

İSTANBUL ŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ


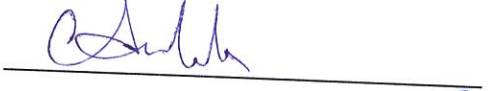

**DİYALEKTİK DAVRANIŞI TERAPİ BECERİ EĞİTİMİ
PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYİ
YÖNETME SORUNU ÜZERİNE ETKİSİ**

AYŞE BEYZA İNCE

MAYIS 2019

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans Derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri:

	KANAATI	İMZA
Doç. Dr. Elif Çelebi (Tez Danışmanı)	<u>kabul</u>	
Doç. Dr. Zeynep Ceren Acartürk	<u>Kabul</u>	
Doç. Dr. İşıl Bilican	<u>kabul</u>	

Bu tezin İstanbul Şehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Tarih

06.05.2019

Mühür/İmza


Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Ayşe Beyza İnce

İmza: 

ÖZ

DIYALEKTİK DAVRANIŞCI TERAPİ BECERİ EĞİTİMİ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖFKEYİ YÖNETME SORUNU ÜZERİNE ETKİSİ

İnce, Ayşe Beyza.

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Elif Çelebi

Mayıs 2019, 67 sayfa

Bu çalışmada, Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitiminin (DDTBE) üniversite öğrencilerinin öfke ile baş etme ve öfkeyi yönetme sorunlarını azaltmadaki etkisine bakılması amaçlanmıştır. Toplam 8 oturumdan oluşan bu programın içeriği farkındalık, kişilerarası etkililik, duygu düzenleme ve sıkıntı toleransı becerilerinden oluşmaktadır. İstanbul Şehir Üniversitesi Öğrenci Mail sistemiyle tüm öğrencilere duyurulan bu program için, başvurular arasından ölçüt örnekleme yöntemiyle öğrenciler ön görüşmeye çağırılmıştır. Ardından dahil etme ölçütlerine göre deney (15) ve kontrol (15) grupları için öğrenciler belirlenmiştir. Ancak çalışma deney grubu 6, kontrol grubu 5 kişi ile sonlanmıştır. Araştırma ön-test, son-test modelli deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın verileri, Demografik Bilgi Formu, Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Öfke-Tarz) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Deney grubu ile kontrol grubunun bulguları kıyaslandığında, DDTBE ile öfkeyi yönetmede ve öfke kontrolünde gelişmelere ulaşıldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Diyalektik Davranışçı Terapi, Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi, Öfke, Saldırganlık, Saldırgan Davranışlar, Duygu Düzenlemede Güçlükler

ABSTRACT

EFFECT OF DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY SKILLS TRAINING PROGRAM OVER THE UNIVERSITY STUDENTS' ANGER MANAGEMENT ISSUE

İnce, Ayşe Beyza.

MA in Clinical Psychology

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Elif Çelebi

May 2019, 67 Pages

The aim of this study is to examine the effect of dialectical behavior therapy skills training program over the university students' anger management issue. The content of 8 weeks skills training program is consist of mindfulness skills, interpersonal effectiveness skills, emotion regulation skills and distress tolerance skills. For this program, which was announced to all students by Istanbul Şehir University Student Mail System, the students were invited to pre-interview with criterion sampling method. After that, students were determined for the experimental (15) and control (15) groups by inclusion criteria. However, the study was completed with the experiment group 6 and the control group with 5 people. This research is an empirical work with pre-test and post-test model. The data of the study were obtained by using the Demographic Information Form, Trait Anger (SL-Anger) and Anger Expression Scale (Anger-Style) and Difficulties in Emotion Regulation Scale. Result of this study shows that when the findings of the experimental group and the control group were compared, it can be said that improvements in anger management were achieved with DDTBE.

Keywords: Dialectical Behavior Therapy, Dialectical Behavior Therapy Skills Training, Anger, Aggression, Aggressive Behaviors, Difficulties in Emotion Regulation

TEŞEKKÜR

Öncelikle, tez danışmanım ve kıymetli hocam Doç. Dr. Elif Çelebi'ye tez sürecinde, yüksek lisans eğitimi boyunca ve süpervizyon süreçlerinde bilgi ve birikimi ile bana her türlü desteği sağladığı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Değerli jüri üyelerim Doç. Dr. Zeynep Ceren Acartürk'e ve Doç. Dr. Fatma Işıl Bilican Yurteri'ye tez savunması sırasında değerli katkıları ve önerileri için teşekkür ederim.

Klinik psikoloji eğitimin süresince üzerimde emeği geçen, kendilerinden çok şey öğrendiğim saygıdeğer Prof. Dr. Gonca Soygüt PEKAK, Doç. Dr. Elif Çelebi, Doç. Dr. Zeynep Ceren Acartürk ve Doç. Dr. Fatma Işıl Bilican Yurteri'ye çok teşekkür ederim.

Çalışmanın bütün aşamalarında yanımda olan kıymetli arkadaşım Hasan Burak Eyüpoğlu'na her türlü yardımı ve katkıları için teşekkür ederim. Ayrıca süreç boyunca manevi desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım Melike Büşra Hacıoğlu'na teşekkür ederim. İyi ki arkadaşısınız.

Tez yazım sürecinde benden desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bana inanan ve güvenen erkek arkadaşım Sercan Çolak'a verdiği sonsuz moral ve motivasyon için çok teşekkür ederim. İyi ki varsın.

Son olarak, bütün eğitim hayatım boyunca beni destekleyen ve her zaman yanımda olan annem, babam, ablam, kardeşim ve yeğenime desteğiniz, sevginiz ve güveniniz için teşekkür ederim. İyi ki ailesiniz.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİL LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Öfke Duygusunun Tanımı.....	2
1.2. Öfkenin Nedenleri.....	3
1.3. Öfkenin Boyutları	7
1.4. Öfkenin Türleri	8
1.5. Öfkenin İşlevleri	8
1.6. Öfke İfade Biçimleri.....	11
1.7. Öfke ile İlgili Kuramsal Açıklamalar.....	12
1.8. Diyalektik Davranışçı Terapi.....	15
1.8.1. Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi.....	16
1.8.1.1. Farkındalık	16
1.8.1.2. Kişilerarası Etkililik	18
1.8.1.3. Duygu Düzenleme	19
1.8.1.4. Stres Toleransı.....	20
1.8.2. Diyalektik Davranışçı Terapi Kuramına Göre Öfkenin Açıklanması.....	21
1.9. İlgili Araştırmalar	22
1. 10. Araştırmanın amacı ve sorusu.....	23
2. YÖNTEM	24
2.1. Araştırmanın Örneklemi.....	24
2.2. Veri Toplama Araçları.....	26
2.2.1. Demografik Bilgi Formu	26

2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)	26
2.2.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)	27
2.3. İşlem Yolu	28
2.4. Programın Hazırlanışı	28
2.5. Programın Oturumları	29
2.6. Veri Analizi.....	32
3. BULGULAR	33
3.1. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplararası Bulgular	33
3.1.1. Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları	33
3.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Analiz Sonuçları	35
3.2. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-İçİ Bulgular	36
3.2.1. Deney Grubunun Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları....	37
3.2.2. Deney Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Analiz Sonuçları .	38
3.2.3. Kontrol Grubunun Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları ..	39
3.2.4. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Analiz Sonuçları	40
4. TARTIŞMA.....	42
4.1. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-arası Bulguların Değerlendirilmesi.....	42
4.2. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-İçİ Bulguların Değerlendirilmesi	43
4.3. Çalışmanın Sınırlılıkları	45
4.4. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler	46
5. SONUÇ	48
5.1. Sonuç.....	48
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	57

A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	57
B. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	58
C. SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ).....	59
D. DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ (DDGÖ).....	62
E. "DEAR MAN" ALIŞTIRMASI	63
F. "GIVE" ALIŞTIRMASI	64
G. "FAST" ALIŞTIRMASI.....	65
H. "STOP" ALIŞTIRMASI	66
I. "TIP" ALIŞTIRMASI	67



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri...	24
Tablo 3.1. Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları..	33
Tablo 3.2. Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları..	34
Tablo 3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Ölçeklerin Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları..	35
Tablo 3.4. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Ölçeklerin Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları..	36
Tablo 3.5. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	37
Tablo 3.6. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt Ölçeklerin Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	38
Tablo 3.7. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	39
Tablo 3.8. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt Ölçekleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	40

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 2.1. Her iki grup katılımcıların çalışma boyunca akışı gösteren şema 25



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Öfke duygusu diğer tüm duygular gibi bir nedene bağlı ortaya çıkan evrensel bir duygudur. Öfkenin varlığını kabul etmek, öfkeyi anlayabilmek ve kontrol edebilmek bu duygunun işlevsellik kazanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Öfke duygusu kontrol edilmediğinde kişinin kendisi ve çevresi için yıkıcı bir etkiye sahip olmakta; bu durum kişisel ve toplumsal birçok soruna neden olabilmektedir. Örneğin; bu duygunun kontrolsüzce açığa çıkması kişilerde aile bağlarının kopmasına, iş verimliliğinin düşmesine, yakın ilişkilerin sürdürülememesine, suç işlenmesine ve fiziksel ya da ruhsal sağlığın bozulmasına neden olabilmektedir. Öfkenin kontrolsüzlüğü sonucu bahsedilen olumsuz etkilere rağmen öfke duygusu insan yaşamında her zaman var olacak bir duygudur. Bu yüzden öfkeyi yönetmeyi ve yapıcı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmek kişisel ve toplumsal sağlık açısından önemli ve gereklidir.

Öfke duygusunu yoğun yaşayan gruplardan biri de genç yetişkinlerdir. Bu dönemdeki rekabetli ortamların ve sorumlulukların varlığı kişilerde öfke duygusunun açığa çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu duygu, kişinin gelecek kaygısından veya seçimlerinden dolayı kendisine yönelik ya da bir haksızlığa uğradığından veya amaçlarına yönelik bir engellemeyle karşılaştığından dolayı ise de çevresine yönelik olabilmektedir. Bu nedenle, öfke duygusunu anlamak, kabul etmek, yönetebilmek ve doğru bir şekilde ifade etmek adına çalışmaya katılan öğrencilerin hayatlarına yayacak veya çevresindeki kişilere yardımcı olacak bir takım teorik bilgilerden ve pratik becerilerden oluşan diyalektik davranışçı terapi beceri eğitim programı hazırlanmıştır.

Bu bölümde ilk olarak öfke duygusunun tanımına, nedenlerine, boyutlarına, işlevlerine, ifade biçimlerine ve kuramsal açıklamalarına göz atılmıştır. İzleyen bölümde diyalektik davranışçı terapi modeli incelenmiş, bu terapi modelinin beceri

eğitim modeli açıklanmış ve ilgili araştırmalar ele alınmışır. Son olarak araştırmanın amacı ve araştırma sorusuna yer verilmişir.

1.1. Öfke Duygusunun Tanımı

Öfke duygusunun Türk Dil Kurumuna göre tanımı “Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap” olarak belirtilmişir (TDK, 2005). Psikoloji sözlüğüne göre ise öfke "engellenme, saldırıya uğrama, tehdit edilme, yoksun bırakma, kısıtlama vb. gibi durumlarda hissedilen ve genellikle neden olan şeye ya da kişiye yönelik şu ya da bu biçimde saldırgan davranışlarla sonuçlanabilen oldukça yoğun olumsuz bir duygu” olarak tanımlanmışır (Budak, 2000).

Alan yazın incelendiğinde öfke duygusunun bir çok tanımına ulaşılmaktadır. Öfke, güçlü bir duygu olarak tanımlanırken bir engelleme, tehdit gibi durumlar karşısında ortaya çıkan bilişlerle ilgili olan ve kişiyi rahatsız edici uyarıcılardan kurtarmaya yönelten bir duygudur (Biaggio, 1989; Kennedy, 1992; Törestad, 1990). Bir başka tanımda ise öfke duygusu, algılarımız ve düşüncelerimiz aracılığıyla ortaya çıkan sinirlilik, kızgınlık, tikslenme gibi bir çok hissi kapsayan bir duygu olarak da ifade edilmişir (Shave, Schwartz, Kirson ve O’connor, 1987; Luhn, 1992). Spielberg ve arkadaşları ise öfkeyi (1991) dereceli bir duygu durumu olarak tanımlayarak basit bir sinirlilikten yoğun hiddet durumuna kadar değişebileceğini ifade etmişir. Deffenbacher’e (1994) göre öfke, uyarılma gibi fizyolojik, mantıksal inançlar ve otomatik düşünceler gibi bilişsel, öznel ve davranışsal değişkenleri içeren bir duygu olarak tanımlanmışır. Paul (1995) ise öfkeyi “doğal, sağlıklı, gerekli, yaşam kalitesini geliştiren bir duygu” olarak ifade etmişir. Robins ve Novaco (1999) öfkeyi, bilişsel düzeyde öfke olarak algılandığını ve düşmanlık içeren fiziksel bir uyarılma durumunun eşlik ettiği öznel deneyimlenen bir duygu olduğunu söylemişir. Doğal ve evrensel bir duygu olan öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere karşı verilen bir tepki olarak da tanımlanmaktadır (Bhave, Saini 2009; Soykan, 2003). Golden’e (2003) göre doğal bir duygu olan öfke, yoğunluk ve süreklilik açısından çeşitli, bizim duygularımıza ve düşüncelerimize karşı

oluşan bir tepki, bize isteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı belirten bir duygu olarak tanımlanmıştır. Berkowitz ve Harmon-Jones (2004) ise öfkeyi, insanda zarar verme dürtüsüyle alakalı olan belirli duygular, bilişler ve fizyolojik tepkilerin belirtisi olarak ifade etmiştir. Öfke, olumsuz bir duygu durumu olarak deneyimlenen yoğunluk ve süresi açısından çeşitlilik gösteren olumsuz olaylara, düşüncelere ve bilişsel yanlış yorumlamalara bağlı olarak sık sık ya da seyrek ortaya çıkan bir duygu olarak da tanımlanmaktadır (DiGiuseppe ve Tafrate, 2007; Kassinove ve Sukhodolsky, 1995; Kassinove ve Tafrate, 2006; Tafrate, Kassinove ve Dundin, 2002).

Yukarıda verilen tanımlar doğrultusunda öfke duygusunun, bireyin isteklerinin ya da ihtiyaçlarının karşılanmadığında, tehdit veya bir engellenmeyle karşılaştığında ortaya çıkan evrensel bir duygu olduğuna bilişsel süreçlerimize bağlı olarak öznel deneyimlendiğine ve fizyolojik belirtilere neden olabileceğine ulaşılmaktadır. Ek olarak Averill'e göre (1983), alanyazında öfke duygusu, toplumsal değerlendirmelere ve bireysel deneyimlere - yetişkin bireylerin öfkelenmesinin çocukça karşılanması ya da öfkelenen çocukların ebeveynleri tarafından cezalandırılması gibi- göre olumsuz bir duygu durumu olarak nitelenmesine rağmen diğer duygular gibi öfke duygusunun da sosyal hayat içinde bir işleve sahip olduğu belirtilmektedir. Böylece öfke duygusu diğer duygular gibi bir nedenle birlikte ortaya çıktığı ve kontrol edilebildiği takdirde işe yarayabilen bir duygu olabileceği söylenebilir.

1.2. Öfkenin Nedenleri

Duygular bir veya birden çok nedenle ortaya çıkarlar. Örneğin önemli bir sınav sonucunu beklerken duyulan heyecan, çöp arabası geçerken kokudan dolayı oluşan bir tiksinti, evlilik teklifi alırken hissedilen mutluluk, önemli bir kişinin kaybından dolayı duyulan üzüntü gibi bir çok nedenle birlikte çeşitli duygular ortaya çıkabilir. Öfke duygusu da diğer duygular gibi birçok nedenden dolayı ortaya çıkar. Alan yazın incelendiğinde öfkenin genellikle ne gibi durumlardan kaynaklandığına ulaşılmaktadır. Averill (1983) öfkenin değer yargılarımıza göre bir atıf mekanizmasıyla ortaya çıktığını ve bu atıfların her zaman doğru olmadığı veya yanlışlıktan tamamen arınmış olmadığını belirtmiştir. Bu araştırmayı destekler

nitelikte olan bir diğerk çalışmaya göre, insanda öfke duygusu bir olayla karşılaştığı zaman değil o olayı nasıl değerlendirdiği sonucunda açığa çıkar (Ellsworth ve Smith, 1988; Roseman ve ark., 1990). Yani iki kişi birbirine benzer ya da tıpatıp aynı olan bir durumu farklı değerlendirme sonucunda farklı duygularla tepki verebilir. Ayrıca öfkenin, düşük kendilik değerleri, fizyolojik uyarılma, bilişsel süreçlerin etkisi, engellenme ve fikir ayrılığı yaşama tarafından tetiklendiği de bulunmuştur (DiGiuseppe ve Froh, 2002; Gunjonsson ve ark., 2002; Özer, 1994a). Bu engellenme durumuna yönelik yapılan bir araştırmaya göre, insan duygu, düşünce ve davranışlarını rahatça ifade edemediğinde ve bunlar başkaları tarafından kontrol edilmeye çalışıldığında öfke duygusunun rahatsızlık hissi, bu kontrole yönelik reddetme ve direnmeyle birlikte ortaya çıkan bir tepki olduğu belirtilmiştir (Özmen, 2006a).

Alan yazında öfkenin nedenlerinin sınıflandırılarak daha detaylı açıklaması bulunmaktadır. Beck'e (1979) göre öfkenin kaynağı doğrudan, dolaylı ve varsayımsal durumlar üzerinden açıklanmıştır.

1. Öfkenin ortaya çıkmasında doğrudan istemli veya istemsiz durumlar neden olabilir. Kişi hoş olmayan durumlarla karşılaştığında ya da hoş olmayan durumların konusu olduğunda öfkelenebilir. Bu durumlar fiziksel saldırı, eleştiri, baskı, engelleme, reddedilme, yoksunluk ya da karşı koyma olabilir. Bu uyarıcılar kişinin güvenliğini, öz güvenini ya da arzularını engellediği için kişide öfke duygusunun yaşanmasına neden olabilir. Ayrıca insanlar, kendi haklarına otorite durumunda olan kişi tarafından doğrudan bir saldırı olarak yorumladığı emirler ve sınırlamalar da insanda öfkenin açığa çıkmasında etkili olabilir. Örneğin bir kadının sevdiği insan tarafından reddedilmesi, bir çocuğa ebeveynleri tarafından kardeşiyle oyuncaklarını paylaşmasının istenmesi ya da bir komite üyesinin yeni önerilerini sunma girişimine karşı çıkan diğer komite üyeleri gibi durumlar öfkenin açığa çıkmasında doğrudan etkili olduğu söylenebilir.
2. Öfkenin ortaya çıkmasında dolaylı olan etmenler ise kişinin kendisinden kaynaklanan ya da diğerleri tarafından gözlemlenen öfke tepkilerinin

karşılıklı etkileşimini içerir. Kişiy başkaları tarafından dolaylı olarak saldırılma sonucunda kişi kendi benlik değerinin düştüğünü algılayabilir ve öfke açığa çıkabilir. Örneğin kişinin kendi partisine davet ettiği misafirin bilmişlik taslaması, bir erkeğin kız arkadaşının başka bir erkekle mesajlaştığını görmesi gibi durumlar dolaylı olarak öfkenin açığa çıkmasında etkili olabilir.

3. Öfke, yapılan bir davranışı ya da karşılaşılan bir durumu gerçekte tehdit olmadığı halde bir ihlal olarak algılaması sonucunda da ortaya çıkabileceği belirtilmiştir. Örneğin dur işaretinde geçen motorlu aracı gören kişinin öfkelenmesi ya da bir anne babanın çocuklarının sofrada uygun davranmamasından dolayı öfkelenmesi gibi durumlar öfkeyi yaşayan kişiyi dolaylı ya da doğrudan etkilemediği halde öfke duygusunu yaşamasına neden olmuştur. Bu duyguyu yaşama sebebi ise kişi "O sırada karşıdan karşıya geçen ben olabilirdim." gibi var olmayan bir durumu varsayarak değerlendirmesi olabilir.

Deffenbacher (1999) ise öfkenin ortaya çıkma nedenini üç bileşenle açıklamıştır.

1. *Öfke bir veya birden fazla olay sonucu açığa çıkabilir:* Bu olaylar trafik, kilo almak ya da telefonun çalışmaması gibi dışsal faktörlerden, geçmişte yaşanan öfkelendiğimiz anılardan ve uzun uzun düşünme, kaygı, stres, reddedilme gibi içsel faktörlerden oluşmaktadır.
2. *Kişinin öfke öncesi durumu sonucunda öfke açığa çıkabilir:* Bu durumlar kişinin stresli olması, açlık durumu ya da yorgunluğu gibi anlık durumlardan ve bilişsel şemalar, kişisel alan, benlik ve tutumlar gibi karakteristik özelliklerden oluşmaktadır.
3. *Kişisel değerlendirmeler sonucunda öfke açığa çıkabilir:* İnsan kişisel alanının, beklentilerinin ve değerlerinin ihlalinde, aşağılandığını ve hakarete uğradığını düşündüğünde, haksızlık ya da hak etmeme gibi çıkarımlarda bulunduğu öfkelenebilir.

Öfkenin kaynağını gelişimsel olarak inceleyen Baltaş ve Baltaş (2013), *çocukluk döneminde* oluşan öfkenin nedeninin çocuğun isteklerine karşı verilen yasakların

onu öfkeye sürüklemesi olduğunu belirtmekte; *ergenlik döneminde* ise kişinin bir yandan bağımsız olmayı, aileden kopmayı isterken diğer yandan güvensizlik ve yetişkin desteğine olan ihtiyaçtan dolayı yaşanan iki istek arası çatışma sonucu öfkenin açığa çıkabileceğini ifade etmekte; *yetişkinlik döneminde* ise rekabetli ortamların, sorumlulukların, aile, arkadaş ya da toplum tarafından kabul edilmeme durumunun sonucunda öfkenin doğabileceğini söylemekte; *orta yaş dönemi ve ilerisi* için ise gelecekle ilgili kaygıların, belirsizliklerin olabileceği ve yaştan dolayı kaynaklanan fizyolojik sınırların öfkeye neden olabileceğini vurgulamaktadır (syf. 287).

Öfkenin bir diğer kaynağı ise alan yazında biyolojik olarak ele alınmaktadır. Öfke duygusu, korkunun duygusal belirtisi olan *savunma amaçlı öfke* ve doğuştan gelen bir sorun olan dürtü, saldırı ile sonuçlanan *saldırı amaçlı öfke* olmak üzere ikiye ayrılmakta; savunma amaçlı öfkede dolaşım sistemimizdeki kortizol seviyesinin yükselmesi sonucu kalp atışımızın hızlanması ve kaslarımıza daha çok oksijen gitmesi sonucu tehlike karşısında hızlı tepki verme olarak açıklanmakta; saldırı amaçlı öfkede ise arka beyinde bulunan serotonin hormonunun açlık ya da öfke gibi insanın dürtülerini kontrol ettiği, bu hormonun düşüklüğü sonucunda bir durumla karşılaşıldığında beyinde dürtüsellik ve şiddet eğiliminin artacağı belirtilmekte; ayrıca testosteron hormonunun yüksek salgılandığı bireylerde saldırgan davranışların görülebileceği ve bu bireylerin kortizol seviyelerinin düşük olduğu vurgulanmaktadır.(Fung, Jun ve Li, 2016).

Beynimizin önemli bölümlerinden biri olan prefrontal korteksin de öfke üzerinde etkisinden söz edilebilir. Sosyal durumların analizi, duygu düzenleme, çıkarımlarımız gibi konularda önemli bir rol oynayan *ventromedial prefrontal korteks(vmPFK)*, temporal korteks ve amigdala gibi beyin bir çok bölümünden gelen girdileri alıp yine temporal korteks ve amigdala gibi bir çok bölüme çıktıkları verirken frontal korteksle iletişime geçer; frontal kortekste çevrede nelerin olup bittiği, nelerin planlandığı gibi durumlar bulunurken vmPFK'den gelen girdilerle birlikte fizyolojik tepkilerimiz ve amigdala tarafından düzenlenen duygusal tepkilerimiz oluşur (Carlson, 2013, syf. 284). VmPFK'de ciddi bir hasar oluşması sonucunda duygu

düzenleme ve dürtü kontrolünde zorluklar yaşanabilir. Anderson ve ark. (2006), vmPFK'nin işlevsiz çalışması ile duygu düzenlemede ve dürtü kontrolünde zorluk arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Yani beynin bu bölümünde oluşan lezyon sonucu kişide öfke patlamaları gibi duygu düzenlemede zorluk yaşaması muhtemeldir. Aynı şekilde orbitofrontal kortekste lezyon olması sonucu duygu düzenlemede işlevsizlik söz konusu olabilir. Damasio ve ark. (1994), bir patlama sonucu kafasına demir çubuk giren Phineas Gage'in olay sonrasında dürtüsel davranışların artması ve öfke patlamaları yaşamasının nedenini araştırarak kaza sonucu orbitofrontal kortekste büyük ölçüde hasar oluştuğunu tespit etmişlerdir.

Özetle öfkenin kaynağını içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayırabiliriz. İçsel faktörler için acı hatıralar, hormonların etkisi, sinir sistemindeki sorunlar, kaygı ve stres gibi diğer duygular, gerginlik, engellenme, bilişsel süreçler –yargılama, atıflar, değerlendirmeler- söylenebilir. Dışsal faktörler için ise trafik, havlayan köpek ya da yüksek ses gibi durumsal ya da çevresel faktörler, yakın ilişkilerimiz, maddi durumumuz, toplumsal stres gibi durumlar belirtilebilir.

1.3. Öfkenin Boyutları

Öfke duygusunun yaşanması ve ifadesinde dört temel boyuttan söz edilebilir. Bunlar fizyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyut. Öfke duygusu, ortaya çıktığı andan itibaren insan bedeninde *fizyolojik* bazı değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Tavis (1989), kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yüzün kızarması, yumrukları sıkma, uyuşma hissi, tıkanma hissi (nefes almada zorlanma), titreme hissi (el ve ayaklar), vücudun çeşitli yerlerinde seğirmelerin olması, terleme, sıcaklık hissi, dudakları ısırma, burundan soluma, beynin zonklaması, baş ağrısı ve hareketlerin hızlanması gibi tepkilerin öfkeyle birlikte ortaya çıkan fizyolojik belirtiler olduğunu belirtmiştir (Akt. Balkaya ve Şahin, 2003). Bunlarında yanında bazı içsel fizyolojik boyutlardan da söz edilebilir. Öfke duygusuyla birlikte sempatik sistemde uyarılma, kaslarda gerginlik, adrenalin hormonunun salgılanması ve *savaş ya da kaç* tepkisine neden olan diğer elementler açığa çıkar (Deffenbacher, 1999). Öfke duygusuyla birlikte *bilişsel* düzeyde bilgilerin

yanlı işlenmesi, düşünceler, hatıralar ve atıflarımız -haksız olduğunu düşünme veya abartılmış ihlal hissi, saldırganlık dürtüsü, intikam, suçlama, dışsallaştırma, aşağılama, öfkenin nedenini küçümseme, aşırı genelleme ve etiketleme- yer alır (Deffenbacher, 1999). Yani öfke duygusunu algılayışımız ve yorumlama tarzımızla olan ilişkisi bilişsel boyutta yer alır. *Duygusal boyutta* ise öfke duygusu, hafif bir sinir bozukluğundan aşırı sinirlilik haline, öfkeden köpürmeye ve hiddete doğru çeşitlenen hissetme durumu olarak ortaya çıkar (Deffenbacher, 1999). *Davranışsal boyut* ise, öfkelendiğimizde çevremizdekiler tarafından gözlemlenebilen davranışlarımızı içerir. Reilly ve Shopshire'e göre (2002), öfkeli hissettiğimizde yumruğumuzu sıkarak, volta atarak, kapıları çarparak ya da sesimizi yükselterek tepki verebiliriz (s.22). Ayrıca öfkelendiğimizde özellikle kişiler arası çatışmalarda geri çekilme davranışı gösterebilir ortamdan ayrılabiliriz (Feindler ve Starr, 2003). Yani, birey öfke duygusuyla birlikte saldırgan ya da saldırgan olmayan davranışsal tepkilerde bulunabilir.

1.4. Öfkenin Türleri

Öfke türleri sürekli öfke ve durumsal öfke olmak üzere ikiye ayrılır. Spielberger ve ark. (1988) sürekli öfkeyi, kişinin öfkeli olma eğilimi ve öfkenin sıklığı olarak ifade ederken durumsal öfkeyi ise, belirli bir duruma göre ortaya çıkan –engellenme, haksızlık vb.- ve bu belirli durumda yaşanan öfke düzeyini – kızgınlık, sinirlilik, hiddet- belirttiğini bulmuştur (Akt. Özer, 1994b). Yani sürekli öfkede, kişinin çok sık öfkelenen bir kişisel özelliğe sahip olduğunu, durumsal öfkede ise öfkenin belirli bir duruma yönelik açığa çıktığını söyleyebiliriz.

1.5. Öfkenin İşlevleri

Öfke duygusu diğer duygular gibi olağandır ve bir nedenden dolayı ortaya çıkar. Bu duygunun insan hayatın üzerinde hem olumlu hem olumsuz bazı etkileri söz konusudur. Öfkenin ne gibi işlevleri olduğu alanyazında bir çok araştırmacı tarafından incelenmiştir.

Novaco (1976) öfkenin işlevlerini sekiz kategoride açıklamaktadır.

1. *Enerji verici işlevde* öfke, kişiye davranış boyutunda bir kuvvet verir. Bu işlev sonucu kişi kapıları çarpıp sesini yükseltebilirken diğer taraftan bir haksızlık ya da ihlalle karşılaştığında bunu etkili bir şekilde göğüsleyebilir, mücadele edebilir.
2. *Yıkıcı işlevde* öfkenin sadece olumsuz yönde bir etkisi söz konusudur. Öfke duygusunun yükselmesiyle kişide performans düşüklüğü yaşanabilir. Ayrıca düşünmeden hareket etmeye neden olur. Yani kişi dürtüsel tepki vermeye başlar. Bu işlevin etkisini azaltmak için öfke yönetimi konusunda donanımlı olmak gerekmektedir.
3. *İfade edici işlevin* özellikle yakın ilişkilerdeki yıkıcılığına değinilmektedir. Sağlıklı ilişkilerde çiftler birbirleriyle olumsuz geri bildirimleri paylaşırlar. Fakat bazı çiftler, sorunlarını ilişkide birinin öfke patlaması olmadan çözmeye noktasına gelemezler. Bu yüzden öfkenin yıkıcı yönünden dolayı insanlara sorunların çözülmesi için olumsuz duyguların nasıl paylaşılması yönünde yardım edilmesi gerekmektedir.
4. *Kendini yükseltici işlevde* kişi, engellendiğinde ya da bir stresle karşılaştığında endişeli, korkak ya da kayıtsız olmak yerine öfkeli rolüne bürünür. Çünkü öfkenin yetkinliği, etkileyciliği ve kararlılığı tanımladığı iddia edilir. Yani bu stratejik hamle ile kişi topluma karşı kendini korur ve ona göre bir imaj çizer.
5. *Koruyucu işlevde* kişi özellikle stresli bir durumla karşılaşması sonucu öfkelenildiğinde savunma mekanizması olarak ego gücünü kullanır. Örneğin, sorunu dışsallaştırma yoluna giderek "Sorun bende değil, sorun sende" diyebilir.
6. *Güç arttırıcı işlev* koruyucu işlevle ilişkilidir. Burada öfke kişisel kontrol ya da yetkinlik durumlarında güç verici bir görev üstlenebilir. Kişisel amaçlara ulaşabilmek ya da toplumsal bir değişim için öfke duygusu itici güç olabilir.
7. *Körükleyici işlevde*, öfke duygusu saldırgan davranışı körükleyebiliyor. Gerginlik, engellenmiş beklentiler ve düşmanca içsel diyaloglar saldırgan davranış için arttırıcı bir etkiye sahip. Ayrıca böyle davranmakla öfkeyi açığa çıkaran durum ya da olayın değişeceği de beklenir.

8. *Ayrıt edici işlevde* öfke duygusu, bir ipucu ya da bir işaret olarak çalışır. Herhangi bir durumun psikolojik öneminin habercisi olabilir ve karşılaşılan bir çatışmayı çözmeye uygun baş etme stratejilerinin kullanımının gerekliliğini bildirebilir.

Öfkeyle ilgili oluşan tepkilerin insan hayatındaki yapıcı ve yıkıcı etkilerini değerlendiren Tangrey ve ark. (1996), öfkenin arkadaşlığı korumaya ve sürdürmeye yardımcı bir etkisi oluyorsa, kişinin kendi yetkinliğini kabul ettiriyorsa ve öfkeye neden olan kişi veya olayın değişmesine vesile olabiliyorsa yararlı, öfkeye neden olan kişiye zarar veriyorsa, intikam duygusunu arttırıyorsa zararlı olabileceğini bulmuşlardır.

Davidson, MacGregor, Stuhr, Dixon ve MacLean'ın yaptığı bir araştırmada (2000), kişinin öfkesini yapıcı bir şekilde kullanmasıyla daha sağlıklı bir tansiyona sahip olması arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Örneğin, kişi öfkesini paylaşırsa sorununu çözebilir, başkasının bakış açısıyla bakabilir, karşısındakinin durum karşısındaki pozisyonunu anlayabilir, neye öfkelendiğini anlayarak durumu çözmeye daha da yaklaşabilir. Böylece öfke duygusu kişiye daha işlevsel bir şekilde hizmet etmiş olur.

Tiedens (2001), öfkesini daha çok ifade eden kişilerin sosyal statülerinin yükselmesi, başkalarınca onlara güç ve mevki bahşedilmesi eğiliminin olabileceğini bulmakla birlikte buna neden olarak öfkeyi ifade etmenin ifade eden kişiyi daha yetkili algılandığını belirtmiştir.

Baltaş ve Baltas (2013) ise, öfkenin normal ve sağlıklı bir duygu olduğunu, yapıcı olarak kullanılabileceğini ve bunun sonucunda da kişiye zihinsel ve bedensel bir güç verdiğini öne sürerek yapıcı öfkeden yararlanmak için üç şartın gerekli olduğunu vurgulamıştır (syf. 289).

1. *Öfkenin esiri olmamak* yani öfkeyi kontrol edebilmek yapıcı öfkeden yararlanmanın ilk şartıdır. Öfke kontrol edilemediğinde kontrol, durumun

akışına ya da karşı tarafa geçmiş denebilir. Bu durumda öfkeli kişi için belki de hiç istemediği kadar ileriye gidebileceği söylenebilir.

2. *Öfkeyi bastırmamak* yapıcı öfkenin ikinci şartıdır. Eğer kişi öfkeli hissettiğini reddederse sağlıksız bir öfke patlaması yaşaması muhtemeldir.
3. Son olarak yaşanan toplumda *öfkenin dürüst ve doğrudan konuşulabilen bir yaklaşıma* sahip olunmasıdır. Öfke duygusunun paylaşımının kabullenici olmadığı topluluklarda –kadınların erkeklere, küçüklerin büyüklere vb.- yapıcı öfkeden yararlanılması zor olabilir.

Lerner'a göre (2018) öfke duygusu, bir şeylerin yolunda gitmediğini, bireysel bir hak ihlalinin ya da engellenmenin olduğunu, beklentilerin ya da istenilenlerin karşılanmadığını gösteren önemli bir işaret olduğu belirtilmekte; bu işaret sonucunda kişi düşüncesini, duygusunu, önceliklerini ve seçeneklerini açıklığa kavuşturmayı öğrenerek sosyal yaşantısında daha işlevsel olabilmekte; böylece ne hissettiğini, ne düşündüğünü ve nasıl davranacağını bilerek daha iyi bir benlik – kişisel gelişim- geliştirebildiği vurgulanmaktadır.

Özetle öfke duygusunun hem yapıcı hem de yıkıcı işlevleri vardır. Yıkıcı işlevler insan hayatında baltalayıcı bir rol oynarken yapıcı bir şekilde ifade edilen öfke ile birlikte kişi, bütün sosyal ilişkilerini daha işlevsel yürütebilir, daha gelişmiş bir benliğe sahip olabilir, daha sağlıklı bir yaşam sürebilir.

1.6. Öfke İfade Biçimleri

Öfke içte tutma, dışa vurma ve kontrol etme olmak üzere üç ayrı şekilde ifade edilir (Spielberger, 1988).

1. *İçte tutma* öfke duygusunun içe doğru yönlendirilmesi ya da bastırılmasını söz konusudur. Öfke yapıcı ve dışsal bir şekilde ifade edilmedikçe bu ifade biçiminden dolayı kişi için yıkıcı olabilir, yüksek tansiyon riskini, depresyonu, sindirim ve solunum sistemi ile ilgili problemleri, sigara ve alkol kullanımını vb. arttırabilir.

2. *Öfke duygusunun dışa vurulması* bağırma, çığlık atma, bir eşyayı fırlatma, bir şeylere zarar verme gibi yıkıcı ifadeleri içerir.
3. Öfkeyi ifade etmede en olumlu yol *öfkenin kontrolü* ya da öfkenin yönetimidir ve kişi kendini sakinleştirerek öfkesini kontrol edebilirse öfkeyi yapıcı bir şekilde kullanabilir.

Deffenbacher, Oetting, Lynch ve Morris (1996), Spielberger'in kategorizasyonunda öfke kontrolü, öfkeyi içte tutmaya ek olarak yedi yeni öfke ifade biçimlerini belirtmişlerdir.

- Bunlardan dördü öfkenin *dışa doğru ifadesinin* ile *saldırgan ifadesinin* sözel ve fiziksel formu. Örneğin, sesli konuşma, sözel aşağılama, tehdit etme, tekmeleme vb. olarak belirtilmiştir.
- Öfke ifadesinin iki saldırgan olmayan formu ise *girişken, sorun odaklı iletişim* ile *uygun bir şekilde uzaklaşma ya da ilişkinin kesilmesi* bulunmuştur.
- Son olarak öfkenin *doğrudan* ifade edilmesi eklenmiştir. Burada doğrudan ifade saldırgan ya da saldırgan olmayan bir tepki olabilir.

DiGiuseppe (1999) ise yukarıda belirtilen ifade biçimlerine ek olarak karşılıklı konuşmayı, tepki vermeden önce düşünmeyi, kötü görünüşü, vücut dilini, dikkat dağıtmayı, pasif agresif sabotajı, ilişkisel mağduriyeti ya da sosyal izolasyonu tanımlamıştır.

Özetle öfke ifade biçimleri sözel ya da sözel olmayan, fiziksel ya da zihinsel, doğrudan ya da dolaylı olarak ayrıldığı söylenebilir.

1.7. Öfke ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Alanyazına bakıldığında öfke duygusuna ilişkin bir çok farklı kuramların açıklamaları yer almaktadır. Tarihsel olarak bakıldığında duygularla ilgili ilk kapsamlı açıklamayı sırasıyla William James'in 1884'te ve Carl Lange'in ise 1885'te yaptığını ve bu iki

teorisyenin bakış açılarının benzerliğinden dolayı *James-Lange kuramı* olarak bilindiğini söyleyebiliriz. Kuram, çevresel bir uyararla karşılaştıktan sonra kalp atışının hızlanması, nefesin sıkışması veya kasların gerilmesi gibi fiziksel değişimler olmadıkça ya da bu değişimler fark edilmedikçe duygunun açığa çıkmadığını savunur (Schultz ve Schultz, 2011). Yani bireyin çevresel bir uyararla karşılaştığında bedensel bir tepki vermesi ve bu tepkiyi fark etmesi sonucunda öfke duyduğu söylenebilir.

Cannon-Bard kuramında kişinin çevresel bir uyarıcıyla karşılaştığında hissettiği duygu ile verdiği tepkinin eş zamanlı bir şekilde açığa çıktığı vurgulanmaktadır (Özmen, 2006b). Yani bir durumla karşılaşıldığında duygularımız ve davranışsal tepkilerimiz ayrı olarak ortaya çıkmamakta; ikisi arasında bir öncelik söz konusu olmamakta ve birlikte ortaya çıktığı belirtilmektedir. Örneğin, bir kişinin haksızlığa uğradığı sırada öfkelenmesiyle birlikte yumruklarını sıkması görülebilir. Özetle, James- Lange kuramının aksine bu kuramda, öfke duygusu ve fizyolojik değişimler kişinin günlük hayatta karşılaştığı çevresel durumlara göre aynı anda ortaya çıktığı söylenmektedir.

Psikanalitik yaklaşım öfke duygusunu saldırganlık üzerinden açıklamıştır. Freud insanda *Eros* ya da cinsellik ve *Thanatos* ya da ölüm, saldırganlık olmak üzere iki temel içgüdünün olduğunu, saldırganlığın bilinç dışında yatan ve *id* kavramına bağlı ortaya çıkan bir boyut olduğunu belirtmiş; psişik bir güce *-libido-* sahip olan *id*, ifade edilmeyen ya da bastırılan bu duygunun içte tutulması sonucu bir patlama ile dışarıya yansıtmakta olduğunu bulmuştur (Feist ve Feist, 2008; Murdock, 2014; Schultz ve Schultz, 2011). Yani öfkenin ifade edilmemesi sonucu insanın bilinç dışında biriken enerjisinin öfke davranışı olarak açığa çıktığı söylenebilir.

Her insanın kendini gerçekleştirme kapasitesine sahip olduğunu, insanların özgür olduğunu ve kendi yaşamlarından kendilerinin sorumlu olduğunu belirten *varoluşçu kuram* öfkeyi, insan varlığının dört temel konusu olan ölüm ya da insanın yok oluşu, özgürlük yani insanın hayatındaki her şey için seçim ve sorumluluk hakkına sahip olması, izolasyon duygusu ve anlamsızlık temalarına karşı kızgınlık tepkisinin verilmesi olarak açıklamışlardır (Murdock, 2014). Bir başka deyişle insan ölümün

olduğunu, kendi hayatının sorumluluğunu alması gerektiğini, hayatta ortak bir anlamın olmadığını –yani hayatın anlamının sübjektif olduğunu- ve yalnız olduğunu kabullenmemesi sonucu öfke duygusunun açığa çıkması muhtemeldir.

Sosyal Öğrenme Kuramına göre ise öfkeliyi davranış üzerinden açıklamıştır. Bandura'ya göre öfke davranışının başkalarını gözleme, olumlu ya da olumsuz pekiştirmelerin doğrudan deneyimlenmesi, taklit ve model alma yoluyla öğrenildiğini ileri sürmüştür, öfkenin sosyal bir öğrenme olduğunu ifade etmiştir (Feist ve Feist, 2008). Yani öfke davranışının doğuştan ya da bir nedene bağlı olarak değil insanın geçmiş deneyimleriyle ve gözlemleriyle öğrenerek ortaya çıktığı söylenebilir.

İnsanın düşünceleri, duyguları ve duyuvarlığı varlığın ayrılmaz parçaları olduğunu, insan doğasının *-organizma-* psikolojik ve fizyolojik yönlerinin ayrıştırılmadığını, kişinin kendi yaşantısı ile bağlantılı olması gerektiğini belirten *Gestalt kuramı*, çevreyle karşılaşmak olarak tanımlanan *temas* kavramının önemli olduğunu, temas sonucu organizmanın büyümeye ve gelişmeye başladığını, temastan sonra ise hazmetmek için asimile etmenin, saldırgan davranışın ve yıkmanın gerekli ve doğal bir süreç olduğunu böylece büyümenin gerçekleştiğini öne sürer (Murdock, 2014). Ayrıca şekil- zemin üzerinden organizmanın ihtiyaçlarını tanımlayan *Gestalt* kuramcıları, şeklin oluşmasını ihtiyaçların doğması sonucunda ortaya çıktığını belirtirken ihtiyacın giderilmesi sonucu şekil zemine dönüşür ve *Gestalt'ın* tamamlandığı anlaşılırken buradaki kritik noktanın organizmanın ihtiyaçlarını fark etmesi gerektiğini ifade ederler (Murdock, 2014). Özetle, insanın hem fizyolojik hem psikolojik parçaları onun ihtiyaçlarını anlamak ve organizmayı tamamlamak açısından önemli. Burada öfke duygusunun işlevsel olduğu, ihtiyaçların habercisi ya da gidericisi olabileceği söylenebilir.

Davranışçı Kuram da öfke duygusunu saldırganlık ve şiddet üzerinden açıklamıştır. Bu kurama göre öfke ile ilgili olan davranışlar dahil bütün davranışların öğrenildiğini, uyarıcı- tepki koşullanmasıyla açıklanabileceğini, davranışın devamlılığının da çevresel pekiştirmelerle sağlandığını öne sürmektedir (Feist ve Feist, 2008; Murdock, 2014; Schultz ve Schultz, 2011). Davranışçı kuramın aksine daha çok

duygular ve biliş arasındaki ilişkiye odaklanan *Bilişsel Davranışçı yaklaşıma* göre ise, öfke dahil tüm duygular bilişsel süreçlere göre açığa çıkmakta, bu bilişsel süreçler beklentilerden, iç konuşmalardan, bilişsel çarpıtmalardan, akılcı olmayan inançlardan oluşmaktadır (Murdock, 2014). Yani öfke duygusunun çevresel bir uyarıcının algılanışına göre açığa çıkabileceği söylenebilir. Ayrıca kuramcılar, öfke duygusunun ve öfke ile ilgili olan davranışların kontrol altına alınabilmesi için bunların altında yatan temel düşüncelerin bulunup değiştirilmesiyle mümkün olabileceğini ileri sürerler (Murdock, 2014). Böylece insanın bilişsel süreçlere yapılan müdahaleyle öfkesini yönetmede daha işlevsel olması muhtemeldir.

1.8. Diyalektik Davranışçı Terapi

Bir bilişsel- davranışçı yönelimi olan Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) Marsha Linehan tarafından sınırda kişilik bozukluğu olan danışanların kendilerine zarar verme ve intihar girişimlerini engellemeye yönelik tedavi amacıyla geliştirilmiştir (Linehan, 1993). DDT'nin temelinde davranış bilimi, farkındalık ve diyalektik felsefe yatmaktadır. Bu yaklaşımın davranış boyutunda yaşamı tehdit eden, terapiyi sabote eden, yaşam kalitesini bozan davranışlar ile insanın beceri eksikliğine odaklanmakta; farkındalık boyutunda ise Zen Budist felsefesinden ve meditasyondan yararlanan, gözlemlenmenin, fark etmenin ve yargılamadan ana odaklanmanın önemine işaret etmekte; diyalektik felsefesinde ise karşıt durumların aynı anda var olabileceğini, değişimin gerçekleşmesi için *radikal kabullenmenin* önemli olduğunu, değişimin sürekli ve etkileşimsel olduğunu, bilişsel müdahalenin diyalektik ikna ile mümkün olabileceğini belirtmektedir (Dimeff ve Koerner, 2007; Linehan,1993; Murdock, 2014; Pederson, 2015). Yani DDT'de davranışın o anda olmuş gibi onaylanmasına ve kabul edilmesine, terapiyi engelleyen davranışlara, terapötik ittifaka ve diyalektik sürece odaklanılır.

DDT'nin dört farklı müdahale yöntemi vardır. Bunlardan ilki olan *haftalık bireysel psikoterapide*, danışanın uyum bozucu davranışlarını daha uyumlu olanlarla yer değiştirmek ile daha becerikli tepkilerde bulunmasını sağlamak hedeflenirken terapistin görüşmelerde kişisel ve çevresel faktörleri içeren motivasyonla ilgili

durumlara odaklanmakta; *telefon görüşmeleri* ise bireysel terapide öğretilen becerilerin uygulanması ve pekiştirilmesi, kriz durumlarında müdahale edilebilmesi, terapötik ilişkide bir çatışma ya da yanlış anlaşılmanın erkenden çözülebilmesi amacıyla kullanılmakta; *haftalık konsültasyon ekibi toplantılarında*, terapistin motivasyonunun ve becerilerinin artması, diğer terapistler tarafından verilen geri bildirimlerin faydalılığı maksadıyla yapılmakta; son olarak *haftalık beceri eğitim gruplarında* danışanlara, günlük hayatta karşılaşılan sorunlara yönelik becerilerin öğretilmesi hedeflenmektedir (Dimeff ve Koerner, 2007; Linehan,1993; Pederson, 2015). Beceri eğitimi modülü bir sonraki bölümde daha detaylandırılarak anlatılmaktadır.

1.8.1. Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi

Açık grup formatına sahip Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi (DDTBE), haftada bir ikişer saatlik oturumlar eşliğinde sürdürülmekte; günlük hayatta karşılaşılan kişisel, sosyal ve iş hayatı ile ilgili sorunlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta daha işlevsel olmak amacıyla etkili becerilerin öğretildiği ve ödevler yardımıyla bu becerilerin pekiştirildiği bir beceri eğitimi modülüdür (Linehan,1993; McKay, Wood ve Brantley, 2007; Pederson, 2015). Eğitim dört temel modülden oluşmaktadır: farkındalık, kişiler arası etkililik, duygu düzenleme ve stres toleransı becerileri. Bu beceriler bir sonraki bölümde daha detaylı ele alınmaktadır.

1.8.1.1. Farkındalık

Farkındalık herhangi bir yargılama, reddetme ve bağlanma olmadan bilinçli bir şekilde ana odaklanarak anı yaşamak şeklinde tanımlanmakta; farkındalık alıştırmalarıyla acının azaltılması ve mutluluğun arttırılması, zihinsel kontrolün geliştirilmesi, gerçeğin olduğu gibi deneyimlenmesi amaçlanmaktadır (Linehan, 2015). Temel farkındalık becerilerinin ve farkındalık alıştırmalarının öğretildiği bu modül DDTBE’de diğer modüller için destekleyici bir unsur olduğundan merkezi bir rol oynamaktadır.

Temel farkındalık becerileri *Bilge Zihin*, “*Ne*” becerileri ve “*Nasıl*” becerileri olmak üzere üç ana başlıkta toplanmaktadır (Linehan, 1993; 2015).

1. Herkesin içsel bir bilgiğe sahip olduğunu söyleyen ve bu bilgiğe ulaşmayı sağlayan farkındalık uygulamalarının öğretildiği *Bilge Zihin* becerisinde, duygusal ve mantıksal zihnin kesişimi –yani zıtların birleşimi- sonucu *Bilge Zihne* ulaşmanın mümkün olabileceği belirtilir. Yani karşılaşılan sorunlarla baş etmede ne duygusal ne de mantıksal zihnin tek başına yeterli olmadığından bu iki zihnin sentezi sonucu *Bilge Zihne* ulaşarak çözüme varılacağı vurgulanmaktadır.
2. Farkındalık alıştırmaları yaparken neler yapacağımızdan oluşan “*Ne*” becerileri, beden duyularını fark ederek ana odaklanarak dikkat kesilerek ve kelime kullanmadan izleyerek *gözleme* becerisinden, gözlemlenen deneyimlerin kişisel yorumlar ya da değerlendirmeler olmadan kelimelere dökülerek ve isimlendirilerek *tanımlama* becerisinden, son olarak da mevcut zamanda yaşanan aktivitelere tamamen katılarak o anda ne yapıyorsak onun ta kendisi olarak *Bilge Zihin* ile davranarak ve kendini hayatın akışına bırakarak *katılma* becerisinden oluşmaktadır. Böylece kişi, bilinçli bir şekilde gözleme, tanımlama ve katılma becerileriyle birlikte bireysel ve çevresel farkındalığını geliştirebilir.
3. Farkındalığın “*Nasıl*” becerisinde, bir şey nasıl gözlemlenir, tanımlanır ve bir şeye nasıl katılım sağlanır hakkındadır. Bu becerinin içeriğinde iyi ya da kötü demeden mevcut andaki her şeyi, zıtlıkları, değerleri, dilekleri, duygusal tepkileri *yargısız bir şekilde* kabul etme becerisi, tamamen mevcut ana odaklanarak sadece bir şey yaparak dikkat dağıtıcı durumları uzaklaştırarak ve zihne konsantre olarak *farkında olma* becerisi, hayattaki amaçlarımızı bilinçli bir şekilde bilerek nelerin olup bittiğine odaklanarak, amaçlarımız için gerekirse kurallara göre oynayarak ve olabildiğince becerikli davranarak *etkili olma* becerisi olmak üzere üç beceri vardır. Böylece farkındalık adına

yapılacak olan alıştırmaların yargısız, bilinçli ve etkili bir şekilde yapılması gerektiği vurgulanmaktadır.

Özetle, farkındalık becerileriyle birlikte kişi o anda nelerin olup bittiğini bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak daha iyi kavrayabilmektedir.

1.8.1.2. Kişilerarası Etkililik

İnsanlar gündelik hayatta ilişkisel bir çok sorunla karşılaşmakta, sorunların ifadesi ve çözülmesinde zorluklar yaşayabilmektedir. Bu modülde yeni ilişkilerin geliştirilmesi ve yıkıcı olanların sonlandırılması, var olan ilişkilerin güçlendirilmesi ve çatışma durumlarıyla baş edilebilmesi, ilişkilerde kabul ile değişim bağlamında dengenin sağlanması hedeflenmektedir (Linehan, 2015).

Kişilerarası etkililik becerileri üç ana başlıkta toplanmaktadır (Linehan 1993, 2005; McKay, Wood ve Brantley, 2007).

1. *Becerikli bir şekilde amaca ulaşmada* ilişkilerimizi sürdürürken başkalarından nasıl bir şeyin isteneceğinin ya da reddedileceğinin öğretilmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda kişiler haklarını ve isteklerini girişken bir şekilde *DEAR MAN* (Durumu tanımlama, hisleri açıkça ifade etme, isteklerini açıklama, pekiştirme, ana odaklı kalma, kendinden emin gözükme ve müzakere etme), olumlu ilişkilerini sürdürebilmek için *GIVE* (kibar olma, ilgili davranma, onaylama ve rahat tavırlı olma), öz saygının geliştirilmesi ve sürdürülmesi amacıyla *FAST* (adil olma, özür dilememe, değerlere bağlı kalma, dürüst olma), son olarak da isteklerimizi nasıl dile getireceğimiz ya da hayır diyebilme için *faktör analizi* becerisi anlatılmakta ve canlandırılmaktadır.
2. *Yeni ilişkilerin kurulmasında* nasıl arkadaş edinilebileceği, başkaları tarafından sevilmenin yollarının bulunması ve ilişkilerin nasıl sürdürülebileceği öğretilirken *yıkıcı ilişkilerin sonlandırılması* için Bilge

Zihnin nasıl kullanılacağı, beceri kullanımı ve güvenli bir şekilde ilişkinin bitirilmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

3. *Orta yolda yürüme becerilerinde* ise ilişkilerde kabul ve değişim arasındaki dengenin önemi öğretilmektedir. Burada ilişkilerin diyalektiğini anlamak, kendimizin ve çevremizdekilerin duygu düşünce ve davranışlarını anlamaya çalışmak vurgulanmaktadır. Ayrıca ilişkilerde istenilen davranışların artırılması istenmeyenlerin ise azaltılması adına davranışsal teknikler gösterilmektedir.

Özetle bu becerileri uyguladığında kişi, günlük hayatta karşı karşıya kaldığı ilişkisel durumları yıkıcı olmadan ve kendinden ödün vermeden işlevsel bir şekilde başarıyla sürdürebilir.

1.8.1.3. Duygu Düzenleme

Bu modülün amacı duygusal acı çekmenin yani duyguları yoğun yaşamının etkisini azaltmaya yönelik olup duyguların insan hayatındaki işlevsel yönünü anlamaya çalışmaktır (Linehan, 2015). Bu işlevsel yönü anlamak adına yaşanan duygusal yoğunluğu azaltmak ve duyguyu anlayabilmek için *duygu düzenleme becerileri* gösterilmektedir. Bu beceriler dört ana başlıkta toplanmaktadır (Linehan 1993, 2015; McKay, Wood ve Brantley, 2007).

1. *Duyguların anlaşılmasında ve isimlendirilmesinde*, duygular bizim için neden var, duygu düzenlemede zorlandığımız faktörler neler ve duyguları tanımlamanın yolları öğretilmektedir.
2. *Duygusal tepkilerin değişiminde*, ilk önce yaşanan duygunun karşılaşılan gerçek durumla uyuşup uyuşmadığına bakılmaktadır. Eğer gerçek durumla açığa çıkan duygu uyuşmuyorsa ve duyguya göre davranmak etkili değilse “*karşı davranış*” becerisinin kullanılması duygusal tepkimizi değiştirmeye

yönelik olacağı vurgulanmaktadır. Son olarak, sorun çözme becerilerinin kullanılmasıyla da olumsuz duygulanımın sıklığı azalabilmektedir.

3. *Duygusal zihnin hassaslığını azaltma becerilerinde*, kısa ve uzun vadeli olumlu duyguları çoğaltmak, kendimizi yetkin ve etkin hissedebileceğimiz aktiviteler yapmak, duygusal durumlarla karşılaştığında baş edebilmek adına önceden prova yapmak, son olarak da zihnimize bakım yapmak için bedenimizle ilgilenmek öğretilmektedir.

Kısaca duyguların varlığını kabul etmek, altında yatan nedenleri anlamak ve duyguları yapıcı bir şekilde kullanabilmek adına duygu düzenleme becerileri etkili bir rol oynamaktadır. Böylece duyguların yoğunluğu içinde kavrulmaktansa işlevsel kullanımı söz konusudur.

1.8.1.4. Stres Toleransı

Kriz anlarıyla baş edebilme becerilerinin öğretildiği bu modülde, stresi kabul etmenin ve strese dayanmanın önemli olduğunu çünkü acı ve stresin hayatın bir parçası olduğunu ve insanların onları tamamen yok sayamayacağını göstermektedir (Linehan, 2015).

Kısa vadede kullanışlı olan stres toleransı becerileri iki ana bölüme ayrılmaktadır (Linehan 1993, 2015; McKay, Wood ve Brantley, 2007).

1. *Krizden sağ çıkma becerilerinde*, kriz anını daha kötüye çevirmemek adına baskı anında hatalı davranmamak için STOP (Dur, bir adım geri at, gözlemler ve ana odaklanmayı sürdür), duygusal zihnin yoğunluğunu azaltabilmek için TIP (yüzdeki ısıyı soğuk suyla düşürme, yoğun egzersiz, hızlı nefes alıp veriş düzenleme ve kas gevşetme egzersiziyle nefes verme), gerginliği azaltmak için *kas gevşetme egzersizleri* gibi becerilerin öğretilmesi hedeflenmektedir. Kısa vadede etkili olan bu beceriler uzun vadede kullanılmaması gerekmektedir. Çünkü amaç sadece kriz anından sağ çıkabilmek ve etkili bir

şekilde krizle baş edebilmektir. Uzun vadeli çözümler için daha yapıcı adımlar atmak önemlidir.

2. *Radikal kabul becerisinde*, mutlak bir kabulden söz edilmektedir. Yani bu beceride, kişinin mevcut anda kendisini ve çevresinde olup biteni kalben, zihnen ve bedenen kabul etmesi vurgulanmaktadır. Gerçeği olduğu gibi, sınırlılıklarımızı, her şeyin bir nedeni olduğunu ve yaşamın yaşamaya değer olduğunu kabul etmenin önemi gösterilmektedir. Gerçeği reddetmek gerçeğin ta kendisini değiştirmeyeceği için kabul etmek değişim için önemli bir basamaktır. Bu bağlamda hayatı tam manasıyla yaşayabilmek için *isteklilik becerisi*, gerçeği bedenimizle kabul edebilmek için *yarı gülümseme* ve *isteyen eller becerisi*, zihnen kabul için ise *meditasyon egzersizleri* öğretilmektedir.

Özetle bu modülde, rutinde kullandığımız beceriler yerine kısa vadede daha etkili olabilecek becerilerle kriz anlarını daha işlevsel yönetebilir ve çözebiliriz. Ayrıca kabul ve değişim arasındaki diyalektiğin önemi vurgulanmakta; değişim için radikal kabulün anahtar bir rolünün olduğu ifade edilmektedir.

1.8.2. Diyalektik Davranışçı Terapi Kuramına Göre Öfkenin Açıklanması

Linehan'a göre duygular tüm sistem tepkilerinin bütünleşmesinden oluşmakta; bilişsel süreçler, biyokimyasal değişimler ve fizyolojik motor tepkiler olmak üzere bu üç sistemi kapsamakta; duygunun otomatik ya da sonradan öğrenilmiş olabileceğini ifade etmektedir (1993, syf. 38). Bahsedilen sistemler ile duygular arasında çift taraflı bir ilişki söz konusudur. Yani duygular sonucu fizyolojik tepkiler açığa çıktığı gibi tam tersi de söz konusudur. Bu yüzden duygular sadece davranışsal tüm sistem tepkilerinden ibaret değil, tüm sistemin kendisini de etkileyen bir unsurdur (Linehan, 1993).

DDT kuramcılarının göre öfke evrensel, yoğunluğuna göre çeşitli bir şekilde deneyimlenen, hayatta kalmak için yardımcı, işlevsel ve yaşam destek sistemine

sahip olan, kısmen geçici ve biraz karmaşık bir duygu olduğu belirtilmiş; öfkenin açığa çıkması sonucu hem bedenin hem beynin aktif bir rol oynadığı ifade edilmiştir (Chapman ve Gratz, 2015; Linehan 1993; 2015). Bu yüzden kişi öfkesini anlamaya ve kontrol etmeye çalışırken durumu çok yönlü bir şekilde analiz etmesi gerekmektedir. Örneğin öfke duygusunu daha iyi yönetebilmek adına bu duygunun neden kaynaklandığını, öfkelenmeye ne tür bilişsel yorumlamaların neden olduğunu, bu duygu sonucu ne gibi biyolojik değişikliklerin yaşandığını, öfkeyle ilgili ne çeşit ifade ve davranış şekillerinin olduğunu, öfkenin ikincil etkilerinin olabileceğini analiz ederiz. (Linehan, 2015). Böylece bir çok açıdan ele alınan öfke duygusu sağlıklı bir şekilde baş edilebilir.

DDTBE yöntemi ile öfke duygusunun fark edilmesi, bu duygunun ilişkisel hayattaki yıkıcılığının ekarte edilebilmesi, işlevsel bir şekilde öfkenin düzenlenip yönetilebilmesi ve son olarak patlama gibi öfkenin yoğun yaşanması sonucu olumsuz etkilerinin nasıl azaltılabileceği hedeflenmektedir.

1.9. İlgili Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde, şiddete meyilli olan erkeklere (Cavanaugh ve ark., 2011), sınırda kişilik bozukluğu olan danışanlara (Bohus ve ar., 2004; Harley ve ark., 2007; Stanley ve ark., 2007; Neacsiu ve ark., 2014a; Barnicot ve ark., 2016), kendine zarar verme eğilimi olan danışanlara (Carter ve ark., 2010; Gibson ve ark, 2014); , duygu düzenleme güçlüğü yaşayan annelere (Martin ve ark., 2016), tutuklu olan ergen ve yetişkinlere (Evershed ve ark., 2003; Nee ve Earman, 2005; Shelton ve ark., 2011); , öğrenci danışma merkezlerindeki depresyon ya da kaygı bozukluğu tanısı almış kişilere (Pistorello ve ark., 2012; Chugani ve ark., 2013; Tavares ve ark., 2013); depresyon ya da kaygı belirtileri gösteren danışanlara (Guttelinga ve ark., 2012; Neacsiu ve ark., 2014b) DDT ile birlikte ya da sadece DDTBE uygulanarak belirtilerde düşüşe ve becerilerin kullanımında önemli bir gelişmeye varılmıştır.

Fakat bir eksiklik göze çarpmaktadır ki DDT ya da DDTBE çalışmaları sadece klinik örneklem ve/veya üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede günlük yaşamı

(Rizvi ve ark., 2014; Gülgez ve Gündüz, 2015; Uliaszek ve ark., 2016) üzerine yapılmıştır. Sadece bir çalışmada genel olarak duygu düzenlemeye bakılmış olup DDTBE'nin özgül olarak öfke üzerindeki etkisine bakılmamıştır.

1. 10. Araştırmanın amacı ve sorusu

Mevcut çalışmada alandaki boşluğu doldurmak üzere, DDTBE'nin herhangi bir tanı almamış üniversite öğrencilerinde öfke sorununu azaltma ve öfke ile baş etmedeki etkisine bakılacaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırma sorusu aşağıdaki gibidir:

- Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi, üniversite öğrencilerinin öfke ve öfkeyi yönetme sorununun istatistiksel olarak anlamlı şekilde azalmasını sağlamakta mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örnekleme

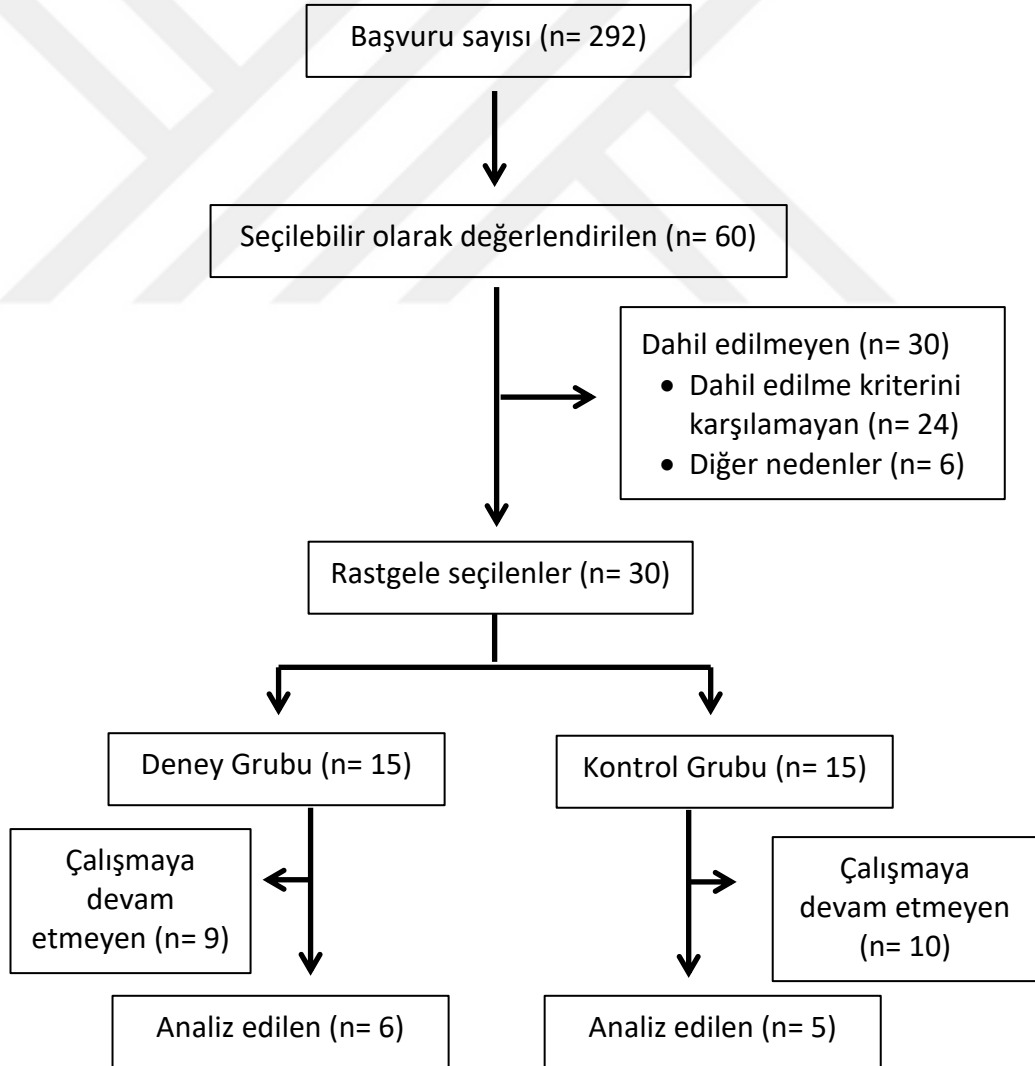
İstanbul Şehir Üniversitesi Öğrenci Mail sistemiyle okulun tüm öğrencilerine duyurulan DDTBE programı için, 292 başvuru arasından bir amaçlı örnekleme yöntemi olan ölçüt örnekleme yöntemiyle öğrencilerin 60'ı ön görüşmeye çağırılmıştır. Ardından ön görüşmede katılımcıların öz bildirimlerine göre dahil etme ölçütlerine uyan 15'i deney ve 15'i kontrol grubu olmak üzere 30 öğrenci kadın erkek katılımcı sayısı eşitliği esas alınarak rastgele belirlenmiştir. Dahil etme ölçütleri şöyle belirlenmiştir: a) 18-25 yaş, b) öğrenci, c) daha önceden psikotik bir bozukluk ya da iki uçlu duygu durum bozukluğu tanısı almamış, d) psikiyatrik ilaç kullanmamış, e) hali hazırda psikolojik herhangi bir yardım almamış. Şekil 2.1.'deki akış şeması katılımcıların çalışma boyunca ilerlemesini sunar. Beceri eğitimi süresince veya değerlendirmeler tamamlanırken çalışmadan deney grubundan 9, kontrol grubundan ise 10 kişi ayrılmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sıklık ve yüzdeler ise tablo 2.1' de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler

Değişken	Deney Grubu		Kontrol Grubu		
	Sıklık(f)	Yüzde(%)	Sıklık(f)	Yüzde(%)	
Cinsiyet					
	Kadın	3	50	2	40
	Erkek	3	50	3	60
Yaş					
	18	-	-	1	20
	19	1	16.7	-	-
	20	2	33.3	3	60
	21	1	16.7	-	-
	22	1	16.7	1	20
	23	1	16.7	-	-
Ekonomik Durum					
	Üst	-	-	1	20
	Üst-orta	3	50	1	20
	Orta	2	33.3	3	60

Tablo 2.1. (devam) Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Sıklık ve Yüzdeler Değerleri

	Orta-alt	1	16.7	-	-
Psikolojik Rahatsızlık Durumu	Evet	-	-	-	-
	Hayır	6	100	5	100
Psikolojik Yardım Durumu	Evet	-	-	-	-
	Hayır	6	100	5	100
Psikiyatrik İlaç Kullanımı	Evet	-	-	-	-
	Hayır	6	100	5	100



Şekil 2.1. Her iki grup katılımcıların çalışma boyunca akışı gösteren şema

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (Öfke-Tarz) (SÖÖTÖ) ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) kullanılmıştır.

2.2.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini almak üzere ilgili alanyazın göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından hazırlanan çoktan seçmeli ve açık uçlu sorular araştırmaya katılan öğrencilere çalışma başında doldurulmak üzere verilmiştir (EK A).

2.2.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ)

Çalışmada öfke yaşama eğiliminin ve öfkenin ifade ediliş biçimlerinin değerlendirilmesi amacıyla *Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği* kullanılmıştır (EK C). 34 maddeden oluşan bu ölçeğin ilk 10 maddesi öfke düzeyini ve sıklığını, kalan 24 maddesi ise öfke ifade ediliş biçimlerini ölçmektedir. Sürekli Öfke ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfke düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öfke ifade tarzı ölçeğindeki üç alt ölçeğe göre öfke kontrolü alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin kontrol edilebildiğini, öfke dışta alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar öfkenin dışsal ifade edilebildiğini ve öfke içte alt ölçeğinden alınan yüksek puanlarda ise öfkenin ifade edilmeyip bastırılabilirdiğini belirtmektedir. Özbildirime dayalı bu ölçeklerde katılımcıların her bir maddeyi 4'lü Likert tipi ölçek üzerinde derecelendirmeleri istenmektedir.

Özgün adı "Trait Anger and Anger Expression Scale" olan Spielberger ve arkadaşları tarafından oluşturulan bu ölçekte şu anki öfkenin yoğunluğu, durumsal öfke, öfke ifadesi, öfkenin bastırılması ve öfkenin kontrolü ile ilgili değerlendirmeler yapılmakta; ölçek 10 maddelik sürekli öfkeyi, 10 maddelik durumsal öfkeyi, 24 maddelik de öfke ifadesini ölçmek üzere oluşturulmuştur. (Spielberger 1980; 1988; Spielberger, Jacobs, Russell ve Crane, 1983).

Türkçe geçerlilik ve Türkçeye uyarlama çalışmasını yapan Özer (1994b), iç tutarlılık katsayısını sürekli öfke ölçeği için $\alpha = .67$ ile $.92$ arasında, öfke kontrol alt ölçeği için $\alpha = .80$ ile $.90$ arasında, öfke dışta alt ölçeği için $\alpha = .69$ ile $.91$ arasında ve öfke içte alt ölçeği için ise $\alpha = .58$ ile $.76$ arasında olduğunu bulmuştur. Ancak ölçeğin durumsal öfke alt ölçeği çalışması henüz tamamlanmamıştır. Mevcut çalışmada iç tutarlılık kat sayıları sürekli öfke ölçeği için $\alpha = .80$, öfke kontrol alt ölçeği için $\alpha = .80$ öfke dışta alt ölçeği için $\alpha = .85$ ve öfke içte alt ölçeği için ise $\alpha = .81$ olarak bulunmuştur.

2.2.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ)

Çalışmada katılımcıların duygu düzenlemede –özellikle öfke duygusu için- ne gibi zorluklar yaşadığını değerlendirmek amacıyla *Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği* kullanılmıştır (EK D). 36 maddeden oluşan bu ölçeğin 6 alt ölçeği bulunmaktadır. *Kabul etmeme* alt ölçeği duyguların ve duygusal tepkilerin kabul edilmemesini, *Amaçlar* alt ölçeği duyguları yoğun yaşarken amaç odaklı davranmamayı, *Dürtü* alt ölçeği duyguların deneyimlenmesiyle birlikte dürtü kontrolünde zorluğu, *Farkındalık* alt ölçeği duygunun ve duygusal tepkiyle hareket etmenin farkındalığının olmamasını, *Strateji* alt ölçeğiyle etkili duygu düzenleme becerilerine erişimin olmayışını, *Açıklık* alt ölçeği duyguların ve duygusal tepkilerin anlaşılmasını değerlendirmektedir. Özbildirime dayalı bu ölçeklerde katılımcılar her bir maddeyi 5’li likert tipi ölçek üzerinde derecelendirmeleri istenmektedir. Her alt ölçek ve toplamda alınan yüksek puan doğrultusunda duygu düzenleme zorluğunun düzeyi belirlenmektedir.

Gratz ve Roemer (2004) tarafından özgün adı “Difficulties in Emotion Regulation Scale” 36 maddelik bu test duygu düzenlemede yaşanan zorlukların ölçülmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlama ve geçerlik- güvenirlik çalışmasını Rugarcı ve Gençöz (2010) yapmıştır. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .94$ olarak bulunmuş; alt ölçeklerin ise iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .75$ ile $.90$ arası olduğu tespit edilmiş; test tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için $r = .83$, alt ölçekler için ise $r = .60$ ile $.85$ arasında hesaplanmıştır (Rugarcı ve Gençöz, 2010). Mevcut

çalışmada ise iç tutarlılık kat sayısı tüm ölçek için $\alpha = .93$, alt ölçekler için ise $\alpha = .63$ ile $.91$ arasında olduğu bulunmuştur.

2.3. İşlem Yolu

İstanbul Şehir Üniversitesi Etik Kurulu onayı 11 Ocak 2018 tarihinde alınarak araştırmaya başlanmıştır. Ardından e-mail ile program duyurusu yapılmıştır. Yukarıda belirtilen dahil etme ölçütlerini karşılayan kişiler ön görüşmeye davet edilmiş; bu kişilerle birlikte Ayşe Beyza İnce ve Hasan Burak Eyüpoğlu tarafından 10 dakikalık görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmede araştırma hakkında bilgi verildikten sonra, seçilen 30 katılımcıdan rastgele seçkisiz yöntemle deney(15) ve kontrol(15) grubu oluşturulmuş; katılımcıların çalışmaya gönüllü katılımlarını ifade eden sözlü ve yazılı onamları alınmıştır (EK B). Katılımcılara kendileriyle ilgili bilgilerin gizli kalacağı ve çalışmayı dilediği zaman bırakabileceği söylenmiştir. Ön görüşme sonrası deney ve kontrol grubuna ölçekler sunulmuş ve sonrasında geri alınmıştır. Formların doldurulması 30 dakika süreceği öngörülmüştür. DDTBE programından sonra deney(6) ve kontrol(5) grubuna ölçekler tekrar sunulmuş ve geri alınmıştır.

Haftada iki saatlik oturumlardan oluşan 8 hafta süren bu program İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencileri Ayşe Beyza İnce ve Hasan Burak Eyüpoğlu tarafından yürütülmüştür. Bu terapistler klinik psikoloji programında bir dönem boyunca diyalektik davranışçı terapi dersini ve iki dönem boyunca da diyalektik davranışçı terapi süpervizyonunu Doç. Dr. Elif Çelebi tarafından almış; üniversite öğrencilerine de bir kere beceri eğitim programı düzenlemişlerdir. Mevcut çalışmada da program boyunca süpervizyon Doç. Dr. Elif Çelebi tarafından verilmiştir.

2.4. Programın Hazırlanışı

Katılımcıların öfke kavramını tanıma, öfkenin nedenini, boyutunu ve etkilerini fark edebilme, öfkeyi kontrol etme ve öfkeyi günlük hayatta yapıcı bir şekilde kullanabilme amacıyla DDTBE programı oluşturulmuştur.

Bu amaçla eğitim programı düzenlenmeden önce araştırmacılar diyalektik davranışçı kuramıyla ilgili temel kaynakları (Dimeff ve Koerner, 2007; Linehan, 1993) incelemişlerdir. Hazırlanan beceri eğitimi programında kullanılacak alıştırmaları belirlerken DDT'nin hedeflediği dört temel beceriyi açıklayan kaynaklar (Chapman ve Gratz, 2015; Linehan, 2015; Mckay ve ark., 2007) incelenmiştir. Kitaplarda önerilen uygulamalar eğitimde kullanılan alıştırmaların belirlenmesinde etkili olmuştur.

Alanyazında beceri eğitiminin kısa süreli olması, eğitimi bırakma oranının az olmasında ve gruba bağlılığın artmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Chugani ve ark., 2013; Drossel, Fisher ve Mercer, 2011; Meaney- Tavares ve ark., 2013; Nixon ve ark., 2004; Rizvi ve Steffel, 2014). Ayrıca alanyazındaki çalışmalarda DDTBE'nin öğrenciler üzerinde olumlu anlamda etkili olduğunun bulunması bu programın öğrencilere uygun olduğunu göstermektedir (Chugani ve ark., 2013; Gülgez ve Gündüz, 2015; Meaney- Tavares ve ark., 2013; Rizvi ve Steffel, 2014; Uliaszek ve ark., 2016). Bu nedenle beceri eğitimi üniversite öğrencilerine 8 hafta boyunca 2 saatlik oturumlar şeklinde uygulanması planlanmıştır.

2.5. Programın Oturumları

Deney grubuna 8 hafta boyunca 2'şer saatlik uygulanan DDTBE programı uygulanmıştır. Her oturumun başında farkındalık alıştırmaları yapılmıştır. Birinci oturumun sonundan itibaren her katılımcıya bir sonraki oturumda yapılması için ödevler verilmiş ve her oturum başında bu ödevler katılımcılarla birlikte değerlendirilmiştir. Ayrıca oturumlara gelmeden evvel katılımcılara bir sonraki haftanın içeriği hakkında mail yoluyla bilgi verilmiştir.

İlk oturumda, farkındalık uygulamasından sonra katılımcılar programın amacı ve hedefleri hakkında bilgilendirilmiştir. Grup kuralları tüm katılımcılara açıklanıp kuralların yazılı olduğu kağıt tahtaya asılmıştır. Sonrasında tüm grubun birbirine ısınması ve birbirini tanıması için katılımcılardan bir yün yumağını birbirine atarak –

bir yaratıcı drama tekniği- isimlerini ve favori renklerini birbirlerine söylemeleri istenmiştir. Ardından farkındalığın ne demek olduğu ve bu becerinin neyi amaçladığı katılımcılara belirtilmiştir. Bilge zihnin ne olduğu ve ona nasıl ulaşılacağı hakkında örnekler verilip alıştırmaları yapılmıştır. Ardından “Ne” becerisine giriş yapılmış olup gözlemlene becerisi anlatılmıştır. Bu beceri ile ilgili kuru üzüm alıştırmaları yapılmıştır. Son olarak katılımcılara yedikleri bir şeyi gözlemlene becerisini kullanarak yemeleri ödevi verilip oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturumda, verilen ödev hakkında paylaşımlar dinlenmiştir. Karşılıklı değerlendirmeler yapılmıştır. Ardından “Ne” becerisindeki tanımlama ve katılım sağlama becerisi anlatılmıştır. Sonrasında “Nasıl” becerileriyle bir şeyin nasıl gözlemlenip, tanımlanıp nasıl o şeye katılım sağlanacağı anlatılmıştır. Yargısız, farkında olarak ve etkili bir şekilde yapılması gerektiği belirtilmiştir. Oturum sonunda farkındalık modülü özetlenmiş; ardından katılımcıların kendilerine yönelik farkındalığı arttırmak adına bir sonraki oturuma kadar peşin hükümde buldukları her bir durumu saymaları istenmiştir.

Üçüncü oturumda, bir önceki hafta verilen ödev hakkında paylaşımlar dinlenmiştir. Ardından yeni geçilen kişilerarası etkililik modülü hakkında bilgi verilmiştir. Modülün amaçları belirtilmiş; kişilerarası ilişkilerde etkili olmayı düşüren faktörler sıralanmış; etkililik becerileri öğretilmiştir (EK E, EK F ve EK G). Oturum sonunda ödev olarak katılımcılardan istedikleri herhangi bir şeyi “DEAR MAN” becerisi ile istemeleri verilmiştir.

Dördüncü oturumda, bir önceki hafta verilen ödev hakkında katılımcıların deneyimleri dinlenmiştir. Ardından yeni ilişkilerin nasıl kurulabileceği, ilişkilerin nasıl sürdürülebileceği ve eğer ilişkiler yıkıcıysa nasıl sonlandırılabilceği öğretilmiştir. Son olarak onaylama becerisinin ne olduğu ve nasıl yapılacağı anlatılmış; ikinci modül ana hatlarıyla özetlenmiştir. Bir sonraki haftaya kadar katılımcılardan kişilerarası ilişkilerde karşılaştıkları durumlarda onaylama becerisini kullanmaları ödevi verilmiştir.

Beşinci oturumda, katılımcıların onaylama becerisini kullandıkları zaman neler deneyimledikleri dinlenmiştir. Sonrasında duygu düzenleme modülüne giriş yapılmıştır. Modülün amaçları belirtilmiş; duyguların neden var olduğu ve duygu düzenlemede neden zorlanıldığı anlatılmıştır. Duyguları tanımanın yolları öğretilmiştir. Ardından duyguyla hareket etmeyi değiştirmek için nelerin yapılabileceği öğretilmiştir. Bu bağlamda “karşıt davranış” becerisi öğretilmiştir. Bu becerinin kullanımı ödev olarak verilmiştir.

Altıncı oturumda, geçen oturumda verilen ödev hakkında konuşulmuştur. Katılımcılar “karşıt davranış” hakkındaki deneyimlerini, neler hissettiklerini ve bu beceriyi ne gibi durumlarda kullanabildiklerini paylaşmışlardır. Sonrasında duygusal zihnin hassaslığını azaltabilmek için olumlu duygularımızı çoğaltmak, kendimizi iyi hissedeceğimiz aktiviteler yapmak ve bedenimizle ilgilenmek gibi beceriler öğretilmiştir. Son olarak duygu düzenleme modülü özetlenmiştir. Bir sonraki oturuma kadar yapılmak üzere katılımcılardan keyif verici aktivite listesinden bir tane seçip yapmaları istenmiştir.

Yedinci oturumda, önceki oturumda verilen ödev hakkında konuşulup katılımcıların neler hissettiğini paylaşmaları istenmiştir. Ardından stres toleransı modülüne giriş yapılmış; modülün amaçları paylaşılmıştır. Krizden sağ kalma becerileri öğretilmiştir. Bu beceriler kriz anında hatalı davranmamak için “STOP” (EK H), duygusal zihnin yoğunluğunu azaltmak için “TIP” (EK I) ve kriz anlarındaki bireysel gerginliği azaltmak için kas gevşetme egzersizidir. Son olarak bir sonraki hafta için katılımcılardan kriz anlarında kullanmak için öğretilen becerilerden birinin kullanılması ödevi verilmiştir.

Son oturumda da, önceki oturumda verilen alıştıırma ödevleri hakkında konuşulup katılımcıların deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir. Ardından radikal kabulün önemi vurgulanmıştır. Radikal kabulün nasıl yapılabileceğine dair beceriler öğretilmiştir. Bununla ilgili katılımcılarla birlikte uygulamalar yapılmıştır. Son modülün özeti yapıldıktan sonra da katılımcılardan programın bitmesiyle neler hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Ardından katılımcılardan hazırlanan beceri eğitimi ile ilgili olumlu veya olumsuz geri bildirimlerini kağıda yazmaları istenmiştir.

Kağıtlar geri toplandıktan sonra katılımcılar birbirleriyle vedalaştıktan sonra grup oturumu sonlandırılmıştır.

2.6. Veri Analizi

Bu araştırmada verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Veri analizinde, örneklem büyüklüğünün az olması ve verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda deney ve kontrol grubuna verilen ölçeklerin gruplar arası son-test ile ön-test puanları arasındaki anlamlı farkı bulmak için *Mann Whitney U-Testi*, bu iki grubun ayrı ayrı grup içi son-test ile ön-test puanları farkının anlamlı olup olmadığını bulmak için ise *Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi* kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın sorusuna ilişkin katılımcılardan edinilen verilere dair istatistiksel analizlere yer verilmiştir. İlk bölümde iki ilişkisiz örneklemden elde edilen verilerin gruplararası anlamlı farklılığın olup olmadığı incelenecektir. Ardından iki örneklemin kendi içindeki ilişkili iki ölçüm setine ait veriler arası istatistiksel olarak anlamlı farkın olup olmadığına bakılacaktır.

3.1. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplararası Bulgular

Bu bölümde DDTBE'ye katılan deney grubu katılımcıları ile herhangi bir eğitim almayan kontrol grubu katılımcılarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği ile duygu düzenleme ölçeğinin ön test ve son testinden aldıkları puanların farklılaşım farklılaşmadığı incelenmiştir. İstatistiksel analizde *Mann Whitney U-testi* kullanılmıştır.

3.1.1. Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları

Yapılan grup çalışması öncesi deney grubu ve kontrol grubu arasında sürekli öfke ($U = 9.00, p = .270$), öfke kontrolü ($U = 11.00, p = .461$), öfke dışta ($U = 11.00, p = .461$) ve öfke içte ($U = 5.50, p = .074$) ön test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 3.1.).

Tablo 3.1. Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Deney	6	5.00	30.00	9.00	.270
	Kontrol	5	7.20	36.00		

Tablo 3.1. (devam) Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Ön Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları

Öfke Kontrolü	Deney	6	5.33	32.00	11.00	.461
	Kontrol	5	6.80	34.00		
Öfke Dışta	Deney	6	6.67	40.00	11.00	.461
	Kontrol	5	5.20	26.00		
Öfke İçte	Deney	6	4.42	26.50	5.50	.074
	Kontrol	5	7.90	39.50		

* $p < .05$

Yapılan grup çalışması sonrasında alınan verilere göre ise, deney ve kontrol grubu arasında sürekli öfke ($U = 4.00$, $p = .043$), öfke kontrolü ($U = 2.50$, $p = .021$), ve öfke içte ($U = .00$, $p = .006$) son test puan ortalamalarında deney grubu lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Ancak öfke dışta ($U = 6.00$, $p = .099$) son test puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemiştir (Tablo 3.2.).

Tablo 3.2. Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Sürekli Öfke	Deney	6	4.17	25.00	4.00	.043*
	Kontrol	5	8.20	41.00		
Öfke Kontrolü	Deney	6	8.08	48.50	2.50	.021*
	Kontrol	5	3.50	17.50		
Öfke Dışta	Deney	6	4.50	27.00	6.00	.099
	Kontrol	5	7.80	39.00		
Öfke İçte	Deney	6	3.50	21.00	.00	.006*
	Kontrol	5	9.00	45.00		

* $p < .05$

3.1.2. Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Analiz Sonuçları

Çalışma öncesinde deney ve kontrol grubu arasında duygu düzenlemede güçlükler toplam ($U = 15.00$, $p = 1.000$) ve bu  leğinin alt ölçeklerindeki duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar ($U = 13.00$, $p = .711$), amaçlara yönelik olmada zorluklar ($U = 11.00$, $p = .462$), dürtü kontrolünde zorluklar ($U = 11.00$, $p = .455$), duygusal farkındalığın azlığı ($U = 8.00$, $p = .197$), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ($U = 13.50$, $p = .781$) ve duygusal açıklığın azlığı ($U = 9.00$, $p = .262$)  n test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 3.3.).

Tablo 3.3. Duygu Düzenlemede Güçlükler  leğii ve Alt  leklerin  n Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değışken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kabul Etmeme	Deney	6	5.67	34.00	13.00	.711
	Kontrol	5	6.40	32.00		
Amaçlar	Deney	6	6.67	40.00	11.00	.462
	Kontrol	5	5.20	26.00		
Dürtü	Deney	6	5.33	32.00	11.00	.455
	Kontrol	5	6.80	34.00		
Farkındalık	Deney	6	4.83	29.00	8.00	.197
	Kontrol	5	7.40	37.00		
Stratejiler	Deney	6	6.25	37.50	13.50	.781
	Kontrol	5	5.70	28.50		
Açıklık	Deney	6	7.00	42.00	9.00	.262
	Kontrol	5	4.80	24.00		
DDGÖ Toplam	Deney	6	6.00	36.00	15.00	1.000
	Kontrol	5	6.00	30.00		

* $p < .05$, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler  leğii

Eğitim programı sonrasında deney ve kontrol grubundan alınan ölçek sonuçlarına göre bu iki grup arasında, duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar ($U = 1.50$, $p = .011$) ile dürtü kontrolünde zorluklar ($U = 3.50$, $p = .035$) alt ölçeklerinde son test puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmekte; ancak

duygu düzenlemede güçlükler toplam ($U = 4.50, p = .054$) ve alt ölçeklerindeki amaçlara yönelik olmada zorluklarda ($U = 7.00, p = .139$), duygusal farkındalığın azlığında ($U = 7.50, p = .161$), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimde ($U = 9.0, p = .269$) ve duygusal açıklığın azlığında ($U = 10.00, p = .351$) anlamlı bir fark olmadığı gözlemlenmektedir. (Tablo 3.4.).

Tablo 3.4. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Alt Ölçeklerin Son Test Puan Ortalamalarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Man Whitney-U Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kabul Etmeme	Deney	6	3.75	22.50	1.50	.011*
	Kontrol	5	8.70	43.50		
Amaçlar	Deney	6	4.67	28.00	7.00	.139
	Kontrol	5	7.60	38.00		
Dürtü	Deney	6	4.08	24.50	3.50	.035*
	Kontrol	5	8.30	41.50		
Farkındalık	Deney	6	7.25	43.50	7.50	.161
	Kontrol	5	4.50	22.50		
Stratejiler	Deney	6	5.00	30.00	9.00	.269
	Kontrol	5	7.20	36.00		
Açıklık	Deney	6	5.17	31.00	10.00	.351
	Kontrol	5	7.00	35.00		
DDGÖ Toplam	Deney	6	4.25	25.50	4.50	.054
	Kontrol	5	8.10	40.50		

* $p < .05$, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

3.2. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-İçi Bulgular

Bu bölümde hem deney grubu hem kontrol grubu öğrencilerinin DDTBE programı öncesi ve sonrası Sürekli Öfke ve Öfke Tarz ölçeği ile Duygu Düzenlemede Güçlükler ölçeği sonucu alınan veriler doğrultusunda puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin 'Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi' sonuçları verilmiştir.

3.2.1. Deney Grubunun Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları

Analiz sonuçlarına göre, eğitim programı öncesi ve sonrasın arasında deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ($Z = -2.214$, $p = .027$), öfke kontrol ($Z = -2.226$, $p = .026$) ve öfke dışta ($Z = -2.226$, $p = .026$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Ancak öfke içte ($Z = -.962$, $p = .336$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmemektedir (Tablo 3.5.). Sürekli öfke ve öfke dışta puanlarının negatif sıralar, öfke kontrolü puanının ise pozitif sıralar lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5. Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Puan Ortalamalarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke Son test- Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.214	.027*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	0				
Öfke Kontrolü Son test- Ön test					
Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.226	.026*
Pozitif Sıra	6 ^b	3.50	21.00		
Eşit	0				
Öfke Dışta Son test- Ön test					
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.226	.026*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	0				
Öfke İçte Son test- Ön test					
Negatif Sıra	3 ^a	3.67	11.00	-.962	.336
Pozitif Sıra	2	2.00	4.00		
Eşit	1				

^a Negatif Sıralara Dayalı ^b Pozitif Sıralara Dayalı ^c Eşit Sıralara Dayalı

* $p < .05$

3.2.2. Deney Grubunun Duygu Düzenleme G c l g ne İlişkin Analiz Sonuçları

Analiz sonuçları, eğitim programı öncesi ve sonrası arasında deney grubu  ğrencilerinin DDGÖ toplam ($Z = -2.201, p = .028$) ve DDGÖ alt ölçeklerindeki duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar ($Z = -2.207, p = .027$), amaçlara yönelik olmada zorluklar ($Z = -2.207, p = .027$), dürtü kontrolünde zorluklar ($Z = -2.207, p = .027$), duygusal farkındalığın azlığı ($Z = -2.214, p = .027$), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ($Z = -2.023, p = .043$) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Ancak duygusal açıklığın azlığı ($Z = -1.826, p = .068$) puan ortalamasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (Tablo 3.6.). Toplam duygu düzenleme puanının ve kabul etmeme, amaçlara yönelik davranmama, dürtüsel davranma, stratejilere sınırlı erişim alt ölçek puanlarının negatif sıralar; duygusal farkındalığın azlığı alt ölçek puanının ise pozitif sıralar lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Deney Grubu  ğrencilerinin  n Test – Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt  leklerin Puanlarının Wilcoxon İŞaretli Sıralar Testi Sonuçları

Kabul Etmeme Son test- ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.207	.027*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
EŞit	0				
Amaçlar Son test- ön test					
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.207	.027*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
EŞit	0				
Dürtü Son test- ön test					
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.207	.027*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
EŞit	0				
Farkındalık Son test- ön test					
Negatif Sıra	0	.00	.00	-2.214	.027*
Pozitif Sıra	6 ^b	3.50	21.00		
EŞit	0				

Tablo 3.6. (devam) Deney Grubu Öğrencilerinin Ön Test – Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt Ölçeklerin Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Stratejiler					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	5 ^a	3.00	15.00	-2.023	.043*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	1				
Açıklık					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	4 ^a	2.50	10.00	-1.826	.068
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	2				
DDGÖ Toplam					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	6 ^a	3.50	21.00	-2.201	.028*
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	0				

^a Negatif Sıralara Dayalı ^b Pozitif Sıralara Dayalı ^c Eşit Sıralara Dayalı

* $p < .05$, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

3.2.3. Kontrol Grubunun Sürekli Öfke ile Öfke Tarzına İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 3.7'ya göre kontrol grubu öğrencilerinin eğitim öncesinde ve sonrasında alınan veriler arasında sürekli öfke ($Z = -.677$, $p = .680$), öfke kontrol ($Z = -.677$, $p = .498$), öfke dışta ($Z = -1.289$, $p = .197$) ve öfke içte ($Z = -.677$, $p = .498$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.7. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sürekli Öfke	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	3 ^a	3.00	9.00	-.677	.680
Pozitif Sıra	2	3.00	6.00		
Eşit	0				
Öfke Kontrolü					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	1	5.00	5.00	-.677	.498
Pozitif Sıra	4 ^b	2.50	10.00		
Eşit	0				

Tablo 3.7. (devam) Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Sürekli Öfke, Öfke Kontrolü, Öfke Dışta ve Öfke İçte Ölçeği Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Öfke Dışta Son test- Ön test					
Negatif Sıra	1	1.50	1.50	-1.289	.197
Pozitif Sıra	3 ^b	2.83	8.50		
Eşit	1				
Öfke İçte Son test- Ön test					
Negatif Sıra	1	5.00	5.00	-.677	.498
Pozitif Sıra	4 ^b	2.50	10.00		
Eşit	0				

^a Negatif Sıralara Dayalı ^b Pozitif Sıralara Dayalı ^c Eşit Sıralara Dayalı

* $p < .05$

3.2.4. Kontrol Grubunun Duygu Düzenleme Güçlüğüne İlişkin Analiz Sonuçları

Tablo 3.8'e göre eğitim programı öncesi ve sonrasında alınan verilere bakıldığında, kontrol grubu öğrencilerinin duygu düzenleme güçlükleri ölçeğinde ($Z = -.271$, $p = .786$), ve DDGÖ alt ölçeklerindeki duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar ($Z = -.813$, $p = .416$), amaçlara yönelik olmada zorluklar ($Z = .000$, $p = 1.000$), dürtü kontrolünde zorluklar ($Z = -.730$, $p = .465$), duygusal farkındalığın azlığı ($Z = .000$, $p = 1.000$), duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ($Z = -.272$, $p = .785$) ve duygusal açıklığın azlığı ($Z = -1.890$, $p = .059$) puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 3.8. Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt Ölçekleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Kabul Etmeme Son test- Ön test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	p
Negatif Sıra	2	2.25	4.50	-.813	.416
Pozitif Sıra	3 ^b	3.50	10.50		
Eşit	0				
Amaçlar Son test- Ön test					

Tablo 3.8. (devam) Kontrol Grubu Öğrencilerinin Ön Test - Son Test DDGÖ ve DDGÖ Alt Ölçekleri Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Negatif Sıra	1	3.00	3.00	.000	1.000
Pozitif Sıra	2 ^b	1.50	3.00		
Eşit	2 ^c				
Dürtü					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	1	3.00	3.00	-.730	.465
Pozitif Sıra	3 ^b	2.33	7.00		
Eşit	1				
Farkındalık					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	2 ^a	2.50	5.00	.000	1.000
Pozitif Sıra	2 ^b	2.50	5.00		
Eşit	1				
Stratejiler					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	2 ^a	1.75	3.50	-.272	.785
Pozitif Sıra	1	2.50	2.50		
Eşit	2 ^c				
Açıklık					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	4 ^a	2.50	10.00	-1.890	.059
Pozitif Sıra	0	.00	.00		
Eşit	1				
DDGÖ- Toplam					
Son test- Ön test					
Negatif Sıra	2	3.25	6.50	-.271	.786
Pozitif Sıra	3	2.83	8.50		
Eşit	0				

^a Negatif Sıralara Dayalı ^b Pozitif Sıralara Dayalı ^c Eşit Sıralara Dayalı

* $p < .05$, DDGÖ: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmada, Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitimi programının üniversite öğrencilerinin öfke sorununun üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, yapılan deneysel çalışma sonucunda da iki grup arasındaki ve grupların kendi içindeki ön-test son-test sonuçlarına göre değerlendirmelerde bulunulmuştur.

4.1. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-arası Bulguların Değerlendirilmesi

Elde edilen bulgular ışığında DDTBE'nin üniversite öğrencilerinde öfke duygusunu düzenleme, kontrol etme ve ifade etme becerilerinin kazanılmasında etkili olduğu söylenebilir.

Deneysel çalışmadan elde edilen gruplar-arası ön test sonuçlarına bakıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın çıkmaması başlangıçta iki gruba ilişkin değişkenlerin benzer özellikte olduğunu göstermektedir. İki grubun son-test sonuçlarına göre ise sürekli öfke, öfke kontrolü ve öfke içte puan ortalamalarının anlamlı düzeyde deney grubu lehinde sonuçlandığı ancak öfke dışta puan ortalamasında iki grup arasında anlamlı düzeyde bir değişimin olmadığı görülmektedir. Ayrıca duygu düzenlemeye yönelik gruplar-arası son-test puanlarına bakıldığında duyguların kabul edilmemesi ile dürtülerin kontrolünde güçlüğü yaşanması alt ölçeklerinde deney grubu lehinde puan ortalamalarının anlamlı düzeyde azaldığı bulunmakta; iki grup arasında toplam duygu düzenleme puanı ile amaca yönelik olmada zorluklar, duygusal farkındalığın azlığı, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın azlığı alt ölçeklerinde anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Giriş bölümünde de bahsedildiği gibi alanyazına bakıldığında DDTBE'nin kullanıldığı çalışmalarda özgül olarak bu programın öfke üzerindeki etkisine bakılmamıştır. Ancak yapılan çalışmalarda herhangi bir psikolojik bozukluğun –sınırdaki kişilik bozukluğu, depresyon ve kaygı bozuklukları- belirtilerini azaltmaya yönelik DDTBE'nin etkililiğine bakılmış; bir çok belirtinin yanında öfke belirtilerinde de anlamlı düşüşler bulunmuştur (Cavanaugh, Solomon ve Gelles, 2011; Chugani, Ghali ve Brunner, 2013; Evershed ve ark., 2003; Ginson ve ark., 2014; Gutteling ve ark., 2012; Gülgez ve Gündüz, 2015; Martin ve ark., 2016; Neacsu ve ark., 2014a; Rizvi ve ark., 2014; Uliaszek ve ark., 2016). Bu bağlamda mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında DDTBE'nin öfke sorununu azaltmada olumlu bir etkiye sahip olduğu ve sonucun alanyazında elde edilen araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırma bulgularından iki grup arasında öfke dışta, toplam duygu düzenleme puanı ile amaca yönelik olmada zorluklar, duygusal farkındalığın azlığı, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın azlığı alt ölçeklerinde son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir sonucun bulunmamasında sadece DDTBE'nin uygulanmasının yapılması ve bu uygulamanın bir müdahale değil eğitim amaçlı olmasının etkili olduğu düşünülmüştür. Bu bağlamda alanyazına bakarsak, öfke, kaygı gibi hedeflenen belirtilerin düşmesi amaçlanırken beceri eğitimlerinin yanında haftalık bireysel psikoterapi ile telefon görüşmelerinin uygulandığı görülmektedir (Barnicot ve ark., 2016; Evershed ve ark., 2003; Gutteling ve ark., 2012; Harley ve ark., 2007).

4.2. Öfke Eğilimine, İfadesine ve Duygu Düzenlemeye İlişkin Gruplar-içi Bulguların Değerlendirilmesi

Deney grubu kendi içinde değerlendirildiğinde, sürekli öfke düzeyleri ve öfkeyi dışta ifade etme ön test- son test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalmanın olduğu görülmekte; öfke kontrolünde ise anlamlı bir artmanın olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum beceri eğitiminin olumlu bir etkisi olduğunu ve eğitimin öğrenilebilir, öğretilebilir olduğunu düşündürmektedir. Ancak öfkeyi içte

tutma ya da bastırma alt ölçeğinde ön test ile son test arasında bir azalma görülse de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuca ulaşılmamıştır. Bu durum alanyazın ile mevcut çalışma bulguları arasında kısmen paralellik olduğunu göstermektedir. (Cavanaugh, Solomon ve Gelles, 2011; Evershed ve ark., 2003; Gutteling ve ark., 2012; Neacsiu ve ark., 2014b). Bu bağlamda bulguların tamamında anlamlı sonucun çıkmaması, verilen eğitimin müdahale amaçlı olmaması ve oturumların grup ya da bireysel terapilerdeki gibi derin paylaşımlı sürdürülememesinin etkisi olabileceği düşünülmektedir.

Kontrol grubunda ise katılımcılar kendi içinde değerlendirildiğinde sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma; duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar, amaçlara yönelik olmada zorluklar, dürtü kontrolünde zorluklar, duygusal farkındalığın azlığı, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın azlığı ile toplam duygu düzenleme düzeylerinde ön test- son test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre de herhangi bir uygulamanın olmayışı ile beceri eğitimi kıyaslandığında bu programın öfke sorununu azaltmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada öfke duygusunun daha ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmesi amaçlanarak duygu düzenleme ölçeği de kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre ise eğitime katılan öğrencilerin ön test- son test sonuçlarına bakıldığında duyguları kabul etme, amaçlara yönelik olma, dürtü kontrolü ve strateji kullanımında zorlanma alt ölçekleri ile duygu düzenlemenin toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma görülmekte; duyguların fark edilmesi alt ölçeğinin ise anlamlı bir şekilde arttığı gözlemlenmektedir. Ancak, duygusal açıklığın azlığı alt ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Alanyazına bakıldığında DDTBE'nin olumsuz duyguların düzenlenmesi üzerinde etkili olduğu bulunmuştur (Chugani ve ark., 2013; Gibson ve ark., 2014; Gülgez ve Gündüz, 2015; Neacsiu ve ark., 2014a; Rizvi ve ark., 2014; Uliaszek ve ark., 2016). Yapılan çalışmalarda özgül olarak öfkenin incelenmemesine rağmen beceri eğitiminin olumsuz duyguların düzenlenmesi üzerinde etkili olması, mevcut çalışma bulgularıyla alanyazındaki araştırma sonuçlarının kısmen paralellik gösterdiğini söylemektedir.

Son olarak beceri eğitiminin içeriğinin araştırma sonuçlarının anlamlı çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Giriş bölümünde bahsedildiği gibi sürekli öfkenin azalmasında ve öfkeyi kontrol edip sağlıklı bir şekilde ifade edilmesinde modüllerde öğretilen temel farkındalık becerilerinin, duygu düzenleme becerilerinin ve kriz anlarıyla baş etmede sağ kalma becerilerinin etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca öfke duygusunun varlığını kabul etmenin, öfke duygusuyla değil amaçlara yönelik davranabilmenin, öfkeden kaynaklı dürtüleri kontrol edebilmenin, öfke duygusunu fark edebilmenin, becerileri etkili kullanabilmenin ve öfke duygusunu açıkça dile getirmenin öğretilmesinde dört modülde öğretilen tüm becerilerin kapsamlı ve etkili olması hedeflenen öfke sorununun azalmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Alanyazına bakıldığında da DDTBE farklı eğitimlerle kıyaslanmakta ve DDTBE'nin öfkeyi yönetmede ve öfke belirtilerini azaltmada etkili olduğuna dair sonuçlar yer almaktadır (Cavanaugh ve ark., 2011; Chapman ve Gratz, 2015; Neacsiu ve ark., 2014b; Neacsiu ve ark., 2018; Soler ve ark., 2009). Bu bağlamda mevcut araştırma sonuçları alanyazınla paralellik göstermiş olup DDTBE'nin içeriğinin öfke duygusunu yapıcı bir işlevselliğe dönüştürmede etkili olduğu söylenebilir.

4.3. Çalışmanın Sınırlılıkları

Öncelikle örneklem ile ilişkin zayıflıklar dikkat çekmektedir. Örneklem yapısına bakıldığında kadın katılımcı sayısı ile erkek katılımcı sayısının neredeyse eşit bir dağılımda olmasına rağmen örneklemde katılımcı sayısının bir hayli az oluşu çalışmaya dair önemli bir kısıtlılığı ortaya çıkarmaktadır. Beceri eğitimi öncesi ön görüşmelerde araştırmanın amacı belirtilmiş; bu yüzden devamlılığın ve eğitim içindeki aktif katılımın önemi vurgulanmıştır. Bu şartları kabul edenlere göre deney ve kontrol grubuna 15'er kişi seçilmesine rağmen çalışmayı deney grubu 6 kişiyle, kontrol grubu ise 5 kişiyle tamamlamıştır. Katılımcıların geri bildirimlerine bakıldığında eğitim programının geç saatte oluşu, aralıksız ve uzun sürmesi çalışmanın bırakma oranını etkilediğini söylenebilir. Ayrıca devamlılığın düşük olmasında katılımcıları motive edici unsurların olmadığı düşünülmektedir. Bu durum için alanyazına bakıldığında, araştırmacılar gruba olan bağlılığı ve katılımın devamlılığını arttırmak için ya katılımcılara hediye çeki veya para vermişler

(Cavanaugh ve ark., 2011; Neacsu ve ark., 2014a; Rizvi ve Steffel, 2014) ya da eğitimi belirli bir ücret karşılığında uygulamışlardır (Uliaszek ve ark., 2016). Örneklemde dair ikinci bir kısıtlılık ise, katılımcı sayısının az olması ve katılımcılar tarafından verilen cevapların normal dağılmaması sonucu analizde parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Bu bağlamda örneklemin evrene yönelik tahminde bulunamaması bir başka sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır.

Ayrıca çalışmada kullanılan öfke düzeyini, sıklığını, ifadesini ve duygu düzenlemeyi ölçen veri toplama araçlarının öz bildirime dayalı olması bir başka kısıtlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların ölçek maddelerine cevap verirken savunmacı ya da kendilerini daha iyi gösterecek yanıtlar verebileceği düşünülebilir. Bu nedenle gözlem ve görüşme gibi daha ayrıntılı değerlendirme yolları kullanılarak araştırma sonuçlarının daha sağlıklı olması sağlanabilir.

Bir başka sınır ise, grup beceri eğitiminin süresidir. Programın hazırlanışı kısmında bahsedildiği gibi eğitimin 8 hafta olarak hazırlanması ile devamlılığın sağlanacağı ve hedeflenen becerilerin öğrenileceği amaçlanmıştır. Ancak araştırma bulgularına bakıldığında iki grup arasında her alanda anlamlı bir farkın bulunmaması hedeflenen becerilerin etkili bir şekilde öğrenilip kullanılmasında eğitim süresinin tam olarak yeterli olamayacağını düşündürmektedir.

Son olarak, uygulayıcıların yüksek lisans öğrenci olması ve kısıtlı bir diyalektik davranışçı terapi tecrübesine sahip olması çalışmada karşımıza bir başka sınırlılık olarak çıkmaktadır.

4.4. Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu çalışmada, diyalektik davranışçı terapi beceri eğitiminde öğretilen tekniklerin öfke üzerindeki etkisine bakılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre yeni yapılacak olan araştırmalara ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır:

1. İleride yapılacak çalışmalarda başka tekniklerle öfke çalışılabilir ya da diyalektik davranışçı tekniklerle diğer tekniklerin öfke üzerindeki etkisi karşılaştırılabilir.
2. Beceri eğitiminin etkililiğinin sınanması açısından daha geniş bir örnekleme ve eğitimin farklı gruplarda uygulanması yapılmalıdır.
3. Mevcut çalışmada örneklem olarak herhangi bir psikolojik bozukluğu olmayan üniversite öğrencileri seçilmiştir. Aynı değişkenler herhangi bir psikolojik bozukluğu olan kişilerde farklı sonuçlar doğurabileceğinden beceri eğitiminin farklı örneklerle de çalışması önerilir.
4. Çalışmada ön test- son test, deney ve kontrol grupları kullanılarak bir deneysel desen oluşturulmaya çalışılmıştır. Ancak herhangi bir izleme testi uygulanmamıştır. Bu eğitim programının sürekliliğini ölçmek amaçlı izleme testinin (çalışmadan 4 hafta sonra) de bulunduğu bir araştırmanın yapılması önerilebilir.
5. Araştırmada uygulanan beceri eğitim programı sekiz hafta sürmektedir. Bu programın 6 aylık standart DDT programı bir şekilde planlanıp uygulanması öğrenilen becerilerin kalıcılığı açısından önerilebilir.
6. Çalışmanın öfkeyi yönetme ve yapıcı hale getirmeye yönelik olduğu göz önüne alındığında devletin ilgili kurumlarıyla irtibata geçilip uzun vadeli sürekli çalışmaların yapılması önerilebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ

5.1. Sonuç

Bu araştırma Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitim (DDTBE) programının, üniversite öğrencilerinin öfke sorununun azaltmasına ve öfkeyi kontrol etmesine yönelik etkisini ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu amaçla deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Deney grubuna her bir oturumu 2 saat süren 8 oturumdan oluşan DDTBE programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

DDTBE programının deney ve kontrol grubunun tüm alt ölçeklerin ön test fark puanlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunmamış; son test fark puanlarına yönelik yapılan analizler sonucunda da, sürekli öfke, öfkeyi kontrol etme ve öfkeyi içte tutma puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ancak öfkeyi dışa vurma puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ek olarak, iki grup arasında son test fark puanlarına göre, duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar, dürtü kontrolünde zorluklar alt ölçeklerinde istatistiksel olarak deney grubu lehinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmekte; toplam duygu düzenleme puanı ile amaçlara yönelik olmada zorluklar, duygusal farkındalığın azlığı, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın azlığı alt ölçeklerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç bulunamamıştır.

Deney grubu kendi içinde değerlendirildiğinde DDTBE programının, sürekli öfke ile öfkeyi dışa vurma puanlarının düşmesinde ve öfke kontrol puanlarının artmasında; duyguları kabul etmede, amaçlara yönelik olmada, dürtü kontrolünde ve strateji kullanımında zorlanma alt ölçekleri ile duygu düzenlemenin toplam puanının azalmasında etkili olduğu görülmektedir. Ancak deney grubunun öfkeyi içte tutma ile duygusal açıklığın azlığı alanlarında puanlar son test ölçümlerinde düşmüşse de istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.

Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ise sürekli öfke, öfke kontrolü, öfkeyi içte tutma ve öfkeyi dışa vurma düzeylerinde; duygusal tepkileri kabul etmede zorluklar, amaçlara yönelik olmada zorluklar, dürtü kontrolünde zorluklar, duygusal farkındalığın azlığı, duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim ve duygusal açıklığın azlığı alt ölçeklerinde ön test- son test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Özetle DDTBE'nin, programa katılan öğrencilerin öfke düzeylerinde, sıklığında, kontrolünde ve öfke duygusunun düzenlenmesinde etkili sonuçlar verdiği söylenebilir.



KAYNAKÇA

- Anderson, S. W., Barrash, J., Bechara, A., & Tranel, D. (2006). Impairments of emotion and real-world complex behavior following childhood-or adult-onset damage to ventromedial prefrontal cortex. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 12(2), 224-235.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barnicot, K., Gonzalez, R., McCabe, R., & Priebe, S. (2016). Skills use and common treatment processes in dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 52, 147-156.
- Bechara, A., Damasio, A. R., Damasio, H., & Anderson, S. W. (1994). Insensitivity to future consequences following damage to human prefrontal cortex. *Cognition*, 50(1-3), 7-15.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York : Meridian.
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4(2), 107.
- Bhave, S. Y., & Saini, S. (2009). *Anger management*. SAGE Publications India.
- Biaggio, M. K. (1989). Sex differences in behavioral reactions to provocation of anger. *Psychological Reports*, 64(1), 23-26.
- Bohus, M., Haaf, B., Simms, T., Limberger, M. F., Schmahl, C., Unkel, C., ... & Linehan, M. M. (2004). Effectiveness of inpatient dialectical behavioral therapy for borderline personality disorder: a controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 42(5), 487-499.
- Budak, S. (2000). Ruh Sağlığı. *Psikoloji Sözlüğü*.
- Carlson, N. R. (2013). *Foundations of behavioral neuroscience*. Pearson Education.
- Carter, G. L., Willcox, C. H., Lewin, T. J., Conrad, A. M., & Bendit, N. (2010). Hunter DBT project: randomized controlled trial of dialectical behaviour therapy in

women with borderline personality disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 162-173.

Cavanaugh, M. M., Solomon, P. L., & Gelles, R. J. (2011). The dialectical psychoeducational workshop (DPEW) for males at risk for intimate partner violence: A pilot randomized controlled trial. *Journal of experimental criminology*, 7(3), 275-291.

Chapman, A. L., & Gratz, K. L. (2015). *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Anger: Using DBT Mindfulness and Emotion Regulation Skills to Manage Anger*. New Harbinger Publications.

Chugani, C. D., Ghali, M. N., & Brunner, J. (2013). Effectiveness of short term dialectical behavior therapy skills training in college students with cluster B personality disorders. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(4), 323-336.

Davidson, K., MacGregor, M. W., Stuhr, J., Dixon, K., & MacLean, D. (2000). Constructive anger verbal behavior predicts blood pressure in a population-based sample. *Health Psychology*, 19(1), 55.

Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Lynch, R. S., & Morris, C. D. (1996). The expression of anger and its consequences. *Behaviour Research and Therapy*, 34(7), 575-590.

Deffenbacher, J. L. (1994). Anger reduction: Issues, assessment, and intervention strategies.

Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.

DiGiuseppe, R. (1999). End piece: Reflections on the treatment of anger. *Journal of clinical psychology*, 55(3), 365-379.

DiGiuseppe, R., & Froh, J. J. (2002). What cognitions predict state anger?. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 20(2), 133-150.

DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.

Dimeff, L. A., & Koerner, K. E. (2007). *Dialectical behavior therapy in clinical practice: Applications across disorders and settings*. Guilford Press.

Drossel, C., Fisher, J. E., & Mercer, V. (2011). A DBT skills training group for family caregivers of persons with dementia. *Behavior therapy*, 42(1), 109-119.

- Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and emotion*, 12(3), 271-302.
- Evershed, S., Tennant, A., Boomer, D., Rees, A., Barkham, M., & Watson, A. (2003). Practice-based outcomes of dialectical behaviour therapy (DBT) targeting anger and violence, with male forensic patients: A pragmatic and non-contemporaneous comparison. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 13(3), 198-213.
- Feindler, E. (Ed.). (2006). *Anger-related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments*. Springer Publishing Company.
- Feindler, E. L., & Starr, K. E. (2003). From steaming mad to staying cool: A constructive approach to anger control. *Reclaiming Children and Youth*, 12(3), 158.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality, 7th. Edition*. New York.
- Fung, D., Jun, W. Z., & Li, K. H. (2016). *Living with anger issues*. Singapore : Marshall Cavendish Editions.
- Gibson, J., Booth, R., Davenport, J., Keogh, K., & Owens, T. (2014). Dialectical behaviour therapy-informed skills training for deliberate self-harm: A controlled trial with 3-month follow-up data. *Behaviour research and therapy*, 60, 8-14.
- Golden, B. (2003). *Healthy Anger : How to Help Children and Teens Manage Their Anger*. Oxford: Oxford University Press.
- Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., Brynjólfssdóttir, B., & Hreinsdottir, H. (2002). The relationship of compliance with anxiety, self-esteem, paranoid thinking and anger. *Psychology, Crime and Law*, 8(2), 145-153.
- Gutteling, B. M., Montagne, B., Nijs, M., & van den Bosch, L. W. (2012). Dialectical behavior therapy: is outpatient group psychotherapy an effective alternative to individual psychotherapy: Preliminary conclusions. *Comprehensive psychiatry*, 53(8), 1161-1168.
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranis Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programinin Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova University. Faculty of Education Journal*, 44(2), 191.
- Harley, R. M., Baity, M. R., Blais, M. A., & Jacobo, M. C. (2007). Use of dialectical behavior therapy skills training for borderline personality disorder in a naturalistic setting. *Psychotherapy Research*, 17(3), 351-358.

- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 173-205.
- Kennedy, H. G. (1992). Anger and irritability. *The British Journal of Psychiatry*, 161(2), 145-153.
- Lerner, H. (2018). Öfke Dansı (Çev. S Gül). *Varlık Yayınları, İstanbul*. (Orijinal basım çalışması tarihi 1985).
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford press.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills Training Manual*. Guilford Publications
- Luhn, R. (1992). *Managing anger methods for a happier and healthier life*. Crisp Learning.
- Martin, C. G., Roos, L. E., Zalewski, M., & Cummins, N. (2016). A Dialectical Behavior Therapy Skills Group Case Study on Mothers With Severe Emotion Dysregulation. *Cognitive and Behavioral Practice*.
- McKay, M., Wood, J. C., & Brantley, J. (2007). The dialectical behavior therapy skills workbook. *Oakland: New Harbinger*.
- Meaney-Tavares, R., & Hasking, P. (2013). Coping and regulating emotions: A pilot study of a modified dialectical behavior therapy group delivered in a college counseling service. *Journal of American College Health*, 61(5), 303-309.
- Murdock, N. L. (2014). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. *F. Akkoyun, Çev. Edt.) Ankara: Nobel Yayınevi*.
- Neacsiu, A. D., Eberle, J. W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M. M. (2014a). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy*, 59, 40-51.
- Neacsiu, A. D., Lungu, A., Harned, M. S., Rizvi, S. L., & Linehan, M. M. (2014b). Impact of dialectical behavior therapy versus community treatment by experts on emotional experience, expression, and acceptance in borderline personality disorder. *Behaviour research and therapy*, 53, 47-54.
- Neacsiu, A. D., Rompogren, J., Eberle, J. W., & McMahon, K. (2018). Changes in problematic anger, shame, and disgust in anxious and depressed adults undergoing treatment for emotion dysregulation. *Behavior therapy*, 49(3), 344-359.

- Nee, Claire, and Sarah Farman. "Female prisoners with borderline personality disorder: Some promising treatment developments." *Criminal Behaviour and Mental Health* 15.1 (2005): 2-16.
- Nixon, M. K., McLagan, L., Landell, S., Carter, A., & Deshaw, M. (2004). Developing and piloting community-based self-injury treatment groups for adolescents and their parents. *The Canadian child and adolescent psychiatry review, 13*(3), 62.
- Novaco, R. W. (1976). The functions and regulation of the arousal of anger. *American Journal of Psychiatry, 133*(10), 1124-1128.
- Özer, A. K. (1994a). Öfke, kaygı ve depresyon eğilimlerinin bilişsel alt yapısıyla ilgili bir çalışma. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 2-35.
- Özer, A. K. (1994b). Sürekli öfke (SL-Öfke) ve öfke ifade tarzı (Öfke-tarz) ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 26-35.
- Özmen, A. (2006b). Öfke: Kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 39*(1), 39-56.
- Özmen, A. (2006a). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *CÜ Sosyal Bilimler Dergisi, 30*(2), 175-185.
- Paul, H. (1995). When kids are mad, not bad.
- Pederson, L. D. (2015). *Dialectical behavior therapy: A contemporary guide for practitioners*. John Wiley & Sons.
- Pistorello, J., Fruzzetti, A. E., MacLane, C., Gallop, R., & Iverson, K. M. (2012). Dialectical behavior therapy (DBT) applied to college students: a randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 80*(6), 982.
- Reilly, P. M., & Shopshire, M. S. (2002). *Anger management for substance abuse and mental health clients: cognitive behavioral therapy manual*. US Department of Health & Human Services.
- Rizvi, S. L., & Steffel, L. M. (2014). A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. *Journal of American College Health, 62*(6), 434-439.
- Robins, S., & Novaco, R. W. (1999). Systems conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology, 55*(3), 325-337.

- Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisals of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 899.
- Rugancı, R. N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 442-455.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2011). *A history of modern psychology*. Cengage Learning.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'connor, C. (1987). Emotion knowledge: Further exploration of a prototype approach. *Journal of personality and social psychology*, 52(6), 1061.
- Shelton, D., Kesten, K., Zhang, W., & Trestman, R. (2011). Impact of a dialectic behavior therapy—Corrections Modified (DBT-CM) upon behaviorally challenged incarcerated male adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 24(2), 105-113.
- Soler, J., Pascual, J. C., Tiana, T., Cebrià, A., Barrachina, J., Campins, M. J., ... & Pérez, V. (2009). Dialectical behaviour therapy skills training compared to standard group therapy in borderline personality disorder: a 3-month randomised controlled clinical trial. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 353-358.
- Spielberger, C., Crane, R. S., Kearns, W. D., Pellegrin, K. L., Rickman, R. L., & Johnson, E. H. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. *Stress and emotion*, 14, 266-283.
- Spielberger, C. D. (1988). Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI). *Odessa, FL: Psychological Assessment Resources*, 6.
- Stanley, B., Brodsky, B., Nelson, J. D., & Dulit, R. (2007). Brief dialectical behavior therapy (DBT-B) for suicidal behavior and non-suicidal self injury. *Archives of Suicide Research*, 11(4), 337-341.
- Soykan, Ç.(2003). Öfke ve Öfke Yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2),19-27.
- Sözlük, T. (2005). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tafate, R. C., Kassinove, H., & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high-and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1573-1590.

- Tangney, J. P., Hill-Barlow, D., Wagner, P. E., Marschall, D. E., Borenstein, J. K., Sanftner, J., ... & Gramzow, R. (1996). Assessing individual differences in constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*(4), 780.
- Tiedens, L. Z. (2001). Anger and advancement versus sadness and subjugation: the effect of negative emotion expressions on social status conferral. *Journal of personality and social psychology*, *80*(1), 86.
- Törestad, B. (1990). What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. *Aggressive Behavior*, *16*(1), 9-26.
- Uliaszek, A. A., Rashid, T., Williams, G. E., & Gulamani, T. (2016). Group therapy for university students: A randomized control trial of dialectical behavior therapy and positive psychotherapy. *Behaviour research and therapy*, *77*, 78-85.

EKLER

A. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

1) Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2) Yaşınız:

3) Sizin veya ailenizin ekonomik durumu:

Üst Üst-orta Orta Orta-alt Alt

4) Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı? Evet Hayır

Varsa belirtiniz:

5) Daha önce psikolojik yardım aldınız mı? Evet Hayır

Aldıysanız belirtiniz:

6) Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullandınız mı? Evet Hayır

Kullandıysanız belirtiniz:

B. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Elif Çelebi danışmanlığında, İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Programı Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe Beyza İnce'nin yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmada Diyalektik Davranışçı Terapi Beceri Eğitiminin (DDTBE) üniversite öğrencilerinin öfke ile baş etme ve öfkeyi yönetme sorunlarını azaltmadaki etkisine bakılması amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda 8 haftalık sürecek olan bu eğitim programının içeriği farkındalık, kişilerarası etkililik, duygu düzenleme ve sıkıntı toleransı becerilerinden oluşmaktadır. Ayrıca programa başlamadan önce ve program bitişinde sizlerden bazı soruları yanıtlamanız istenecektir. Soruları yanıtlamanız yaklaşık olarak 20 dakikanızı alacaktır. Çalışmanın objektif olması ve elde edilecek sonuçların güvenilirliği açısından, soruları içtenlikle yanıtlamanız önemlidir.

Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, çalışma esnasında kimliğiniz veya kimliğinizi belirleyecek hiçbir bilgi sizden talep edilmeyecektir. Verdiğiniz cevaplar sadece bilimsel amaçlı kullanılacak olup gizli tutulacaktır ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için İstanbul Şehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Elif Çelebi veya İstanbul Şehir Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe Beyza İnce ile iletişime geçebilirsiniz.

Doç. Dr. Elif Çelebi: elifcelebi@sehir.edu.tr

Ayşe Beyza İnce: ayseince@std.sehir.edu.tr

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları tamamen anladım. Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çalışmayı istediğim zaman bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel çalışmada kullanılmasını kabul ediyorum.

İsim- Soyisim

Tarih

İmza

---/---/---

C. SÜREKLİ ÖFKE VE ÖFKE İFADE TARZI ÖLÇEĞİ (SÖÖTÖ)

I. BÖLÜM

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

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

	Hiç		Tümüyle
	(1)	(2)	(3) (4)
1. Çabuk parlarım.	(1)	(2)	(3) (4)
2. Kızgın mizaçlıyım.	(1)	(2)	(3) (4)
3. Öfkesi burnunda bir insanım.	(1)	(2)	(3) (4)
4. Başkalarının hataları, yaptığım işi yavaşlatınca kızarım.	(1)	(2)	(3) (4)
5. Yaptığım iyi bir işten sonra takdir edilmemek canımı sıkar.	(1)	(2)	(3) (4)
6. Öfkelenince kontrolümü kaybederim.	(1)	(2)	(3) (4)
7. Öfkelendiğimde ağızma geleni söylerim.	(1)	(2)	(3) (4)
8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir.	(1)	(2)	(3) (4)
9. Engellendiğimde içimden birilerini vurmaya gelir.	(1)	(2)	(3) (4)
10. Yaptığım iyi bir iş kötü değerlendirildiğinde çılgına dönerim.	(1)	(2)	(3) (4)

II. BÖLÜM:

YÖNERGE: Herkes zaman zaman kızgınlık veya öfke duyabilir. Aşağıda, kişilerin öfke ve kızgınlık tepkilerini tanımlarken kullandıkları ifadeleri göreceksiniz. Her bir ifadeyi okuyun ve öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genelde ne yaptığınızı düşünerek o ifadenin yanında sizi en iyi tanımlayan sayının üzerine (X) işareti koyarak belirtin. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

1. Hiç
2. Biraz
3. Oldukça
4. Tümüyle

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

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

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Tümüyle		
	(1)	(2)	(3)	(4)
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. İçimde, kimseye söylemediğim kinler beslerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Tümüyle		
	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Kötü şeyler söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)

ÖFKELENDİĞİMDE VEYA KIZDIĞIMDA...

	Hiç	Tümüyle		
	(1)	(2)	(3)	(4)
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)

D. DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ (DDGÖ)

Aşağıdaki cümlelerin size ne sıklıkla uygun olduğunu 1 ve 5 arasında puan vererek belirtiniz.

Puanları soruların başındaki boşluğa yazınız.

1	2	3	4	5
HİÇ	BAZEN	ARA SIRA	ÇOĞU ZAMAN	HER ZAMAN

- __1. Ne hissettiğim konusunda netimdir.
- __2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.
- __3. Duygularım bana dayanılmaz ve kontrolsüz gelir.
- __4. Ne hissettiğim konusunda hiç bir fikrim yoktur.
- __5. Duygulanma bir anlam vermekte zorlanırım
- __6. Ne hissettiğime dikkat ederim.
- __7. Ne hissettiğimi tam olarak bilirim.
- __8. Ne hissettiğimi önemserim.
- __9. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.
- __10. Kendimi kötü hissetmeyi kabullenebilirim.
- __11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.
- __12. Kendimi kötü hissettiğim için utanırım.
- __13. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.
- __14. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.
- __15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.
- __16. Kendimi kötü hissetmemin yoğun depresif duyguyla sonuçlanacağına inanırım.
- __17. Kendimi kötü hissettiğimde duygularımın yerinde ve önemli olduğuna inanırım.
- __18. Kendimi kötü hissederken başka şeylere odaklanmakta zorlanırım.
- __19. Kendimi kötü hissederken kontrolden çıktığı duygusu yaşarım.
- __20. Kendimi kötü hissediyor olsam da çalışmayı sürdürebilirim.
- __21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.
- __22. Kendimi kötü hissettiğimde eninde sonunda kendimi daha iyi hissetmenin bir yolunu bulacağımı bilirim.
- __23. Kendimi kötü hissettiğimde zayıf biri olduğum duygusuna kapılırım.
- __24. Kendimi kötü hissettiğimde de davranışlarım kontrolüm altındadır.
- __25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.
- __26. Kendimi kötü hissettiğimde konsantre olmakta zorlanırım.
- __27. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.
- __28. Kendimi kötü hissettiğimde daha iyi hissetmem için yapacağım hiçbir şey olmadığına inanırım.
- __29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.
- __30. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimle ilgili olarak çok fazla endişelenmeye başlarım.
- __31. Kendimi kötü hissettiğimde kendimi bu duyguya bırakmaktan başka çıkar yol olmadığına inanırım.
- __32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.
- __33. Kendimi kötü hissettiğimde başka bir şey düşünmekte zorlanırım.
- __34. Kendimi kötü hissettiğimde duygumun gerçekte ne olduğunu anlamak için zaman ayırırım.
- __35. Kendimi kötü hissettiğimde, kendimi daha iyi hissetmem uzun zaman alır.
- __36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.

E. "DEAR MAN" ALIŞTIRMASI

Describe	(Durumu tanımlama)
Express	(Hisleri açıkça ifade etme)
Assert	(İsteklerini açıklama)
Reinforce	(Pekiştirme)

(Stay)

Mindful (Ana odaklı kalma)

Appear confident (Kendinden emin gözükme)

Negotiate (Müzakere etme)

F. "GIVE" ALIŞTIRMASI

(Be)

Gentle

(Kibar olma)

(Act)

Interested

(İlgili davranma)

Validate

(Onaylama)

(Use an)

Easy manner

(Rahat tavırlı olma)



G. "FAST" ALIŞTIRMASI

(Be)

Fair

(Adil olma)

(No)

Apologies

(Özür dilememe)

Stick to values

(Değerlere bağlı kalma)

(Be)

Truthful

(Dürüst olma)



H. "STOP" ALIŞTIRMASI

Stop	(Dur)
Take a step back	(Bir adım geri at)
Observe	(Gözlemlle)
Proceed mindfully	(Ana odaklanmayı sürdür)



I. "TIP" ALIŞTIRMASI

Tip the temperature of your face (Yüzdeki ısıyı soğuk suyla düşürme)

Intense exercise (Yoğun egzersiz)

Paced breathing& paired muscle relaxation (Hızlı nefes alıp verışı düzenleme& kas) gevşetme egzersizi

