

MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİNİN TEK EBEVEYNLİ
ÖĞRENCİLERİN ÖFKE VE OLUMLU DUYGULARINA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kader CARTILLI

KONYA

02, 2016

MEVLANA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİNİN TEK EBEVEYNLİ
ÖĞRENCİLERİN ÖFKE VE OLUMLU DUYGULARINA ETKİSİ**

Kader CARTILLI

**Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nce kabul edilen yüksek
lisans tezidir.**

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL

KONYA

02, 2016

Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 03/02/2016

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL



Üye : Prof. Dr. Ömer ÜRE



Üye : Yrd. Doç. Dr. Devlet ALAKOÇ PIRIR



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.


Prof. Dr. İsmail Özgür ZEMBAT
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Yapmış olduğum akademik çalışmadan elde edilen bulgular ışığında ele alarak düzenlediğim yüksek lisans tezimin etik davranış ve akademik kurallara dikkat edilerek hazırlanıp sunulduğunu, tezimin tez yazım kurallarına uygunluğunu, tezimde kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı, tezimi sadece Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne verdiğimi ve bu beyanımın aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Kader CARTILLI

03 / 02 / 2016



İçindekiler

| | |
|--|-------------|
| İçindekiler | iii |
| Önsöz | vi |
| Özet | vii |
| Abstract | viii |
| Tablolar Listesi | ix |
| Kısaltmalar ve Simgeler Listesi | xii |

Bölüm I

| | |
|--|----------|
| Giriş | 1 |
| 1.1. Problem | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 4 |
| 1.2.1. Hipotezler. | 5 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi | 6 |
| 1.4. Sayıtlar | 7 |
| 1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları | 8 |
| 1.6. Tanımlar | 8 |

Bölüm II

| | |
|---|----------|
| İlgili Literatür | 9 |
| 2.1. Öfke Kavramı Tanımı ve Özellikleri | 9 |
| 2.2. Öfke Duygusuna Kuramsal Bakış | 10 |
| 2.3. Öfkenin Nedenleri | 15 |
| 2.4. Öfkenin İşlevleri..... | 17 |
| 2.5. Öfke İfade Tarzları | 18 |
| 2.6. Ergenlik Döneminde Öfke | 20 |
| 2.7. Olumlu Duygu..... | 22 |
| 2.8. Tek Ebeveynli Aile | 23 |
| 2.9. Öfke ve Öfke Kontrolüne Yönelik Yapılan Çalışmalar | 24 |

| | |
|---|----|
| 2.9.1. Öfke ve öfke kontrolüne yönelik yurt dışında yapılan bazı çalışmalar. | 24 |
| 2.9.2.Öfke ve öfke kontrolüne yönelik yurt içinde yapılan bazı çalışmalar. | 26 |

Bölüm III

| | |
|--|-----------|
| Yöntem | 35 |
| 3.1. Araştırma Modeli | 35 |
| 3.2. Araştırma Gruplarının Oluşturulması | 36 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 40 |
| 3.3.1. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ)..... | 40 |
| 3.3.2. Olumlu-olumsuz duygu ölçeği. | 41 |
| 3.4. İşlem Yolu..... | 42 |
| 3.4.1.Tarama çalışmaları. | 42 |
| 3.4.2.Öfke yönetim beceri eğitim programının hazırlanması..... | 42 |
| 3.4.3. Öfke yönetimi beceri eğitim programının içeriği. | 43 |
| 3.4.3.1.Oturum: Tanışma ve öfke duygusunun tanınması..... | 43 |
| 3.4.3.2.Oturum: Kendi öfke duygularına ilişkin farkındalık kazanılması. | 43 |
| 3.4.3.3.Oturum: Öfke ifade tarzlarının bilinmesi. | 44 |
| 3.4.3.4.Oturum: Öfke duygusunun ipuçlarını tanınması. | 44 |
| 3.4.3.5.Oturum: Öfkenin ABC modeli..... | 44 |
| 3.4.3.6.Oturum: Düşüncenin değiştirilmesi..... | 44 |
| 3.4.3.7.Oturum: Sorumluluğun farkına varılması. | 44 |
| 3.4.3.8.Oturum: Sonlandırma. | 45 |
| 3.5. Verilerin Analizi..... | 45 |

Bölüm IV

| | |
|-----------------------|-----------|
| Bulgular | 46 |
|-----------------------|-----------|

Bölüm V

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Tartışma ve Yorum | 60 |
|--------------------------------|-----------|

| | |
|--|----|
| 5.1. Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin Deneme ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarzı ve Olumlu Duygu Düzeylerine Etkisi | 60 |
| 5.2. Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin Tek Ebeveynli Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ve Olumlu Duygu Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi | 65 |

Bölüm VI

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Sonuç ve Öneriler..... | 68 |
| Kaynaklar | 70 |
| Ekler | 79 |
| Özgeçmiş | 81 |



Önsöz

Öfke ifade açısından genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinir ancak bu duygunun kişiyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici özellikleri de vardır (Bedel ve Arı, 2011). Bu çalışma, öfkenin kontrolünün sağlanarak bu olumlu özelliklerinin hayata geçirilmesi amacıyla tek ebeveynli öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Özellikle tek ebeveynli olmanın ergenlik dönemindeki öğrencilere verdiği olumsuz duyguların hem grup yaşantısı aracılığı ile hem de verilen eğitimle giderilmesi amaçlanmıştır. Aynı zamanda kontrol edilebilen öfkenin ve bunun sonucunda oluşan olumlu duyguların hayat boyunca hem bu öğrenci grubu için hem de bu kişilerin içinde yaşadıkları toplum için önemli olduğu düşünülmektedir. Şüphesiz bu çalışmanın ortaya çıkmasında birçok kişinin katkısı bulunmaktadır.

Hem yüksek lisans eğitimim hem de çalışmam boyunca deneyim ve tecrübesi ile bana yardımcı olan, akademik desteğini benden esirgemeyip beni cesaretlendiren değerli hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Ahmet BEDEL'e çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bende emeği olan, bilgilerini benimle paylaşan ve benim bu çalışmayı yapmamı sağlayan tüm değerli hocalarıma çok teşekkür ederim.

Grup çalışmalarına katılarak öğrenme istekleriyle Öfke ile Başa Çıkma Programı sürecini başlatmış olan çok değerli öğrencilerime teşekkür ederim. Onlar sayesinde bu çalışma meydana geldi.

Tez çalışmam boyunca bana sabır gösteren dünyanın en değerli varlığı minik oğlum Ege Nadir CARTILLI' ya ve maddi ve manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim sevgili eşim Önder CARTILLI' ya çok teşekkür ederim.

Tez çalışmamda bana destek olan çok değerli anneme, babama ve her zaman desteğini yanımda hissettiğim Neşe ÇANAK' a çok teşekkür ederim.

Özet

Bu araştırmanın genel amacı, tek ebeveynli öğrencilere uygulanan öfke ile başa çıkma eğitiminin öğrencilerin öfke ve olumlu duygularına etkisini incelemektir.

Bu araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde Afyonkarahisar ilinde bulunan bir ortaokulda öğrenim gören tek ebeveynli öğrencilere yapılmıştır. Deneme grubunda 21, kontrol grubunda da 21 öğrenci bulunmaktadır. Araştırmada ön-test, son-test kontrol gruplu yarı deneysel model kullanılmıştır. Araştırma kapsamında deneme grubundaki öğrencilere haftada 2 saat olmak üzere 8 hafta süresince Öfke ile Başa Çıkma Eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlaması gerçekleştirilen “Sürekli Öfke Ve Öfke Tarz Ölçeği” ; Gençöz (2000) tarafından uyarlanması yapılan “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” kullanılmıştır. Deneme ve kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı fark olup olmadığı Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile deneme ve kontrol grubu puanları arasındaki farkın anlamlılığı için Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Öfke ile başa çıkma eğitiminin deneme ve kontrol grubunun öfke ve olumlu duygularının ön test-son test fark puanlarına yönelik yapılan analizler sonucunda, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeylerinde deneme grubu lehine anlamlı düzeyde artma; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinde ise deneme grubu lehine anlamlı düzeyde azalma olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubuna ilişkin denenceler incelendiğinde öfke içe, öfke kontrol ve olumlu duygu alt boyutu puan ortalamasında ön test-son test puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı, Olumlu Duygu, Tek Ebeveynli Aile

Abstract

The overall objective of this study is to examine the effects of anger coping training applied to students with single parents on their anger and positive affect.

This study was conducted on students with single parents from one middle schools located in the province of Afyonkarahisar, during the second semester of 2014-2015 school year. Experimental and control groups each consist of 21 students. Comparison group pre-test/post-test quasi-experimental research design was employed in the study. Within the scope of this study, the students in the experimental group was delivered an Anger Coping Training programme 2 hours per week for a period of 8 weeks. The control group did not receive any training.

Data collection tools used in the study are “State-Trait Anger Scale” translated and adapted into Turkish by Özer (1994); and “Positive-Negative Affect Scale” translated and adapted by Gençöz (2000). Wilcoxon Signed Rank Test was applied to assess the significance of the difference between pre-test and post-test on the experimental group and the control group, while Mann Whitney U Test was used to determine the significance of the difference between experimental group and control group results.

As a result of analyses carried out on the pre-test/post-test difference scores of anger and positive affect of the experimental group and the control group of anger coping training, a significant increase in anger control and positive affect levels was found in favor of the experimental group, as well as a significant decrease in state anger, anger-in and anger-out levels in favor of the experimental group. When the hypotheses concerning the control group are analyzed, it is observed that there is no significant difference in the mean pre-test/post-test score regarding anger-in, anger control and positive affect mean subscale scores.

Keywords: State-Trait Anger, Positive Affect, Single-Parent Family

Tablolar Listesi

| | | |
|-----------|--|----|
| Tablo 1. | Araştırma Deseni..... | 35 |
| Tablo 2. | Araştırma Gruplarına Ait Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği Alt Ölçeklerinin ve Olumlu Duygu Alt Ölçeğinin Ön Test Puanlarının Ortalama - Standart Sapma Değerleri..... | 37 |
| Tablo 3. | Deneme ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Ön Test Puanlarına Ait Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 38 |
| Tablo 4. | Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke İçer Ön Test Puanlarına Ait Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 38 |
| Tablo 5. | Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Ön Test Puanlarına Ait Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 39 |
| Tablo 6. | Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Ön Test Puanlarına Ait Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 39 |
| Tablo 7. | Deneme ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygu Ön Test Puanlarına Ait Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 39 |
| Tablo 8. | Deneme Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 46 |
| Tablo 9. | Deneme Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 46 |
| Tablo 10. | Deneme Grubu Öfke İçer Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 47 |
| Tablo 11. | Deneme Grubu Öfke İçer Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 47 |
| Tablo 12. | Deneme Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 48 |
| Tablo 13. | Deneme Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 48 |
| Tablo 14. | Deneme Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 49 |
| Tablo 15. | Deneme Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 49 |
| Tablo 16. | Deneme Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 50 |

| | | |
|-----------|---|----|
| Tablo 17. | Deneme Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 50 |
| Tablo 18. | Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 51 |
| Tablo 19. | Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 51 |
| Tablo 20. | Kontrol Grubu Öfke İç Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 51 |
| Tablo 21. | Deneme Grubu Öfke İç Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 52 |
| Tablo 22. | Kontrol Grubu Öfke Dış Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 52 |
| Tablo 23. | Deneme Grubu Öfke Dış Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 53 |
| Tablo 24. | Kontrol Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 53 |
| Tablo 25. | Deneme Grubu Öfke Dış Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 53 |
| Tablo 26. | Kontrol Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 54 |
| Tablo 27. | Deneme Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları..... | 54 |
| Tablo 28. | Deneme ve Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 55 |
| Tablo 29. | Deneme ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 55 |
| Tablo 30. | Deneme ve Kontrol Grubu Öfke İç Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 56 |
| Tablo 31. | Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke İç Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 56 |
| Tablo 32. | Deneme ve Kontrol Grubu Öfke Dış Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 57 |

| | |
|---|----|
| Tablo 33. Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke Dışa Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 57 |
| Tablo 34. Deneme ve Kontrol Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 58 |
| Tablo 35. Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke Kontrol Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 58 |
| Tablo 36. Deneme ve Kontrol Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri..... | 59 |
| Tablo 37. Deneme ve Kontrol Grubunun Olumlu Duygu Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları..... | 59 |



Kısaltmalar ve Simgeler Listesi

| | |
|---------------|---|
| SÖÖTÖ | : Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği |
| ASAGEM | : Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü |
| NÖE | : Novaco Öfke Envanteri |
| CATS | : Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği |
| BDT | : Bilişsel Davranışçı Terapi |
| OODÖ | : Olumlu Olumsuz Duygu Ölçeği |
| ÇÇDBÖ | : Çatışma Çözme Davranışını Belirleme Ölçeği |

Bölüm I

Giriş

1.1. Problem

İnsan doğumuyla beraber başladığı yaşam mücadelesinde sürekli etkileşim ve iletişim halindedir. Bu etkileşimin ve toplumsallaşmanın ilk basamağı ailedir. Toplumun çekirdeği ve en küçük birimi olan aile Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2011)'ne göre; baba, anne ve çocuğun/çocukların birlikte yaşadığı sistemdir. Aralarında tarihsel, ekonomik, duygusal ortak bir paylaşım olan ve biyolojik, psikolojik bağlar bulunan aynı evin üyelerini oluşturan bireyler aileyi oluşturmaktadır (Gladding, 2012). Aile kendisini oluşturan kişilerin etkileşim içinde olduğu bir düzendir (Cüceloğlu, 2007). Aile ortak geçmişi olan aralarında duygusal bağ bulunan ve tüm ihtiyaçlarını karşılamak için stratejilerini planlayan bireylerin oluşturduğu bir yapıdır (Nazlı, 2007). Sağlam (2011) 'a göre aile; kadın, erkek ve çocuğun birlikte yaşadığı toplumsal bir sistem ve aynı zamanda toplumsallaşmanın ilk ortaya çıktığı, ilişkilerin belirli kurallara göre olduğu biyolojik, psikolojik, ekonomik, hukuksal ve toplumsal yönleri sahip bir birimdir.

Aile birimi günümüzde sosyal ve ekonomik nedenlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Buna bağlı olarak terk, boşanma, ölüm, ayrı yaşama artmakta ve farklı bir aile modeli olarak tek ebeveynli aile kavramı karşımıza çıkmaktadır. Sadece bir ebeveyn ile yaşayan çocuk ya da çocukların oluşturduğu tek ebeveynli aile; annenin ya da babanın ölümü, boşanması veya uzun süren yokluğu gibi faktörlerden dolayı ortaya çıkmaktadır (ASAGEM, 2011).

Günümüzde pek çok çocuk ve genç tek ebeveyni ile birlikte yaşamaktadır. Son yıllarda ergenlik dönemindeki gençlerde yapılan çalışmalarda depresyon, marjinal gruplara katılma, intihar vb. gibi davranışlarda artış olduğu görülmüştür ve bu çalışmaların çoğu bu gençlerin parçalanmış ailelerden geldiğini göstermektedir (Ulusoy, Özcan Demir ve Görgün Baran, 2005). Tek ebeveynli çocuk olmanın sosyal hayata etkisinin de olumsuz olduğu görülmektedir. Sosyal hayatta bu çocuklar, ortak yaşam alanı olan okul, aile ve sosyal çevrede başkalarıyla iletişim kurarak etkileşim halindedirler ve bu etkileşim pek çok alanda tek ebeveynli çocuklarda sorun oluşturabilmektedir (Bedel ve Işık, 2015). Bu ailelerde çocuğun sosyal kontrolü

konusunda yetersizlikler vardır. Aynı zamanda yetişkinlik sürecinde çocuğu etkileyen faktörlerden biri de çocuğa rol model olacak birinin olmamasıdır. Bu gençlerde depresyon belirtileri gözlenir. Çünkü bu gençler kendilerini fazlalık olarak hissetmektedir ve geleceğe dair plan yapamamaktadır (Ulusoy vd., 2005).

Tek ebeveynli oldukları ilk zamandan itibaren çocuklar, kaybedilene özlem ve evden ayrılma tekrar görememe korkusu nedeniyle yalnızlık, üzüntü, mutsuzluk duyguları içinde olduklarını belirtmişlerdir. Yaşı 12 ve daha büyük çocuklar, çevrelerine ve yakınlarına karşı daha öfkeli ve hırçın olduklarını ifade etmişlerdir (Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu, 2011). Wolff (2000)'a göre parçalanmış aile çocukları sürekli çatışma içindedir ve ailelerini suçlayarak onlara karşı tavır alırlar. Parçalanmış ve düşük gelirli ailelerin çocukları daha problemlili davranışlar gösterirler ve depresif semptomlar gösterme eğilimindedirler. Ayrıca normal ailelerden gelen yaşlılarına göre düşük sosyal yeterlilik gösterirler (Moore, Vandivere ve Redd, 2006).

Aile olgusunun da modernleşmesi ile birlikte tek ebeveynli ailelerin de artışı gözlenmekte ve bu ailelerdeki ergenlerin rolünün değiştiği görülmektedir. Bu ailedeki ergenin adım adım olgunluk dönemine geçmesi yerine aniden geçmesi zorunlu olmakta ve bu gençlerin duygu durumlarında da değişimler görülmektedir. Dolayısıyla bu ailedeki gençlerin kaygı, hayal kırıklığı, acı yaşama ihtimali artmaktadır (Ulusoy vd., 2005). Ayrıca ebeveyn ayrılığı sonrası ergenlerde, terk edilmişlik duygusu ve evden uzaklaşma eğilimi daha sık olarak görülmektedir (Weyburne, 2000). Oysa ergenlik dönemindeki bilgi ve tecrübeyle bireyler topluma karışıp erişkinler arasında yer edinebilirler. Sağlıklı bir ergenlik dönemi geçiren bireyler istenen olgunluğa erişebilir ve beklentileri karşılayabilir. Sağlıklı bir ergenlik geçirmenin koşullarından biri de ergenin bu dönemdeki duygularının farkında olması, bu duyguları tanıması ve davranış kontrolü sağlamasıdır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005).

Duygular, kişilerin çevre ile olan iletişimlerinde önemli bir belirleyicidir (Çeçen, 2002). Çünkü bireylerin, gündelik hayatlarında nasıl hareket edecekleri, kişisel alan sınırlarını hangi sınırlarda oluşturacakları ve diğer kişilerle hangi düzeyde iletişim kuracakları ve bir karar vermeleri gerektiğinde nasıl karar verecekleri büyük oranda duygular tarafından belirlenir.

Duygular temel olarak üç ana grup altında toplanır:

Birinci grup: Mutluluk, sevgi, şefkat vb. duygular, olumlu duygu olarak tanımlanmışlardır.

İkinci grup: Üzüntü, pişmanlık, endişe, kaygı, utanç, keder ve iğrenme vb. duygular, engelleyici duygular olarak tanımlanmışlardır.

Üçüncü grup: Öfke, nefret, kıskançlık vb. duygular ise düşmanlık duyguları olarak adlandırılmışlardır (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Kişinin hayat döngüsü içerisinde çeşitli duygular belirli dönemlerde ön plana çıkabilmektedir. Ergenlik döneminin önemli duygulardan biri öfke duygusudur. Öfkenin ifade edilme biçimi de öfke kadar önem taşımaktadır. Ergen öfkesiyle baş etmeyi bilemez ve öfke duygusunu uygun yollarla açığa çıkaramazsa ilerleyen zamanlarda fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda ciddi problemler yaşar (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Starner ve Peters, 2004). Ergenler yaşadıkları gelişim dönemi içerisinde hem ergenlik sürecinin kendine has problemleriyle başa çıkmaya çalışmaktadırlar hem de topluma uyum sağlamaya uğraşmaktadırlar. Bu süreci yaşayan ergenlerin büyük çoğunluğu öfke anında sadece kendilerinin haklı olduğunu düşünmekte ve bu duygusunu kontrol edememektedir. Bazıları ise temelde insani ve olağan bir tepki olan öfke duygularını bastırarak uygun bir şekilde ifade etmemektedirler. Öfkenin etkin sonuçlar doğurabilmesi için kontrolünün sağlanabilmesi ve uygun şekilde ifade edilebilmesi gerekir (Koçak, 2008).

Evrensel ve doğal olan öfke, istenmeyen sonuçlara, doyurulmamış isteklere ve aynı zamanda karşılanmayan beklentilere karşı gösterilen bir tepkidir. Kontrolsüz olduğunda zarar verici olan öfke duygusu aynı zamanda kişiler ve toplum üzerinde oldukça etkilidir (Soykan, 2003). Öfke denetiminin sağlanamaması, olumsuz olan davranışlara ve saldırganlığa sebep olur. Öfkenin ifadesi açısından genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinir ancak bu duygunun kişiyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici özellikleri de vardır (Bedel ve Arı, 2011).

Özmen'e (2006a) göre öfke insanın yok sayamayacağı bir duygudur ve bu duygunun engellenmesiyle kişinin doğası zarar görmektedir. Bu nedenle öfke kişinin gelişimine olumlu katkı sağlayacak şekilde kontrol altına alınmalı ve bireyler bu duyguyu tanıyıp kabul ederek sağlıklı ifade becerisi kazanmalıdır. Bu duygunun kontrol edilebilmesi için de çeşitli özellikleri açısından tanınması gerekmektedir. Öfkenin nedenleri nelerdir, aynı şartlarda bazı insanlar öfkelenirken niçin bazıları

öfkelenmemektedir, kişiler öfkelerini hangi durumlarda göstermektedirler ve daha çok kimlere ifade etmektedirler ayrıca öfke anında ortaya çıkan bedensel ve fizyolojik belirtiler nelerdir bunların bilinmesi gerekmektedir. Bunların bilinmesi öfkenin özelliklerinin belirlenmesi ve tanınması açısından fayda sağlayacak ve bu sayede öfkeyle baş etmek ve öfke duygusunu olumlu güç olarak kullanmak daha kolay olacaktır (Kısaç, 2005). Bu bağlamda öfke kontrolü, bireylerin çevreleri ile olan ilişkilerinde ne derecede sakinleşme eğiliminde olduğu durum ve sinirlendiği zaman öfkeyi uygun şekilde yansıtan kontrol deneyimleridir (Starner ve Peters, 2004). Bireylerin mutluluk, ruh sağlığı ve sosyal uyumları bakımından sahip olmaları gereken önemli becerilerden biri öfkeyi kontrol etme becerileri olmalıdır. Yapılan araştırmalar psikolojik ve fiziksel sağlık ile kontrol ve ifade edilemeyen yüksek öfke düzeyi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır (Özkamalı ve Buğa, 2010). Öfke duygusu ve öfke duygusu ile birlikte sergilenen istenmeyen davranışlar güvenli sosyal ortamları tehdit etmektedir. Bu durum, sosyal hayatta özellikle günümüzde ciddi bir problem haline gelmiştir ve ebeveynleri, okul yöneticilerini ve özellikle de eğitimcileri kaygılandırmaktadır. Bu yüzden, son zamanları gerekli hale gelmiş olan öfkeyi denetim altına alma becerilerinin öğretilmesi için en elverişli yerlerin başında okullar gelmektedir (Özmen, 2006a).

Erken yaşlarda verilen herhangi bir eğitimin bireyler üzerindeki etkisi düşünüldüğünde, öfkenin ne olduğunun bilinmesi ve bu öfke duygusuyla baş etme becerilerinin de erken yaşlarda öğretilmesi, bireyin gündelik hayatında daha sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurmasına, mutlu ve üretken biri olarak yaşamını daha anlamlı yapmasına önemli katkı sağlayacaktır. Özellikle ergenlik sürecindeki gençlerin duygularını en uçta yaşadığı düşünüldüğünde, ergenlerdeki öfkenin gittikçe azalması veya öfke duygusu sonucu oluşan tepkilerinin daha uygun bir şekilde ifade edilmesinin önemi anlaşılacaktır (Akdeniz, 2007). Bu bilgilerin ışığı altında mevcut araştırmada, “Öfke ile Başa Çıkma Eğitim Programı” uygulanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmada, öfke ile başa çıkma eğitiminin tek ebeveynli öğrencilerin öfke ve olumlu duygularına etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1. Hipotezler. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın denenceleri şunlardır:

- 1.1. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “sürekli öfke” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
- 1.2. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke içe” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
- 1.3. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke dışı” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.
- 1.4. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke kontrol” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
- 1.5. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “olumlu duygu” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.
- 1.6. Kontrol grubunun “Sürekli öfke” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.
- 1.7. Kontrol grubunun “öfke içe” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.
- 1.8. Kontrol grubunun “öfke dışı” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.
- 1.9. Kontrol grubunun “öfke kontrol” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.
- 1.10. Kontrol grubunun “olumlu duygu” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.
- 2.1. “Sürekli öfke” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.
- 2.2. “Öfke içe” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.
- 2.3. “Öfke dışı” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.
- 2.4. “Öfke kontrol” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.
- 2.5. “Olumlu duygu ” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsan hayatında olumlu olumsuz duygular vardır. Olumlu duygular hayatın verdiği aktif haz ve keyifken; olumsuz duygu ise bireyin stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktif hale gelmesidir (Gençöz, 2000). Öfke insan yaşamının doğal duygularından biridir ve aynı zamanda günlük hayatta sıklıkla yaşadığımız bir durumdur. Ülkemizde ve dünyada yoğun olarak yaşanan öfke, saldırganlık ve şiddet olaylarına neden olan ve insanları negatif açıdan etkileyen önemli bir problem olmuştur. Özellikle ergenler öfke ve şiddet olaylarının içerisinde yer alabilmektedirler. Ergenin tek ebeveynli olması gibi durumlar da öfkenin oluşmasına etki etmektedir. Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu (2011), tek ebeveynli 12 yaş ve üzerindeki çocukların çevrelerine ve yakınlarına karşı daha öfkeli ve hırçın olduklarını ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

Ülkemizde ve dünyada pek çok tek ebeveynli çocuk yaşamaktadır. Bu çocukların özellikle ergenlik döneminde öfke düzeylerinin yüksek olduğu ve aynı zamanda tek ebeveynli olmaları neticesinde olumsuz duygu düzeylerinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir. Hem tek ebeveynli olmanın hem de ergenliğin getirdiği dezavantajlı durumların olması öfkeyle başa çıkma becerisinin kazanılmasının ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Ergenin çevresiyle sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurabilmesinde, olumlu duygular hissederek ruhsal açıdan sağlıklı birey olmasında öfkesini denetlemeyi öğrenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Çünkü öfke duygusunun denetlenmesi ve ortaya çıkmasının engellenmesi zordur ve bu duyguyla baş etmek, öfkenin denetimini kazanmak psikolojik açıdan çok önemlidir (Saçar, 2007).

Öfkenin hangi yollarla nasıl ifade edildiğine baktığımızda; insanlar kimi zaman öfkeye neden olan durumdan kaçarak bu durumdan kurtulmaya, kimi zaman da öfkeyle başa çıkmaya çalışırlar. İnsanlar öfkelerini ifade etmez bastırırlarsa istediklerine ulaşamayacaklardır ve öfkeleri kendilerine yönelecek, bu kendilerine yönelmiş negatif enerji de onları rahatsız edecektir. Öfkelerini olduğu gibi yansıtan insanların ise diğer insanlarla olan iletişimleri bozulacak, suçluluk hissedecektir (Akdeniz, 2007). Öfkenin dışa yansıtılması saldırganlığa sebep olurken, içe yöneltilen öfkenin de kişi tarafından bastırılması ve bu durumda kendisinin zarar görmesine yol açacaktır. Tüm bunlar da kişinin için de bulunduğu duygu durumunu etkileyecektir.

Öfke uygun yollarla açığa çıkarılmaz ve uygun ifade edilmezse ergende fiziksel, psikolojik ve sosyal problemlere sebep olacaktır (Starnier ve Peters, 2004). Sürekli öfke duygusu yaşayan birey huzursuz ve mutsuz olacaktır (Saçar, 2007). Bu konudaki araştırmalarda da yoğun öfke duygusu yaşayan kişilerin çok sık yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları, mide rahatsızlıkları, depresyon, intihar düşüncesi ve intihar davranışı gösterdiğine rastlanmıştır (Novaco, 1975).

Tüm bunlara bakıldığında öfkenin yaşandığı yerlerden biri olan okullarda bireylere öfkelerini kontrol etme becerilerinin öğretilmesi gerekmektedir (Özmen, 2006a). Okullarımızda görülen saldırganlık ve şiddet olaylarının, hem eğitim öğretime hem de bireyin psikolojik sağlığını negatif yönde etkileyebileceği göz önüne alındığında, önleyici çalışmaların yapılmasının gerekliliği görülmektedir (Bedel, 2011). Bu önleyici, koruyucu rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri içerisinde “öfke ile başa çıkma eğitimi ” önemli bir yer tutmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde; bu araştırma, öfkeyle yönetimi eğitiminin tek ebeveynli ergenlerin üzerindeki etkisini inceleyen deneysel çalışma olarak bir ilk niteliği taşımaktadır. Bu uygulamalar neticesinde ergenlerin öfkelerini içine atmadan, kontrollü bir biçimde kendilerine ve çevrelerine zarar vermeyecek şekilde ifade etmeleri, hem psikolojik uyumları hem de fiziksel sağlıkları açısından yararlıdır. Ergenlerin eğitim programı içeriği ile elde edebilecekleri kazanımların, öfke kontrol düzeylerinin artmasına, ilerleyen yıllarda yaşam alanlarındaki ilişkilerinde daha sağlıklı olmalarına ve olumlu duygular hissetmelerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma kapsamında, araştırma bulguları, tek ebeveynli ergen ve öfke alanında çalışan uzmanlar tarafından kullanılabilir.

1.4.Sayıtlar

Araştırmanın varsayımı aşağıda belirtilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği” (SÖÖTÖ) ve “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” ne içten yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde belirlenmiştir:

1. Araştırmanın çalışma grubu, Afyonkarahisar ilinde bulunan bir ortaokuldaki öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada etkisi incelenen öfke düzeyi “Sürekli Öfke ve Öfke Tarz Ölçeği” nin ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada etkisi incelenen duygu düzeyi “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” nin ölçmüş olduğu niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan kavramlar aşağıda verilen tanımlardaki anlamlarda kullanılmıştır.

Tek ebeveynli aile. Eşlerden birisinin vefatı, uzun süren yokluğu ya da boşanma gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkan bir ebeveyn ile yaşayan çocuk veya çocukların içinde bulunduğu aile modelidir (ASAGEM, 2011).

Öfke. Engellenme, korku, tehdit gibi hoş gitmeyen yaşantılar karşısında meydana gelen coşku ve duygulanım durumudur (Köknel, 2005).

Öfke içe. Kişinin öfke duygusunu gizleyerek veya içinde tutarak öfkeye neden olan etkenlere karşı kullandığı uyum mekanizmasıdır (Starner ve Peters 2004).

Öfke dışı. Öfkenin sözel veya davranış olarak dışarıya yansıtılmasıdır (Starner ve Peters 2004).

Öfke denetimi. Bireyin başkaları ile olan ilişkilerinde genel olarak ne derece sabır gösterdiği, soğukkanlı, anlayışlı, hoşgörülü davrandığı, öfkesinin ne derece kontrolünü sağladığı ya da ne derecede sakinleşmeye çalıştığını belirten durumdur (Özer, 1994)

Duygu. Türk Dil Kurumu (2015) tarafından “Belli bir uyarana karşısında genellikle güdü ve değerlerle ilişkili olarak belirip çoğu kez süreklilik ve tutarlılık gösteren, heyecandan daha zayıf bir uyarım biçimi” olarak tanımlanmıştır.

Olumlu duygu. Hayattan aktif haz ve keyif alma durumudur (Gençöz, 2000).

Bölüm II

İlgili Literatür

Bu bölümde araştırma probleminin bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve olumlu duygu, bağımsız değişkeni olan tek ebeveynli öğrencilere uygulanan öfke ile başa çıkma eğitimi üzerinde durulmuştur. Ayrıca problemle ilgili yurt içinde ve olan yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalar ile ilgili bilgiler verilmiştir.

2.1.Öfke Kavramı Tanımı ve Özellikleri

Öfke evrensel ve yaşanması doğal bir duygudur. Bu öfke duygusuna ilişkin kaynaklarda farklı tanımlamalar vardır. Öfke, Türk Dil Kurumu sözlüğünde, “Engellenme, incinme veya tehdit karşısında verilen saldırganlık tepkisi; kızgınlık, şiddet” olarak tanımlanmaktadır. Ruh Bilimleri sözlüğünde de, “Engellenme, incinme ya da tehdit durumlarına karşı gösterilen saldırganlık tepkisi ” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2015).

Sözlük anlamı dışında yazarlar öfkeyi farklı yönleriyle ele alarak tanımlamaya çalışmışlardır. Öfke bireyin yaptığı planlarının, istek ve gereksinimlerinin önüne engel koyulduğunda ve ortadaki durumu adaletsizlik, haksızlık ve kendi benliğine karşı tehdit olarak gördüğünde yaşadığı en temel duygulardandır (Kısaç, 2005). Öfke, kişi hak ettiğini elde edemediğinde, kırıldığında, ihtiyaçları giderilmediğinde, planladığı şeyler istediği gibi olmadığında, hayatında önem gördüğü duygusal problemi ile alakalı olmadığı ve problemi ihmal ettiği durumlarda yaşadığı duygudur (Lerner, 2001). Bir başka deyişle bireyin baskı görmesi ve çeşitli engellemelerle karşılaşması neticesinde; yaşamış olduğu hayal kırıklığı, kırgınlık, korku haklarının engellenmesi durumunda duygusal anlamda göstermiş olduğu tepkidir (Kulaksızoğlu, 2001).

Spielberger (1988) öfkeyi “az yoğunlukta olan bir rahatsızlıktan başlayarak aşırı bir kızgınlık ve hiddet derecesine varan bir duygu” şeklinde tanımlamıştır. Kasinova ve Sukhodolsky (1995) ise öfkeyi düşünce ve inanç ile yaşanan olayı etiketlemek

şeklinde tanımlamışlar ve bu düşüncelerin çeşitli sözel, yüz, vücut ve otomatik reaksiyonlarla gerçekleştirilebileceğini ifade etmişlerdir.

Adler (1997)'e göre öfke, başkalarına sözünü dinletme ve güçlü olma mücadelesinin bir örneğidir (Aktaran: Akgül, 2000). Öfke, oldukça normal olan ve hayatın devamlılığı için olması gereken kişinin gösterdiği duygusal tepki, kişi için bir uyarıcı, benliğe yönelik tehdit unsurlarına karşı kişiyi uyararak korunmasını sağlayan bir uyarıcı ve kişinin yeni öğrenmeler gerçekleştirilebilmesine olanak sağlayan motivasyon kaynağıdır (Soykan, 2003).

Öfkenin her insan tarafından zaman zaman farklı yoğunluklarda yaşanan, engellendiği ya da kendisine yönelik bir tehdit olarak algılanan ya da haksızlığa uğradığını düşündüğü durumlarda ortaya çıkan, uygun biçimde ve uygun zamanda ifade edilemediğinde bireyin yaşamında problemler yaratabilen bir duygu durumudur (Elmas, 2009).

Verilen tanımlara bakıldığında; öfke, bireyin incitilmesi, istek ve gereksinimlerinin engellenmesi, haksızlığa uğraması, kendisine yönelik bir tehdit durumu algılaması sonucunda, kişinin basit bir kızgınlık durumundan aşırı bir hiddet yaşamasına kadar değişen duygusal durumudur.

2.2. Öfke Duygusuna Kuramsal Bakış

Duygular bireyin düşünce ve davranışlarını etkilediğinden araştırmacılar özellikle öfke duygusu üzerinde önemle durmuşlardır. Aynı zamanda araştırmacılar duygunun ne olduğu, nasıl oluştuğunu farklı bakış açılarından ele alarak açıklamaya çalışmışlardır.

James-Lang kuramı duygular konusu ile ilgili ilk olarak kapsamlı bir açıklama yapmıştır ve bu açıdan önem kazanmıştır. James - Lange kuramı 1880'lerin sonlarında ortaya atılmıştır ve kurama göre vücut itici uyaranlara karşı belirli fizyolojik tepkiler vermektedir ve öfke gibi bütün duygular da vücut tepkilerinin algılanmasıdır. Buna göre örnek verecek olursak; aileler küçük çocuklarının aldıkları videoya kremalı bir bisküvi sürdüklerini fark ettiklerinde kalp atışlarının hızlanması, terlemenin artması, yüz kaslarının gerilmesi, yumrukların sıkılması gibi fizyolojik tepkiler gösterirler ve sonra öfke hissederler. Öfke duygusu bedensel tepkilerden sonra ortaya çıkar (Tekinsav-Sütcü, 2006). Buradan da anlaşılacağı üzere James Lange kuramı öncelikle bedensel

değişikliklerin sonra duyguların ve heyecanın oluştuğunu ifade etmektedir (Cüceloğlu, 2000; Novaco, 1975). Cüceloğlu (2000)'a göre de bireyin bedensel tepkilerinin harekete geçmesinin nedeni bedene çevreden gelen belli uyarıcılardır ve birey bedeninin bu tepkisinin farkına vardığında duygu veya heyecan duyar. Örneğin; birey bir tehdit durumu ile karşılaştığında adrenalin ve noradrenalin salgıları sebebiyle kan basıncı yükselir, kas gerginliği artar. Kişinin bedenindeki değişikliklerin farkın varması durumunda da öfke ve heyecan algılanır (Cüceloğlu, 2000).

Bir diğer duygu kuramı 1920'lerde geliştirilmeye başlanana Cannon-Bard kuramıdır. Bu kuram James-Lange kuramına karşı çıkmıştır. Cannon ve Bard beden her duyguya özel farklı tepkiler verdiğini ileri sürmüşler ve aynı zamanda bireydeki bedensel uyarılmanın genel olduğunu ve bu genel uyarılma durumunun ve duyguların aynı zamanda ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Tekinsav-Sütçü, 2006).

Cannon-Bard Kuramı, James Lange kuramının eksik yönlerini giderici bir yaklaşımdır. Buna göre çevrede bulunan uyarıcılar, hipotalamusu etkiler ve hipotalamus iki görevi aynı anda yapar. Duygular ve fizyolojik tepkiler, birlikte oluşurlar yani uyarıcıyı algılama süreci gerçekleştikten sonra duygular ve bedensel tepkiler aynı anda meydana gelirler (Cüceloğlu, 2000).

Her iki kuram da duygu ve heyecan verici olaylarda uyarıcı ve verilen tepkiler üzerinde durmaktadır. Öfke ile başa çıkma eğitim programlarında öfke duygusunun tanınması ve uygun bir biçimde ifade edilmesinde bu kuramların temelinde yer alan fizyolojik değişikliklerin farkına varılması ve onların kontrol edilmeye çalışılması oldukça önemlidir (Bedel, 2011).

Öfke için önemli açıklamalardan bir diğeri Dolard, Miller, Doob, Mowrer ve Sears, tarafından 1939 yılında ortaya atılan engellenme-saldırganlık hipotezidir (Tekinsav-Sütçü, 2006). Engellenme bireyin doyum sağlayıcı bir amaca ulaşırken karşısına çıkan müdahalelerin tümü olarak tanımlanmıştır (Stephen, 2004). Engellenme-saldırganlık kuramına göre çevrede bulunan engellenme durumlarına karşı tepki amaçlı saldırgan hareketlerde bulunmaktadır (Morgan, 1991). Bu hipoteze göre engellenme durumu saldırganlığa yol açmaktadır. Ancak daha sonra Neal E. Miller her engellenmenin mutlaka saldırganlığa yol açmadığını engellenmelerin depresyon, çaresizlik gibi nedenlerden dolayı tembellik ve umutsuzluk gibi davranışlara da sebep olabileceğini ifade etmiştir (Berkowitz, 1989).

Önemli kuramlardan biri de kendisinden sonra gelen yaklaşımlara öncü niteliğinde olan psikanalitik yaklaşımdır ve bu yaklaşımın en önemli temsilci Sigmund Freud'dur. Freud öfkenin biyolojik temeli üzerinde durmaktadır. Bu kurama göre bilinç dışında doğuştan getirilen saldırganlık ve öfke virüsü yer almaktadır (Geçtan, 1990). Belli kişilere yönelik öfke ve düşmanlık duygularının yansıtılması her yaş döneminde görülür (Tavris, 1982). Psikanalitik yaklaşıma göre öfkenin temelleri oral ve anal dönemde atılır.

Ağız bölgesinin temel doyum aracı olduğu oral dönemde bebek ilk olarak anneye bağımlıdır ve edilgen davranışlar gösterir. Sonraları etkin olmaya başlayarak saldırgan davranışlar gösterir ve emme davranışından sonra ısırma davranışını geliştirir. Bu dönemde yaşanan sorunlar ileride yoğun öfke tepkisi şeklinde görülerek öfkelenince etrafına bağırıp çağırma veya kendine zarar verme gibi problemlere yol açar (Geçtan, 1992).

Anal dönem de öfkenin temellerinin atıldığı diğer bir dönemdir. Anal dönemdeki bu öfke nedeniyle ilgili iki öge vardır: bunlardan ilki, dışkı çocuk için öfke ile aynı anlama gelir ve dışkı, çocuğun kızgınlık duygularını dile getirmesinde bir araç durumundadır. İkinci öge ise çocuk dışkıyı boşaltmamakta ısrar eder ve aile ile inatlaşır. Bu durum da çocuğa ceza verilmesi ya da çocuğun dışkı konusundaki denetiminin kaybolması aile tarafından ayıplanırsa çocukla aile arasındaki iletişim oral dönemdeki gibi ilkel nitelikli davranışlar gibi olur ve gerileme görülür. Bunun aksine anal dönemde verilen tuvalet eğitimi sorunsuz olarak uygun şekilde verilerek bu süreç tamamlanmışsa çocukta uyumlu karakter özellikleri gelişir (Geçtan, 2004). Çocuğun 2-3 yaş civarında olduğu tuvalet eğitimi aldığı bu dönemde çocuk ailesine olan bağımlılığından kurtulmak için uğraşır, ebeveynlerini kontrol etmeye çalışır ve bu da uygun olmayan zamanlarda ve yerlerde tuvaletini yapmasına sebep olur (Corey, 1996). Eğer bu dönemde aile çocuğa karşı aşırı baskıcı davranırsa çocuk tepkici bir kişilik geliştirir ve başkaldırcı, yıkıcı, öfke nöbetleri geçiren ve eziyet etme eğilimleri gösteren bir kişilik yapısı geliştirir (Tambağ ve Öz, 2005).

Freud'a göre, fallik dönem de çocuğun öfke duygusunun ve saldırganlığın gelişmesini etkiler. Önceleri çocuk benliği, ailesinin ve çevresinin onu suçlamasından ve ona ceza vermesinden korkar. Oedipus karmaşasının çözümlenmesiyle beraber daha sonraları kendi üst benliğinden korkmaya başlar. Çocuk böyle durumda yaşadığı baskı derecesinde suçluluk ve pişmanlık hisseder. Ailesinin yanında saldırgan davranışlarını

başka nesnelere ve kişilere yönelten çocuk, onlardan uzaklaştığında kuralsız, yasalara uymayan ve engel tanımayan biri haline dönüşür (Köknel, 2005).

Psikoanalitik görüşe göre dışa atılmayan kuvvetli duygular, içimizde birikir ve bir zaman patlama derecesine gelir. Öfke duygusunun ve diğer duyguların ifade edilmesi, bu baskının önlenmesini sağlar (Akgül, 2000). Freud'a göre öfke, bilinçaltına bastırılan duyguların dışa vurulmasının bir yoludur. Egosu gelişmeyen bağımlı kişiler sevgi duygularını bilinç dışındaki düşmanlık duyguları ile yaşar. Reddedilme, terke dilme veya engellenme yaşadıklarında bu kişiler öfke duygularını dışa vuramaz bastırırlar (Elmas, 2009). Psikoanalitik yaklaşımcılara göre, öfke duygusunun boşaltılıp kişinin rahatlayamaması durumunda, psikolojik ve psikosomatik hastalıklara meydana gelir ve bireylerin öfkelerinin temelindeki nedenleri bulup anlamaları sonucunda öfkelerini çözebilirler (Thomas, 1993).

Diğer bir kuram da Albert Bandura tarafından ortaya atılan ve model alma, pekiştirme gibi sosyal etkilerin saldırgan davranışın oluşmasında etkili olduğunu öne süren sosyal öğrenme kuramıdır (Tekinsav-Sütcü, 2006). Bandura'ya göre engellenmenin saldırganlığa dönüşmesinin sebebi doğuştan gelen faktörler değildir. Eğer saldırgan davranışlar ödüllendirilmişse, insan engellenme karşısında saldırgan davranacaktır (Saçar, 2007). Bu kuram hem görerek öğrenmenin hem gözlem yoluyla öğrenmenin üstünde durmuştur (Tekinsav-Sütcü, 2006). Bandura insanların çevrelerindeki gözlemleyerek, gözlediklerini taklit ederek öğrendiklerini ileri sürmüştür. Çocuk, ebeveynlerinin davranışını taklit edecek ve bunu taklit ettikleri şeyleri de yapacaklardır (Olmuş, 2001). Çocuklar, öfke ifade tarzını da gözlem yoluyla aile, öğretmenler, akranlar, film kahramanları gibi modellerden öğrenebilmektedirler (Arı, 2006).

Davranışın türü, kuvveti ve frekansı ile uyarıcının cinsi, şiddeti, tekrarı arasındaki ilişkiyi inceleyen davranışsal yaklaşım aynı zamanda davranışın pekiştirme, ödüllendirme koşullarını da ele alır (Gülveren, 2008). Edimsel koşullama kavramına göre ödüllendirilen davranış tekrar eder. Örneğin öfke ile tepinmeye başladığında isteklerini elde edebilen çocuk, öfkesinin işe yaradığını görür ve isteklerini elde etmek için sürekli öfkesini kullanır (Thomas, 1993). Bu kurama göre de davranışlar nasıl öğrenilmişse öfkeye ve saldırganlığa karşı gösterilen tepkiler de öğrenilmiştir. İnsanlar yaşadıkları çevrelerinden engellenmelerine karşı saldırgan davranışlarda bulunmayı öğrenmişlerdir (Adams, 1973).

Bilişsel Davranışçı tekniklerin çoğu iki önemli kuramsal modeli temel alınarak geliştirilmiştir ve günümüzde kullanılmaktadır. Bunlar Albert Ellis'in akılcı duygusal terapi modeli ve Aaron Beck'in bilişsel terapi modelidir.

Beck' in bilişsel terapi modeline göre kişinin erken yaşantıları bazı temel işlevsel olmayan şemaları oluşturmasına neden olur. Bu işlevsel olmayan, katı, uçta, değişmeye dirençli şemalar, algıları organize etmede ve davranışları yönetmede kullanılır. Örneğin; insan kişisel değeri sadece başarıya bağlarsa başarısız olunca bu düşünce onda depresyona yol açabilir. İşlevsel olmayan düşünceler hoşta gitmeyen duygulara neden oldukları için bunlara olumsuz ifade edilmektedir ve bunlar kişinin kontrolü dışında akla gelmektedir (Akdeniz, 2007).

Akılcı Duygusal Terapi Albert Ellis tarafından geliştirilen bilişsel bir psikoterapidir. Ellis öfke ve bunun gibi olumsuz duyguların oluşumunda üç temel düşünce hatasının olduğunu ifade etmiştir: Birincisi, kişiler kendi değerlerini, kişiliklerini ve davranışlarını sürekli olarak eleştirirler. Diğer bir düşünce hatası da diğer insanları sürekli değerlendirmelerinden kaynaklanır. Bu da onlara karşı bir genelleme yaparak öfke, kızgınlık gibi olumsuz duyguların oluşmasına sebep olur. Üçüncü düşünce hatası da kişilerin çevreleri ile ilgili olarak yargı veya düşüncelerinden kaynaklanır (Akdoğan, 2007).

Bilişsel yaklaşıma göre, duygularımız; inanç kalıpları ile davranışlarımız arasındaki ilişkiden doğar ve buna öfke de dâhildir. Tüm duygularımızın temelinde çevresel olay vardır ve bu da duygusal olarak tepki vermemize neden olur (Karadal, 2009). Özellikle öfke duygusuna neden olan bilişsel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç etken vardır. Bilişsel ifade, kişinin algıları, uyarıcıları değerlendirmesi, yorumları ile ilgilidir (Novaco, 1975). Özer (1995)'e göre de öfke, kaygı ve çöküntü gibi duygular başta olmak üzere duygusal anlamda olumsuzluk yaşanmasının temelinde bireyin çevresel olaylara karşı geliştirmiş ve öğrenmiş olduğu davranışsal ve biyofizyolojik tepkilere yol açan gerçekçi olmayan inançları, yorumları vardır. Mantığa aykırı inançlar, beklentiler, iç konuşmalar sonucu olarak ortaya çıkan öfkeyi azaltmak için, akla aykırı bu inançların yok edilmesi gerekmektedir (Tambağ ve Öz, 2005).

Bilişsel- Davranışçı yaklaşımıcılara göre, sistematik düşünce hatalarının sebep olduğu öfke duygusu ile baş edilebilmesi için bireyin düşünce yapısındaki hatayı bulup yerine olması gereken uygun düşünce yapısını getirmesi gerekir. Bununla beraber yeni

düşünce yapısının etkisiyle kişinin yeni duyguları oluşur ve kişi uygun davranışta bulunur (Clark, 2000).

Varoluşçulara göre her insanın farklı şekilde yaşadığı öfke duygusu sadece insana has ve kaçınılmazdır (Akdeniz, 2007). Perls' in ileri sürdüğü ve insancıl yaklaşımlardan olan gestalt terapi, kişilerin tamamlanmamış işlerinin negatif etkilerinden kurtulmaları için bu kişilerin öfke duygularını rahatça belirtmeleri gerektiğini savunur (Gülveren, 2008).

Birey merkezli yaklaşım, insanın doğası doğuştan iyi olduğunu ve çevresiyle iyi ilişkiler kurabileceğini ve bireyin karşılaştığı olumsuzluklardan dolayı başkalarına karşı öfkeli, bencil ve etkisiz tutum içinde olacağını savunur (Geçtan, 1998). Bu yaklaşımda öfke duygusu bireyin hayatında işlevsel olan bir duygudur ve yaşamındaki yerinin anlaşılması, fark edilmesi son derece önemlidir. Birey merkezli yaklaşıma göre öfke duygusunun yaşanmasıyla meydana gelen durumlar, benlik saygısını düşüren kırıcı durumlara karşısında ortaya konan bir tepkidir (Ohrnstein, 1999; Aktaran: Özmen, 2006a).

2.3. Öfkenin Nedenleri

Öfkenin birden çok nedeni vardır ve bu anlamda pek çok araştırma yapılmıştır. Araştırmalara göre öfke gerilim, beklentilerin karşılanmaması, kendini değersiz hissetme, suçluluk, var olan durumun istenmemesi gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır (Elmas, 2009). Öfkenin temelinde mükemmeliyetçilik, çevresi tarafından kabul görme isteği, kişinin kendisini ispatlama ve başka insanların gözündeki kişilik değerinin azalmaması gerektiği gibi bir düşünce tarzı bulunmaktadır (Özer, 1995). Öfke dillendirilmemiş ya da tam olarak anlaşılammış, kabul edilmemiş sinirlilik halinin toplu şekilde yaşanması ve ortaya konması olarak da meydana gelebilir (Soykan, 2003).

Hoşa gitmeyen, rahatsızlık veren uyaranlar, örnek alma, memnuniyetsizlik, bireysel haklara ve kişinin benliğine saygı duyulmaması, kabullenilen sosyal ortamların ihlal edilmesi, olumsuzluk barındıran davranışlar öfkenin nedenlerindedir (Kısaç, 1997). Kanoğlu (2008)'e göre öfkeye; engelle karşılaşma, hakkının elinden alınması, bedensel incinme ve fiziksel yaralanmalar, taciz edilme, saldırı durumu ile karşılaşma, hayal kırıklığına uğrama, tehdit edilme faktörleri de neden olmaktadır.

Gazda (1995)'ya göre öfkenin nedenleri dört maddeden oluşmaktadır:

1.Kayıplar: Bireyin yaşamında keder, yas ve üzüntü duygularının yaşanmasına yol açan kayıp duygusunun temelinde kişi için önemli olan sevdiği birinin vefatı, fiziksel bozukluklardan kaynaklı oluşan kayıplar, bireyin işini kaybetmesi gibi durumlar vardır. Yaşanan bu kayıplar bireylerde genellikle öfke duygusunu meydana getirirler.

2.Tehditler-Korkular: Birey kaygı, korku ve güvensizlik hisleri neticesinde de öfke yaşayabilir. Bunların kaynağında kişinin yaşamında olumsuz iz bırakan savaş, kanunsuz olaylar, saldırıyla karşılaşma ya da bu kişinin uzun zaman işsiz olması gibi yaşantılar bulunmaktadır.

3. Engellenme: Öfke duygusu, bireyin ihtiyaçlarının giderilmesinin engellendiği durumda bu kişide oluşan çaresizlik ve yetersizlik duygularının neticesinde de ortaya çıkar (Özmen, 2006a). Günümüz teorilerinden bazıları öfkenin kaynağını engellenme olarak görmektedir. Engellenme, istek, ihtiyaç veya bir davranışın amacına ulaşmasının önlenmesidir (Kanoğlu, 2008). Canbuldu (2006)'a göre istekleri karşılanmayan ya da anlaşılamayan kişi, engellenme hisseder. Bu da çoğunlukla öfke duygusunun oluşmasına sebep olur.

4. Reddedilme: Bireyin başkası tarafından reddedilmesi üzerine hissettiği kırgınlık, çöküntü, hayal kırıklığı ve değersizlik duygularının neticesinde öfke duygusu oluşabilir (Özmen, 2006a).

Öfke nedenleri yaşa bağlı olarak da farklılık göstermektedir. İhtiyaçlarının giderilmemesi bebeklerde öfke nedeni olurken; yalnız bırakılmak, başarısızlık, beklentilerinin yaşa göre fazla olması çocuklarda öfke nedenlerinden sayılır (Karadal, 2009).

Çocuklardaki fizyolojik engellenmeler, özerkliğin engellenmesi, benliğe ve özsaygıya karşı tehdit algıları, olumsuz ilgi gibi faktörler öfke kaynağıdır (Elmas, 2009).

Öfkeye nedenleri arasında olan sosyal-kültürel faktörler de yer almaktadır. Araştırmalar da öfkenin kaynağında aile yaşantısının önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Buna göre yıkıcı, karmaşık ve duygusal iletişim anlamında oldukça kötü olan dengesiz ailelerden gelen bireylerin çabuk öfkelendiği görülmüştür (Tatlıoğlu ve Karaca, 2013).

Özsan (1990)'a göre anne şefkatinden uzun süre mahrum kalmış çocuklar da saldırgan kişilik yapısı gelişebilir ve en küçük incinme, engellenme, otorite baskısına tahammül gösteremezler ve sevdikleri insanlara ve topluma basit bir nedenden dolayı düşman olup yaralama, öldürme, tahrip gibi suçlar işleyebilirler.

Madde ve alkol bağımlılığı gibi durumlar ve depresyon, psikotik bozukluklar gibi ruhsal bozukluklar öfke duygusuna sebep olmaktadır. Bunun yanında bireyler de görülen ağrılı ve kronik fiziksel hastalıklar da öfke duygusuna yol açmaktadır (Soykan, 2003).

2.4. Öfkenin İşlevleri

Öfkenin ifade ediliş tarzı bakımından genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinir. Bunun aksine öfke duygusunun kişiyi uyarıcı, koruyucu ve harekete geçirici işlevleri de vardır (Bedel, 2011).

Elmas (2009), öfkenin yapıcı yönde kullanılmasının bireye bilişsel ve bedensel bir güç vereceğini ifade etmiştir. Soykan (2003)'a göre doğal, evrensel öfke diğer duygularda olduğu gibi sağlıklı bir şekilde ifade edildiğinde kişiler arası iletişimi düzeltici ve yapıcı olmaktadır.

Novaco (1975), öfkenin olumlu işlevleri olduğunu ifade etmiştir. Bunları şu şekilde özetleyebiliriz.

1. Öfke insana enerji sağlar
2. Süre gelen davranışın uyarıcılık özelliğini azaltır ve acıyı engeller.
3. Başkalarına karşı hissedilen negatif duyguların ifadesini daha kolay hale getirir.
4. Kaygının dış çatışma olarak algılanmasını sağlar ve ego tehdidine karşı kendini savunmayı sağlar.
5. Saldırganlık için öğrenilmiş bir uyarıcı olarak, davranışta bulunma yönünde güdüler.
6. Stresle baş etmede bir ipucu gibi olayı ayrıştırır.

Öfke doğal bir duygudur ve aynı zamanda sınırları korumak ve haksızlıkları düzeltmek için harekete geçiren öz koruma işlevine sahiptir (Korkut, 2002). Öfke duygusu doğal, olağan ve kişiye has bir duygudur ve kişiliği koruyucu yönde işlev

görebilir. Öfke olumsuz bir durum olarak görülse de bireyin kendi varlığını tehdit unsurlarına karşı koruması, kendini tanıtmaması ve çevresine kendini kabul ettirmesi açısından oldukça gereklidir (Kaplan, 2007).

2.5. Öfke İfade Tarzları

Öfkenin ifade ediliş biçimleri farklılık göstermektedir. Literatürde, öfkenin farklı biçimde yaşanması “öfke ifade biçimi” (anger expression style) olarak tanımlanmaktadır. Öfke ifade tarzı, üç alt boyutta açıklanmaktadır. Hissedilen öfkenin bastırılarak içte tutulması, öfkenin dışa yansıtılması ve öfkenin kontrol edilmesi (Özer, 1994).

Öfkenin ifade edilişindeki farklılıklar sebebiyle, kişi daha fazla saldırgan ya da eleştiriye açık bir hale getirebilmektedir. Bireyler yasadıkları öfke duygusunu azaltmak için farklı yollara başvurumaktadırlar. Bunlar; öfke duygusunun sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi, içe atılarak bastırılması, somatik olarak ifade edilmesi ve başkalarına yönlendirilerek dışsallaştırılmasıdır (Tambağ ve Öz, 2005). Bazı insanlar öfkelenedikleri zaman bu duyguyu bastırırken, bazıları ise imalı sözlerle öfkesini yansıtmaktadır (Cüceloğlu, 2007).

Bazı insanlar diğer insanları iğneleyerek, bazı insanlar da kendilerini engelleyen durumların neden olduğu kızgınlığı tüm koşullara rağmen getireceği olumsuzlukları bile düşünmeksizin anlık patlamalarla dışa vurarak boşaltır. Bazı insanlar hiçbir tepki göstermezler. Bazı kişiler öfke tepkilerini her ne varsa karşı çıkma veya insanları karşılarına alma biçiminde gösterirler (Elmas, 2009).

İçe yönelik öfke kişinin öfkesini içinde tutarak öfke neden olan durumlara karşı kullandığı alternatif bir uyum mekanizmasıdır (Starnes ve Peters, 2004). Kimi insanlarda öfkelerini bastırarak içlerine atarlar. İçe yönelik öfke yaşayan bireyler öfkeli oldukları düşüncesini benimseyip asla kabul etmezler. Bu bireylerin öfke tepkileri genellikle somurtma, surat asma, küsme şeklinde edilgendir (Özmen, 2006b). Oysa bunlar insanın kendisine daha çok zarar verir.

Öfkenin dillendirilemeyip yansıtılmıyor olması öfkenin yok etmez, bu durum bireyin daha fazla zarar görmesine neden olur. Örneğin; bastırılmış öfke duygusu mide

ülseri, yüksek tansiyon gibi psikosomatik rahatsızlıklara; kalp hastalıkları, yüksek kan basıncı gibi fiziksel sağlık sorunlara yol açabilir (Kanoğlu, 2008; Özmen, 2006b). Öfkenin bastırılması durumunda da öfke depresyon veya anksiyete duygularıyla yer değiştirmektedir (Erdem, Çelik, Yetkin ve Özgen, 2008). Özmen (2006b)'a göre içe yönelen öfke duygusu yaşayan bireylerin sigara içme davranışlarındaki yoğunluğu da dikkat çekici düzeydedir. Ayrıca içte tutulan öfke, bireyin çaresizlik yaşamasına ve sonucunda ise bireyde depresif duyguların oluşmasına sebep olabilmektedir. Özellikle ergenlerin intihar etmelerinde içe yönelik öfke duygusunun son derece önemi bulunmaktadır. Bunların yanında genel olarak başka insanlarla işbirliğini istememe ve onlardan uzak durma, sessiz durma ve unutkanlık yaşama, psikosomatik hastalıklar, depresyon ve suçluluk duyguları hissetme, kazaya meyilli olma, bağımlılık olması gerekenden daha fazla alttan alma, şiddete ve suça yönelik düşüncelere sahip olma, ağlama, çekimser davranma, rahatsızlık yaşama ve stres altında olma, mutsuzluk ve sürekli gergin olma, gücenip kırılma ve psikolojik anlamda acı çekme duygularının olması öfkenin dolaylı olarak ifadesini içeren belirtilerdir (Soykan, 2003).

Öfkenin bastırılması motor ya da duyumsal oluşum şekline de (bas ağrısı, hareketlilik gibi) dönüşebilir (Baygöl, 1997). Kronik ağrı yaşayan bireylerde yapılan çalışmalarda sık ve yoğun öfke yaşayanların ve öfkesini dışa vurmamayanların daha fazla sırt, omurilik ve göğüs ağrıları yaşadıkları görülmüştür (Greenwood, 2003; Aktaran: Yılmaz, 2004). Fibromiyalji sendromu (FMS) yaşayan hastalarla yapılan çalışmalarda bu hastaların ağrılarının doku hasarıyla orantılı olmayıp, kaygı ve depresyon gibi ruhsal durumla ilişkili olduğu ve buna bağlı olarak da bu kişilerin içe yönelik öfke puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Güleç, Sayar, Topbaş, Karkucak ve Ak, 2004). Yeme bozukluklarına bakıldığında da öfkenin etkisini görmekteyiz. Balkaya ve Şahin (2003), ergenlerin ebeveynlerine karşı öfke ifadesi olarak anoreksik veya bulimik tutumları içinde olduğunu belirtmiş ve kadınların ise gücü kontrol etme ve ele geçirme isteğiyle aşırı yeme davranışının görüldüğü üzerinde durmuştur.

Öfkesini bastırarak içte yaşayanların yanı sıra sürekli iğneli ve imalı konuşarak öfkesini dışa vuran veya saldırganlaşarak başka kişilerin zarar görmesine neden olan bireyler de vardır (Geçtan, 2004). Bu bireyler öfkelerini dışarıya saldırgan şekilde yansıtmaya devam ederlerse sıklıkla kişiler arası sorun yaşamaya başlarlar. Genelde öfkelerini dışa vuran kişiler çevresel engel ve aşırı bireysel kontrol konusunda duyarlıdır ve tahammülsüdür (Bedel, 2011).

Öfkenin doğrudan görülebilen belirtileri; vurma, tokat veya tekme atma, başkalarına rahatsızlık verecek şekilde yüksek sesle konuşma, aşırı eleştirel olma, küfür etme veya tehdit etme, kusur arama, saldırganlaşma, alay etme, suçlama, dedikodu yapma, şüpheli olma, başkalarını incitme, önyargılı olma ve çevreye zarar verme gibi sözel ve fiziksel tacizler şeklindedir (Soykan, 2003).

Öfkesini dışa vuran kişilerle yapılan araştırmalara bakıldığında Cautin ve arkadaşları (2001) dışa yönelik öfkesi yüksek olan ergenlerin, öfkesi düşük olan ergenlere göre, alkolle ilgili problemleri daha çok yaşadıklarını belirtmişlerdir (Aktaran: Bedel, 2011). Ayrıca kanser hastalarının öfkelerini daha çok dışarıya yansıttıkları da araştırmalarda ortaya çıkan bir bulgudur (Greemvood, 2003; Aktaran: Yılmaz, 2004)

Akdoğan (2007)'e göre ise öfkenin denetimi sağlanamayan ve yıkıcı tepkilere yansiyarak tahrip edici ve saldırgan davranışlara dönüşme potansiyeli vardır. Bastırılması veya inkar edilmesi ise sağlıklı bir yol değildir. Sağlıklı olarak öfkenin yaşanması ve kontrol edilebilmesi için nedenlerinin ve ne biçimde olduğunun anlaşılması, kabul edilmesi ve saldırganca olan ifadesinin kontrolünün sağlanması önemlidir.

Diğer duygular gibi normal ve doğal olan öfkenin ifade edilişi öğrenmeyle ilgilidir ve kişiden kişiye, toplumdaki topluma göre farklıdır. Ailenin davranış biçimleri, yaş ve cinsiyet gibi konular da öfke ifadesini belirleyen önemli faktörlerdir (Karadal, 2009).

Öfke kontrolü ise kişiye zarar vermeden kontrollü sağlanmış şekilde bir şekilde öfkenin ifade edilmesidir. Öfke kontrolü, amaca ulaşmayı engellemeyecek şekilde öfkenin ifade edilmesini sağlar. Aynı zamanda öfke denetimi kişinin iletişiminde bulunduğu öfke duygusunu ne derecede kontrol ettiği ve ne derecede sakinleşme yöneliminde bulunduğunu gösteren durumudur (Starner ve Peters, 2004).

2.6. Ergenlik Döneminde Öfke

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçilen ve biyolojik, ruhsal, zihinsel ve sosyal özellik açısından olgunlaşmanın ve gelişmenin olduğu bir dönemdir (Yavuzer, 2000). Ergenlik döneminde duygular yoğun olarak yaşanır ve öfke bu dönemin en

baskın duygulardan biridir. Öfke doğru ifade edilmediğinde ergenin fizyolojik, ruhsal, toplumsal sorunlar yaşamasına sebep olabilmektedir.

Ergenlikte yaşanan öfke nedenlerinin başında sosyal etkenler yer alır. Bu etkenlerden ergenle alay edilmesi, ona yalan söylenmesi öncelikli sebeplerdir (Yavuzer, 2000). Akdeniz (2007)'e göre öfke nedenleri, ergenin fiziksel veya toplumsal etkinliklerin kısıtlanması, benliklerine ve toplum içindeki konumlarına yönelik bir tehdit algılamaları olarak sıralanabilir. Ergen eleştirisi, utandırma, reddedilme ve küçük görme gibi durumları oldukça fazla duyarlı hale gelen benliğine tehdit olarak algılamakta ve bu durumu kendisi için önemli olan sosyal konumuna karşı olumsuz olarak görüp öfkelenmektedir. Buna doğru orantılı olarak Rice (1975) de ergeni öfkeleniren sebeplerin fiziksel hareketin kısıtlanması, egosuna yönelik eleştirilmesi ve sosyal faaliyetlerinin engellenmesi ayrıca reddedilmesi olduğunu söylemiştir. Ayrıca ergenlerin öfke yaratan uyaranlara karşı somurtmak, saldırganca davranmak veya sakin davranmak, küfür etmek, başkaldırmak, kavga etmek gibi tepkiler verdiklerini ifade etmiştir (Aktaran: Güleç, 2002).

Ergenlik döneminde genellikle toplumsal uyarıcılar olmak üzere aynı zamanda başkalarının kişilikleri, davranışları da gençlerdeki öfke duygusunu tetiklemektedir (Yazgan-İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2004).

Kulaksızıoğlu (2011) da ergenlik ve çocukluk dönemlerindeki öfkeyi karşılaştırmıştır ve ergenlik döneminde öfke ifadesinin çocukluk dönemine göre farklılaşmaya başladığını ifade etmiştir. Çocukluktaki öfkenin ergenliğe göre daha açık ve anında ifade edilebildiğini, ergenlikte ise öfkenin maskelenmekte olduğunu belirterek ergenin yetişme sürecinde öfkesini kimlere karşı ne zaman ve nasıl ifade edebileceğini öğrenmesinin ailesini gözlemleyerek öğrendiği sonucuna varmıştır. Eğer çocuklar anne-babalarının birbirlerine karşı öfkeli olduğuna ve saldırganca davrandıklarına şahit oluyor ve kendi çevrelerindeki sorunları bu yolla çözümlendiğini görüyorlarsa saldırganlık ve öfke onlar için problem çözücü bir davranış olarak kalıcı olur ve saldırgan davranışları hayatın bir parçası olarak düşünürler. Aynı zamanda bu yanlış yöntemi kendi yaşamlarında da kullanırlar (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu konuyla ilgili yapılan bazı araştırmalara göre hırçınlık, öfke, antisosyal ve kendine dönük saldırgan davranışlar ebeveyni olmayan ya da ebeveyni boşanmış çocuklarda görülmektedir. Aynı zamanda bu çocukların korunmaya muhtaç olmasından dolayı da içedönük olma, kendilerini başkalarından aşağı seviyede görme, hırçın olma ve dışa yönelen

saldırganlık içeren davranışlarda bulunma da saptanmıştır (Köknel, 1996). T.C. başbakanlık araştırma kurumunun (1997) yaptığı bir araştırmada da Türk ailesindeki ergenlerin öfkelenmelerinde kızıp bağırma, küsüp konuşmama, iletişime geçerek sorunu çözmeye çalışma, çekip gitme, umursamama ve vurup dövme gibi tepkiler verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Çelik, Tahiroğlu, Avcı, Seydaoğlu (2009) yaptıkları çalışmada, anksiyete bozukluğu tanısı almış ergenlerde en çok öfke patlamalarının; depresyon tanısı almış ergenlerde ise öfke denetim güçlüğüne görüldüğünü belirtmişlerdir. Ayrıca ergenlerde görülen intihar vakalarına öfkenin içsel ve yıkıcı dürtülerinin neden olduğu görülmektedir.

2.7. Olumlu Duygu

Duygu; bir his ve bu hissin ortaya çıkarmış olduğu kişilerin kendilerine has belli düşünceleri, psikolojik ve biyolojik durumları ve bir dizi hareket eğilimleridir (Goleman, 2007). Davranışlara yön veren kızgınlık, korku, öfke, üzüntü, kin, güven, güvensizlik, mutluluk, sevgi ve bu gibi birçok duygu hayatımızın her anında yer alır (Bozoğlan ve Çankaya, 2012). Watson (2002), duyguları olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Gençöz (2000), olumlu duyguyu, hayatın kişiye verdiği etkili haz ve keyif; olumsuz duyguyu ise kişinin stresi, korkusu, kızgınlığı gibi sahip olduğu hoş gitmeyen duyguları şeklinde ifade etmektedir.

Duyguların verdiği enerji kişiyi gereksinimlerini karşılaması için harekete geçiriyorsa olumlu duygular oluşur (Tuğrul, 1999). Olumlu duygular, kişilerin kendilerine veya başkalarına, bir nesneye veya duruma yönelik hissettikleri şeylerle ilgili, kuvvetli, coşkulu, uyanık, istekli olma, kararlı, canlı, dikkatli gibi duygulardır (Yaman, 2013). Olumlu duygu sevinç, ilgi, güven gibi pozitif duygusal kişisel yaşantıları içermektedir (Watson, 2002). Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky (2013), canlılarda bulunan merkezi sinir sisteminin ve beynin ihtiyaç duyulan şeyleri takip etmesini ve onlardan keyif almasını sağlayan motivasyonların, genellikle olumlu duygunun hâkim olduğu durumlarda ortaya çıktığını ifade etmişlerdir. Olumlu duygular, insanlar arasında hedeflenen memnuniyeti tetiklemekte ve aynı zamanda insanların kişisel hedeflerde de başarılı olmalarını sağlamaktadır (MacGregor ve Little, 1998).

Olumlu duygunun aksine olumsuz duygularla uygun çözüm yollarıyla baş edilmemekte, bu durumdan kaçılmakta ya da işlevsel olmayan yolları tercih edilmektedir (Bozoğlan ve ankaya, 2012). Oysa duyguların anlaşılır olması ve bireyler tarafından kontrolün sağlanması o kişilerin yaşam kalitesini daha iyi hale getirecektir (Koçak, 2005).

Öfke duygusu bireylerin sıklıkla yaşadığı temel duygulardan biridir. Bu duygu yaşanması gereken doğal bir duygudur ve genellikle olumsuz bir duygu olarak tanınır (Soykan, 2003). Oysa öfke duygusunun doğru yolla ifade edilmesi ve kontrolünün sağlanması onu negatifikten çıkaracaktır ve beraberinde kişinin yaşadığı diğer olumsuz duyguları da pozitif yönde etkileyecektir.

2.8. Tek Ebeveynli Aile

Tek ebeveynli aileler, ocuk bakımından anne ya da babanın sorumlu olduğu ailelerdir. Bu ailelerin oluşmasında en çok boşanma, ölüm ya da tercih faktörleri yer alır (Aydiner Boylu ve Öztop, 2013). Soyaslan (1998)'a göre ölüm, boşanma, geçici ve sürekli ayrılıklar nedeniyle aile şeklindeki değişmeler parçalanmış ya da tek ebeveynli aile olarak ifade edilmiştir.

Tek ebeveynli aile olmanın ocuk ya da ergen açısından oldukça önemli etkileri vardır. Ölüm sonucu oluşan tek ebeveynli ailelerde, ölüm ailenin tüm bireyleri üzerinde oldukça etkilidir. Ölen ebeveyne karşı duyulan özlem ya da evden ayrılan ebeveyni bir daha görememe korkusu sebebiyle çocuklar mutsuzluk, üzüntü ve yalnızlık hissettiklerini belirtmişlerdir (Asagem, 2011).

Boşanma sonucu oluşan tek ebeveynli ailelerde; çocuklarda yüksek kaygı, saldırganlık, çekingenlik gibi anti sosyal davranışlar ortaya çıkmaktadır (Uluğ ve Candan, 2008). Ayrıca boşanma olgusunun ergenlik döneminde de kişinin yaşamını oldukça etkilediğini görmekteyiz. Boşanmayı kabul etmede zorlanan ergenler; okul asma, intihar etme ve yasa dışı işlere bulaşanlarla arkadaşlık etme gibi tehlikeli, isyankâr ve uygunsuz davranışlarda bulunabilirler (Kasatura, 2003). Aynı zamanda ergenler, anne ve babalarının boşanmalarından öfke, utanç duyarlar ve gelecekle ekonomik açıdan kaygılanırlar (Moore ve Hotch, 1982). Ulusoy vd. (2005) göre de günümüzde sık rastlanan “tek ebeveynli” ailelerde ergenin rolü tersine dönmekte ve

gencin olgunluğa adım adım geçmesi yerine aniden geçmek zorunda kalması gözlenmektedir.

Okullarda da anne baba ayrı yaşayan öğrenciler ve anne baba ayrı olmasa bile babası özellikle çalışma amacıyla gurbette olan tek ebeveynli öğrenciler bulunmaktadır. Yapılan bazı çalışmalarda, bu öğrencilerde; gruplaşmalar, saldırgan tutum ve davranışlar gibi bir takım davranış bozuklukları çoklukla göze çarpmaktadır (Uşaklı, 2013). Ayrıca bu çocuklar sağlıklı aile çocuklarına oranla şiddete ve kaba kuvvete daha fazla başvurabilmektedirler (Şentürk, 2006). Ayrıca babadan uzak kalan özellikle erkek çocuklarda, cinsel kimlik konusundan başlayarak okuldaki başarıya kadar pek çok problem yaşanmaktadır. Anneden ayrı kalan çocuklarda ruhsal problemlerin yaşandığı gözlenmektedir (Şentürk, 2008).

Yapılan bazı çalışmalara baktığımızda, Şentürk (2006), ailesi tam olan çocukların kendilerini lider, otoriter, kuralcı, güçlü; parçalanmış ailelerin çocuklarının da kendilerini daha çok içe kapanık gördüklerini saptamıştır. Karaoğlan (1997) yaptığı çalışmada; boşanma, çocukların kişiliklerini olumsuz etkilediğini ve bu çocukların sigara, alkol ve uyuşturucu kullanmaya eğilimleri olduğunu belirtmiştir. Yılmaz ve Sipahioğlu (2012), tek ebeveyni ile yaşamını sürdüren öğrencilerin sorun çözme becerilerine ilişkin algı düzeyleri, aileleriyle yaşayan öğrencilerinkine göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Kişiler arası sorunlara karşı tek ebeveynli olan öğrencilerin yaklaşımı daha olumsuzdur (Bedel ve Işık, 2015). Tek ebeveynli çocukların çevreleriyle kurdukları iletişimin azalmasının ve zamanla içe kapanmalarının daha fazla olmasının nedeni bu durumu utanç kaynağı olarak algılamalarındandır (Asagem, 2011; Feyzioğlu ve Kuşcuoğlu, 2011). Lisede öğrenim gören anne ile babası ayrılmış öğrencilerin sürekli öfke ve öfke içe puanlarının yüksek olduğu görülmüştür (Fiyakalı, 2008).

2.9. Öfke ve Öfke Kontrolüne Yönelik Yapılan Çalışmalar

2.9.1. Öfke ve öfke kontrolüne yönelik yurt dışında yapılan bazı çalışmalar. Lochman (1992)'nin tarafından yapılan çalışmada, öğretmenlerinin saldırgan ve bozguncu olarak tanımladığı ve kliniğe gönderilen 31 çocukta okula dayalı müdahalenin koruyucu ve önleyici etkilerini incelemiştir. Çocuklar 12 ve 18 seanslık öfkeyle baş etme programlarına alınmıştır ve çocuklara öfkeyle başa çıkma ve sosyal problem çözme becerileri kazandırılmaya çalışılmıştır. Çalışmadan 3 sene sonra değerlendirme yapılmıştır ve programa alınmayan saldırgan çocukların programa dâhil

edilen göre madde kullanım oranlarının yüksek, sosyal problem çözme becerilerinin ve benlik saygılarının düşük olduğu gözlenmiştir.

Deffenbacher, Lynch, Oetting, Kemper (1996), 6. ve 8. sınıfta okuyan sürekli öfke düzeyi yüksek olan gönüllü 120 ergene uygulanan ve sosyal beceri eğitimi ile bu ergenlerin gelişimsel düzeyine göre planlanan bilişsel gevşeme terapisinin bu öğrencilere etkisini araştırmışlardır. Uygulama 12–14 kişilik gruplara okul saatlerinde ve 45 dakika süre ile 9 seans olarak yapılmıştır. Uygulanan iki yöntem de dışa yöneltilen öfke ve sürekli öfke düzeyini azaltırken, öfke kontrolünü arttırmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada alkol kullanımı, anormal davranış, depresyon, anksiyete gibi diğer durumlar da değerlendirmeye alınmıştır. Bilişsel gevşeme eğitiminin utangaçlık, depresyon, anksiyete gibi öfke haricindeki duyguların değişiminde ve ergenlerin sapkın davranışlarının azalmasında etkin olduğu görülmüştür.

Kellner ve Bry (1999), yaptıkları çalışmada duygusal bozukluğu olan dördü hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği, biri davranış bozukluğu, biri manik depresif bozukluk ve biri aralıklı patlayıcı bozukluğu tanısını almış ergenlerde öfke yönetimi gruplarının etkililiğini incelemişlerdir. Çalışmaya 14–15 yaşlarında olan 7 öğrenci seçilmiştir. Program, psikoeğitim, öfkenin farklılıklarını anlama eğitimi, öfke durumunun seyri ve öfkenin sosyal sonuçları eğitiminden oluşmaktadır. Bu çalışmada, deneme grubunda hem öğretmen hem ebeveyn değerlendirmeleri yapılmış ve buna göre davranım bozukluğu puanında anlamlı bir azalma gözlenmiş ve çocukların fiziksel saldırganlık davranışlarında da anlamlı düzeyde azalmanın olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değerlendirmeler programın pozitif etkileri olduğunu kanıtlamıştır.

Sukhodolsky, Solomon, Perine (2000) tarafından 4. ve 5. sınıflarda okuyan 9–11 yaş aralığındaki 33 öğrenci öfke kontrol programına alınmıştır. Bu çocukların öfkeyle ilgili sorun yaşadığı ifade edilmiş, 10 seanslık müdahale programı planlanmış ve plasebo kontrol grubu oluşturulmuştur. Bu çocuklar bu gruba alınarak bazı oyun aktivitelerini gerçekleştirmişlerdir. Programda bilişsel becerileri geliştirmeye ve davranış denemeye yönelik aktivitelere yer verilmiştir. Program 4–7 kişilik küçük gruplarla yapılmıştır. Sınıf öğretmenlerine ve çocuklara uygulanan ölçekler ile programın etkili olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Programdan sonra yapılan değerlendirme sonuçlarına göre programa katılan öğrencilerin öfke ve öfkeyle ilgili sorunlarının azaldığı öğretmenleri tarafından belirtilmiştir. Öğrencilerin kendi bildirimlerine bağlı değerlendirmelerine bakıldığında ise öğrencilerin öfke

yoğunluğunda, dışa vurulan öfke ve bastırılan öfke düzeylerinde anlamlı bir değişim olmadıği bunun aksine öfke kontrol programının öfke denetimini artırdığı görülmüştür.

Sharp (2003), Doğu Tennessee' de 16–17 yaşlarındaki davranış problemi olan ortaokul öğrencileriyle 8 oturumluk bir öfke yönetimi eğitiminin etkililiği üzerine çalışma yapmıştır. Akılcı Duygusal Davranışçı Yaklaşım temel alınarak öfke yönetimi eğitiminin 60 ortaokul öğrencisinin davranış bozuklukları ve öfke düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Ön testten aldıkları puanlar ile son testten aldıkları puanlar arasında büyük farkın olduğu saptanmıştır. Bu eğitim programının çocuklara öfke yönetimi için Akılcı Duygusal Davranış Teorisi prensiplerinin kullanılmasının saldırgan davranışı azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

2.9.2.Öfke ve öfke kontrolüne yönelik yurt içinde yapılan bazı çalışmalar. Akgül (2000), deneysel çalışmasında ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerileri üzerindeki öfke yönetimi eğitiminin etkisini incelenmiştir. Bolu ili merkez ilçesine bağlı özel ve resmi ilköğretim okullarında olarak 450 öğrenciye yapılan araştırmada veri toplamak için Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Öfke düzeyi yüksek, öfke kontrol becerileri düşük olan 30 kişiden oluşan kontrol grubu ve her bir grupta 15 öğrenci olacak şekilde iki deneme grubu oluşturulmuştur. Deneme gruplarında bulunanlara 10 haftalık öfke denetimi beceri eğitimi uygulanırken, kontrol grubuna işlem uygulanmamıştır. Öfke kontrol becerilerinin öğrenilmesinde öfke denetimi eğitiminin etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cenkseven (2003), ergenlere öfke yönetimi becerileri programını uygulayarak deneysel çalışma yapmıştır. Bilişsel davranışsal yaklaşım temelli öfke yönetimi beceri eğitiminin ergenlerin saldırganlık ve öfke düzeylerine etkisi araştırılmıştır ve 14–18 arası yaşlardaki 191 kız ve 139 erkek öğrenciye Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ve Saldırganlık Envanteri uygulanmıştır. Deney grubu ve kontrol grubu oluşturularak öfke düzeyi yüksek çıkan 13'er öğrenci bu gruplarda yer almıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre deney grubu ve kontrol grubunun ön testinden ve son testinden elde ettikleri puanlarına bakıldığında deney grubu lehine sürekli öfke, öfke dışa, kontrollü öfke ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Deney grubunda yer alan kişilere dört ay sonrası izleme testi yapılmış sonucunda son ölçüm

puanları ve izleme ölçümü puanları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığı gözlenmiştir.

Şahin (2004) tarafından yapılan bu araştırma, 10–11 yaşlarında olan ilköğretim 4. ve 5.sınıfta öğrenim gören ve her grubun 6'sı erkek olacak şekilde toplamda 18 öğrenciye uygulanmıştır. Bu çalışma öğrencilere verilen öfke denetimi programının öğrencilerin saldırgan davranışlarını azaltmaya yönelik etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 3x3 Split plot modeline dayanan deneysel bir çalışmadır. Saldırganlık ölçeğinden elde edilen bulgulara göre öfke denetimi eğitime tabi tutulan deney grubunun saldırganlık puanlarında bu programın uygulanmadığı kontrol grubu puanlarına oranla önemli düzeyde azalma olduğu görülmüştür. Bunlar arasındaki farkın iki ay sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

Yılmaz (2004) yaptığı araştırmada, öfkeyle başa çıkma eğitim programının ve grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerinde kısa süreli ve kalıcı etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Sürekli Öfke-Öfke Tarz İfade Ölçeği uygulanan 586 öğrenci arasından her grupta 14 kişi olmak üzere iki deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturmak için uygun kritere sahip olan öğrenciler seçilmiştir. İki deney grubundan birine, araştırmacının hazırladığı 12 haftalık öfkeyle başa çıkma eğitimi verilirken; diğer deney grubu ile 12 hafta süren grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Kontrol grubuna bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda; öfkeyle başa çıkma eğitimi programı ile grupla psikolojik danışma uygulamasının, kontrol grubuna göre ergenlerin öfkeyle başa çıkma becerileri üzerinde daha etkili oldukları görülmüştür. Hem öfke ile başa çıkma eğitiminin kalıcı etkisinin hem de grupla psikolojik danışma uygulamasının kalıcı etkisinin birbirinden anlamlı ölçüde farkının olmadığı bulunmuştur.

Duran ve Eldeleklioğlu (2005), 2003–2004 yılında Bursa'da bulunan Nuri Erbak Süper Lisesinde okuyan 148 öğrenciye, 15-18 yaş aralığındaki öğrenciler ile ergenler üzerindeki Öfke Kontrol Programının etkililiğini araştırmak amacıyla Spielberger'in geliştirdiği ve Özer'in Türkçe 'ye uyarladığı "Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği" uygulamışlardır. Bu ölçeklerden elde edilen öfke düzeyi puanlarından en yüksek puan alan 20 öğrenci, rastlantısal şekilde kontrol ve deney grubuna seçilmiştir ve deney grubunu oluşturan öğrencilere Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayanan on hafta süreli 90'ar dakikalık Öfke Kontrol Eğitimi verilmiştir. Araştırma sonucunda deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ölçüm sonuçları karşılaştırılmış bulgulara göre deney

grubunda yer alan öğrencilerin, kontrol grubundakilere göre, öfke kontrol puanlarının anlamlı düzeyde arttığı; öfke içe, öfke dışa, sürekli öfke puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

Kısaç (2005), 2000-2001 yılında Gazi Üniversitesi Meslekî Eğitim Fakültesine ve Aksaray Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesine devam eden öğrencilerden seçilen 314 kişi üzerinde bir araştırma yapmıştır. Yapılan bu araştırmanın amacı üniversite ve lise öğrencilerinin öfkelerini daha çok kimlere ifade ettiklerini ve bu durumu cinsiyet ve eğitim düzeylerine açısından incelemektir. Veri toplamak üzere araştırmacı tarafından öfkenin özelliklerini belirleyen “öfke tanımlama formu” hazırlanmıştır. Araştırma bulgularında, öğrencilerin öfkelerini daha çok arkadaşlarına, küçük kardeşlerine ve annelerine ifade ettiği; öğretmen, yönetici, baba ve ağabeylere ifade etmekten kaçındığı sonucuna varılmıştır.

Özmen (2006a) yaptığı çalışmada, seçim kuramı-gerçeklik terapisine dayanan öfkeyle başa çıkma eğitimi programı ve etkileşim grubu yaşantısının üniversitede öğrenim gören öğrencilerin içe yönelen öfkeleri üzerinde etkilerini karşılaştırmayı amaçlamıştır. Veri toplamak amaçlı Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanan çalışmada 60 öğrenci ile çalışmış 4x3'lük split plot deseni kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda öfke ile başa çıkma eğitimi, üniversite öğrencilerinin öfke içe düzeyinde anlamlı düzeyde azaltmaktadır ve “etkileşim grubu” olan ikinci deney grubunun ise öfke içe düzeyinde anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir.

Tekinsav-Sütçü (2006), ergenlerde uygulanan bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli bir programın öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırmada öncelikle bir pilot çalışma ve daha sonra müdahale programını uygulamaya başlamıştır. Programa öfke ve saldırganlık düzeyleri yüksek olan 40 öğrenci alınmıştır ve bu öğrencilerden 19'u deney ve 21'i kontrol grubunu oluşturmaktadır. Programa alınan herkes uygulama öncesinde ve sonrasında; Çocukların Hareket Eğilimi Ölçeği (CATS), Sürekli Öfke - Öfke Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ), Novaco Öfke Envanteri- kısa formunu (NÖE) doldurmuşlardır. Deney grubuna 12 oturumdan oluşan bir program uygulanmış, kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre, deney grubunda yer alan ergenlerin SÖÖTÖ' nün; öfke dışa, sürekli öfke, NÖE' den ve CATS' in saldırganlık alt ölçeklerinden elde ettikleri puanların kontrol grubundakilerden elde edilen puanlara oranla anlamlı düzeyde azalmanın

olduğu, SÖÖTÖ' nün alt ölçeği olan kontrollü öfke puanlarının da anlamlı düzeyde artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kesen, Deniz ve Durmuşoğlu (2007) tarafından yapılan genel tarama modelinde olan araştırma 201 ergen üzerinde yapılmıştır. Korunmaya muhtaç olan bu ergenler Konya'daki erkek ve kız yetiştirme yurdundan seçilmiştir. Bu araştırmada, ergenlerin yurttan kaldıkları süreler ve yaş ile öfke ve saldırganlık düzeyleri arasında ilişkinin bulunup bulunmadığının tespit edilmesi, yetiştirme yurdunda yaşamını sürdüren ergenlerin, saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma bulgularına göre; ergenlerin sürekli öfke ve öfke tarzları ile saldırganlık arasında anlamlı düzeyde ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Yetiştirme yurdunda yaşamını sürdüren bu ergenlerin yaşları ile öfke dışı ve sürekli öfke düzeyleri arasında da anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ergenlerin yurttan kalma sürelerindeki artış aynı zamanda saldırganlık ve öfke düzeyleri de arttırmaktadır.

Karataş (2008), tarafından yapılan çalışmada lise 9. 10. ve 11. sınıflarında öğrenim görenlerin saldırganlık ve öfke düzeylerinin; cinsiyet, sınıf düzeyi, istedikleri okullara gidip gidememe ve alan türü değişkenleri bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bunun yanında öfke ve saldırganlık arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Örneklem olarak Adana Büyükşehir Belediyesine bağlı Seyhan ve Yüreğir ilçelerinde bulunan iki okuldan 260 öğrenci seçilmiştir. Öğrencilerin saldırganlık ve öfke düzeyleri hakkında veri elde etmek amacıyla Saldırganlık Ölçeği ve Sürekli Öfke – Öfke İfade Tarz Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Öğrencilerin istedikleri okula gidip gitmemelerine göre öfke düzeylerinde, cinsiyetlerine göre fiziksel saldırganlık düzeylerinde, sınıf düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öfke ve saldırganlık arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Yöndem ve Bıçak (2008), yaptıkları araştırmada, öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, gelir düzeyi ve yerleşim birimi değişkenlerine göre öfke düzeylerini ve öfke tarzlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Betimsel bir çalışma olan bu araştırmanın örneklemini Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören ve farklı branşlarda bulunan 377 tane 1. sınıf ve 336 tane 4.sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Örnekleme yaş ortalaması 20,72 olan 17-27 yaş arasında bulunan olan toplam 713 öğretmen adayı seçilmiştir. Araştırmada öğrencilere Sürekli Öfke- Öfke Tarzı Ölçeği'ni (SÖÖTÖ) ve Kişisel Bilgi Formunu uygulanmıştır. Bulgulara bakıldığında, cinsiyete göre kızların erkeklere göre öfke düzeyinde, dışı yönelen ve içe yönelen öfkelerinde anlamlı düzeyde azalma

gözlenmiştir. Bölümlere göre değerlendirme yapıldığında, Matematik Öğretmenliğinde okuyanların içe yönelen öfkelerinin diğer bölümlerde okuyanlara nazaran istatistiksel olarak yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bunun aksine yaş, sınıf, yaşamını sürdürdüğü yer ve ekonomik düzeyleri açısından anlamlı fark gözlenmemiştir.

Elmas (2009) tarafından, Kastamonu ili, İnebolu İlçesinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 1496 öğrenciden tesadüfi olarak belirlenen 320 öğrenciye Offer Benlik İmaj Testi ve Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği uygulanmış bunlardan 308'i çalışmaya alınmıştır. Araştırmada, ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının benlik algıları düzeyine göre farklılaşp farklılaşmadığı konusunda bilgi edinmek amaçlanmıştır. Araştırmada sonucunda ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ergenlerin benlik algı düzeyleri yükseldikçe sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinin de arttığı, öfke kontrol düzeylerinin ise azaldığı sonucuna varılmıştır

Albayrak ve Kutlu (2009) bu çalışmada, 16-18 yaş aralığındaki ergenlerin öfkelerini ifade etme tarzını ve ergenlerin bireysel/ailesel özellikleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklem olarak İstanbul ili, Beşiktaş ilçesine bağlı 4 lisede 276 lise son sınıf öğrencisi seçilmiştir. Araştırma verileri için 54 maddelik Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği (SÖÖTÖ)' nin yanında Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışma sonucuna göre sürekli öfke düzeylerinde artış oldukça, öğrencilerin öfke içe ve öfke dışa düzeylerinde de artış olmakta; öğrencilerin kontrollü öfke düzeylerinde azalma olmaktadır. Öfke dışa düzeyinde artış oldukça da öğrencilerin öfke denetiminde azalma görülmektedir.

Özkamalı ve Buğa (2010) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerine uygulanan Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın öğrencilerin sürekli öfke düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Programın örnekleme Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde okuyan ve bu eğitim programına katılmaya istekli öğrencilerden seçilmiştir. Öncelikle "Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği'nin Sürekli Öfke alt ölçeği 132 öğrenciye ön test için uygulanmıştır. Bunun sonucunda Sürekli Öfke Alt Ölçeği uygulamasından diğerlerine göre yüksek puan alan 14 kişilik deney, 14 kişilik kontrol grubu toplamda da 28 kişilik bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Deney grubu sekiz haftalık öfke denetimi eğitimi programına tabi tutulurken, kontrol grubu ise hiçbir işleme tabi olmamıştır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin sürekli öfke

düzeylerindeki azalmada Öfke Denetimi Eğitimi Programı'nın etkisinin olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Gündoğdu (2010), 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin çatışma çözme, saldırganlık ve öfke düzeylerinin, cinsiyet ve ailelerinin maddi gelir durumları değişkenleri bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. Ayrıca öfke ve saldırganlık, çatışma çözme arasındaki ilişkiye bakmıştır. Ankara ili, Mamak ilçesindeki Abidinpaşa Lisesine öğrenim gören 266 öğrencinin yer aldığı çalışmada veri toplamak için Saldırganlık Ölçeği, Öfke – Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Çatışma Çözme Davranışını Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyetleri açısından; öfke içte, öğrencilerin fiziksel saldırganlık, problem çözme ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılıklar ortaya çıkmıştır. Ayrıca ailelerinin maddi gelir durumları saldırganlık ve öfke dışı düzeylerinde de önemli farklılıklar vardır. Aynı zamanda öfke ve saldırganlık, çatışma çözme düzeyleri arasında negatif ve pozitif yönlerde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Arslan (2010), yaşları 17-30 arasında değişen üniversitede öğrenim gören 468 kişi (258 kız ve 210 erkek) üzerinde yaptığı çalışmada, sürekli öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerini, kişiler arası problem çözme ve stresle başa çıkma açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan alınan bulgulara göre, stresle başa çıkmadaki kaçınmanın ve dışı yönelen öfke davranışı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiye; stresle başa çıkmada kaçınma ile kontrollü öfke arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiye ulaşılmıştır. Ayrıca stresle başa çıkma konusunda problem odaklı başa çıkmanın, içe yönelen öfkeyi ve kontrollü öfkeyi anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Kişiler arası problem çözme ile öfke ve öfkeyi ifade etme tarzı arasındaki ilişki ile ilgili sonuçlara göre, problem olumsuz yaklaşım; öfkeyi içe atma, sürekli öfke ve öfke kontrolünü anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Tekinsav-Sütcü, Aydın ve Sorias (2010) yaptıkları çalışmada, öfke ve saldırganlığı azaltmak için uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan bir grup terapisi programı hazırlamayı ve öfke ve saldırganlık sergileyen ergenler üzerinde programın etkili olup olmadığını incelemeyi amaçlamışlardır. Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli olan ve ergenlerde öfkeyi azaltmak amaçlı grupla uygulanabilecek zaman sınırlı bir terapi programı hazırlanmıştır. İzmir'in Bornova ilçesinde bulunan ve sosyo-ekonomik düzeyi orta olan ailelerin çocuklarının bulunduğu 3 okulda gerçekleştirilen çalışmaya 7. ve 8. sınıflarda öğrenim gören ve yaşları 12 - 14 arasında

değişen toplam 751 öğrenci tarama çalışmasına katılmıştır. 40 öğrenci örnekleme alınmıştır. Çalışmaya dayanan sonuçlar, ergenlerin öfke kontrolünü artırmada ve sürekli öfkelerini, saldırgan dışavurumlarını azaltmada on iki haftalık bilişsel davranışçı terapi programının etkili olduğunu göstermiştir. Ancak programın içe yöneltilen öfkede anlamlı bir etki oluşturmadığı gözlenirken BDT alan ergenlerin provokasyon karşısında daha az öfkelenedikleri görülmüştür.

Taşçı Eser ve Üstün (2011) yaptıkları çalışmada, ruhsal hastalığı olan ergenlik dönemindeki çocuk ve anne-babalarının öfkeyi dışa vurmaları arasında herhangi bir ilişki olup-olmadığını araştırmışlardır. Bu araştırmanın örnekleme Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı bünyesinde faaliyet gösteren Gençlik Ruh Sağlığı Danışma ve Tedavi Birimi'ne başvuran 15-18 yaş aralığındaki ergen ve bu ergenlerin ebeveynlerinden oluşmuştur. Araştırmada Demografik Bilgi Formu ile Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖÖTÖ) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, öfke düzeyleri açısından ergenler ile anne-babaların öfkeyi dışa yansıtma durumları ile sürekli öfke ve öfkeyi içe yansıtma durumları arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bulgular; psikiyatrik bozukluğu olan ergenlerin annelerine oranla öfkelerini daha yüksek düzeyde dışa yansıttıklarını, öfke kontrolü açısından anneleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını, babalarına göre ise öfke kontrollerinin daha kötü olduğunu göstermiştir.

Çekiç ve Murat (2011) yaptıkları çalışmada, sekizinci sınıf öğrencilerine Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım temelli grupla psikolojik danışma yaparak bu danışmanın öğrencilerin öfke ile başa çıkabilme becerileri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma yarı deneysel yöntemde olup ön test, son test ile izleme ölçümleri değerlendirmeye alınmıştır. Gaziantep il merkezinde bulunan bir okulda öğrenim gören 10 erkek 8 kız toplamda 18 tane 8. Sınıf öğrencisinden örneklem seçilmiştir. Bu örneklem aynı zamanda sürekli öfke ölçeğinden yüksek düzeyde puan alanlardan oluşturulmuştur. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamışken, deney grubunda yer alan öğrencilere Akılcı-Duygusal-Davranışçı Yaklaşım temelli 9 oturumluk grupla psikolojik danışma yapılmıştır. Bu çalışmada deney grubuyla yapılan psikolojik danışmanın neticesinde, deney grubu öfke kontrol puanlarında anlamlı düzeyde artış olduğu; sürekli öfke puanlarında ise anlamlı düzeyde azalma olduğu bulunmuştur.

Bedel ve Arı (2012) çalışmalarında, kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Konya merkezde yer alan resmi bir ortaöğretimdeki 10. sınıf öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları ve kriterlere uygun olan puanlarına göre örneklem oluşturulmuştur. Bulgulara bakıldığında kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin deneme grubunda yer alan ergenlerin yapıcı problem çözme beceri düzeylerinin artmasında, sürekli öfke düzeylerinin azalmasında anlamlı düzeyde etkisinin olduğu görülmüştür.

Öz ve Aysan (2012) araştırmalarında, öfke yönetimi beceri eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengelik düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın deney grubunu 18 kontrol grubunu da 18 olmak üzere toplam 36 okul psikolojik danışmanı oluşturmaktadır ve araştırmada “Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği” ve “Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği”nden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucu, öfke yönetimi beceri eğitiminin okul psikolojik danışmanlarında bulunan öfke denetimi ve güvengelik düzeyini arttırdığını; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı düzeylerini azalttığını göstermektedir.

Şimşek (2012) araştırmasında, yapılandırılmış bir eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu’ndan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık becerileri ve benlik saygısı üzerine etkisinin değerlendirilmesinin amaçlandığı deneysel bir çalışma yapmıştır. Araştırma T.C. Başbakanlık Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Nevşehir Yetiştirme Yurdu’nda kayıtlı yurttan kalan 29, ailesinin yanında kalan 42 ergen ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin öfke düzeylerinde değişiklik olmadığı, ailesi yanında kalan ergenlerin öfke puanlarında azalma olduğu ve ergenlerin tümünün benlik saygısı ile atılganlık puan ortalamaları arasında pozitif bir ilişki olduğu, benlik saygısı arttıkça ergenlerin atılganlık düzeylerinin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Karababa ve Dilmaç (2015), ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade şekillerini yordamadaki rolünü inceleyen bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma İlişkisel tarama modeline göre yapılmış ve çalışmaya basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Denizli/Merkez Emsan Doğan Demircioğlu İlköğretim Okulunun 6, 7 ve 8. Sınıfındaki 182 kız, 120 erkek olmak üzere toplam 302 ilköğretim ikinci kademe öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre, insani değerler ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamada etkin olan bir değişkendir

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca insani değer ile kontrollü öfke arasında pozitif yönde; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeyleri ile negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Küçükköse ve Bedel (2015), lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamışlardır. Çalışma grubunda farklı liselerde okuyan 446 öğrenci vardır. Araştırma verileri için, Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa ifade tarzları arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki; öznel iyi oluş düzeyleri ile öfke kontrol ifade tarzı arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sezen (2015), Müzakere (Problem Çözme) ve Arabuluculuk eğitiminin ergenlerin kişiler arası problem çözme ve öfke düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu araştırma Diyanet İşleri Başkanlığına bağlı üç kuran kursunda yapılmıştır ve deneme grubunda 14, kontrol grubunda da 14 öğrenci yer almıştır. Veri toplama aracı olarak ‘‘Kişilerarası Problem Çözme Envanteri’’ ve ‘‘Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği’’ kullanılmıştır. Araştırma sonunda, yapıcı problem çözme, ısrarcı-sebatkâr yaklaşım ve öfke kontrol düzeylerinde deneme grubu lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Bölüm III

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma gruplarının oluşturulması, araştırmada veri toplamada kullanılan ölçme araçları, programlarda yer alan oturumların içeriği ve verilerin analizinde izlenen süreçlerle ilgili açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, tek ebeveynli öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, kontrollü öfke ve olumlu duygu düzeylerine Öfke ile Başa Çıkma Eğitim Programı'nın etkililiğini ortaya koymayı amaçlayan yarı deneysel bir çalışmadır.

Bu araştırmada, kontrol gruplu ön test- son test deney deseni kullanılmıştır. Araştırmada öfke ile başa çıkma eğitim programı bağımsız değişken, sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrolü ve olumlu duygu puanları ise bağımlı değişkenlerdir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

| Gruplar | Ön Test | Uygulama | Son Test |
|--|---|---|---|
| Deney Grubu (Tek ebeveynli Öğrenciler) | Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği | 8 oturumluk “Öfke ile Başa Çıkma Eğitim Programı” | Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği |
| Kontrol Grubu (Tek ebeveynli Öğrenciler) | Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği | | Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği |

Tablo 1’de görüldüğü gibi, deney grubuna öfke ile başa çıkma eğitim programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol gruplarındaki tek ebeveynli öğrencilere “Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ” ve “Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği” uygulanmıştır. Bundan sonra deney grubundaki tek ebeveynli öğrencilerle 8 oturumdan oluşan Öfke ile

Başa Çıkma Eğitimi Programı gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

3.2. Araştırma Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırmaya 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Afyonkarahisar il merkezinde yer alan bir ortaokulda öğrenim görmekte olan 8.sınıf öğrencileri katıldı. Bu öğrencilerden deneme grubunu 10 tanesi kız, 11 tanesi erkek öğrenci; kontrol grubunu oluşturanların ise 11 tanesi kız, 10 tanesi erkek öğrenci oluşturdu. Deneme grubu yaş ortalaması 13.19, kontrol grubu yaş ortalaması ise 13.09 bulundu. Öğrencilere araştırma hakkında bilgi verildi ve gönüllü olanlara çalışmamız için belirlenen ölçekler uygulandı.

Araştırmaya katılacak öğrencileri belirlemek için Özer (1994) 'in Türkçe' ye uyarladığı "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği" ve Gençöz (2000)'ün Türkçe' ye uyarlamasını yaptığı " Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği" uygulanmıştır.

Çalışma grupları oluşturulurken, "sürekli öfke ve öfke ifade tarz" ölçeğinin "sürekli öfke", "öfke içe", "öfke dışa", "öfke kontrolü" ve "olumlu ve olumsuz duygu" ölçeğinin "olumlu duygu" alt boyutu alt boyutları değerlendirmeye alınmıştır.

Olumlu duygu düzeyi ve öfke denetimi düşük, diğer yandan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa düzeyleri yüksek öğrenciler çalışma gruplarını oluşturmuştur. Bunun nedeni, uygulanan öfke yönetim beceri eğitiminin bağımlı değişkenleri olan sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa ve olumlu duygu düzeyleri üzerinde etkisinin anlamlı olup olmadığını gözlemlene imkânı sağlayacağını düşünülmesidir.

2014-2015 eğitim-öğretim yılı ikinci döneminde gerçekleştirilen çalışma için tek ebeveynli öğrencilerden gönüllü olanlar seçilmiştir. Bu öğrencilere Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarz Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği uygulanarak, çalışmaya bu ölçeklerden belirlenen kriterlerde puan alan 42 öğrenci alınmıştır. Bu öğrencilerden 21 tanesi deney ve 21 tanesi de kontrol grubunu oluşturacak şekilde planlama yapılmıştır. Deney grubu öğrencilerine 8 haftalık sürede 2 saatlik birer oturum olarak öfke ile başa çıkma eğitim programı uygulanmıştır. Eğitim programının tamamlanmasının bir hafta sonra deney ve kontrol gruplarına Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği tekrar uygulanarak çalışma sonunda ön test ve son test puanları elde edilmiştir.

Bu araştırmanın alt ölçeklerine ait ön test puanlarının ortalama - standart sapma değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma Gruplarına ait Sürekli Öfke - Öfke İfade Tarz Ölçeği Alt Ölçeklerinin ve Olumlu Duygu Alt Ölçeğinin Ön Test Puanlarının Ortalama - Standart Sapma Değerleri

| | Deneme | | | Kontrol | | |
|--------------|--------|-----------|------|---------|-----------|------|
| | N | \bar{X} | Ss | N | \bar{X} | Ss |
| Sürekli öfke | 21 | 29.28 | 4.76 | 21 | 29.14 | 3.85 |
| Öfke içe | 21 | 23.38 | 2.47 | 21 | 22.38 | 3.24 |
| Öfke dışa | 21 | 23.61 | 4.42 | 21 | 24.00 | 4.30 |
| Öfke kontrol | 21 | 15.19 | 3.39 | 21 | 16.23 | 4.45 |
| Olumlu duygu | 21 | 29.04 | 8.11 | 21 | 27.42 | 6.81 |

Tablo 2 incelendiğinde deney ve kontrol grubu toplam 42 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubunun sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} =29.28), sürekli öfke standart sapmaları (Ss=4.76); kontrol grubunun sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} =29.14), kontrol grubun sürekli öfke standart sapmaları (Ss=3.85)’ dir. Deney grubu öğrencilerinin öfke içe alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} =23.38), standart sapmaları (Ss=2.47); kontrol grubunun puan ortalamaları (\bar{X} =22.38), standart sapmaları (Ss=3.24) olduğu görülmektedir. Deney grubunun öfke dışa alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} =23.61), standart sapmaları (Ss=4.42); kontrol grubunun öfke dışa alt boyutu puan ortalamaları ise (\bar{X} =24.00), standart sapmaları (Ss=4.30)’ dur. Deney grubunun öfke kontrol alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} = 15.19), standart sapmaları (Ss=3.39); kontrol grubunun öfke kontrol alt boyutu puan ortalamaları ise (\bar{X} =16.23), standart sapmaları (Ss=4.45) olarak yer almaktadır. Deney grubunun olumlu duygu alt boyutu puan ortalamaları (\bar{X} =29.04), standart sapmaları (Ss=8.11); kontrol

grubunun olumlu duygu alt boyutu puan ortalamaları ise ($\bar{X} = 27.42$), standart sapmaları ($Ss=6.81$) olarak yer almaktadır.

Tablo 2’de görüldüğü gibi eğitim programı öncesi deney ve kontrol grubunun sürekli öfke - öfke ifade tarz ölçeğinin ve Olumlu-Olumsuz duygu ölçeğinin alt boyutları birbirine oldukça yakındır.

Deneme ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ve olumlu duygu ön test puanlarına göre bağımlı değişkenler açısından benzeşik olup olmadıkları Mann-Whitney U-Testi ile analiz edilmiş ve analiz sonuçları tablo 3, tablo 4, tablo 5, tablo 6 ve tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 3. Deneme ve Kontrol Gruplarının Sürekli Öfke Ön Test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 21.81 | 458.00 | 214.00 | .870 |
| Kontrol | 21 | 21.19 | 445.00 | | |

Tablo 3’e göre yapılan değerlendirme sonucunda Deneme ve Kontrol (U: 214.000 $p > .05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke İçerik Ön Test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 23.60 | 495.50 | 176.50 | .264 |
| Kontrol | 21 | 19.40 | 407.50 | | |

Tablo 4’e göre yapılan değerlendirme sonucunda Deneme ve Kontrol (U: 176.500 $p > .05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke Dışa Ön Test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 20.83 | 437.50 | 206.50 | .724 |
| Kontrol | 21 | 22.17 | 465.50 | | |

Tablo 5'e göre yapılan değerlendirme sonucunda Deneme ve Kontrol (U: 206.50 $p > .05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Deneme ve Kontrol Gruplarının Öfke Kontrol Ön Test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 19.93 | 418.50 | 187.50 | .403 |
| Kontrol | 21 | 23.07 | 484.50 | | |

Tablo 6'ya göre yapılan değerlendirme sonucunda Deneme ve Kontrol (U: 187.50 $p > .05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Deneme ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygu Ön Test Puanlarına Ait Mann-Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 22.52 | 473.00 | 199.00 | .588 |
| Kontrol | 21 | 20.48 | 430.00 | | |

Tablo 7'ye göre yapılan değerlendirme sonucunda Deneme ve Kontrol (U: 199.00 $p > .05$) grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeği (SÖÖTÖ). Özer (1994)'in Türkçe'ye uyarladığı Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'nin Orjinal ismi "Trait Anger and Anger Expression Scale" dir. Bu ölçek, Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane'nin 1980 - 1983 yılları arasında yaptıkları çalışmalar neticesinde geliştirilmiştir.

İki aşamada geliştirilen ölçek, dörtlü likert tekniği ile değerlendirilmekte ve 34 maddeden oluşmaktadır. İlk aşamada yirmi maddeden oluşan Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği elde edilmiş ve bu değerlendirilen yirmi maddenin 10'u Durumluk Öfke, 10'u ise Sürekli Öfke düzeyini ölçmek amaçlı kullanılmıştır. Diğer aşamada ise öfkeyi ifade etme tarzının da oldukça önemli olacağı düşünülerek öfke ifadelerini ölçmeyi amaçlayan yirmi dört maddelik bir ölçek daha ilave edilmiştir (Savaşır ve Şahin, 1997). Toplamda üç alt ölçeği bulunan bu ölçeğin maddelerinin 10'u Sürekli Öfkeyi ölçen Alt Ölçeği, 24 tanesi de Öfke İfade Tarzını ölçen Alt Ölçekleri oluşturur. 24 maddeli Öfke İfade Tarzı Alt Ölçeği de her birinde 8 maddenin olduğu öfke içe, öfke dışı ve de öfke kontrolü alt bölümlerinden oluşur.

Geçerlik çalışmaları. SÖÖTÖ' nün faktör analizi Özer (1994) tarafından yapılmıştır ve elde edilen sonuç orijinal ölçeği oldukça isabetli bir şekilde onaylamaktadır. Araştırma kriter geçerliliği amacıyla tansiyon hastaları üzerinde yapılmıştır. Sonuç olarak SÖÖTÖ' nün tansiyon hastalarını kontrol grubundan ayırdığı belirlenmiştir.

SÖÖTÖ' nün, Öfke Envanteri (1975) , Sürekli Kaygı Envanteri (Öner, 1983) ve Depresif Sıfatlar Listesi (Özer, 1994) ölçek puanlarıyla korelasyon değerlerine bakılmış, korelasyon değerleri .01 ve .001 düzeylerinde anlamlı bulunmuştur. Sürekli Öfke ölçeği puanlarının Öfke Envanteri puanları ile korelasyonu geçerlilik açısından makul sınırlar içerisinde değerlendirilmiştir. Sürekli Öfke ölçeğinin kaygı ile .40 ve depresyon ile .33 olan korelasyonları bu üç duygu eğiliminin iç içe olduğu görülmüştür (Özer, 1994).

Güvenirlilik çalışmaları. Güvenirlilik çalışmalarında ölçeklerin iç tutarlılık değerleri üzerinde durulmuştur. Üniversite, lise, hemşirelik meslek lisesi öğrencileri, lise öğrencileri ile yöneticiler, nörotik gruplar ve hipertansiyon hastaları arasında yapılan çeşitli ölçümlerde ölçeğin Sürekli Öfke Ölçeğinin alfa değerleri α : .67 ile α : 92;

arasında Öfke kontrolünün α : .80 ile α : .90; Öfke Dışa' nın α : .69 ile α : .91 ve Öfke İçte' nin α : .58 ile α : .76 arasında olduğu gözlenmiştir. Bu ölçümler kabul görülen sınırlar çerçevesindedir ve aynı zamanda ölçeklerin orijinalleriyle alakalı yayınlanmış verilerle genellikle tutarlılık içinde bulunmaktadır.

Bireyler maddelerin hepsi düz olan SÖÖTÖ' nün Sürekli Öfke Alt Ölçeğinden 10 - 40 aralığında, Öfke İfade Tarz Alt Ölçeğinde yer alan her boyuttan ise 8 - 32 aralığında puanlar alırlar (Özer, 1994).

3.3.2. Olumlu-olumsuz duygu ölçeği. Watson, Clark ve Tellegen kişilerdeki olumlu ve olumsuz duyguları ölçmek için 1988 yılında Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'ni (Positive Affect and Negative Affect Schedule-PANAS) geliştirmişlerdir. Gençöz (2000) de Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nin Türkçe' ye uyarlamasını yapmıştır.

Geçerlik Çalışmaları. Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Envanteri ile OODÖ arasındaki ilişkiler ölçüt bağıntılı olan geçerlik kapsamında incelenmiş olup ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'nin alt boyutu olan "Olumlu duygu" ve bu ölçekler puanları arasında sırayla -.48 ($p<.001$) ve -.22 ($p<.001$) korelasyon değerlerine ulaşılmıştır. Yine alt boyut olan "Olumsuz duygu" ile de bu ölçek puanları arasında .51 ($p<.001$) ve .47 ($p<.001$) korelasyon değeri bulunmuştur (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Güvenirlilik Çalışmaları. Gençöz (2000), ölçeğin alt boyutu olan olumlu duygu için .83 Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı, olumsuz duygu için .86 Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı bulunduğunu belirtmiştir. Ölçek 3 haftalık arayla tekrar uygulanmış ve olumlu duygu için test-tekrar test güvenirlilik katsayısı .54, olumsuz duygu için de .40 sonucu elde edilmiştir.

Ölçekte yer alan her bir madde 1 (asla) ve 5 (daima) arasında derecelendirilmektedir. Ölçekte yer alan duygu ifadelerinin 10 tanesi olumlu, 10 tanesi de olumsuzdur. Bu iki alt ölçeğin her birinden en düşük 10 ve en yüksek 50 puan alınmaktadır. Alınan yüksek puan değeri kişinin yaşadığı duygunun yoğunluğunu göstermektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

3.4. İşlem Yolu

3.4.1.Tarama çalışmaları. 2014-2015 eğitim öğretim yılı ikinci yarısında araştırma için tarama çalışması yapılmıştır. Ölçekler öğrencilere, rehberlik saatlerinde araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Ölçekler uygulanmadan önce seçilen öğrencilere bir açıklama yapılmıştır ve öğrenciler bu ölçekleri uygulama amacımız hakkında bilgilendirilmişlerdir. Bu uygulamada öfkeli olduğumuzda bunu nasıl ifade ettiğimizin anlaşılması, bu ifade tarzımızın ne olduğunun bilinmesi ve nasıl bir duygu durumuna sahip olduğumuzun farkında olunmasının amaçlandığı belirtilmiştir. Aynı zamanda ölçeğin nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili olarak örneklerle verilerek öğrencilere açıklanmıştır. Ölçeklere verilen yanıtların gizlilik ilkesi gereğince saklanacağı herhangi bir şekilde kimse ile paylaşılmayacağı belirtilerek araştırmanın amacına ulaşabilmesi için öğrencilerin içten yanıt vermeleri istenmiştir ve bilgilendirmelerden sonra ölçeklerin uygulanmasına başlanmıştır.

Uygulama sonunda değerlendirme işlemi yapılmıştır. Öğrencilerin, öfke yönetimi eğitiminin verileceği deney grubuna dâhil olabilmeleri için; ölçeklerden belirlenen kriterlerde puan almaları ve eğitim programına katılmaya gönüllü olmaları temel esas olarak alınmıştır. Bu bilgilendirme sonunda deney grubuna 21 öğrenci eğitim programına katılacaklarını belirtmişlerdir. Böylece deneme ve kontrol grupları oluşturulmuş ve bu gruplara seçilen öğrencilerin listesi yapılmıştır.

3.4.2.Öfke yönetim beceri eğitim programının hazırlanması. Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi, öfke ve olumlu duygu konusunda daha önceden yapılmış olan çalışmalar ve uygulanan eğitim programı örnekleri incelenmiştir.

Bu konuda örnek alınan eğitim programları ile yayımlar içerisinde; Akgül (2000), Tekinsav-Sütcü (2006), Akdeniz (2007), Çekiç ve Murat (2011), Şimşek (2012) yer almaktadır. Bu çalışmada kuramsal temel olarak Bilişsel Davranışçı Albert Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Terapi modeli ele alınmıştır.

Bu eğitim programında 8 oturum bulunmakta ve her bir oturum 90 dakika sürmektedir. Oturumların içerikleri hedefleri gerçekleştirmek amacıyla uygun şekilde

yapılandırılmıştır. Ayrıca oturumlar, grup üyelerinin grupta yaptıkları çalışmalarını gözden geçirmelerini, oturumların arasında ilişki kurmalarını ve kendi ilerlemelerinin farkında olmalarını sağlayacak biçimde hazırlanmıştır.

Oturum hedeflerine ulaşılması amacıyla hazırlanan içerikte şu temel ilkeler dikkate alınmıştır:

Hazırlanan beceri eğitim içeriğinin hedeflerle tutarlı olması, konuların birbiriyle tutarlı olması, önceki hedef ve davranışlarla uyumlu ve bunları tamamlayıcı olması, verilen örnek olayların öğrencilerin yaşamına yakın olması dikkate alınmıştır.

Yapılan bütün oturum sonrasında üyelerden o oturumla ilgili duygu ve düşüncelerini grupta paylaşması istenmiştir. İkinci oturum itibarıyla da her oturuma bir önceki oturumun grup üyeleri tarafından özetlenmesiyle başlamıştır.

3.4.3. Öfke yönetimi beceri eğitim programının içeriği.

3.4.3.1. Oturum: Tanışma ve öfke duygusunun tanınması.

Hedefler:

- Her bir grup üyelerini ve sahip oldukları en belirgin özelliği tanıyabilme
- Grup kurallarını ve gizlilik ilkesini bilme
- Öfke ile başa çıkma eğitimi programının amacını, süresini, işleyişini bilme
- Grup üyelerinin beklentilerini belirleme
- Öfke nedir? Bilme
- Öfkenin normal bir duygu olduğunu kavrayabilme

3.4.3.2. Oturum: Kendi öfke duygularına ilişkin farkındalık kazanılması.

Hedefler:

- Öfkenin nasıl ortaya çıktığını bilme
- Öfke nedenleriyle ilgili bilgi edinebilme
- Öfkeleri fark edebilme ve yaşantıları paylaşabilme

3.4.3.3.Oturum: Öfke ifade tarzlarının bilinmesi.

Hedefler:

- Genel öfke tarzları hakkında bilgi sahibi olabilmek
- Kendi öfke tarzlarımız hakkında farkındalık kazanabilmek
- Kullanmakta olduğu ifade tarzının olumlu olup olmadığını fark edebilmek
- Kendisinin kullandığı ifade tarzını değiştirmeye istekli olma

3.4.3.4.Oturum: Öfke duygusunun ipuçlarını tanınması.

Hedefler:

- Öfke duygusuna işaret eden belirtileri tanıyabilmek
- Öfkelenildiğinde gösterilen tepkileri belirleyebilmek
- Uygun öfke tepkileri hakkında bilgi sahibi olabilmek
- Uygun olmayan öfke tepkilerini kontrol etmenin önemini kavrayabilmek

3.4.3.5.Oturum: Öfkenin ABC modeli.

Hedefler:

- Öfke durumunda neler hissedildiğinin farkına varabilmek
- Durum ile ilgili düşünceleri değiştirmenin, duyguları nasıl değiştirdiğini fark edebilmek
- Öfkeye neden olan durumlara karşı iyimser düşünceler geliştirebilmek

3.4.3.6.Oturum: Düşüncenin değiştirilmesi.

Hedefler:

- Hayatımızda öfke nedeni olan düşünceleri değiştirmeyi alışkanlık haline getirebilmek
- Öfkeyi uygun şekilde ifade edebilmek

3.4.3.7.Oturum: Sorumluluğun farkına varılması.

Hedefler:

- Kendi düşünce, duygu ve davranışlarımızın sorumluluğunu bizde olduğunu kavrayabilmek
- Öfkemizin sorumluluğunu alabilmek

- Öfke kontrolü konusunda kendimizi değerlendirebilme

3.4.3.8. Oturum: Sonlandırma.

Hedef:

- Genel değerlendirme yapabilme
- Grup süreci hakkında düşünceleri ifade edebilme
- Olumlu duygularla ayrılmanın önemini kavrayabilme

3.5. Verilerin Analizi

Deney ve kontrol grubunu oluşturan denek sayısı 30 (otuz)' dan az olduğundan ve grup üyelerinin ölçümlerden elde ettikleri puan değerleri normal dağılıma uymadığından verilerin analizi için parametrik olmayan istatistikler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2012). Öfke ile başa çıkma programını öncesi deneme ve kontrol grubunda yer alanlara ön test ve eğitimin tamamlanmasından sonra bu kişilere son test uygulaması yapılmıştır. Deneme grubu 21, kontrol grubu da eşit sayıda 21 denekten oluşmaktadır.

Deneme ve kontrol gruplarının kendi içerisinde ön test ve son test puanları karşılaştırmada Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Deneme ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığını incelemek amacıyla ilişkisiz gruplar Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Ayrıca deneme ve kontrol gruplarına ait fark (kazanç) puanları karşılaştırılarak deneysel işlemin etkisi incelenmiştir.

Deneme ve kontrol grubu ön test ve son testinden elde edilen ölçüler, SPSS-WINDOWS 17.0 paket programıyla çözümlenmiştir.

Bölüm IV

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın verilerinin istatistiksel analizinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

1.1. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “sürekli öfke” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Bu denence deneme grubunun eğitim programı sonrası sürekli öfke puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 8’de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 8. Deneme Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 29.28 | 4.76 |
| Son Test | 21 | 18.90 | 2.27 |

Tablo 8 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ön test puan ortalaması 29.28 iken, deneme sonrası 18.90’a gerilediği görülmektedir.

Tablo 9. Deneme Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Negatif Sıra | 21 | 11.00 | 231.00 | -4.020 | .000 |
| Pozitif Sıra | 0 | .00 | .00 | | |
| Eşit | 0 | | | | |

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 9 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneklerin sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -4.020$, $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları

ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmekte ve düzenlenen eğitim programının deneklerin sürekli öfkenin azalmasında önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir.

1.2. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke içe” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Bu denence deneme grubunun eğitim programı sonrası öfke içe puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 10’da, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 10. Deneme Grubu Öfke İçe Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 23.38 | 2.47 |
| Son Test | 21 | 10.33 | 1.93 |

Tablo 10 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin öfke içe ön test puan ortalaması 23.38 iken, deneme sonrası 10.33’e gerilediği görülmektedir.

Tablo 11. Deneme Grubu Öfke İçe Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Negatif Sıra | 21 | 11.00 | 231.00 | -4.025 | .000 |
| Pozitif Sıra | 0 | 0.00 | .00 | | |
| Eşit | 0 | | | | |

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 11 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneklerin öfke içe alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -4.025$, $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu

görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmekte ve düzenlenen eğitim programının deneklerin öfke içe puanlarının azalmasında önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

1.3. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke dışı” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşüktür.

Bu denence deneme grubunun eğitim programı sonrası öfke dışı puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 12’de, Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları ise tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 12. Deneme Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 23.61 | 4.42 |
| Son Test | 21 | 14.90 | 2.52 |

Tablo 12 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin öfke dışı ön test puan ortalaması 23.61 iken, deneme sonrası 14.90’a gerilediği görülmektedir.

Tablo 13. Deneme Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Negatif Sıra | 21 | 11.00 | 231.00 | -4.020 | .000 |
| Pozitif Sıra | 0 | .00 | .00 | | |
| Eşit | 0 | | | | |

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 13 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneklerin öfke dışı alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -4.020$, $p < .05$). Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmekte ve düzenlenen eğitim

programının deneklerin öfke dışı puanlarının azalmasında önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

1.4. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke kontrol” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Bu denence deneme grubunun eğitim programı sonrası öfke kontrol puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 14’de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 14. Deneme Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 15.19 | 3.29 |
| Son Test | 21 | 23.57 | 1.98 |

Tablo 14 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin öfke kontrol ön test puan ortalaması 15.19 iken, deneme sonrası 23.57’ye yükseldiği görülmektedir.

Tablo 15. Deneme Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Negatif Sıra | 0 | .00 | .00 | -4.021 | .000 |
| Pozitif Sıra | 21 | 11.00 | 231.00 | | |
| Eşit | 0 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 15 incelendiğinde, analiz sonuçları araştırmaya katılan deneklerin öfke kontrol alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($z = -4.021$, $p < .05$). Bu sonuca göre, denence desteklenmekte ve düzenlenen eğitim programının deneklerin öfke kontrol puanlarının artmasında önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

1.5. Deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “olumlu duygu” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Bu denence deneme grubunun eğitim programı sonrası olumlu duygu puanlarının, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olup olmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 16’da, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 16. Deneme Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 29.04 | 8.11 |
| Son Test | 21 | 39.42 | 6.36 |

Tablo 16 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin olumlu duygu ön test puan ortalaması 29.04 iken, deneme sonrası 39.42’ye yükseldiği görülmektedir.

Tablo 17. Deneme Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | N | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Negatif Sıra | 0 | 0.00 | .00 | -4.020 | .000 |
| Pozitif Sıra | 21 | 11.00 | 231.00 | | |
| Eşit | 0 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 17 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin olumlu duygu alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu ($z = -4.020$, $p < .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

1.6. Kontrol grubunun “Sürekli öfke” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.

Bu denence deneklerin sürekli öfke son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 18’de, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 18. Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 29.14 | 3.85 |
| Son Test | 21 | 27.52 | 3.37 |

Tablo 18 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin sürekli öfke ön test puan ortalaması 29.14 iken, deneme sonrası 27.52’ye gerilediği görülmektedir.

Tablo 19. Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Negatif Sıra | 14 | 9.64 | 135.00 | -2.17 | .029 |
| Pozitif Sıra | 4 | 9.00 | 36.00 | | |
| Eşit | 3 | | | | |

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 19 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu ($z = -2.17$, $p < .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmemektedir.

1.7. Kontrol grubunun “öfke içe” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.

Bu denence deneklerin öfke içe son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 20’te, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 21’da verilmiştir.

Tablo 20. Kontrol Grubu Öfke İçerisinde Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 22.38 | 3.24 |
| Son Test | 21 | 21.71 | 2.95 |

Tablo 20 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin öfke içerisinde ön test puan ortalaması 22.38 iken, deneme sonrası 21.71'ye gerilediği görülmektedir.

Tablo 21. Kontrol Grubu Öfke İçerisinde Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Negatif Sıra | 11 | 9.09 | 100.00 | -1.67 | .094 |
| Pozitif Sıra | 5 | 7.20 | 36.00 | | |
| Eşit | 5 | | | | |

*Pozitif sıralar temeline dayalı

Tablo 21 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin öfke içerisinde alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı ($z = -1.67$, $p > .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

1.8. Kontrol grubunun “öfke dışı” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.

Bu denence deneklerin öfke dışı son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 22’te, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 23’de verilmiştir.

Tablo 22. Kontrol Grubu Öfke Dışında Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 24.00 | 4.30 |
| Son Test | 21 | 25.33 | 4.78 |

Tablo 22 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin öfke dışı ön test puan ortalaması 24.00 iken, deneme sonrası 25.33'ye yükseldiği görülmektedir.

Tablo 23. Kontrol Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Negatif Sıra | 4 | 8.25 | 33.00 | -2.52 | .012 |
| Pozitif Sıra | 15 | 10.47 | 157.00 | | |
| Eşit | 2 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 23 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin öfke dışı alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu ($z = -2.52$, $p < .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmemektedir.

1.9. Kontrol grubunun “öfke kontrol” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.

Bu denence deneklerin öfke kontrol son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 24'te, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 24. Kontrol Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 16.23 | 4.45 |
| Son Test | 21 | 17.76 | 4.97 |

Tablo 24 incelendiğinde, kontrol grubundaki ergenlerin öfke kontrol ön test puan ortalaması 16.23 iken, deneme sonrası 17.76'ya yükseldiği görülmektedir.

Tablo 25. Kontrol Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Negatif Sıra | 7 | 7.50 | 52.50 | -1.72 | .085 |
| Pozitif Sıra | 12 | 11.46 | 137.50 | | |
| Eşit | 2 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 25 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin öfke kontrol alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu ($z = -1.72$, $p > .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

1.10. Kontrol grubunun “olumlu duygu” son test puanları ile ön test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma yoktur.

Bu denence deneklerin olumlu duygu son test puanlarının ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin olup, puanlar arasındaki fark Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile karşılaştırılmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 26’da, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları ise tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 26. Kontrol Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|------|
| Ön Test | 21 | 27.42 | 6.81 |
| Son Test | 21 | 28.90 | 5.22 |

Tablo 26 incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin olumlu duygu ön test puan ortalaması 27.42 iken, deneme sonrası 28.90’a yükseldiği görülmektedir.

Tablo 27. Kontrol Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Son Test-Ön Test | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | p |
|------------------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Negatif Sıra | 6 | 9.42 | 56.50 | -1.82 | .068 |
| Pozitif Sıra | 14 | 10.96 | 153.50 | | |
| Eşit | 1 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 27 incelendiğinde analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin olumlu duygu alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu ($z = -1.82, p > .05$) görülmektedir. Bu sonuca göre, denence desteklenmektedir.

2.1. “Sürekli Öfke” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

Bu denence, Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi sonunda Sürekli Öfke düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n , \bar{X} ve Ss değerleri tablo 28’de, Mann Whitney U Testi sonuçları ise tablo 29’da verilmiştir.

Tablo 28. Deneme ve Kontrol Grubu Sürekli Öfke Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | | n | \bar{X} | Ss |
|---------|----------|----|-----------|------|
| Deneme | Ön Test | 21 | 29.28 | 4.76 |
| | Son Test | 21 | 18.90 | 2.27 |
| Kontrol | Ön Test | 21 | 29.14 | 3.85 |
| | Son Test | 21 | 27.52 | 3.37 |

Tablo 28 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 10.38 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 1.62 puanlık bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 29. Deneme ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Deneme | 21 | 11.33 | 238.00 | 7.000 | .000 |
| Kontrol | 21 | 31.67 | 665.00 | | |

Tablo 29 incelendiğinde analiz sonuçları, deneme ve kontrol (U: 7.000 $p < .05$) grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin sürekli öfke puanlarının azalmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

2.2. “Öfke İçer” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

Bu denence, Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi sonunda Öfke İçer düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 30’de, Mann Whitney U Testi sonuçları ise tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 30. Deneme ve Kontrol Grubu Öfke İçer Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | | n | \bar{X} | Ss |
|---------|----------|----|-----------|------|
| Deneme | Ön Test | 21 | 22.38 | 2.47 |
| | Son Test | 21 | 10.33 | 1.93 |
| Kontrol | Ön Test | 21 | 22.38 | 3.24 |
| | Son Test | 21 | 21.71 | 2.95 |

Tablo 30 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 12.05 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 0.67 puanlık bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 31. Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke İçer Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---------|----|-----------------|--------------|------|-----|
| Deneme | 21 | 11.00 | 231.00 | .000 | .00 |
| Kontrol | 21 | 32.00 | 672.00 | | |

Tablo 31 incelendiğinde analiz sonuçları, deneme ve kontrol (U:.000 p<.05) grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin öfke içe puanlarının azalmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

2.3. “Öfke Dışa” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

Bu denence, Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi sonunda Öfke Dışa düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 32’de, Mann Whitney U Testi sonuçları ise tablo 33’te verilmiştir.

Tablo 32. Deneme ve Kontrol Grubu Öfke Dışa Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | | n | \bar{X} | Ss |
|---------|----------|----|-----------|------|
| Deneme | Ön Test | 21 | 23.61 | 4.42 |
| | Son Test | 21 | 14.90 | 2.52 |
| Kontrol | Ön Test | 21 | 24.00 | 4.30 |
| | Son Test | 21 | 25.33 | 4.78 |

Tablo 32 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 8.71 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 1.33 puanlık bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 33. Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke Dışa Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---------|----|-----------------|--------------|------|------|
| Deneme | 21 | 11.02 | 231.50 | .500 | .000 |
| Kontrol | 21 | 31.98 | 671.50 | | |

Tablo 33 incelendiğinde analiz sonuçları, deneme ve kontrol (U:.500 p<.05) grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke

eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin öfke dışı puanlarının azalmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

2.4. “Öfke Kontrol” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

Bu denence, Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi sonunda Öfke Kontrol düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 34’de, Mann Whitney U Testi sonuçları ise tablo 35’de verilmiştir.

Tablo 34. Deneme ve Kontrol Grubu Öfke Kontrol Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | | n | \bar{X} | Ss |
|---------|----------|----|-----------|------|
| Deneme | Ön Test | 21 | 15.19 | 3.39 |
| | Son Test | 21 | 23.57 | 1.98 |
| Kontrol | Ön Test | 21 | 16.23 | 4.45 |
| | Son Test | 21 | 17.76 | 4.97 |

Tablo 34 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 8.38 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 1.53 puanlık bir fark olduğu, görülmektedir.

Tablo 35. Deneme ve Kontrol Grubunun Öfke Kontrol Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Deneme | 21 | 30.36 | 637.50 | 34.500 | .000 |
| Kontrol | 21 | 12.64 | 256.50 | | |

Tablo 35 incelendiğinde analiz sonuçları, deneme ve kontrol (U:34.500 p<.05) grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin öfke kontrol puanlarının

artmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

2.5. “Olumlu duygu ” ön test son test fark puanlarında deneme grubu lehine anlamlı düzeyde fark vardır.

Bu denence, Öfke ile Başa Çıkma Eğitimi sonunda Olumlu Duygu düzeyi, ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Gruplara ilişkin n, \bar{X} ve Ss değerleri tablo 36’de, Mann Whitney U Testi sonuçları ise tablo 37’de verilmiştir.

Tablo 36. Deneme ve Kontrol Grubu Olumlu Duygu Ön Test Son Test Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| | | n | \bar{X} | Ss |
|---------|----------|----|-----------|------|
| Deneme | Ön Test | 21 | 29.04 | 8.11 |
| | Son Test | 21 | 39.42 | 6.36 |
| Kontrol | Ön Test | 21 | 27.42 | 6.81 |
| | Son Test | 21 | 28.90 | 5.22 |

Tablo 36 incelendiğinde, deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 10.38 puanlık bir fark olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 1.48 puanlık bir fark olduğu görülmektedir.

Tablo 37. Deneme ve Kontrol Grubunun Olumlu Duygu Ön Test Son Test Fark Puanlarına İlişkin Mann- Whitney U Testi Sonuçları

| | N | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | U | p |
|---------|----|-----------------|--------------|-------|------|
| Deneme | 21 | 30.95 | 650.00 | 22.00 | .000 |
| Kontrol | 21 | 12.05 | 253.00 | | |

Tablo 37 incelendiğinde analiz sonuçları, deneme ve kontrol (U:23.00 p<.05) grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, öfke eğitiminin deneme grubunda yer alan deneklerin olumlu duygu puanlarının artmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

Bölüm V

Tartışma ve Yorum

Bu çalışma başlığı altında öfke ile başa çıkma eğitim programının tek ebeveynli öğrencilerin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına, olumlu duygu düzeylerine yönelik geliştirilen denenceler ile ilgili sonuçlar, bulgular ışığında tartışılmıştır.

5.1. Öfke İle Başa Çıkma Eğitiminin Deneme ve Kontrol Grubunun Sürekli Öfke –Öfke İfade Tarzı ve Olumlu Duygu Düzeylerine Etkisi

Öfke ile başa çıkma eğitiminin, sürekli öfke - öfke ifade tarzlarına ve olumlu duygu düzeylerine etkisi aynı özelliklere sahip ortaokulda öğrenim gören tek ebeveynli öğrenciler üzerinde denenmiştir. Çalışma grubu, hem 8.sınıf öğrencisi olan hem de benzer sosyo-ekonomik özelliklere sahip 42 tane tek ebeveynli öğrenciden oluşmaktadır.

Denence 1.0 da genel olarak öfke ile başa çıkma eğitiminin sürekli öfke - öfke ifade tarzlarını ve olumlu duygu düzeylerini olumlu yönde etkileyeceği, kontrol grubunda ise herhangi bir değişikliğin olmayacağı ileri sürülmüş ve söz konusu eğitimin sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeğinin alt boyutları olan *sürekli öfke*, *öfke içe*, *öfke dışı* ve *öfke kontrol*, olumlu-olumsuz duygu ölçeğinin alt boyutu olan *olumlu duygu* boyutunda gözleneceği belirtilmiştir.

Elde edilen bulgulara göre; denence 1.1’ de deneme grubunun eğitim sonrası sürekli öfke puan ortalamaları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile sınanmıştır. Sınamada, deneme grubunun öntest-sontest puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Deneme grubunun eğitim öncesi ve eğitim sonrası “sürekli öfke” alt boyutunda anlamlı bir fark olduğunun daha anlaşılabilir olması için; deneme grubunun ön test-son test puan ortalamalarına bakmak yararlı olacaktır. Deneme grubunun eğitim öncesi sürekli öfke alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 29.28$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 18.90$) olarak tespit edilmiştir. Bu hipotezle ilgili analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya

katılan deneklerin sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde denence 1.2.' de deneme grubu öğrencilerinin “öfke içe” boyutu puan ortalamaları eğitim öncesi ($\bar{X} = 23.38$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 10.33$) olduğu belirlenmiştir. Bu durum eğitim öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu açıkça görülmektedir.

Denence 1.3.' te deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke dışa” puanlarının da eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmüştür. Deneme grubunun eğitim öncesi “öfke dışa” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.61$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 14.90$) olarak görülmektedir. Bu analize göre araştırmaya katılan deneklerin öfke dışa alt ölçeğinden aldıkları deneme öncesi ve deneme sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğu hipotezi doğrudur.

Denence 1.4.' te deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “öfke kontrol” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu hipotezi savunulmuştur. Deneme grubunun eğitim öncesi “öfke kontrol” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 15.19$) olarak tespit edilmişken, eğitim sonrası puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.57$) olarak tespit edilmiştir. Bu durum eğitim öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehinedir. Bir başka deyişle denence 1.4. desteklemektedir. Düzenlenen eğitim programının deneklerin öfke kontrol puanlarının artmasında önemli bir etkisinin olduğunu savunabiliriz.

Denence 1.5.' te de deneme grubunun öfke ile başa çıkma eğitimi sonrası “olumlu duygu” puanları, eğitim öncesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Deneme grubunun eğitim öncesi “olumlu duygu” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 29.04$) olarak tespit edilmişken, eğitim sonrası puan ortalamaları ($\bar{X} = 39.42$) olarak tespit edilmiştir. Bu durum, eğitim öncesi ve sonrası puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın son test puanı lehine olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle düzenlenen eğitim programının deneklerin olumlu duygu puanlarının artmasında önemli bir etkisinin olduğunu savunabiliriz.

Öfke ile başa çıkma eğitimi verilen deneme grubunda öfke kontrolü ve olumlu duygu düzeylerinde olumlu anlamda artış vardır. Sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa düzeylerinde ise olumlu anlamda düşüş görülmektedir. İlgili yayın ve araştırmalar incelendiğinde literatürde tek ebeveynli öğrenciler üzerinde yapılan bu tarz bir çalışma daha önce yapılmamıştır. Tek ebeveynli öğrencilere yönelik yapılmış çalışmanın içeriğinin ve öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine ve kendilerini anlayan kişilerle beraber olmalarına imkân sağlanmasının bu sonuçların elde edilmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Feyzioğlu ve Kuşçuoğlu (2011) yaptıkları araştırmada, Rehber öğretmeni ile konuşmanın çoğu zaman öğrencilere iyi geldiğini, rehber öğretmenin vermiş olduğu tavsiyelerin ya da istedikleri zamanda dertleşecek birilerinin olmasının çocukları rahatlattıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda tek ebeveynli olmanın duygusal olarak olumsuz etkilediği bu ergenlerin bu grup eğitimi sürecinde kendi yaşantı ve duygularına benzer yaşantılara tanık olmaları onlarda duygu bakımından olumlu etki bıraktığı düşünülmektedir.

Öfke kontrolü ile ilgili literatüre bakıldığında oldukça fazla deneysel çalışma vardır. Akgül (2000) ilköğretim II. kademe öğrencileri yaptığı çalışmada, verilen öfke denetimi eğitiminin deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa puanlarını anlamlı düzeyde azalttığını, öfke kontrol puanlarını ise anlamlı düzeyde arttırdığını saptamıştır. Tekinsav-Sütçü (2006), yapmış olduğu çalışmasında ergenlerin öfke ve saldırganlığını azaltmada bilişsel-davranışçı bir müdahale programının etkililiğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda da deney grubundaki ergenlerin sürekli öfke, öfke dışa puanlarının anlamlı düzeyde azaldığını; öfke kontrolü alt ölçeğinden aldıkları puanların anlamlı düzeyde arttığı bulmuştur. Yılmaz (2004) yaptığı çalışmada, ergenlere verilen eğitim sonucunda sürekli öfke düzeyinin azaldığını, eğitimi alan gruptaki bu azalmanın dört aylık izleme sürede de devam ettiğini saptanmıştır. Sharp (2003), Akılcı- Duygusal Davranış temelli bir öfke yönetimi eğitiminin davranış problemi olan ortaokul öğrencileri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Eğitimin etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda Çekiç ve Murat (2011), yaptıkları bir çalışmada Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye dayalı grupla psikolojik danışmanın 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisini incelemiştir. Bu çalışma sonucunda öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde azama olduğu, öfke kontrol düzeylerinde de artma olduğu görülmüştür. Duran ve Eldeleklioğlu (2005), ergenler üzerinde yaptıkları ve bilişsel-davranışçı teknikleri

kullandıkları çalışmalarında deney ve kontrol grupları karşılaştırmışlardır ve bunun sonucunda deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubundakilere göre sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa düzeylerinde anlamlı bir azalma olduğunu; öfke kontrol düzeylerinde ise anlamlı bir artma olduğunu tespit etmişlerdir. Bunun yanında Aytek (1999), Lochman (1992), Deffenbacher ve Stark (1992), Martin ve Dahlen (2004) de bilişsel davranışçı ve akılcı duygusal davranışçı modeli temel alarak deneysel çalışmalar yapmışlardır. Yaptıkları çalışmaların öfke kontrolünü artırdığını saptamışlardır.

Aynı modelin temel alındığı çalışmamızın sonuçlarının da diğer çalışma sonuçlarına paralel olduğunu görmekteyiz. Çalışma sonucunda öğrenciler öfkenin ne olduğunu daha iyi tanımışlardır ve uygun ifade yönteminin ne olduğunu kavramışlardır. Tüm bunlara baktığımızda öfke kontrolü programının, öfke kavramına dair yeniden yapılandırma sağlayarak öğrencilerde davranış değişikliği oluşturduğu ve öfke kontrol becerileri konusunda etkili olduğu söylenebilir.

Denenceler 1.6-1.7-1.8.-1.9.’ da öfke ile başa çıkma eğitiminin kontrol grubunun sürekli öfke ve öfke ifade tarz ölçeğinin alt boyutları olan “sürekli öfke” ,“öfke içe”, “öfke dışa” ,“öfke kontrol” ve olumlu –olumsuz duygu ölçeğinin alt boyutu olan denence 1.10. “olumlu duygu” boyutunda son test puanları, ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı hipotezleri öne sürülmüştür.

Denence 1.6. için; kontrol grubunun eğitim öncesi sürekli öfke puan ortalamaları ($\bar{X} = 29.14$) iken, eğitim sonrası puan ortalamaları ($\bar{X} = 27.52$)’ e gerilediği görülmektedir. Analiz sonucuna göre kontrol grubunun sürekli öfke alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre denence 1.6. desteklenmemektedir.

Denence 1.7.’de kontrol grubunun öfke içe alt boyutu puan ortalamaları eğitim öncesi ($\bar{X} = 22.38$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 21.71$) olarak ölçülmüştür. Buna göre analiz sonuçlarında, araştırmaya katılan deneklerin öfke içe alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, denencenin desteklenmekte olduğu görülmektedir.

İlk olarak denence 1.8.’de kontrol grubunun “öfke dışa” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu hipotezi savunulmuştur. Kontrol

grubunun eğitim öncesi “öfke dışı” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.00$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 25.33$) olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarında, kontrol grubunun öfke dışı alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Dolayısıyla denence 1.8. desteklenmemektedir.

Denence 1.9.’da kontrol grubunun “öfke kontrol” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamakta olduğu hipotezi savunulmuştur. Eğitim öncesi kontrol grubunun “öfke kontrol” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 16.23$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 17.76$) olduğu görülmekte olup; araştırma bulgularına göre kontrol grubunun öfke kontrol alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, denence 1.9. desteklenmektedir.

Denence 1.10.’da da kontrol grubunun “olumlu duygu” son test puanları ön test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşmamakta olduğu hipotezi savunulmuştur. Eğitim öncesi kontrol grubunun “olumlu duygu” alt boyutu puan ortalamaları ($\bar{X} = 27.42$) iken, eğitim sonrası ($\bar{X} = 28.90$) olduğu görülmekte olup; araştırma bulgularına göre kontrol grubunun olumlu alt ölçeğinden aldıkları ön test ve son test fark puanlarının sıra ortalamaları ve toplamları dikkate alındığında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu sonuca göre, denence 1.10. da desteklenmektedir.

Kontrol grubuna ilişkin denenceler incelendiğinde öfke içe, öfke kontrol ve olumlu duygu alt boyutu puan ortalamasında ön test-son test puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Deneme grubu ile grup çalışmaları devam ederken kontrol grubuna herhangi bir eğitim verilmemiştir. Buna rağmen kontrol grubunun sürekli öfke düzeylerinde bir miktar düşüş olduğu ve öfke dışı düzeylerinde ise artış olduğu görülmektedir. Buna etki eden faktör olarak ön testler ikinci eğitim öğretim döneminin başında yapılmışken, son testler ikinci eğitim öğretim yılının sonunda yapılmıştır. Öğrencilerin sınavına ve sınav sonrası dönemine denk gelen son testlerin sonuçlarının bu durumdan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin Tek Ebeveynli Öğrencilerin Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarzı ve Olumlu Duygu Düzeylerine İlişkin Mann-Whitney U Testi

Denenceler 2.1.-2.5. genel olarak öfke ile başa çıkma eğitiminin sürekli öfke -öfke ifade tarzları ve olumlu duygu düzeylerinin ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaştığını savunmaktadır. Bu denenceler, öfke ile başa çıkma eğitimi sonunda *sürekli öfke, öfke içe, öfke dışa, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeyleri* ön test ve son test fark puanları bakımından deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin olup, puan farklarının anlamlılığı için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır.

İlk olarak denence 2.1’ de sürekli öfke ve öfke ifade tarzı ölçeğinin alt boyutu olan “sürekli öfke” ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu hipotezi savunulmaktadır. Araştırma bulgularına göre deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 10.38 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 1.62 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Deneme grubunun “sürekli öfke” ön test-son test fark puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Dolayısıyla denence 2.1. desteklenmektedir.

Denence 2.2.’ de “öfke içe ” ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu savunulmuştur. Tablolar incelendiğinde deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 12.05 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 0.67 puanlık bir azalma olduğu görülmektedir. Buna göre öfke ile başa çıkma eğitiminin deneklerinin öfke içe düzeylerinin azalmasında etkili olduğunu gösterir. Bu sonuç, ifade edilen denencenin desteklendiğini göstermektedir.

Denence 2.3.’ te “öfke dışa” ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu hipotezi savunulmaktadır. Denence ile ilgili sonuçlar incelendiğinde deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile

son test puan ortalamaları arasında 8.71 puanlık bir azalma olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 1.33 puanlık bir artma olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, deneme ile kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre ifade edilen denence 2.3. desteklenmektedir.

Denence 2.4.' te "öfke kontrol" ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu hipotezi savunulmaktadır. Denencenin analizi incelendiğinde deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 8.38 puanlık bir artış olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 1.53 puanlık bir artış olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç deneme ve kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla ifade edilen 2.4. denence desteklenmektedir.

Denence 2.5.' te "olumlu duygu" ön test son test fark puanları deneme grupları lehine anlamlı düzeyde farklılaşmakta olduğu hipotezi savunulmaktadır. Denence ile ilgili sonuçlar incelendiğinde deneme grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında 10.38 puanlık bir artış olduğu, kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında ise 1.48 puanlık bir artış olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, deneme ile kontrol grubu arasında deneme grubu lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu sonuca göre ifade edilen denence 2.5. desteklenmektedir.

Görüldüğü üzere öfke ile başa çıkma eğitiminin, tek ebeveynli öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğu bir gerçektir. Yapılan çalışmalara bakıldığında; Tambağ ve Öz (2005), yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenler ve aileleriyle yaşayan ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında bu ergenlerin öfke ifade etme biçimlerini incelemişlerdir. Aileleriyle birlikte yaşayan ergenlerin eleştiriye ve haksızlığa uğrama, ciddiye alınmama puanının daha yüksek olduğunu; yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin ise başkalarına ve dünyaya karşı olan öfke puanlarının daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Tekinsav-Sütcü, Aydın ve Sorias (2010), ergenlerin öfke ve saldırganlığını azaltmak için uygulanan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayanan bir grup terapisi programı uygulamışlardır. Sonuç olarak bu program öğrencilerin sürekli öfke ve saldırgan dışavurumlarını azaltmış ve öfke kontrolünü arttırmıştır. Bu sonuç ebeveyn

bildirimleriyle de desteklenmiştir. Cenkseven (2003) de buna benzer çalışmasında öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkilerini incelemiş programın ergenlerin öfke düzeylerine olumlu bir etkisinin olduğunu bulmuştur. Akdeniz (2007), grup yaşantısı yoluyla uygulanan öfke kontrolü becerileri eğitimi programının ergenler üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu belirtmiştir.

Olumlu duygu açısından bakıldığında ise Telef (2014) yaptığı çalışmada, ergenlerin olumlu ve olumsuz duyguları ile riskli davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve sonucunda ergenlerin olumlu duyguları ile antisosyal davranışları, alkol ve sigara kullanımları, intihar eğilimleri ve okul terk etme davranışları arasında negatif yönde ilişki bulmuştur. Öfke ile başa çıkma eğitiminin olumlu duygu düzeyini arttırması göz önüne alırsak, bu eğitimin riskli davranışlar açısından da etkili olabileceği düşünülmektedir. Altuntaş (2012), yaptığı çalışmada tek ebeveynli olma sebepleri arasında yer alan boşanma üzerinde durmuştur. Çalışmasında boşanmış ebeveyne sahip olan ergenleri ve boşanmamış ebeveynli ergenleri karşılaştırmıştır. Sonuç olarak boşanmış ebeveynli ergenlerin sürekli öfke düzeyi boşanmamış ebeveynli ergenlerinkine göre daha yüksek bulunmuştur. Bunun dışında tek ebeveynli çocukların öfke ile başa çıkma becerileri konusunda ayrıntılı çalışmalara rastlanılmamaktadır. Bu alanlarda yapılacak beceri eğitimlerinin de tek ebeveynli çocuklara olumlu etki edeceği düşünülmektedir.

Genel olarak sonuçlara bakıldığında Tatlıoğlu ve Karaca (2013), temel olarak olumsuz görünen öfke duygusunun uygun eğitimle ve doğru yöntemlerle psikolojik ve sosyal sağlığın koruyucusu olacağını belirtmişlerdir. Günümüzde öfkenin kontrol edilememesinden kaynaklı şiddet içeren davranışlar hızla artmaktadır. Bu nedenle öfke duygusunun anlaşılması ve kontrol edilmesi gerekli ve önemli bir beceridir. Bu becerinin erken yaşlarda özellikle ergenlik döneminin başlarında öğrenilmesi sosyalleşme açısından ve ilerleyen zamanlardaki yaşantının memnuniyeti bakımından oldukça önemlidir. Bu sebeple okullardaki psikolojik danışmanların daha duyarlı olmaları gerekmektedir. Özellikle bu sorunlarla rehberlik servisine başvuran öğrencilere bu şekilde hazırlanan eğitimlerle beceri kazandırılması fayda sağlayacaktır (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005).

Bölüm VI

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanan genel sonuçlar ve öneriler yer almıştır.

Bu çalışmada tek ebeveynli öğrencilere uygulanan öfke ile başa çıkma eğitiminin, bu öğrencilerin olumlu duygu ve öfke düzeylerine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırma sonunda, tek ebeveynli öğrencilere uygulanan öfke ile başa çıkma eğitiminin, deneme grubunda yer alan deneklerin öfke kontrol ve olumlu duygu puanlarının artmasına; sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanlarının düşmesinde anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmüştür.

Kontrol grubunda yer alan deneklerin öfke içe, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeylerinde eğitim öncesi ve sonrası ön test-son test puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Öfke ile başa çıkma eğitiminin deneme ve kontrol gruplarının sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve olumlu duygu ön testi ve son testi arasındaki fark puanlarına yönelik yapılan analizler sonucunda; sürekli öfke, öfke içe, öfke dışı, öfke kontrol ve olumlu duygu düzeylerinde deneme grubu lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Ulaşılan bu sonuçlar ışığında teori ve uygulamaya yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Teoriye yönelik öneriler. Tek ebeveynli öğrencilere uygulanan öfke ile başa çıkma eğitiminin, öfke ve olumlu duygu düzeylerinin yanı sıra saldırganlık düzeyi, akademik başarı, benlik algısı düzeyi gibi değişkenler üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Tek ebeveynli öğrencilerin beraber yaşadıkları ebeveynlerine de bu tarz çalışmalarda yer verilip bu durumun çocukları üzerindeki etkileri araştırılabilir.

Bu çalışmada öfke ile başa çıkma eğitiminden sonra izleme testi uygulanmamıştır. Yapılacak diğer çalışmalarda belirli aralıklarla birden fazla (6 ay-12 ay gibi) izleme testi uygulanarak, öfke ile başa çıkma eğitiminin kalıcılık düzeyi araştırılabilir.

Öfke ile başa çıkma eğitimi sınırlı sayıda öğrenciye uygulanmıştır. Rehberliğin önleyici ve gelişimsel hizmetleri çerçevesinde öfke ile başa çıkma eğitimi zamanla bütün öğrencileri içine alan bir çalışma haline getirilebilir. Aynı zamanda ergenin gelişiminde etkisi olan aile ve öğretmen bileşenlerini de içine alan programların etkililiği araştırılabilir.

Uygulamaya yönelik öneriler. Bu çalışmada sadece 8.sınıfa devam eden tek ebeveynli ergenler üzerine çalışılmıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda arkadaş, sosyal çevre ve aileyi içine alan öfke ile başa çıkma eğitiminin etkisi araştırılabilir.

Öfke ile başa çıkma eğitiminin, tek ebeveynli öğrenciler üzerine etkili olduğu sonucuna ulaşıldığından, alanda çalışan rehber öğretmenlerin de önleyici ve gelişimsel rehberlik yaklaşımına dayalı olarak öfke ile başa çıkma eğitimini kendi eğitim ortamlarında kullanabilirler.

Uygulanan eğitim programının kalıcılığının artırılması için eğitim programı bittikten sonraki aylarda grup üyeleri ile bir araya gelerek değerlendirme yapılabilir. Çünkü öğrencilerin öfke ile başa çıkma eğitimini günlük hayata aktarabilmeleri için eğitimi içselleştirene kadar öğrenmeye ihtiyaçları bulunmaktadır. Değerlendirme sürecinde, karşılaştıkları sorunları ele alınıp, beceri düzeyleri kontrol edilip, uygulamaların tekrar hatırlanması yoluyla süreç pekiştirilebilir.

Kaynaklar

- Adams, G. R. (1973). Classroom aggression: determinants, controlling mechanisms and guidelines for the implementation of a behavior modification program. *Psychology in the Schools, 10* (2), 155–168.
- Akdeniz, M. (2007). *Öfke kontrolü eğitiminin lise öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Akdoğan, R. (2007). *Farklı cinsiyet rollerine sahip üniversite öğrencilerinin öfke yaşama biçimleri ve utangaçlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Akgül, H. (2000). *Öfke denetimi eğitiminin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin öfke denetimi becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Albayrak, B., ve Kutlu, Y. (2009). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2* (3), 57-69.
- Altuntaş, G. (2012). *Boşanmış ebeynler ile boşanmamış ebeveynlerin lise birinci, ikinci, üçüncü sınıflarında okuyan çocuklarının sürekli öfke ve öfke ifade tarzı, benlik saygısı ve anksiyete düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arı, R. (2006). *Gelişim ve öğrenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 10*(1), 7-43.
- Asagem, (2011). *Tek ebeveynli aileler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Aytek, H. (1999). *Grup rehberliğinin ortaöğretim basamağındaki öğrencilerin öfkeli davranışlarının kontrolü üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Balkaya, F., ve Şahin, N.H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 14* (3), 192-202.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology, 8*(6), 505-516.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Bedel, A. (2011). *Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin sürekli öfke ve ifade tarzlarına etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bedel, A., ve Arı, R. (2011). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin yetiştirme yurdunda yaşayan ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 1*(4), 1-10.
- Bedel, A., ve Arı, R. (2012). Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. *İlköğretim Online Dergisi, 11*(2), 440-451.
- Bedel, A., ve Işık, E. (2015). Tek ebeveyni olan ve iki ebeveyni olan öğrencilerin kişiler arası problem çözme ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması. *Kurumsal Eğitim Bilim Dergisi, 8*(1), 70-85.
- Berkowitz, I. (1989). Frustration-aggression hypothesis; examination and reformulation. *Psychological Bulletin, 106*(1), 59-73.
- Boylu, A. A., ve Öztop, H. (2013). Tek ebeveynli aileler: sorunlar ve çözüm önerileri. *Sosyo Ekonomi Dergisi, 1*, 208-220.
- Bozoğlan, B., ve Çankaya, İ. (2012). Psikolojik danışmanların duygularla başa çıkma yollarının incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(2), 15-27.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Clark, L. (2000). *SOS duygulara yardım* (Çeviren: Gültekin Yazgan). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Canbuldu, S. (2006). *Çok boyutlu okul öfke envanterinin (The multidimensional school anger inventory) uyarlama çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeyine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi, 2*(4), 153-167.

- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapies*. (5th Ed.). America: Brooks/Cole Publishig Company.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (2007). *İçimizdeki Çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetme becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çekiç, A., ve Murat, M. (2011).Grupla psikolojik danışmanın ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ile başa çıkabilme becerilerine etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 41-58.
- Çelik, G., Tahiroğlu, A., Avcı, A., ve Seydaoğlu, G. (2009).Çocuk ve ergen ruh sağlığı kliniğine başvuran ergen hastaların özellikleri. *New/Yeni Symposium*, 47 , 6-142.
- Deffenbacher, J. L., & Stark, R. S. (1992). Relaxation and cognitive-relaxation treatments of general anger. *Journal of counseling psychology*, 39(2), 158.
- Deffenbacher, J.L., Lynch, R.S., Oetting, E.R., Kemper, C.C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 149–157.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Duran, Ö., ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15–18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Elmas, H. E. A. (2009). *Ortaöğretim öğrencilerinin benlik algı düzeyleri ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kastamonu ili İnebolu ilçesi örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdem, M., Çelik, C., Yetkin, S., ve Özgen, F. (2008).Yaygın anksiyete bozukluğunda öfke düzeyi ve öfke ifade tarzı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 203-207.
- Feyzioğlu, S., ve Kuşcuoğlu, C. (2011).Tek ebeveynli aileler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7, 97-109.
- Fiyakalı, N.C. (2008). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış lise öğrencilerinin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2004). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gladding, T. S. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Çev. Edi: İbrahim Keklik ve İbrahim Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları (3), 267-280.
- Goleman, D. (2007). *Duygusal Zekâ*. (Çeviren: Banu Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Güleç, H., Sayar, K., Topbaş, M., Karkucak, M., ve Ak, İ. (2004). Fibromiyalji sendromu olan kadınlarda aleksitimi ve öfke. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15 (3), 191-198.
- Güleç, Y. (2002). *Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gülveren, H. (2008). *Lise son sınıf öğrencilerinde iç-dış kontrol odağı, sürekli öfke-öfke ifade tarzı ile zeka arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(3), 257-276.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kanoğlu, E. (2008). *Lise öğrencilerinin öfke düzeyleri ve öfke ifadelerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, A. (2007). *Öfke yönetimi becerileri programının ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeyi ve benlik saygısına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karababa, A., ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim Online*, 14(3), 1149-1158.
- Karadal, F. (2009). *Öfke yönetimi ve Niğde Üniversitesi'nde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.

- Karaoğlan, B. (1997). *Boşanmanın gencin kişiliğine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.
- Kasatura, İ. (2003). *Heyecansal kontrol*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. *Issues in comprehensive pediatric nursing*, 18(3), 173-205.
- Kellner, M. H., & Bry, B. H. (1999). The effects of anger management groups in a day school for emotionally disturbed adolescents. *Adolescence*, 34(136), 645-651.
- Kesen, N. F., Deniz, M. E., ve Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki. Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 353-364
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ve öfke ifade düzeyleri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kısaç, İ. (2005). Gençlerin öfkelerini ifade ettikleri hedef kişiler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25 (2), 71-81.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 177-184.
- Koçak, R. (2005). Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık düzeylerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 29-43.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Köknel, Ö. (1996). *Bireysel ve toplumsal şiddet*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurumu, T. D. (2015, 12 18). *Büyük Türkçe Sözlük*. [http://www.tdk.gov.tr/ index.php?option=com_gts](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts) adresinden alınmıştır
- Küçükköse, İ., ve Bedel, A. (2015). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sürekli öfke, öfke ifade tarzları ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(3), 71-88.

- Lerner, H. (2001). *Öfke dansı* (Çeviren: Sinem Gül). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Lochman, J. E. (1992). Cognitive- behavioral intervention with aggressive boys: Three year follow up and preventive effects. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 60(3), 426-432.
- MacGregor, I., & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational beliefs and the experience and expression of anger. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20.
- Morgan, C. T. (1991). *Psikolojiye Giriş* (Çeviri Sorumlusu: Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan Yayınları.
- Moore, D., & Hotch F. (1982). Parent-adolescent separation: The role of parental divorce. *Journal of Youth and Adolescence*, 11, 2.
- Moore, K.A., Vandivere, S., & Redd, Z. (2006). A sociodemographic risk index. *Social Indicators Research*, 75, 45-81.
- Nazlı, S. (2007). *Aile Danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Novaco, R. W. (1975). *Anger control*. The Development and Evaluation of An Experimental Treatment Health and Company.
- Olmuş, G. Ö. (2001). *Ergenlerin, aile içi psikolojik örüntülere göre sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Öz, S., ve Aysan, F. (2012). Öfke Yönetimi eğitiminin okul psikolojik danışmanlarının öfkeyle başa çıkma ve güvengenlik becerilerine etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 52-69.
- Özer, A. K. (1994). Sürekli öfke (sl-öfke) ve öfke ifade tarzı (öfke-tarz) ölçeklerinin ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 26-35.
- Özer, A. Kadir. (1995). *Duygusal gerilimle başedebilme*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Özkamalı, E., ve Buğa, A. (2010). Bir öfke denetimi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 50-59.
- Özmen, A. (2006a). Öfke: kuramsal yaklaşımlar ve bireylerde öfkenin ortaya çıkmasına neden olan etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39 (1), 39-56.

- Özmen, A. (2006b). Öfkeyle başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30 (2), 175-185.
- Özsan, M. (1990). Çocuk Suçlarında Aile ve Anne-Baba İlişkilerinin Rolü. *Aile Yazıları Birey, Kişilik ve Toplum*, 3.
- Saçar, B. (2007). *İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin öfke tepkisiyle arkadaş bağlılığının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Sağlam, M. (2011). *Boşanma sürecinde olan ailelerdeki çocukların aile algılarının ve sorunlarının resimler aracılığı ile incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savaşır, I., ve Şahin, N. H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları*, 9.
- Sezen, B. (2015). *Müzakere (problem çözme) ve arabuluculuk eğitiminin ergenlerin kişiler arası problem çözme ve öfke düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sharp, S. (2003). Effectiveness of anger management training program based on rational emotive behavior theory (REBT) for middle school students with behavior problems. *Presented Doctor of Philosophy Degree*, The University Of Tennessee.
- Soyaslan, D. (1998). Kriminoloji (suç ve ceza bilimleri) Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Yayınları No.526.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spielberger, C. (1988). State-trait anger expression inventory. *Psychological Assessment Resources*, Orlando, FL
- Starner, T.M., & Peters, R.M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20 (6), 335-342.
- Stephen, D. S. (2004). *Anger experience in violent and non-violent male offenders*. Florida: University of Miami.
- Sukhodolsky, D. G., Solomon, R. M., & Perine, J. (2000). Cognitive behavioral, anger control intervention for elementary school children: a treatment outcome study. *Journal of Child and Adolescents Group Therapy*, 10(3), 159–170.

- Şahin, H. (2004). *Öfke denetimi eğitiminin çocuklarda gözlenen saldırgan davranışlar üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Şentürk, Ü. (2006). *Parçalanmış aile çocuk ilişkisinin sebep olduğu sosyal problemler (Malatya uygulaması)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Şentürk, Ü. (2008). Aile Kurumuna Yönelik Güncel Riskler. *Aile ve Toplum Yıl Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 10(4), 7-31.
- Şimşek, N. (2012). *Yapılandırılmış eğitimin Sosyal Hizmetler Kurumu'ndan yardım almakta olan ergenlerin öfke kontrolü, atılganlık ve benlik saygısı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Tambağ H., ve Öz F. (2005). Aileleri ile birlikte ve yetiştirme yurtlarında yaşayan ergenlerin öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 1(3), 11-21.
- Taşçı Eser, D., ve Üstün, B. (2011). Psikiyatrik bozukluğu olan ergen ve ebeveynlerinin öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 111-116.
- Tatlıoğlu, K., ve Karaca, M. (2013). Öfke olgusu hakkında sosyal psikolojik bir değerlendirme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(6), 1101-1123.
- Tavris, C. (1982). *Anger: the misunderstood emotion*. New York, Simon ve Schuster Press.
- T.C. Başbakanlık Araştırma Kurumu, (1997). *Türk Ailesinde Adolesanların Sorunları*, AAK: yayın no:100. Ankara.
- Telef, B.B. (2014). Ergenlerde olumlu ve olumsuz duygular ile riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 591-604.
- Tekinsav-Sütcü, S. (2006). *Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tekinsav Sütcü, S., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25 (66), 57-67.
- Thomas, S.P. (1993). *Anger and its manifestations in women*. (Ed.) Sandra P. Thomas. Women and Anger. New York: Springer Publishing Company.
- Tuğrul, C. (1999) Duygusal Zeka, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2 (1), 12-20.

- Uluğ, M., ve Candan, G. (2008). *Parçalanmış (Boşanmış) aile sorununun öğrenciye etkisi*. İstanbul Kültür Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Eğitim Psikolojisi Sempozyumu, 22-23.
- Ulusoy, D., Özcan Demir, N., ve Görgün Baran, A. (2005). Parçalanmış aile ve gençlerde sapmış davranışlar: lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 61-66.
- Uşaklı, H. (2013). Eşinden ayrılmış annelerin görüşü açısından çocuklarının sorunları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 195-208.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity. *Handbook of positive psychology*, 106-119.
- Weyburne, D. (2000). *Ben Şimdi Ne Olacağım?* (Çeviren: Hülya Koşar). İstanbul: Anka Kitabevi.
- Wolff, E. N. (2000). Recent trends in wealth ownership, 1983-1998. *Jerome Levy Economics Institute Working Paper*, (300).
- Yaman, B. (2013). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin okul ortamındaki duygusal durumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M., ve Atıcı, M. (2004). *Gelişim Psikolojisi*. Adana: Nobel Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2000). *Çocuk psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, H., ve Sipahioğlu, Ö. (2012). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlımlıklarının incelenmesi. *İlköğretim Online*, 11(4), 927-944.
- Yılmaz, N. (2004). *Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve grupla psikolojik danışmanın ergenlerin öfke ile başa çıkabilmeleri üzerindeki etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yöndem, Z. D., ve Bıçak B. (2008). Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2, 1-15.

Ekler

Ek – 1: Sürekli Öfke –Öfke İfade Tarz Ölçeğinden Seçilmiş Maddeler

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. Çabuk parlarım. | (1) | (2) (3) (4) |
| 2. Kızgın mizaçlıyım. | (1) | (2) (3) (4) |
| 8. Başkalarının önünde eleştirilmek beni çok hiddetlendirir. | (1) | (2) (3) (4) |
| 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) |
| 17. Başkalarına iğneli sözler söylerim. | (1) | (2) (3) (4) |
| 18. Soğukkanlılığımı korurum. | (1) | (2) (3) (4) |
| 24. Beni çileden çıkaran herneyse saldırırım. | (1) | (2) (3) (4) |
| 27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir. | (1) | (2) (3) (4) |
| 33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim. | (1) | (2) (3) (4) |
| 34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim. | (1) | (2) (3) (4) |

Ek – 2: Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeğinden Seçilmiş Maddeler

Bu ölçek farklı duyguları tanımlayan bir takım sözcükler içermektedir. Son iki hafta nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarınızı verirken aşağıdaki puanları kullanın.

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok fazla

1. İlgili 1 2 3 4 5

3. Heyecanlı 1 2 3 4 5

5. Güçlü 1 2 3 4 5

9. Hevesli 1 2 3 4 5

10. Gururlu 1 2 3 4 5

12. Uyanık 1 2 3 4 5

(dikkati açık)

14. İlhamlı 1 2 3 4 5

(yaratıcı düşüncelerle dolu)

16. Kararlı 1 2 3 4 5

17. Dikkatli 1 2 3 4 5

19. Aktif 1 2 3 4 5

Özgeçmiş

Genel Bilgi

Adı Soyadı: Kader CARTILLI

Doğum Yeri: ISPARTA

Doğum Tarihi: 15.07.1989

Medeni Durum: Evli

Adres: Selçuklu mah.1409 sok. Anadoluhisarı Konakları C Blok Kat:3

Tel: 0 507 865 22 67

E-mail: kaderc@hotmail.com

Eğitim ile İlgili Bilgiler

Y. Lisans:2014-2016 Mevlana Üniversitesi, Rehberlik ve Psik. Danış. ABD.

Öfke ile Başa Çıkma Beceri Eğitimi

Lisans : 2007-2011 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Lise : 2007 Yalvaç Anadolu Lisesi, Yalvaç

İş Denevimi

2011 – 2012 Öğretmen, Anıl Canaydın İlköğretim Okulu, Hani/Diyarbakır

2012-2013 Öğretmen, Tınaztepe Lisesi, Sinanpaşa /Afyonkarahisar

2013-2014 Öğretmen, Asım Kocabıyık Anaokulu, Afyonkarahisar

2014-2016 Öğretmen, Mehmet Yağcıoğlu İlkokulu, Afyonkarahisar

İlgi Alanları

Öfke ve Öfke Kontrolü, Kişiler Arası Problem Çözme, Bireysel Psikolojik Danışma, Bilişsel-Davranışçı Psikolojik Yaklaşım, Aile Danışmanlığı