli öfke yönetimi programı başlamadan önce deney ve kontrol gruplarına ilişkin mindfulness puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre

programa katılan deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark ($t = 1.83, p > .05$) olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 3 Deney ve Kontrol Gruplarında Mindfulness Puanları

		\bar{x}	N	SS
Deney	Mindfulness_Öntest	38.7	3.3	21
	Mindfulness_Sontest	42.3	3.0	21
Kontrol	Mindfulness_Öntest	41.0	4.6	21
	Mindfulness_Sontest	41.5	4.1	21

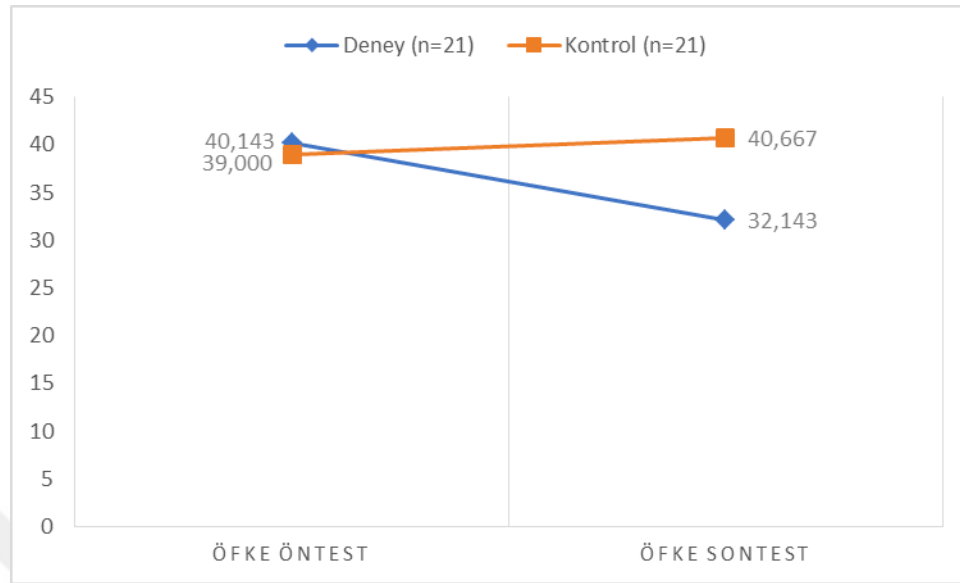
Tablo 3'te görüldüğü gibi, gruplar içi farklılığın anlaşılması üzere gerçekleştirilen t-testi analizinde, deney grubuna katılan öğrencilerin mindfulness düzeylerinde ön-test değerine ($\bar{x} = 38.7$) göre mindfulness son-test değerindeki ($\bar{x} = 42.3$) artış anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Buna karşın, kontrol grubuna katılan öğrencilerde mindfulness öntest değerine ($\bar{x} = 41.0$) göre mindfulness son-test değerindeki ($\bar{x} = 41.5$) artış anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Bu bulgu, “Mindfulness temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubu öğrencilerinin mindfulness düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır” şeklindeki 1 numaralı hipotezi desteklemektedir.

4.3 Katılımcıların Öfke Düzeyi Puanlarına İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında katılımcıların öfke düzeyi puanlarına ilişkin betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Tablo 4 ve Şekil 2’de deney ve kontrol gruplarına çalışma öncesi ve sonrası uygulanan Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri’nden elde edilen öfke yaşantısı puanlarına ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların öfke düzeyi puanlarının uygulama öncesi ve uygulama sonrası anlamlı farklılık olup olmadığının anlaşılması için iki yönlü (deney-kontrol X öntest-sontest) tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (two-way repeated measure ANOVA) uygulanmıştır. Bulgular öfke puanları ve gruplar arası etkileşimin (bknz Şekil 2) anlamlı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur [$(F_{1,40}) = 10.26, p < .05$]. Buna göre Tablo 4’te görüldüğü üzere tekrar eden iki ölçüm (ön-test – son-test) arasında deney grubuna katılan bireylerin uygulama öncesi

ve sonrası mindfulness puanlarında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$).



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarında Öfke Yaşantısı Puanlarına İlişkin Diyagram.

Deney ve kontrol gruplarına ilişkin öfke düzeyi öntest ve öfke düzeyi sontest puanları t-testi analiz yöntemleri ile analiz edilmiştir. Mindfulness temelli öfke yönetimi programı başlamadan önce deney ve kontrol grupları katılımcılarının öfke düzeyleri puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre programa katılan deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir fark ($t = .59$, $p > .05$) olmadığı anlaşılmıştır.

Tablo 4 Deney ve Kontrol Gruplarında Öfke Yaşantısı Puanları

		\bar{x}	SS	n
Deney	Öfke Düzeyi_Öntest	40.1	6.8	21
	Öfke Düzeyi_Sontest	32.1	5.8	21
Kontrol	Öfke Düzeyi_Öntest	39.0	5.5	21
	Öfke Düzeyi_Sontest	40.6	6.4	21

Tablo 4'te görüldüğü gibi, gruplar içi farklılığın anlaşılması üzere gerçekleştirilen t-testi analizinde, deney grubuna uygulanan 8 Haftalık Mindfulness

Temelli Öfke Yönetimi Programı sonrası deney grubunun öfke düzeyi Öntest değerine ($\bar{x} = 40.1$) göre öfke düzeyi son-test değerindeki ($\bar{x} = 32.1$) düşüş anlamlı bulunarak ($p < .05$) öfke düzeylerinde anlamlı bir düşüş gözlemlenmiştir. Kontrol grubunda öfke düzeyi ön-test değerine ($\bar{x} = 39.0$) göre öfke düzeyi son-test değerindeki ($\bar{x} = 40.6$) artış anlamlı bulunmamıştır ($p > .05$). Bu bulgu, “*Mindfulness temelli öfke yönetimi programına katılan deney grubu öğrencilerin öfke yönetimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık vardır.*” şeklindeki 2 numaralı hipotezi desteklemektedir.



Bölüm 5

Tartışma ve Yorum

Bu bölümde 9-10 yaş grubundaki çocuklara yönelik uygulanan *Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı*'nın etkililiğini incelemek amacı ile kullanılan BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği ve Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri'ne ilişkin bulgular tartışılmıştır.

5.1 Tartışma ve Yorum

Gelişimsel olarak pek çok temel becerinin kazanıldığı ilköğretim döneminde, problem çözme becerileri, iletişim becerileri gibi öfke duygularını kontrol etmelerine yardımcı olacak becerilerin geleceğin yetişkinleri olan bugünün çocuklarına kazandırılması oldukça önemlidir (Şahin, 2005). Çocuklara bu becerileri kazandırmak için, son yıllarda psikoloji ve psikoterapi alanında dikkat çeken, araştırmalara konu olan mindfulness uygulamaları temel alınarak öfke yönetimi programı hazırlanmıştır. Mindfulness temelli öfke yönetimi programı ile 9-10 yaş grubundaki öğrencilerin mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi incelenmek istenmiştir.

John Kabat Zinn tarafından geliştirilen Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı temelinde 8 hafta uygulanması öngörülen mindfulness öfke yönetimi programı katılımcıların gruba katılan grup üyelerinden sosyal destek almalarını amaçlanmaktadır. Bu nedenle katılımcıların, benzer gelişimsel özelliklere sahip sınıf arkadaşları ile birlikte olduğu mindfulness temelli öfke yönetimi çalışmaları içerisinde; öfke ve diğer duygularını tanımları, tepkilerini uygun şekillerde ifade etmeyi öğrenmeleri ve aynı zamanda çatışma çözme becerilerinin kazandırılması yoluyla birbirlerine verecekleri sosyal destek ile belirtilen alanlarda farkındalık kazanacakları düşünülmektedir.

Çocukluk dönemine ait öfke duygusuna ilişkin yürütülen araştırmaların sınırlı olmasına rağmen, öfke duygusunun çocuklarda önemli ve dikkat çeken bir duygu olduğu ifade edilmektedir (Fabes, 1992). Öfkelerini kontrol edemeyen çocukların; durumlar, çatışmalar karşısında kızgınlıklarını zararlı ve yıkıcı yollar ile ifade

ettikleri bilinmektedir (O'Rourke ve Worzbyt, 1996; akt. Şahin, 2005). Diğer bir deyişle, öfke yönetimi konusunda problem yaşayan öğrenciler; öfkeli oldukları durumlar karşısında sergiledikleri davranışları değerlendirmek noktasında zorlanarak, yaşlıları ile anlaşamadıklarında uygun olmayan davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca, öfke yönetimi konusunda problem yaşayan öğrencilerin, sosyal problemleri çözme konusunda başarısız oldukları gözlenmektedir (Besley, 1999; akt. Şahin, 2005).

Türkiye'de çocuk ve ergenler ile ilgili öğretmen ve okul rehberlik servislerinin karşılaştığı en önemli sorunlardan birinin öfke ve saldırganlık olmasına karşın; ülkemiz alanyazınında çocuk ve ergenlere uygulanan öfke kontrolü programlarına ve bu programlarının etkililiğinin araştırıldığı çalışmalara son birkaç yılda ve nadiren rastlanmaktadır (Akdeniz, 2007; Cenkseven, 2003). Bazı araştırmacılar öfke ve öfke denetimi ile ilgili çalışmaların sınırlı olmasını, temel özellik olarak öfkeyi içeren tanimsal kategorilerin olmaması nedeni ile, çağdaş psikoloji ve psikiyatri dünyasının sadece tanı alan bozukluklara odaklanması nedeni ile ihmal edilmesine bağlamaktadır (DiGuiseppe ve Tafrate, 2007; Gorenstein, Tager, Shapire, Monk, ve Sloan, 2007). Novacoya göre ise, öfke kavramı çok uzun bir süre, psikoloji alanında bir sorun olarak görülmeyle, araştırmacılar tarafından ihmal edilmesinin nedeni öfkenin uzun bir süre saldırganlık kavramının bir boyutu olarak görülmesidir (Novaco 1975; akt.Özmen, 2006).

Alanyazın incelendiğinde, ülkemiz yazınında mindfulness temelli öfke yönetimi programının uygulandığı bir araştırmaya rastlanmaması, uluslararası alanyazınında ise oldukça sınırlı araştırma ile karşılaşılması, araştırma bulgularının tartışılmasını sınırlandırmaktadır.

Daha önce uluslararası alanyazınında sınırlı sayıda yürütülen çalışmalar, mindfulness uygulamalarının öfke yönetimi becerileri üzerinde olumlu etkisinin olduğunu desteklemektedir. Wright, Day ve Howells (2009), yürüttükleri araştırma sonucunda, mindfulness temelli uygulamaların öfke duygusunun yönetimi için uygun olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu doğrultuda çalışma bulguları daha önce araştırmacılar tarafından yürütülen çalışma bulguları ile tutarlı düzeydedir. Singh ve arkadaşları (2011), mindfulness meditasyonlarının zihinsel engelli bireylerde öfke ve saldırgan davranışların oldukça düşük seviyelere inmesini sağladığı sonucuna

ulaşmıştır. Bu doğrultuda, geçmiş araştırmalar ile araştırmamızın bulgularının tutarlık gösterdiği söylenebilir.

Bu araştırmada öğrencilerin çalışma esnasında edindikleri duygu yönetimi, nefes egzersizleri, duygu ve beden farkındalığı, empati, şefkat, minnet, dikkatin eğitilmesi gibi mindfulness becerileri ile öğrencilerin kendilerine ve çevrelerinde olup bitenlere karşı farkındalık kazanmalarını sağlamıştır. Öğrencilerin kendilerine ve çevrelerinde olup bitenlere karşı farkındalık kazanmaları, sonucun deney grubu lehine anlamlı çıkmasında etkili olmuştur. Ayrıca; deney grubu öğrencilerinin uygulamalar esnasında çoğunlukla istekli olmaları ve uygulayıcının çalışmanın yürütüldüğü okulda öğrencilerin psikolojik danışman/rehber öğretmeni olarak görev yapması nedeni ile öğrencilerin uygulayıcıyı tanımaları gibi etmenlerin de sonucun deney grubu lehine çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı'na katılan deney grubu öğrencilerinin ön-test ve son-test mindfulness puanları incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir artış gözlenmiştir. Buna karşın katılımcıların ön-test ve son-test öfke puanları incelendiğinde, öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir.

Bölüm 6

Sonuç ve Öneriler

Bu bölüm iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda mindfulness öfke yönetimi programını içeren deneysel çalışmanın, 9-10 yaş grubundaki çocukların öfke denetimi becerileri üzerinde etkilerine ilişkin sonuçlar sunulurken, ikinci kısımda daha sonraki yürütülecek olan çalışmalara ilişkin öneriler sunulmaktadır.

6.1 Sonuç

Bu araştırmanın amacı, hazırlanan Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programının 9-10 yaş grubundaki çocukların mindfulness ve öfke yönetimi becerileri üzerindeki etkililiği incelemektir.

Araştırma bulguları, 8 haftalık Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı'nın 9-10 yaş grubundaki çocuklarının mindfulness ve öfke yönetimi becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, oluşturulan program çerçevesinde şimdi ve burada olmaya odaklanılmasının yanı sıra, duyguların iyi ya da kötü olarak ayırım yapılmaksızın anlamlandırılarak kabul edilmesinin, bireyin kendine ve başkalarına şefkat ile yaklaşabilmesinin, duygular ile tepki arasına boşluk koyabilmeyi sağlamasının öğretildiği uygulamaların çocuklarda duygu yönetimine ilişkin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen diğer bulguya göre, 8 haftalık Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı'nın 9-10 yaş grubundaki çocukların öfke düzeylerinin azalmasında, öfkenin uygun yollar ile ifade edilmesinde ve öfke yönetimi becerilerinin kazanılmasında anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Duyguları tanıma ve beden üzerindeki etkilerini fark edebilme, öfkeye dair farkındalık kazanma ve öfke yönetimi becerisinin kazandırılmasının çocukluk ve ön-ergenlik döneminde edinilmesinin, öğrencilerin yaşamları, mutlulukları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak; 8 haftalık Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı'nın, çocuklarda mindfulness becerileri üzerine farkındalık kazandırarak, öfke yönetimi becerileri kazanmalarında etkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

6.2 Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak daha sonra yürütülecek çalışmalar için bazı önerilere yer verilmiştir. Buradan hareketle aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. Bu deneysel çalışma kapsamında deney ve kontrol gruplarına ön-test ve son-test değerlendirmesi gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda, daha sonra yürütülecek olan çalışmalarda uygulanan eğitimin kalıcılığını ve etkililiğini tespit edebilmek üzere ebeveyn ve öğretmenlerin de katılım sağladığı izleme çalışmalarının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
2. Eğitim-öğretim ortamlarında öfke yönetimi becerilerine dair farkındalık ve beceriler kazandırılmasına yönelik öğrencilere çocukluk ve ön ergenlik dönemlerinde okul psikolojik danışmanlarının hassasiyet ile benzer programlar uygulamalarının yararlı olabileceği düşünülmektedir.
3. İleride yapılacak olan çalışmalarda 9-10 yaş grubundaki öğrenciler ile mindfulness temelli öfke yönetimi programının etkililiğinin farklı içerik ve sürelerde, daha geniş örneklem yolu ile incelenmesinin daha güçlü kanıtlar sunacağı düşünülmektedir.
4. Benzer çalışmalar uygulanırken deney ve kontrol grubu seçiminin öfke puanları baz alınarak belirlendiği çalışmalar yürütülebilir.

KAYNAKÇA

- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Alexandra Frey, A. T. (2015). *Şimdi, buradayım*. İstanbul: Destek Yayınları.
- Çekiç, A., Murat, M. (2011). Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 41-58.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.,C., Smith, E.E., Bem, Daryl J. (1993). *Introduction to Psychology*. Orlando. Harcourt Brace & Company.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*; 10,2.
- Baron, R. A., Bryne, D., Kantovitz, B.H. (1981). *Psychology, understanding behavior*. Tokyo. Holt-Saunders Japan.
- Beck, A., T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Boston: International University Press.
- Besley, K.R. (1999). Anger Management: Immediate Intervention by Counselor Coach, *Professional School Counseling*, II, 2, 1999 : 81-91
- Borders, A., Earleywine, M., Jajodia, A. (2009). Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggressive Behavior*. 36:28-44.
- Broderick, P. C., Jennings, P. A. (2013). Mindfulness for adolescents: a promising approach to supporting emotion regulation and preventing risky behavior. *Wiley Periodicals*, 136:111-126.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok boyutlu okul öfke envanteri'nin (the multidimensional school anger inventory) uyarlama çalışması*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.

- Canpolat, C., Atıcı, M. (2017). Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7: 87-98.
- Cavanaugh MM, Solomon PL, Gelles RJ. (2011). The Dialectical Psychoeducational Workshop (DPEW) for males at risk for intimate partner violence: A pilot randomized controlled trial. *Journal of Experimental Criminol*; 7:275-91.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeyine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2(4), 153-167.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma kuram ve uygulamaları*. Çeviren: T. Ergene. Ankara: Metis yayıncılık
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çatak, P.D., Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*. 13:85-91
- Çivitçi, N. (2007). Çok Boyutlu Okul Öfke Ölçeği'nin Türkçe' ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 22:99-109.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli S vd. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65:564-570.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Duncan LG, Bardacke L (2010) Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *J Child Fam Stud*, 19:190-202.
- Fabes, R. A., Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child Development*, 63:116-128.
- Feldman G, Harley R, Kerrigan M, Jacobo M, Fava, M. Change in emotional processing during a dialectical behavior therapy-based skills group for major depressive disorder. *Behavior Research and Therapy*, 2009;47(4):316-21.
- Frey, A. & Totton, A. (2016). *Şimdi, buradayım*. İstanbul: Destek Yayınları.

- Fryxell, D. (2000). Personal, social and family characteristics of angry students. *Professional School Counseling*, 4 (2), 86-94.
- Gençtan, E. (1997). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi.
- Gençtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gençtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. Ankara: Remzi Kitabevi
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gorenstein, E. E., Tager, F. A., Shapiro, P. A., Monk, C. ve Sloan, R. P. (2007). Cognitive-behavior therapy for reduction of persistent anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 41, 168-184.
- Güçray, S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*. 41:180-191
- Harris R (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12:2-8.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Bantam Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). *Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society*. In G. Watson & S. Batchelor (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225-249). North Beach, ME: Weiser.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi. Ankara
- Köknel, Ö. (1995). *Kişilik*. 13. Basım, *Altın Kitaplar Yayınevi*, İstanbul.
- Lerner, H. (2010). *Öfke Dansı* (10. basım).(Çev.S.Gül)İstanbul: Varlık Yayınları
- Mayne, J. T., Ambrose, K. (1999). Research review on anger psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 55 (3) 353-363.

- McMain SF, Links PS, Gnam WH, Guimond T, Cardish RJ , Korman L et al. (2009). A randomized trial of dialectical behavior therapy versus general psychiatric management for borderline personality disorder. *Am J Psychiatry*,166:1365–1374.
- Medd, J., Tate, R. L. 2010. Evaluation of an anger management therapy programme following acquired brain injury: a preliminary study. *Neuropsychological Rehabilitation*. 10:185-201.
- Morganett, R. S. (1994). *Skills for Living. Group Counseling Activities for Elementary Students*. Research Press, Illinois.
- Morris, G.C. (2002).*Psikolojiyi anlamak*.(çev. H. Belgin Ayvaşık; Melike Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları. No:23 .
- Nelson – Jones, R. (1995). *Danışma Psikolojisi Kuramları*. (Çev. Füsün Akkoyun). Ankara.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development Evaluation Of An Experimental Treatment*. Lexington Boks.
- O'Rourke, K. ve C.J. Worzybyt (1996). *Support Groups for Children, USA* : Printing and Binding by Braun-Brumfield, Inc
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü dalga: farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 15:282-288.
- Özdemir, M.B. (2015). Etkinlik temelli grupla psikolojik danışma müdahale programının çocuklarda öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik etkileri. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum*. 4:221-236
- Özer, A. K. (1994). Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçeklerinin Ön Çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26-35.
- Özer, A.K. (1994a). Öfke, Kaygı, Depresyon Egilimlerinin Bilissel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi*. Cilt 9, No 31. 12 – 25.

- Özkalp, E. (2005). Sosyolojiye giriş ve yöntem E. Özkalp (Ed.), *Davranış bilimlerine giriş içinde* (s.8) Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Özyeşil, Z., C. A. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 224-235.
- Robins, S., Novaco, RW. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55: 325-337
- Roemer, L., Orsillo, S. M., Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*. 76(6), 1083.
- Safer, DL., Robinson, AH., Jo, B. Outcome from a randomized controlled trial of group therapy for binge eating disorder: Comparing dialectical behavior therapy adapted for binge eating to an active comparison group therapy. *Behavior Therapy*: 2010;41(1):106-20.
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D., & Miller, L. F. (2009). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children: promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children. *Journal of Child and Family Studies*. 19:218-229.
- Semple, R. J.,& Lee, J. 2014. Mindfulness-based treatment approaches Clinician's guide to evidence base and applications. *Academic Press*. 161-188.
- Singh, N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Singh, A. N. A., Singh, A. D.A. (2011). Peer with intellectual disabilities as a mindfulness-based anger and aggression management therapist. *Research in Developmental Disabilities*. 32:3690-2696.
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. Pegasus Yayınları: İstanbul
- Sofronoff, K., Attwood, T., Sharon, H., Levin, I. (2007). A randomized controlled trial of a cognitive behavioural intervention for anger management in children diagnosed with asperger syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 37:120-1214.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11, 2: 19-27.

- Spielberger CD, Crane RS, Kearns WD ve ark. (1991) Anger and anxiety in essential hypertension. *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity*. Spielberger CD (Ed), *New York, Taylor&Francis*, s. 265-279.
- Spielberger CD, Reheiser EC, Sydeman SJ ve ark. (1995) Measuring the experience, expression and control of anger. *Anger Disorders: Definition, Diagnosis and Treatment*. Kassino N. (Ed), *Washington, Taylor&Francis*.
- Stephen, D. S. (2004). "*Anger Experiences in Violent and Non-Violent Male Offenders*". PhD. University of Miami, Florida.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 10. 1-22.
- Tavris, C. (1989). *Anger: Misunderstood Emotion*. New York, Simon&Schuster.
- Ülev, Esra. *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2014.
- Vujanovic, A. A., Youngwirth, N. E., Johnson, K. A., & Zvolensky, M. J. (2009). Mindfulness-based acceptance and posttraumatic stress symptoms among trauma-exposed adults without Axis-I psychopathology. *Journal of Anxiety Disorders*.
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, O'Connor PJ (2009) Mindfulness-based stress reduction and diabetes. *Diabetes Spectr*, 22:226-230.
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, Crain AL, Lewis BA, Hanson LR, Enstad CJ (2013). *Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: a randomized controlled trial*. *Gerontologist*, 53:676-680.
- Williams, M. & Penman, D. (2017). *Farkındalık: çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber (2.bas.)*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Willner, P., Jones, J., Tams, R., Green, G. 2002. A randomized controlled trial of the efficacy of a cognitive-behavioral anger management group for clients with learning disabilities. *British Institute of Learning Disabilities (BILD)*. 15:224-235.

Witek-Janusek L, Albuquerque K, Chroniak KR, Chroniak C, Durazo R, Mathews HL (2008) Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain Behav Immun*, 22:969-981.

Wright, S., Day, A., Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Agression and Violent Behavior*. 14:396-401.



EKLER

A. BAU Çocuklar İçin Mindfulness Ölçeği Örnek Maddeleri

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıdaki her cümle için sizi en iyi anlatan seçeneği seçiniz ve o seçeneğin altındaki kutucuğa çarpı (X) işareti koyunuz.

2.

Duygularımı oldukları gibi kabul ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
--	--------------	-------	-----------

4.

Güneşin yüzümde bıraktığı sıcaklık hissini fark ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
---	--------------	-------	-----------

7.

Rüzgarın saçlarımda bıraktığı hissi fark ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
--	--------------	-------	-----------

8.

Doğadaki detayları (renkleri, şekilleri, farklı dokuları, ışıkta ve gölgede kalan noktaları) fark ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
---	--------------	-------	-----------

9.

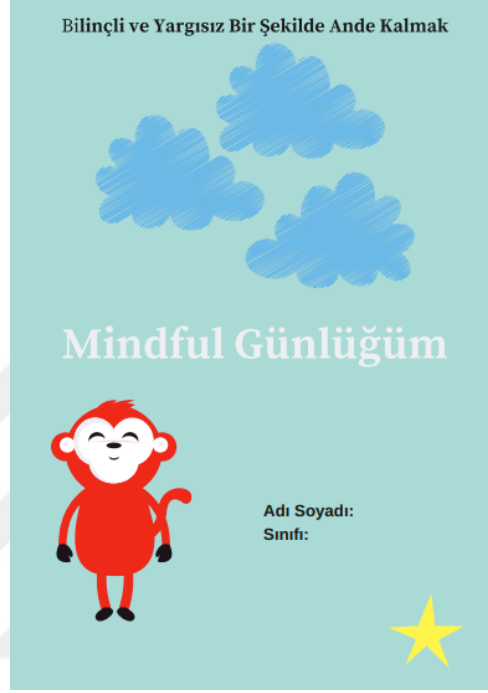
Düşüncelerimi oldukları gibi kabul ederim.	Hiçbir Zaman	Bazen	Her zaman
--	--------------	-------	-----------

B. Çok Boyutlu Okul Öfke Envanteri Örnek Maddeleri

Okulda aşağıdaki olaylar başına gelseydi ne kadar kızardın?				
(1) Hiç kızmazdım	(2) Biraz kızardım	(3) Oldukça kızardım	(4) Çok kızardım	
1. Birisinin sırana sakız koyduğunu fark etmedin ve üzerine oturdun.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Öğretmenine kendini iyi hissetmediğini söylüyorsun ama o sana inanmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Sırana gittiğinde sana ait okul eşyalarından bazılarının çalınmış olduğunu fark ediyorsun.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Bir sınava gerçekten çok çalışıyorsun ama yine de düşük bir not alıyorsun.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Birisi sana kötü bir isim (lakap) ile sesleniyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

C. Çalışma Kitapçığı

Mindfulness Temelli Öfke Yönetimi Programı Çalışma Kitapçığı'nın kapak sayfası ekte sunulmaktadır.



Resim 1. Mindful Günlüğüm Uygulama Kitapçığı.

D. Örnek Etkinlikler

MINDFUL YEME

Etkinlik Adı

Mindful Yeme Egzersizi

Desteklediği Gelişim Alanları

Bilişsel, Dil, Sosyal, Duygusal ve Psiko-motor Alan

Malzemeler

Her öğrenci için 3'er adet kuru üzüm, kuru kalem, silgi, boya kalemleri, çalışma kağıtları.

Uygulama

Zili çalın. 2 dakikalık Mindful nefes egzersizi yapın.

Yönergeler

- Gözlerinizi kapatın ve sakin, yumuşak bir nefes alın.
- (Zili çal) Nefesini tüm bedeninde hisset. Bedenin nasıl değiştiğini, nasıl hissettiğini fark ediyor musun?
- Size kuru üzüm verebilmem için avucunuzu açın. Kuru üzüm ile ilk kez karşılaşıyor muyuz gibi incelemenizi istiyorum.
- Gözlerinizi açmadan dokunmaya devam edin. Yumuşaklığı, dokusu, şekli, pürüzlü mü, yumuşak mı, sert mi? Parmaklarınızla onu hisset.
- Burnuna götürüp kokla. Sağ ve sol burun deliklerini ayrı ayrı kokla. İkisi arasındaki koku duyumu aynı mı?
- Gözlerini aç ve kuru üzüm tanesine bak.
- Onu ışığa tut ve seyret. Işık geçiren ve geçirmeyen yerlerini gör. Avucunun içindeki görüntüsü ile ışığa tuttuğunuz andaki görüntüsünü karşılaştır.
- Şimdi, üzümü dudaklarınıza dokundurun ve buradaki hissine bakın.

- Kuru üzüm tanesini iki parmağın ile tutarak kulağına götür ve parmaklarını hareket ettir. Nasıl bir ses çıkardığını fark et. Bunu her iki kulağıyla da dene. İkisi arasında fark var mı?
- Kuru üzüm tanesini ağzına götür ve ona dilinle dokun. Yüzeyindeki dokuyu fark et. Herhangi bir tat alıyor musun? Dilinin ön ve arka yüzeylerine değdir. Her yüzeyin algıladığı farklı tatları deneyimle.
- Kuru üzüm tanesini hafifçe ısır.
- Henüz yeme!
- Dışarıya taşan aromayı fark et. Isırdığın kuru üzümü dilinin ve ağzının farklı bölgelerinde gezdir.
- Artık yavaşça kuru üzümü çiğnemeye başlayabilirsin.
- Şimdi yut ve yutarken de onu izlemeyi bırakma. Boğazından geçişini duy. Sende yarattığı hisleri keşfet.
- İkinci üzüme geç. Az önceki deneyimine dayanarak kendi başına onu keşfet. (Öğrencilerin hızına göre süre verilir.)
- Şimdi de üçünü üzümü her zaman yaptığın gibi hiç düşünmeden ye.
- Bu egzersiz ile neler hissettin? Yeni bir şey fark ettin mi? (Öğrencilere söz hakkı verilerek, deneyimlerini paylaşmaları sağlanır.)

Her an yeni bir andır ve bize yeni şeyler getirir. Yeni anda neler deneyimleyeceğimizi merak etmek; şimdi olduğumuz anda olmamızı kolaylaştırır.

Etkinlik 19-Mindful Yeme egzersizi çalışma kağıdı (Resim 2).

Mindful Yeme 

Mindful bir şekilde yediğin yiyeceği detaylı bir şekilde anlat.

Görüntüsü: _____

Dokusu: _____

Kokusu: _____

Sesi: _____

Tadı: _____

Biraz farklı bir deneyimdi.
Butün yiyeceklerini bu şekilde yiyebilir misin?

_____ 

Resim 2. Etkinlik 19 Mindful Yeme Egzersizi Çalışma Kağıdı.

BEDEN TARAMA

Etkinlik Adı

Beden Tarama

Desteklediği Gelişim Alanları

Bilişsel, Dil, Sosyal, Duygusal ve Psiko-motor Alan

Malzemeler

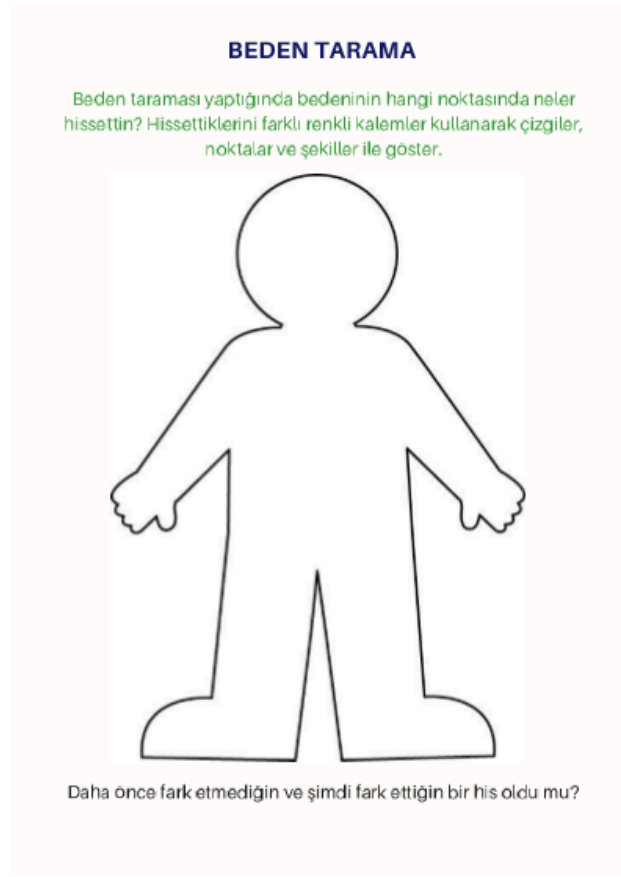
Kuru kalem, silgi, boya kalemleri, çalışma kağıtları.

Yönergeler

- Bugün bedenimizde bir gezintiye çıkacağız.
- Bedeninizdeki her bir noktadan bahsettiğimde; sizden sadece o noktaya odaklanmanızı ve ne fark ettiğinizi anlamamanızı istiyorum. Belki ısıya dair bir şey (ılıklik, serinlik ya da sıcaklık gibi), ağırlık ya da hafiflik, yumuşaklık ya da sertlik, hareketlenme ya da herhangi başka bir şey fark edebilirsiniz. Bazen de kayda değer bir şey fark etmeyebilirsiniz.
- Şimdi tekrar mindful duruşa geçelim ve gözlerimizi kapatalım. Dikkatinizi ayaklarınıza verin; ayaklarınızın nasıl hissettiğini fark edin. Belki ayaklarınızın yere ya da ayakkabılarınıza temas ettiği noktada nasıl hissettirdiğini fark ettiniz. Yumuşaklık ya da sertlik, serinlik ya da sıcaklık hissederseniz farkında olun.
- Dikkatinizi yavaşça ayaklarınızdan yukarı çıkarak dizlerinize getirin.
- Bacaklarınızın üst kısmı.
- Bedeninizin sandalyenize değen noktalarında ne hissediyorsunuz? Sert mi? Yumuşak mı? Sıcak? Soğuk?
- Şimdi karnınıza gelin ve bir mindful nefes alın. Dikkatine nefesini takip ettirmek, şimdi ve burada hissetmeni kolaylaştırır.
- Omuzlarınız.
- Kollarınız.
- Elleriniz.
- Parmak uçlarınız.
- Boynunuz.
- Yüzünüz.
- Ellerinizi yüzünüze götürün ve kirpiklerinizin avuç içlerinize dokunmasına izin verin.
- Başınız.
- Başınızın üzerinde saçlarınızı hissediyor musunuz?
- Kulaklarınız.

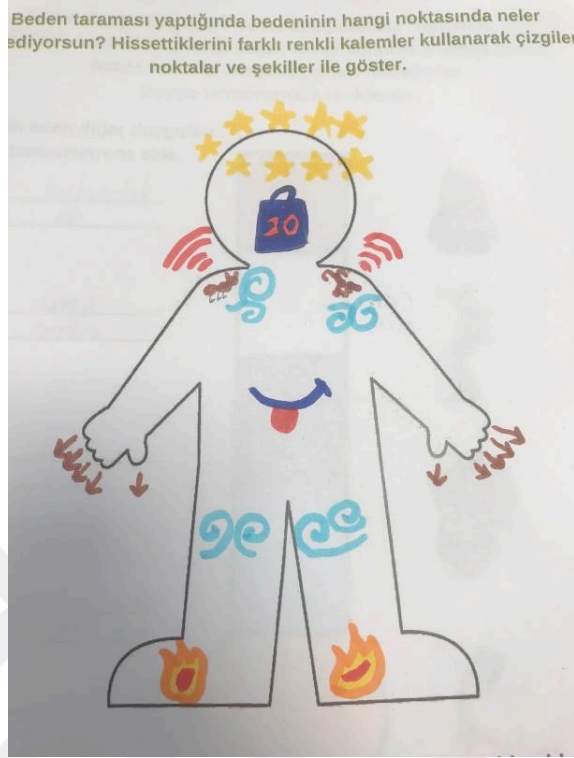
- Zili çalın.
- En yoğun duyumsamayı vücudunuzun hangi bölgesinde fark ettiniz? Hangi duyumları fark ettiniz? Sizi şaşırtan bir şey oldu mu?
- Öğrencilerin paylaşımlarına izin verin ve gerekli durumlarda isimlendirmelerine yardımcı olun.
- Vücudunuzun sağ ve sol tarafınız aynı şekilde hissetti mi?
- Vücudumuzla ilgili mindful olmayı neden isteriz? Bedenimize odaklanmak nasıl ve neden yardımcı olabilir?
- Vücudumuzu neler yapmak için kullanırız? Evet; yemek yemek, yazmak, koşmak, yüzmek, giyinmek vb. Peki tüm bunları yaparken, bedenimizin ve duyumsadıklarımız-hissettiklerimizin ne kadar farkında oluyoruz?
- Vücudumuz ile ilgili Mindful olmak bedenimize daha iyi bakmamıza, daha farkında olmamıza yardımcı olur. Sakin ve huzurlu hissetmek için, her yerde uygulayabileceğiniz harika bir yoldur. Siz de ailenize, arkadaşlarınıza beden tarama egzersizini öğretebilir; onlara bedenlerine ve hissettiklerine odaklanmayı öğretebilirsiniz.

Etkinlik 10 - Mindful Yeme egzersizi çalışma kağıdı (Resim 3).



Resim 3. Etkinlik 10 - Beden Tarama Egzersizi Çalışma Kağıdı.

Etkinlik 10-Beden Tarama Egzersizi çalışma kağıdının öğrenciler tarafından yapılmış bir örneğine aşağıda yer verilmiştir (Resim 4).



Resim 4. Etkinlik 10 Beden Tarama Egzersizi Örnek Çalışma Kağıdı.

MINDFUL YÜRÜYÜŞ

Egzersiz Adı

Mindful Hisler

Desteklediği Gelişim Alanları

Bilişsel, Dil, Sosyal, Duygusal ve Psiko-motor Alan

Malzemeler

Kuru kalem, silgi, boya kalemleri, yürüyüş egzersizi için uygun bir ortam(sınıf, bahçe vb.) çalışma kağıtları.

Uygulama

Zili çalın. 2 dakikalık Mindful nefes egzersizi yapın.

Yönerge

Egzersiz, bahçe ve hava koşullarının uygunluğu gözetilerek okul bahçesinde uygulanmıştır.

- Yürürken çoğu zaman çevremizdekilere dikkatimizi vermeyiz. Bugün mindful yürüyüş yaparken 5 duyu organımızı kullanacağız. “Görmek, dokunmak, duymak, koklamak ve tatmak”
- Mindful Yürüyüş için 5 ila 10 dakika zaman ayıracağız.
- Daha önce burada hiç bulunmamış gibi yürümenizi, çevrenizi gözlemlemenizi istiyorum.
- Şimdi, öne doğru küçük bir adım atacağız.
- Nefes alın, ayağınızı kaldırın; nefes verin ve ayağınızı birazcık öne koyun.
- Dikkatinizi ayaklarınıza vermeye çalışın ve adım atmaya devam edin.
- Her adımınıza dikkat edin. Adımlarınızı sakince atın. Adım atmak için ayağınızı kaldırdığınızda, kaldırdığınız ayağınızın hissettiklerine dikkat et. Ayağın zeminle buluşurken hissettiklerine dikkat et.
- Peki adım atmak için ayağınızı kaldırdığınızda, ağırlığını verdiği ayağının nasıl hissediyor?
- Eğer aklına dikkatini dağıtan bir düşünce gelirse dur ve dikkatini neyin dağıttığını fark et. Düşüncelerinin gelip gitmesine izin ver. Tekrar dikkatini attığın her adıma verebilirsin.
- Çevrene dikkat et. Neler görüyorsun?
- Gökyüzüne bak. Bulutlu mu? Güneşli mi? Renkler, şekillere dikkat et.
- Neler duyuyorsun? Rüzgar, araba ya da başka sesler... ?
- Ellerinle neler hissediyorsun?

- Ayaklarının altındaki yeryüzünün sağlamlığını hisset.
- Eğil ve yere dokun. Dünyanın nasıl güçlü ve taşınmaz olduğunu hisset.
- Hangi kokuları hissediyorsun? Biraz durup, gözlerini kapatıp nefes almak yardımcı olabilir. Çiçek, ağaç, bitkiler, hava...
- Hangi tadı hissediyorsun? En son yediğin yiyeceğin tadını hala hissedebilir misin? Havanın tadını hissedebilir misin?
- Şimdi bulunduğun ana odaklanarak mindful yürümek ve duyuların ile neler hissettiğini fark etmeye çalışmak nasıl bir deneyimdi? (Öğrencilere söz hakkı verilerek deneyimlerini paylaşmaları sağlanır. Paylaşımlardan sonra çalışma kağıdı öğrencilere verilir.)

Uygulama esnasında çimlere, yere dokunmak isteyen öğrencilerimizin bir görüntüsü aşağıda paylaşılmıştır (Resim 5).





Resim 5. Mindful Yürüyüş Uygulama Görüntüsü.


Etkinlik 22- Mindful Hisler Egzersizi çalışma kağıdı aşağıdaki gibidir (Resim 6).


Mindful Hisler


Doğa ile iç içe olmak kendin ile iletişim kurmanı kolaylaştırır.
Mindful yürüyüş esnasında beş duyu organını ile hissettiklerini
not et.











Resim 6. Mindful Hisler Egzersizi Çalışma Kağıdı (Resim 6).

E. Özgeçmiş

KİŞİSEL BİLGİLER

Ad-Soyad : Özlem YILDIZHAN
Uyruk : TC
Doğum Tarihi : 14.04.1992, Kdz. Ereğli
Medeni Durumu : Evli
E-mail : ozlem.yaman1@gmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Derece	Kurum-Bölüm	Mezuniyet Yılı
Yüksek Lisans	Bahçeşehir Üniversitesi i- PDR (TR)	2019
Lisans	Fatih Üniversitesi – PDR (İNG)	2015

İŞ DENEYİMİ

Yıl	Kurum	Görev
2016 - Devam	Bahçeşehir Koleji Sancaktepe Kampüsü	Psikolojik Danışman
2015 - 2016	TED Kdz. Ereğli Koleji	Psikolojik Danışman

KONFERANS-SEMİNERLER

- **20.Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi** “Mindfulness Uygulamalarının 5. Sınıf Öğrencilerinin Öfke Yönetimi Becerilerine Etkisi” konulu bildiri ile katılım sağlanmıştır. (2018)
- **3. Mindfulness Sempozyumu** Mindfulness Institute (2018)
- **Ergenlerde Kaygı ve Müdahale Programları** Türk PDR-Der/İKÜ (2018)
- **Kaynaştırma Programı Uygulamalarında Zorluklarla Baş Etme** TürkPDR-Der (2017)
- **18. Rehberlik Sempozyumu** “Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Güncel Yaklaşımlar ve Uygulamalar” Kültür Koleji (2016)
- **13. Öğretmen Sempozyumu** TED Kdz. Ereğli Koleji (2016)
- **1. Uluslararası Disleksi Kongresi** Türkiye Disleksi Vakfı (2014)