



**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN
ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN ÖFKE
DÜZEYLERİNE ETKİSİ
2023**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
HALK SAĞLIĞI**

Tuğçe AYTEKİN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ**

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE KONTROLÜ
EĞİTİMİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Tuğçe AYTEKİN

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Negiz SEVİNÇ**

**T.C.
Karabük Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi
Olarak Hazırlanmıştır**

**KARABÜK
Şubat/2023**

Tuğçe AYTEKİN tarafından hazırlanan “ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNE ETKİSİ” başlıklı bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak uygun olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ

Tez Danışmanı, Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Bu çalışma, jürimiz tarafından Oy Birliği ile Halk Sağlığı Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir. 15/02/2023

Ünvanı, Adı SOYADI (Kurumu)

İmzası

Başkan : Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ (KBÜ)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Erkay NACAR (KBÜ)

Üye : Doç. Dr. Hasan DURMUŞ (ERÜ)

KBÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu, bu tez ile, Yüksek Lisans derecesini onamıştır.

Prof. Dr. Müslüm KUZU

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

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

Tuğçe AYTEKİN

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİMİNİN ÖFKE DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Tuğçe AYTEKİN

Karabük Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ

Şubat 2023, 87 sayfa

Amaç: Bilişsel yaklaşıma göre hazırlanan öfke kontrol eğitimi programının, ortaöğretim öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma Karabük ili Eskipazar İlçesi'nde bulunan Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Kasım ve Nisan ayları içerisinde yürütülmüştür. Çalışmada 114'ü kadın 69'u erkek olmak üzere toplamda 183 ortaöğretim öğrencisine "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçek puanlarına ve gönüllük esasına bağlı rastgele yöntem ile 12 öğrenci kontrol 12 öğrenci deney gruplarına seçilmiştir. Ön test yapıldıktan sonra

deney grubuna sekiz haftalık ‘‘Öfke Kontrol Eğitim Programı’’ uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Verilerin toplanmasında ‘‘Tanımlayıcı Bilgi Formu’’ ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmış ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu belirlemek için Kolmogorov-Simirnov ve Shapiro-Wilk testi, ölçekten alınan puanların ortalamalarını karşılaştırmak için T-Test kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Çalışmada kadınların sürekli öfke puan ortalaması (26,94), erkeklerden (21,5) anlamlı düzeyde ($p < 0,05$) yüksek bulunmuştur. Deney grubu sürekli öfke ön test puanı 23,91 son test puanı 20,75 öfke kontrol ön test puanı 18,83 son test puanı 21,83’tür. Deney grubu ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında sürekli öfke ve öfke kontrol puanları deney grubu lehine anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Deney grubu eğitim sonrası sürekli öfke puanı anlamlı ($p < 0,05$) olarak düşük, öfke kontrol puanı ise anlamlı ($p < 0,05$) olarak yüksek çıkmıştır. Kontrol grubu ön test ve son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır.

Sonuç: Deney grubuna verilen öfke kontrol eğitimi ile öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol puanlarında deney grubu lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Özellikle ergenlik dönemi gibi ruh halinin hayli çalkantılı olduğu bir zamanda, bireylerin öfkelerini kontrol etmesi oldukça önemlidir. Bu dönemde verilebilecek öfke kontrolüne dayalı eğitimlerin, ergen bireylerin toplum içerisinde kendilerine ve çevrelerine zarar verecek davranışlardan kaçınmalarına yardımcı olacaktır. Bu nedenle öfke kavramının öğretilip tanınması için bu tür eğitimlerin verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Ergenlik, öfke kontrol, öfke kontrol eğitimi.

Bilim Kodu : 1079

ABSTRACT

M.Sc. Thesis

THE EFFECT OF ANGRY CONTROL TRAINING GIVEN TO SECONDARY STUDENTS ON ANGRY LEVELS

Tuğçe AYTEKİN

Karabük University

Institute of Graduate Programs

Department of Public Health

Thesis Advisor:

Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ

February 2023, 87 pages

Objective: It is aimed to examine the effectiveness of the anger control training program prepared according to the cognitive approach on trait anger and anger expression styles in secondary school students.

Materials and Methods: The study was carried out in Seyhan Cengiz Turhan Anatolian High School located in Eskipazar District of Karabuk province in November and April of the 2021-2022 academic year. In the study, the "Trait Anger and Anger Expression Style Scale" was applied to a total of 183 secondary school students, 114 of whom were female and 69 were male. Based on the scale scores and on a voluntary basis, 12 students were selected to control and 12 students to experimental groups. After the

pre-test, an eight-week "Anger Control Training Program" was applied to the experimental group. No training was given to the control group. "Descriptive Information Form" and "Trait Anger and Anger Expression Style Scale" adapted to Turkish by Özer (1994) were used to collect the data. SPSS 26.0 package program was used in the analysis of the data. The Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk test was used to determine the conformity of the data to the normal distribution, and the T-Test was used to compare the means of the scores obtained from the scale. In statistical analysis, $p < 0.05$ values were considered significant.

Results: In the study, the mean trait anger score of women (26.94) was found to be significantly higher ($p < 0.05$) than men (21.5). The trait anger pre-test score of the experimental group was 23.91, the post-test score was 20.75, the anger control pre-test score was 18.83, the post-test score was 21.83. When the pre-test and post-test scores of the experimental group were compared, the trait anger and anger control scores were found to be significantly different in favor of the experimental group. After the training, the trait anger score of the experimental group was significantly lower ($p < 0.05$), and the anger control score was significantly higher ($p < 0.05$). When the pre-test and post-test mean scores of the control group were compared, no significant difference was found.

Conclusion: With the anger control training given to the experimental group, a significant difference was found in favor of the experimental group in the trait anger and anger control scores of the students. It is very important for individuals to control their anger, especially at a time when the mood is quite turbulent, such as adolescence. Anger-control-based trainings that can be given during this period will help adolescents avoid behaviors that will harm themselves and their environment in society. For this reason, it is thought that it would be beneficial to provide such trainings in order to teach and recognize the concept of anger.

Key Words : Adolescence, anger control, anger control education.

Science Code : 1079

TEŞEKKÜR

Bilgi ve deneyimlerini benden esirgemeyen, alıŐma s¼recinde birçok konuda desteği olan ve beni daima motive eden, akademik duruŐu ve tecr¼beleriyle bana yol g¼steren tez danıŐmanım, kıymetli hocam Doç. Dr. Nergiz SEVİNÇ'e t¼m katkılarından dolayı teŐekk¼r ederim.

Gerekli izinlerin alındığı Karab¼k İl Milli Eğitim M¼d¼rl¼ę¼ ve Eskipazar İlçe Milli Eğitim M¼d¼rl¼ę¼'ne, eğitim programı boyunca katkılarından dolayı Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi ¼ęretmenlerine ve çalışmaya g¼n¼ll¼ olarak katılan ¼ęrenci arkadaşlara Ő¼kranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca bana ilham veren, zorluklarla karŐılaŐmam durumunda asla vazgeçmeden yola devam etmem gerektiğini ¼ęreten sevgili babam Kemal UÇAR'a bu zamanlara gelmem için her t¼rl¼ emek veren sevgili annem Mine UÇAR'a her daim yanımda duran sevgili abim Tuğrul UÇAR'a bana her zaman anne Őefkatiyle yaklaŐan hayat tecr¼belerinden ders aldığım sevgili halam Őadiye AYDINER'e son olarak, hayatıma gerçek anlamda değer katan ve her t¼rl¼ desteğini hissettiğim sevgili eŐim Harun AYTEKİN'e teŐekk¼r¼ borç bilirim.

Tuğçe AYTEKİN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
KABUL.....	ii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xiii
EKLER DİZİNİ.....	xiv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ VE AMAÇ	1
BÖLÜM 2	5
GENEL BİLGİLER	5
2.1. ÖFKE.....	5
2.2. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE	7
2.3. ÖFKENİN NEDENLERİ.....	8
2.4. ÖFKENİN BELİRTİLERİ	10
2.5. ÖFKE İFADE EDİLİŞ ŞEKİLLERİ.....	11
2.5.1. Öfkenin İçe Yönelmesi	11
2.5.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi.....	12
2.5.3. Öfke Kontrolü.....	12
2.6. ÖFKENİN BOYUTLARI.....	14
2.6.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu.....	14
2.6.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu.....	15
2.6.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu.....	15

2.7. ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ.....	15
2.8. ÖFKENİN KURAMSAL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ.....	18
2.8.1 James-Lang Kuramı.....	19
2.8.2. Cannon-Bard Kuramı.....	19
2.8.3. Psikanalitik Kuram.....	19
2.8.4. Davranışçı Kuram.....	20
2.8.5. Bilişsel Yaklaşım.....	20
2.8.6. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	20
2.8.7. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram.....	21
2.8.8. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	21
2.9. TÜRKİYEDE ÖFKE İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR.....	21
BÖLÜM 3	26
GEREÇ VE YÖNTEM	26
3.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ	26
3.2. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI.....	26
3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ.....	26
3.4. ARAŞTIRMA GRUBUNUN BELİRLENMESİ.....	26
3.5. ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ PLANLANMASI.....	29
3.6. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ.....	30
3.7. VERİLERİN ANALİZİ.....	30
3.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	30
3.8.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu.....	30
3.8.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği.....	31
3.9. ARAŞTIRMANIN ETİK İLKELERİ.....	31
3.10. ÖFKE KONTROL EĞİTİM PROGRAMININ AMACI.....	31
3.11. ÖFKE KONTROL EĞİTİM PROGRAMININ UYGULANMASI.....	32
3.12. ÖFKE OTURUMLARI.....	32
BÖLÜM 4	38
BULGULAR.....	38

4.1. ARAŞTIRMA GRUBUNUN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ	38
4.2. SÖ-ÖİTÖ PUANLARINA İLİŞKİN TEST SONUÇLARI.....	45
BÖLÜM 5	49
TARTIŞMA	49
5.1. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİNE İLİŞKİN SONUÇLAR	49
5.2. SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI.....	51
5.3. SÖ-ÖİTÖ ÖN TEST VE SON TEST PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI... ..	52
BÖLÜM 6	58
SONUÇ	58
BÖLÜM 7	59
ÖNERİLER.....	59
KAYNAKLAR	60
EK AÇIKLAMALAR A.	72
ÖZGEÇMİŞ	87

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 3.1. Çalışma planı akış şeması	28
Şekil Ek A.1. Yaşlı kadın- genç kız.....	86

ÇİZELGELER DİZİNİ

Sayfa

Çizelge 3.1. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı.....	27
Çizelge 4.1. Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı	39
Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubu yaş ortalamaları dağılımı	40
Çizelge 4.3. Çalışmaya katılanların yaş grubuna göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	41
Çizelge 4.4. Çalışmaya katılanların cinsiyete göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.....	42
Çizelge 4.5. Çalışmaya katılanların kardeş sayılarına göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	43
Çizelge 4.6. Çalışmaya katılanların aile tipine göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması	44
Çizelge 4.7. Deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarının karşılaştırılması.....	45
Çizelge 4.8. Deney ve kontrol grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılması.....	46
Çizelge 4.9. Deney grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.....	47
Çizelge 4.10. Kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.....	48

EKLER DİZİNİ

- Ek I. Tanımlayıcı Bilgi Formu
- Ek II. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
- Ek III. Etik Kurul Onay Formu
- Ek IV. İl Milli Eğitim Müdürlüğü Tez Çalışması Onay Formu
- Ek V. Bilgilendirilmiş Onam Formu
- Ek VI. Yaşlı kadın- genç kız

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
ADT	: Akılcı Duyuşsal Terapi
ADDT	: Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
ÖKEP	: Öfke Kontrol Eğitim Programı
SÖ-ÖİTÖ	: Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
vb.	: ve benzeri

BÖLÜM 1

GİRİŞ VE AMAÇ

Geçmişten günümüze kadar, insanoğlu birçok yıkımlar yaşamıştır. Yaşanan her olay ise insanlar üzerinde psikolojik olumsuzluklara neden olmuştur. Bakıldığı zaman büyük yıkımlardan etkilenen insan psikolojisi aslında çok basit durumlar karşında da etkilenebilmektedir [1].

Toplum sağlığı sorunu olarak da karşımıza çıkan saldırganlık ve şiddet olayları eski zamanlardan bu yana artarak gelmiştir. Saldırganlık ve şiddet olaylarının arkasında ise öfke duygusunun olduğunu görebilmekteyiz [2].

Çoğu insan gündelik yaşantısında, öfke yaşamaktadır. Bu durumun oluşumunda bireylerin çevresine kendini kanıtlama isteği, ön plana çıkma isteği ya da başkalarının kendisini engellememesi için ortaya koyduğu tepkiler etkili olabilmektedir [3]. Öfke birçok yönden tetiklenebilen, fiziksel ve zihinsel sağlığın çeşitli yönlerini etkileyebilen duygusal bir durumdur [4]. Eski kaynaklara göre öfke duygusunun kendine has özellikleri vardır ve doğuştan gelen doğal bir duygu olduğu belirtilmiştir [5].

Bireyler öfke yaşadıkları durumda kendilerini ifade edemediği zaman duygularını içine atmakta ve zarar görmektedirler [3]. Öfke duygusunun düşünce ve davranışı etkileyerek, karar verme sürecini de olumsuz etkilediği bilinmektedir [6]. Hindistan’da yapılan bir çalışma örneğinde ergen ve genç bireylerde öfke sorunları ile birlikte davranış bozukluklarının da görüldüğu kaydedilmiştir [7]. Yine yurt dışında yapılan bir çalışmada, uyku kalitesi düşük olan öğrencilerde sürekli öfke ve öfke ifade puanlarının yüksek olduğu saptandı [8]. Bununla birlikte kaliteli uykunun, öfkenin kontrol edilmesinde etkili olduğunu göstermiştir [9]. Bu nedenle öfkenin sağlık üzerindeki etkilerini anlayabilmek için öfke duygusunun ne zaman oluştuğu, yoğunluğunun ne süredir devam ettiği ve devam edeceği önemlidir [10].

Zamanlarının çoğunu okul ortamında geçiren gençler şiddet olayları ile karşı karşıya gelmekte ve öfkelerini kontrol etmekte zorluk yaşamaktadırlar [11,12]. Öfkesini kontrol etmeyi bilemeyen bireyler, öfkesini dışarıya uygun olmayan ve şiddet içeren davranışlar ile yansıtmakta hem kendisine hem de çevresindeki diğer bireylere zarar vermektedir [13,14,15,16].

Şiddet, zorbalık ve öfke kontrolü problemleri insanın tüm yaşam evrelerinde karşısına çıkmaktadır. Fakat bu durumların bireyin hangi yaşam döngüsünde olduğuyula yakından ilişkisi vardır [1]. Özellikle ergenlik döneminde biyolojik ve sosyal değişimler yoğun olarak yaşanmaktadır [17]. Ergenlerde görülen en belirgin problemler ise genellikle okul devamsızlığı, riskli davranışlar gösterme, birbirlerine karşı yapılan saldırgan davranışlar ve kontrol edilemeyen öfkedir [2]. Kontrol edilemeyen öfke ile okul ortamında şiddet olayları, aile içinde iletişim problemleri yaşama, sosyal ilişkilerde bozulmalar hatta intihar girişimi gibi ciddi sorunlar yaşanabilmektedir [18]. Gençlerde öfke kısa süreliğine soruna yönelik rahatlama sağlasa da sonrasında meydana getirdiği olumsuz durumlar ergenin daha kötü duruma düşmesine neden olmaktadır [19].

Bireyler arasında öfke anlaşılması ve değerlendirilmesi bakımından karmaşık bir süreçtir ancak buna yönelik baş etme becerileri geliştirilebilmektedir [20,21]. Bu nedenle öfke duygusunun anlaşılması ve doğru bir şekilde ifade edilmesi oldukça önemlidir [18].

Öfkenin sık olarak yaşandığı yerlerden birisi de okullardır. Birey öfke yaşadığında geri dönüşü olmayan sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle öfkelerini kontrol etmeyi öğrenmeleri gerekmektedir [1]. Okullarda verilebilecek öfke kontrol programları bu anlamda oldukça önemlidir. Öfke kontrol programlarının amaçları, öfke duygusunun doğru bir şekilde aktarılması, ben dilinin etkisinin anlaşılması, öfke ile beraberinde ortaya çıkabilecek sözel, fiziksel tepkilerin ve sonuçlarının bilincinde olmayı, öfkeyi ortaya çıkarabilecek çevresel etkenlerin bilinmesi gibi pek çok hedefleri vardır. Özellikle de okul ortamlarında sıkça yaşanan öfke problemleri karşısında öğretmenlerin, bu konu ile ilgili yeterli bilgilere ve baş etme becerilerine hakim olması gerekmektedir [22].

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerine verilen öfke kontrolü eğitim programının, öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzı üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Hipotezleri

- 1- Deney ve kontrol gruplarının ön testleri sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.
- 2- Deney ve kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa son testleri arasında deney grubu lehine anlamlı farklılık olacaktır.
- 3- Deney grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa ön testleri ile son testleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olacaktır.
- 4- Kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa ön testleri ile son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır.
- 5- Ortaöğretim öğrencilerine verilen öfke kontrolü eğitim programı ile öğrencilerin sürekli öfkeleri azalacak öfke kontrolleri artacaktır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. ÖFKE

Öfke aktivasyon olarak tanımlandığı gibi bir tehdide tepki olarak ortaya çıkan saldırı eğilimi, zorlama, hasar, hayal kırıklığı gibi kavramlarla da ifade edilmektedir [23]. Öfke duygusu bilişsel yaklaşıma göre, davranışsal, fiziksel, bilişsel ve duygusal yapıların ortak sonucudur [13].

Vücutta öfke duygusu, beyinde meydana gelen kimyasal ve elektriksel olaylar ile karşımıza çıkmaktadır [24]. Öfkenin ortaya çıkışında ani enerji dalgalanması meydana getiren nöradrenalin hormonunun salınımı söz konusudur [25]. Öfke duygusunun kontrol merkezi ise beyinde yer alan limbik sistemdir. Burada duygular yorumlanır ve buna bağlı davranışsal tepkiler ortaya çıkar [24].

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre öfke, " Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap" olarak ifade edilmiştir [26]. Soykan'a göre öfke, istemediğimiz sonuçlara, yerine getirilmemiş ve karşılanmamış isteklerimize karşı meydana gelen doğal, insana özgü küresel bir duygu durumudur [27]. Aynı zamanda öfke hoş olmayan bir duygu olarak da ele alınmıştır [28]. Bazılarına göre öfke duygusu sonradan edinilse de aslında insanda doğuştan var olan ve yaşamın ilk dönemlerinde de sıkça görülen ve deneyimlenen bir duygudur [29]. Spielberger öfke duygusunu "süreklilik" ve "durumsallık" olmak üzere iki farklı başlık altında ele almıştır. Spielberger'e göre durumsal öfke, bir amaca yönelik davranışın engellenmesi durumunda veya haksızlık olduğu düşüncesi ile ne kadar gergin, kızgın, sinirli ve hiddetli olduğunu ortaya koyan duygu durumudur. Sürekli öfke kavramı ise durumsal öfkenin genel anlamda ne sıklıkla yaşandığına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır [30].

Öfke duygusunun araştırılmasına öncülük eden gelişmeler, küresel anlamda görülen işçi hareketleri, özellikle ABD’de görülen insan hakları eylemleri ve kadın-erkek eşitliğine dair verilen mücadeleler de olmuştur. Öfke kavramı 1975’li yıllara kadar psikolojide bir sorun olarak ele alınmamış ve yeterli olarak araştırmalara konu edilmemiştir [13]. Bu kavram 20. yüzyıl zamanlarında psikiyatri, psikopatoloji alanlarında da klinik anlamda ele alınmıyordu [31]. Öfke kavramının tek başına ele alınmamasının sebeplerinden birisi de uzun süre ‘saldırganlık’ kavramının altında yer alması idi [13].

Öfke insanda var olan doğal bir duygu olduğu için bunu çoğu zaman açığa vururken engellemek olanaksızdır [1]. Öfke genellikle hayal kırıklığı ve kişiler arası ilişkiler tarafından tetiklenir ya da provoke edilebilir [32]. Aynı zamanda yapılan bir davranışa tepki olarak ortaya çıkabileceği gibi bir davranışın sonucu olarak da karşımıza çıkabilmektedir [13].

Öfke yaşandıktan sonra kötü sonuçlar ortaya çıkabileceği gibi öfke duygusu kontrol edilebildiğinde, karşıdaki bireye doğru şekilde aktarıldığında faydalı olabilmektedir [27]. Farklı bir bakış açısı ile öfke, bugüne dek olumsuz olduğu yönünde bahsedilse de öfke doğru zamanda ve yoğunlukta uygulandığında bireye olumlu yönde yansıyan bir durumdur. Ancak sağlık açısından öfke sürekli olarak yaşandığında birçok kronik hastalığı beraberinde getirmektedir [3]. Bu bağlamda gençlerde yoğun ve kontrol dışı kullanılan öfke patlamaları klinik endişe doğurabilmektedir [32].

Öfke özellikle strese tepki olarak ortaya çıkan yaygın bir duygu durumudur [33]. Bu nedenle sosyal ortamların güvenliğini tehdit etmekte ve başta eğitimcileri, anne ve babaları endişeye sokmaktadır [13]. Yüksek düzeyde sürekli öfke, yalnızca psikolojik sorunlar, kişiler arası ilişkilerin bozulmasına neden olmaksızın, fizyolojik hastalıkların insidansında artış, tütün kullanımı ve aşırı alkol kullanımını da beraberinde getirmektedir [34-36]. Son yapılan araştırmalara bakıldığında zaman, depresyon, kaygı ve öfke varlığında bireylerin bilişsel işlevlerinde azalma ve demans riskinin arttığı görülmüştür [37]. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, bireylerin öfkeyi intikam alma, problem çözme aracı olarak kullanma ya da suç oluşturabilecek bir unsur olmayacağını kavramasını sağlamaktır [38].

Öfke bireylerde üç temel ifade biçimi ile karşımıza çıkmaktadır. Bu ifade tarzları öfkenin içe vurulması, öfkenin dışa vurulması ve son olarak öfkenin kontrol edilmesi şeklindedir [39,40]. Öfke duygusunun ileriye yönelik ortaya koyabileceği olumsuz sağlık sorunları düşünüldüğünde bazı araştırmacılar ve sağlık profesyonelleri öfke yönetimi için çeşitli müdahale programları geliştirmişlerdir [25]. Burada öncelikle öfkeye neden olan faktörlerin bilinmesinin gerektiği, daha sonra ise sorunlar ile yüzleşerek çözüm önerileri oluşturulmasının yararlı olacağı ifade edilmektedir [41]. Öfke kavramının tanınmasının ve doğru bir şekilde ifade edilmesinin en uygun yeri okullardır. Bu kapsamda okullarda verilecek öfke denetim programları, bireylerin öfkelerini doğru bir şekilde tanıyıp ifade etmelerini sağlarken aynı zamanda öfkenin kötü bir sonucu olan şiddet olaylarının azaltılmasında da önemli rol oynamaktadır [1,13,41].

2.2. ERGENLİK DÖNEMİNDE ÖFKE

Ergenlik çocukluk döneminin başlangıcı ile erişkinlik dönemi arasındaki gelişimsel dönemi ifade eder [42]. Kızlarda 13-19 yaşları arasında erkeklerde 14-21 yaşları arasındaki dönemi kapsamaktadır. Ergenlik dönemi belirli bir yaş aralığında belirtilse de ergenlik döneminin başlangıcı bireylerin yaşadığı yer, ırk, beslenme koşulları gibi birçok faktörden etkilenmektedir [1, 42]. Bu dönemi önemli kılan duygulardan birisi de öfkedir ve öfkenin dışarıya yani çevreye nasıl ifade edildiğidir [29].

Ergenlik döneminde başlıca boy ve iskelet gelişimi, bu döneme ait hormonların salınımı, beden ağırlığında değişim ve üreme organlarında meydana gelen fiziksel değişimler görülürken, pek çok ruhsal yönden değişimlerde yaşanmaktadır [43]. Ergenlik dönemi ile salınmaya başlayan ve duyguları etkileyen hormonlar, bireyi karmaşık ve değişken ruh hali içerisine sokmaktadır. Ani değişimlerin yaşandığı bu dönemde tecrübe ve bilgi eksiklikleri ile birlikte sosyal hayata uyum sağlama konusunda zorluk yaşanmaktadır [41]. Bu nedenle duygu karmaşası içinde bulunan birey öfkeli davranışlar gösterebilmektedir [44,45]. Ergende ortaya çıkan öfke, akademik başarıyı, sosyal ilişkileri ve hatta psikososyal gelişimi etkileyebilmektedir [43]. Bu dönemde özellikle aile içindeki iletişim, kişinin kendine olan öz saygısı, arkadaş ortamı ile olan ilişkiler, fiziksel olarak bedeninde meydana gelen değişimler,

ergen bireyi etkileyebilmektedir [46]. Birey kimi zaman mutlu kimi zaman bir anda kızgın ruh hali içerisinde girebilmektedir [47]. Özellikle birey alay konusu olduğunda ya da akranı tarafından başkalarının yanında küçük duruma düşürüldüğü zamanlarda, saldırgan davranışlar sunabilir ve şiddete başvurabilir [47,48]. Hatta bu dönemin hassasiyeti göz önüne alındığında depresyona yatkınlık artmakta, bununla birlikte bireyin kendine zarar vermesi ve daha ileri bir seviye olan intihar düşüncesi ortaya çıkabilmektedir [47].

Ergenlik dönemi kimlik oluşumunun yaşandığı, bağımsız davranma isteği ile gelecek kaygısı gibi önemli konular içeren zor bir süreçtir [47]. Bu nedenle ergenin sosyal anlamda iyi ilişkiler kurmasında, toplumsal kuralların bilincinde olmasında, sorumluluklarının farkına varmasında yardıma ihtiyaç duymaktadır [49]. Ergenler ile yapılan bir çalışmada sık ve yoğun olarak karşılaşılan sorunlar arasında uyuşturucu madde kullanma, kazalar, erken gebelik, üreme sağlığı problemleri, tütün ve alkol kullanımı, cinsel istismar ve şiddete yönelik davranışlar yaşandığı görülmüştür [50]. Bu dönemin hassasiyeti ve risk faktörleri göz önüne alındığında, öfkesini dışarıya uygun bir şekilde aktaramayan birey çevresi tarafından dışlanabilmektedir. Albayrak'ın ergenler ile yaptığı çalışmada öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri arttığında, öfkeyi içe ve dışa vurmada artış olduğu, öfke kontrolünde ise azalma olduğu görülmüştür [29].

Öfke kavramının olumsuz olarak ele alınmasında, öfkenin yanlış şekilde ifade edilmesi yatmaktadır [41]. Bu yüzden öfkenin uygun ifade edilmesinde özellikle ergenlerde okullarda yapılabilecek eğitimlerin önemi büyüktür [29].

2.3. ÖFKENİN NEDENLERİ

Bireyler yaşadıkları topluma ayak uydurabilmek için sosyal ilişkilerini ve davranışlarını geliştirmek durumundadırlar, bu konuda eksiklik veya yetersizlik yaşayan bireyler en belirgin olarak kızgınlık, öfke ve şiddete yönelik davranışlar gösterebilmektedir [51].

İnsanlar karşılarında öfkeli kimse görmek istemezler, kendisine karşı öfkeli olanlara ise baskı hissettiklerinden dolayı öfkelenmektedir. Öfke duygusunun ortaya

çıkmasının tek bir nedene bağılı olmadığını görebilmekteyiz [52]. Öfkenin ortaya çıkışında; kayıplar, tehdit edilme, yaşanan korkular, engellenme durumu, incinme, hayal kırıklıkları ve reddedilme gibi pek çok faktörler rol oynamaktadır [13].

Bireyler karşılaştıkları her olaya farklı tepkiler verebilmektedir. Öfkeye neden olan durumlara bakıldığında, %52 oranında engellenmiş planlara, küçümseyici duruma düştüklerinde ve öz saygıları zarar gördüğünde %20,9 oranında, aile içi ilişkilerinde ortaya çıkabilecek sorunlara ise %12,7 oranında öfkelendikleri belirtilmiştir [52]. Ancak en sık öfkeye neden olan durumun bireylerde engellenme olduğu kayıtlara geçmiştir [53]. Günlük hayatta engellenen bireyler öfke yaşamakta, öfkesini kontrol etmekte zorluk yaşadığında ise saldırganlık davranışı gösterebilmektedir [54].

Kanoğlu, öfke duygusunun ortaya çıkışında üç önemli noktanın varlığından söz etmektedir. Bunlar; bireyi engelleyecek durumlar, yeterlilik ve güvenliğinin tehdit edilmesi son olarak istekleri doğrultusunda gerekli davranışı gösteremediği durumlardır [51]. Engellenme bazı kaynaklarda bireyin isteklerine, amaç ve hedeflerine ulaşma yolundaki problemler olarak belirtilmiştir [52]. Birey engellenmeyi iki şekilde yaşamaktadır, birincisi çevresel faktörler diğeri ise bireyin kendinden veya bireysel yetersizliklerinden ortaya çıkan engellerdir [51].

Öfke duygusu insan yaşamının her döneminde farklı olaylara tepki olarak çıkmaktadır. Örneğin süt çocuklarında herhangi bir hareket kısıtlaması öfkeye neden olurken, çocukluk döneminde getirilen bazı kurallar veya yaşadığı okul başarısızlığı ile de öfke görülebilmektedir [55]. Törestad yaptığı bir çalışmada, bireylerin öfkelenmelerine oransal olarak en fazla neden olan durumları; zorbalık, iftiraya uğrama, aşağılanmaya maruz kalma, hoş olmayan davranışlar ile karşılaşma, birey ile alay edilmesi ve dalga geçilmesi, engellenme, kişiler arası çatışma, fiziksel olarak taciz ve saldırıya maruz kalma, kişisel eşyaların zarar görmesi veya çalınması olarak belirtmiştir [56].

2.4. ÖFKENİN BELİRTİLERİ

Öfke sözel veya davranışsal olarak dışarıya, doğrudan ya da dolaylı olarak aktarılabilmektedir [57]. Bu nedenle öfkenin varlığını, bireylerin kullandığı sözlü ifadelerde ve ortaya koyduğu davranışlarda gözlem yaparak fark edebilmekteyiz [22]. Doğrudan yansıtılan öfke kişinin kendisine veya çevresine zarar vermek için yaptığı davranışlar iken dolaylı yoldan yapılan öfke davranışı ise daha çok içe çekilme, ağlama, depresif ruh hali gösterme gibi davranışları kapsamaktadır [27]. Bir çalışma örneğinde kadınların öfke duygularını çoğunlukla dolaylı yoldan belirttiklerini erkeklerin ise kadınlara göre öfkelerini daha çok doğrudan ifade ettiklerini ortaya koymuştur [58,59].

Açığa çıkan öfkenin miktarı, kişinin öfkeyi ifade etme tarzı, zihinsel ve fiziksel sağlığı, sosyal çevresi ile ilişkileri gibi pek çok faktör ile bağlantılıdır [60].

Öfkeli Bireyde Görülen Fiziksel Belirtiler;

- Stresli ve gergin hal,
- Nefes alıp vermede değişim,
- Sert bakışlar,
- Kaşların çatılması,
- Kalp atışlarında hızlanma,
- Ellerin titremesi,
- Boğulacak gibi hissetme,
- Sıcaklama,
- Kan basıncında artış,
- Ses tonunda değişim (titreme veya yükselme),
- Dudakların büzülmesi,
- Odaklanma zorluğu,
- Mide krampları yaşama,
- Yüzde kızarma,
- Ağız kuruluğu,
- Tekrarlayan fiziksel hareketler,

- Dişlerin sıkılması [1,61,62]

Öfkeli Bireyde Görülen Bilişsel ve Duygusal Belirtiler;

- İntikam alma isteğine bağlı düşünceler,
- Bireyin kendisini ve karşısındakini suçlama eğilimi,
- Geçmiş yaşantılara bağlı ortaya çıkan düşünceler,
- Düşmanca düşünceler [1,61,62]

Öfkeli Bireyde Görülen Davranışsal Belirtiler;

- Sigara içme,
- Kapıları çarpma,
- Bağırıp çağırma,
- Sözel veya fiziksel şiddet [1,63]

2.5. ÖFKE İFADE EDİLİŞ ŞEKİLLERİ

Öfkenin ifade edilme tarzı sosyokültürel özellikler, yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi faktörlere bağlı değişebilmektedir. Daha önce de belirtildiği üzere öfke kavramı, olumsuz olarak ele alınsa da uygun bir şekilde ifade edildiğinde olumlu ve sağlıklı bir duygudur. Öfke ifade ediliş şekilleri; öfkeyi içe yöneltme, öfkeyi dışa yöneltme ve öfke kontrolü olarak üç başlık altında incelenebilmektedir [1,29,30].

2.5.1. Öfkenin İçe Yönelmesi

Öfkenin içe yönelmesi, kişinin öfkesini içinde tutma ve gizlemesine ilişkin bir durumdur [29]. Bu tarz yönelim gösteren bireyler, sorunu genellikle kendinde aramakta ve daha çok kendini suçlamaktadır, bununla birlikte çözüm üretmek yerine çoğunlukla bahane üretmeye meyillidirler [64]. Birey burada kısa süreliğine problemden uzaklaşarak kontrolü sağlasa da problemin asıl nedenine odaklanarak çözüm üretebilmesi gerektiğini bilmelidir [65,66].

Öfkenin içte tutulması bireyde baskı oluşturabileceği için olumlu davranış şekli olarak görülmemektedir. Bu nedenle öfkesini sürekli olarak bastıran ve içe yönelten kişiler

fiziksel, ruhsal ve duygusal birçok sorun yaşayabilmekte hatta intihar düşüncesine yönelebilmektedir [22].

Öfkesini içe yönlendiren bireyler, iletişim kurmaktan kaçınma, somurtma, uzaklaşma gibi davranışlar sergileyerek, öfkelerini direkt olarak göstermek istemezler ya da karşısında bulunan kişilerin onların bu davranışlarından öfkeli olduklarını anlamalarını hedefleyebilirler [1].

Öfkesini İçe Yönelten ve Bastıran Kişilerde Görülen Sağlık Sorunları;

- Baş ağrısı,
- Yüksek tansiyon,
- Cilt problemleri,
- Mide rahatsızlıkları,
- Sinir sistemi sorunları,
- Dolaşım sorunları,
- Solunum sorunları
- Mevcut fiziksel sorunların kötüleşmesi [67].

2.5.2. Öfkenin Dışa Yönelmesi

Öfkenin dışa vurumu, açığa çıkan öfkenin sözel ya da davranışsal olarak dışarı aktarılmasıdır [68]. Birey öfkesini dışa aktarıırken çevresinde bulunan nesnelere ve insanlara karşı saldırgan davranışlar sergileyebilmektedir [57]. Bunu bazen sözel (bağırma) bazen ise fiziksel olarak (vurmak, kapıyı çarpmak) davranışlarında görmek mümkündür [69]. Daha çok saldırgan davranışlar içeren öfkenin dışa vurumu bireylerin sosyal ilişkilerinde, iş ve okul yaşantılarında birçok sorunu da beraberinde getirebilmektedir [70]. Burada birey öfkesini dışa vurduğunda ani bir rahatlama hissetse de ardından olumsuz sonuçlar ve pişmanlıklar yaşayabilmektedir [1].

2.5.3. Öfke Kontrolü

Bireylerde öfke aniden görülebileceğinden ve kısa bir zamanda tartışmaların şiddetini artırabileceğinden ötürü kontrol etme bakımından zor olabilmektedir [71]. Öfkenin uygun olarak ifade edilmesi, bireyin isteklerinin farkına varıp duygu ve düşüncelerini açıkça ortaya koyarak ve karşısındaki bireye zarar vermeden aktarmasıdır. Aksi takdirde öfke bastırılır ya da uygun olarak ifade edilmezse birey başkalarına karşı kin ve düşmanlık güdebilir, dolayısıyla öfkesini kontrolsüz olarak dışa aktarabilir [1,71]

Öfke kontrolü, açığa çıkan öfkenin içte tutulması veya saldırgan davranışlar biçiminde dışa vurulması yerine sağlıklı bir şekilde ifade edilmesi ya da kontrol edilmesidir [67]. Daha önce de ifade edildiği gibi öfke, kontrol edilemediği takdirde yıkıcı olabilmekte, iş hayatında ve sosyal ilişkilerde problemler çıkarabilmektedir [1,52,73]. Bir çalışma örneğinde sürekli öfke duygusu yaşayan ve öfkesini kontrol etmekte güçlük çeken öğrencilerin, öfkesini daha fazla bastırıldığını ya da dışa vurduğunu bununla birlikte yalnızlık hissettiklerini göstermiştir [74].

Öfke kontrolünde temel amaç bireyin kendisine ve çevresine zarar vermeden, duygu ve düşüncelerini saldırganlıktan uzak, şiddet barındırmayacak şekilde ifade edebilmesidir [67,75,76].

Öfke kontrolü bir bakıma duygusal dengeyi sağlayan önemli bir işlemdir [77]. Birey öfkesini kontrol edemez veya öfkesini görmezden gelirse saldırganlık davranışı gösterebilmektedir [60].

Öfke kontrolü sağlamanın birinci adımı, öfke duygusunun doğal olduğunun farkına varmak, bireyin kendisine ve çevresinde bulunanlara karşı sağlıklı ve uygun bir biçimde ifade etmesini sağlamaktır [41,63,78].

2.6. ÖFKENİN BOYUTLARI

Öfke duygusu çok boyutlu bir kavramdır [79]. Birey öfkesini yaşarken ya da ifade ederken fizyolojik, bilişsel-duygusal ve davranışsal boyut olmak üzere üç ana boyut ile etkileşim halindedir [80].

2.6.1. Öfkenin Fizyolojik Boyutu

Öfke, bireyde fiziksel ve fizyolojik süreci etkileyebilmektedir. Burada öfke yaşayan birey bazı hormonal, fiziksel ve ruhsal değişimler yaşar, sağlık açısından bu değişimler ise büyük önem taşımaktadır [81].

Öfke, heyecan, düşmanlık gibi duygular bireyin merkezi yönetim sahası olan ve limbik sistem olarak adlandırılan ve bu sistemde yer alan hipotalamus bezinde bulunmaktadır [82]. Limbik sistemin uyarılmasıyla öfke görülebilmektedir [79].

İlk olarak limbik sistemde bulunan amiglada bireyi uyarır ve özellikle kardiyovasküler sistem tetiklenerek fizyolojik artış yaşanır. Adrenalin hormonu bu süreçte aktif rol alarak sempatik sistemin kontrolündeki birçok organı uyarır. Öfke, korku gibi duygular oluşurken sempatik ve parasempatik sistem devrede olur. Sempatik sistem heyecan, korku, öfke gibi durumlarda aktif olurken parasempatik sistem, sempatik sistemin cevaplarına karşı direnir ve bireyi sakinleştirmeye yöneltir. Birey öfke yaşadığında bunu dışarıya aktarırsa bedenen rahatlamış olur ve beden eski haline döner. Ancak öfkeyi gerekli yollarla aktaramaz ya da kontrol edemezse fiziksel olarak rahatsızlıklar meydana gelir. Terleme, baş dönmesi, kaslarda gerginlik, yüzün kızarması, uyuşma hissi, kalp hızında artış, migren, ülser gibi vb. durumlar ortaya çıkan rahatsızlıklara örnek verilebilmektedir [83-87].

2.6.2. Öfkenin Bilişsel ve Duygusal Boyutu

Bilişsel ve duygusal boyut bireyin düşünce ve duygularını kapsamaktadır. Bu boyut bireyin olayları algılama ve değerlendirme sürecinde meydana gelen düşünceleri ve duyguları büyük oranda etkilemektedir [88].

İnsanlar çocukluktan itibaren kültürleri, yaşadıkları çevreler ve sahip oldukları inançlar etrafında belirli düşünce yapıları geliştirir. Aslında bununla birlikte yaşadığı deneyimlerde öfke kavramını da kendi yorumlamalarına göre öğrenebilmektedir [89]. Bazı bilişsel kuramcılara göre bir olay ya da durumu önce duygularla daha sonra bilişsel olarak yorumlamaktayız. Bazı araştırmacılar ise bunun tam tersini savunmaktadır. Yani bir olay ya da durum karşısında birincil olarak düşünsel sistemin harekete geçip ardından duygusal sistemin devreye girdiğini ifade etmektedirler [90]. Bu boyut özetle öfkenin zihinde nasıl ele alındığı ve yorumlandığı ile ilgili bir durumdur [84].

2.6.3. Öfkenin Davranışsal Boyutu

Öfke yaşayan birey birtakım davranışlar sergileyebilmektedir. Bu boyut öfkenin ortaya çıkmasına neden olan durumlara karşı koyduğu tepkileri oluşturmaktadır [84,91]. Öfke ile ortaya çıkan tepkiler doğuştan gelebileceği gibi daha sonradan da kazanılabilmektedir. Bu durum bireyin ailesi, fikir ve inançları, kültürel yapısı gibi pek çok faktörden etkilenmektedir. Öfkenin sürekli olarak içe atılması veya bastırılması ile birçok ruhsal ve fiziksel sorunlar ortaya çıkabilmektedir [85]. Bazı bireyler öfkelerini kolayca kontrol altına alırken bazıları ise dışa vurma eğilimine girerler. Öte yandan öfkesini doğru şekilde ifade edemediğinde ya da kontrol altına alamadığında sözel veya fiziksel saldırganlık gösterebilmektedir [92].

2.7. ÖFKE KONTROL YÖNTEMLERİ

Öfkenin kişilerarası ilişkilerde zarara neden olduğu ve yıkıcı etkiler yapabildiği daha önce bahsedildi [68]. Bu nedenle eskiden bu yana bireyler birçok öfke kontrol

yöntemleri kullanmışlardır. Genelde öfkeyi ortaya çıkaran olaylar karşında; bağırarak, kötü sözler söylemek, sakin ve sessiz kalmaya çalışmak vb. gibi yollara başvurmuşlardır [93].

Öfke kontrolünün sağlanmasında doğru yöntemlerin seçilmesi bireyin kişiliği, yaşam tarzına uygunluğu ve günlük yaşamda olumsuzluk oluşturmayacak faktörlerin yer alması göz önünde bulundurulmalıdır [67].

Öfke kontrol yöntemleri;

- Bilişsel,
- Duygusal,
- Duyuşsal,
- İletişim ve
- Davranışsal boyutları içermektedir [67].

Alan yazın incelendiğinde öfke kontrolünde daha çok bilişsel davranışçı temellere dayalı yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir [94,95]. Bilişsel-davranışçı ve beceri temelli yaklaşımların, ergenler üzerinde yapılan detaylı çalışmalarda kullanılabilirliğinin kanıtlandığı görülebilmektedir [21,96].

Genel olarak öfke kontrol yöntemleri; etkili iletişim problem çözme, bilişsel yeniden yapılandırma, mizah kullanma, gevşeme teknikleri ve çevreyi değiştirmektir.

Etkili iletişim: Öfke kontrolünü sağlamada ilk ve en önemli basamaklardan birisi de iletişim becerilerinin geliştirilmesidir [97]. Birey tartışma içerisinde öncelikli olarak sakinliğini korumalı ve iyi bir gözlemci olmalıdır. Düşünmeden akla ilk geleni söylemek yerine anlatılmak istenen temel yargı üzerinden aktarım yapılmalıdır [65]. İyi bir iletişimin ana maddeleri, bireylerin birbirlerine karşı anlayışlı ve saygılı olmaları, diğer bireylerin varlığını kabul ederek onların duygu ve düşüncelerini benimsediklerini hissettirmeleridir [98].

İletişimde kullanılan empatik dil bireylerde öfke durumunu daha sağlıklı olarak yönetebilmektedir [97]. Bu nedenle iletişimde kullanılan dil de bu süreçlerin başarılı şekilde ilerlemesi için oldukça önemlidir. ‘Ben Dili’ ve ‘Sen Dili’ iletişimde

çoğunlukla kullanılan iki dildir. İletişim sırasında kullandığımız dilde ‘ben dili’ tercih edilmelidir. Zira ‘sen dili’ suçlayıcı ve yargılayıcı olmaktadır. Ben dili bireyin yaşadığı duygu ve düşünceleri karşı tarafa aktarmanın en iyi yoludur. Çünkü sen dili iki tarafın birbirini anlamasını zorlaştırmakta ve öfkeyi daha da artırabilmektedir [98]. Sen dili karşıdaki bireyi daha çok incitici, kırıcı ve aşağılayıcı özelliktedir. Bu dil direkt karşıdakini hedef alır ve kışkırtıcıdır. Bu yüzden sorunları çözmek yerine bireyi savunmaya geçirir. Öte yandan ‘ben dili’ ise daha çok bireyin kendi duygularını samimi olarak karşı tarafa aktarmaya çalışır. Aslında bu dili kullanan birey hissettiklerini ve yaşadığı duyguları aktarmak ister [99]. Ben dilinde amaç, bireyin duygu ve düşüncelerini karşı tarafa eleştirmeden ve tehdit etmeden ifade etmesini sağlamaktır. Böylelikle karşıda bulunan dinleyicinin davranışlarını olumlu yönde sürdürmesini etkilemektedir [98].

Problem çözme: Öncelikle öfkeye neden olan durum belirlenmeli ve çözüm odaklı yaklaşım tercih edilmelidir [27].

Bireyler bazen kaçınılması olmayan sorunlar ile karşılaştığında öfkelenebilmektedirler. Bu tür problem yaşayan bireyler öncelikle sorunun değiştirilme imkanının varlığını sorgulaması gerekir. Söz konusu durum değiştirilebiliyorsa konu ile ilgili çözüm yolları aranmalı, değiştirilemeyen durumlarda ise sorun ile yüzleşmeyi kabul etmelidir. Zira çözüm getirmeyen yollara başvurulursa birey çıkmaza girebilir ve öfkesinin daha da artmasına neden olabilir [65,67].

Bilişsel yeniden yapılandırma: En sade tanımı ile bu yöntem düşünce yapısını değiştirmeye işaret etmektedir. Bireyler kızgın oldukları zamanlarda genellikle gerçek düşüncelerinden ziyade olaylara mübalağa katarak, yorumlar ve yansıtır. Bilişsel yeniden yapılandırma yöntemine göre ise bireyler, düşüncelerinin farkına vararak ve onlara gerçek anlamlarını yükleyerek ele alır. Özetle birey öfke yaşayacak bir durum ile karşılaştığında mantık çerçevesi içerisinde hareket etmeli, yaşanan problemlerin geçici olduğunu unutmamalı ve buna yönelik duygu ve düşüncelerinde dengeli bir politika izlemelidir [67].

Mizah kullanma: Mizah olayları veya durumları farklı bakış açısı ile ele almayı sağlayarak yaşanan öfkenin yoğunluğunda azalma sağlayabilmektedir. Mizahın olduğu bir yerde öfke duygusunun etkileri şiddetli olmamaktadır. Birey öfkesini fark

ettikten sonra espri kullanmak gibi bir yönteme başvurabilir [67]. Freud'da mizah kullanımının öfkeyi azaltmada etkili bir yöntem olduğunu vurgulamıştır [100]. Burada üzerinde durulması gereken en önemli konu, mizah kullanırken alaycı ve aşağılayıcı olmamaya dikkat etmektir [101].

Gevşeme teknikleri: Öfke yaşayan birey o an huzursuz olabilir ve mantıklı düşünemeyebilir. Aynı zamanda bireyin daha çok stres yaşamasına neden olabilmektedir. Böyle bir durumda bedenen ve ruhen olumsuz etkiler ortaya çıkabilir. Bu noktada gevşeme egzersizleri oldukça faydalı olabilmektedir [1,27]. Gevşeme öfkenin kontrol edilmesinde sıkça kullanılan ve oldukça işe yarayan bir tekniktir. Diyaframdan yapılan derin nefes alma ile vücutta sakinleşme görülür bu da öfkenin yatışmasına destek olur. Birey nefes alıp verirken göğsünü değil karın kaslarını kullanmalı, bu esnada kendisine ‘‘Gevşe!’’ ‘‘Sakin ol!’’ ‘‘Rahatla!’’ gibi telkinler vermelidir. Gevşeme yöntemlerinde yoga gibi kişiyi rahatlatıcı egzersizler de kullanılabilir [52]. Hindistan'da öğrenciler için yapılan bir çalışmada, yoga yapan öğrencilerin öfke düzeylerinde önemli ölçüde azalma olduğu görülmüştür [25].

Çevreyi değiştirmek: Genelde öfke bireyin bulunduğu ortamlarda meydana gelmektedir. Birey çevresinde sorun oluşturabilecek kişilerden veya stresli hissettiği ortamlardan kendisini bir süre izole ederek, öfkesini kontrol altına almasına fayda sağlayabilmektedir [52,65].

2.8. ÖFKENİN KURAMSAL AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Öfke duygusunun kavranması ve yeterince anlaşılması adına pek çok kuramsal açıklamalar bulunmaktadır. Öfkenin tıpkı diğer duygular gibi doğuştan gelen doğal ve evrensel olduğu görüşünü yansıtan evrensel kuramcılar olduğu gibi öfkenin sosyal etkileşimler sonucu ortaya çıktığını savunan görüşler de bulunmaktadır [102]. Bu bölümde öfke duygusuna yönelik kuramlar ve bu kuramlarda öfkenin ne şekilde ele alındığına yönelik açıklamalar yer almaktadır.

2.8.1. James-Lang Kuramı

William James ve Carl Lange'den doğan bu kuram da öfke, bazı fiziksel ve fizyolojik (kas gerginliği, terleme, kalp atışında hızlanma) değişimlere bağlı oluşmaktadır [103]. Bu kurama göre bireyin çevresindeki uyarıcılar kişiyi etkileyerek, bazı bedensel tepkiler ortaya çıkarmaktadır [104,105]. Bedensel tepkilerin ardından birey duygusal olarak etkilenmektedir [13]. Hâlbuki farklı bir bakış açısıyla düşünüldüğünde, öfkelendikten sonra fiziksel ve fizyolojik tepkilerin ortaya çıktığı da savunulmaktadır. Bu nedenle bu kuram birçok kuramcı tarafından eleştiri konusu olmuştur [100].

2.8.2. Cannon-Bard Kuramı

Bu kuram Walter Cannon ve Philip Bard tarafından ortaya konmuştur. Burada duyguların fiziksel ve fizyolojik değişimlerden önce de hissedilebileceğini vurgulamaktadır [103]. Temel düşünce çevresel uyarıcıların ardından duygular gelişir hemen sonra bedende değişimler görülür. Kısaca duygular ve bedensel değişimler birbirine bağlı olarak aynı anda yaşanmaktadır. James-Lang ve Cannon-Bard kuramlarının ortak görüşü, çevresel uyarıların bireyin bedeninde değişimlere yol açtığıdır [100,106].

2.8.3. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre saldırganlığın başka bir boyutu olarak öfke gösterilmektedir. Freud öfke kavramını 'içgüdü' olarak belirtmekte ve insana özgü doğal bir duygu olduğunu savunmaktadır. Saldırganlığı ise 'ölüm içgüdü' olarak ele almakta ve biyolojik temellere dayandırmaktadır. Biyolojik temelde var olan saldırganlık davranışı Freud'a göre bireyin kişiliğine ve bedenine yönelik yaptığı eylemlerin dışarıya yansıtılmasıdır. Bu durumun temelinde ise engellenme yer almaktadır [30].

Diğer bir ifade ile bu kuram, öfkenin ifade edilmesini savunur, aksi halde içte tutulur ya da bastırılırsa bireyde yüklü miktarda enerji birikmesi yaşanır. Bununla birlikte bazı sağlık sorunları (psikolojik ve psikosomatik) ortaya çıkar [13]. Öfke duygusunun

ortaya çıkmasına neden faktörler araştırılıp belirlenirse, öfkelenmeye çözüm bulunabileceği düşünülmektedir [107,108].

2.8.4. Davranışçı Kuram

Öfke ve saldırganlığa yönelik ortaya konan eylemler davranışçı kurama göre diğer davranışlar gibi sonradan öğrenilmektedir. Bu kurama göre öfkenin ve saldırganlığın altında engellenme duygusu vardır [109].

2.8.5. Bilişsel Yaklaşım

Bu kuram bireyin duygularını bir bütün olarak ele alır. Bilişsel yaklaşım öfkenin oluşması için olumsuz düşünce ve hisleri tetikleyici bir etken olarak görmektedir. Bu yüzden bu yaklaşımda mümkün olduğunca bireyin olumsuz düşüncelerden uzaklaşması, onun yerine daha mantıklı ve elverişli olanlara yaklaşması tercih edilmektedir [110].

2.8.6. Bilişsel Davranışçı Kuram

Duygu, düşünce ve davranış, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'de bir bütün içindedir ve birbirinden etkilenmektedir. Öfkenin bireyin istekleri, beklentileri, olumsuz düşünceleri ve benliğinde yaşadığı karmaşalar doğrultusunda ortaya çıktığını ifade etmektedir [111]. Yalnızca sorunları çözmek için değil aynı zamanda daha iyiye gidebilmek için kullanılan bir yaklaşımdır. İlk başlarda yetişkinlerin sorunlarını çözmek amacıyla kullanılan bu yaklaşım günümüzde çocuk ve ergenler için yapılan çalışmalarda da sıkça kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşım bireyin yaşadığı sorunlara odaklanarak bireye yardım eden ve yol gösteren bir yaklaşım türüdür. Burada bireyleri soruna sürükleyen şeyler olaylar değil, bireylerin olaya bakış açısındaki problemlidir. Bu yaklaşımın görevi ise bireyin hayatında yapacağı değişiklikleri uygularken destek olmaktır [62,75,78,84]

2.8.7. Akılcı Duygusal Davranışçı Kuram

İlk başlarda Akılcı Terapi olarak bilinen bu kuram 1955 yılında Albert Ellis tarafından ele alınmıştır. Daha sonra Akılcı Duyuşsal Terapi (ADT) olarak değiştirilmiş, en son 1993 yılında Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) adını almıştır [93]. Olumsuz duyguların çıkmasına neden olarak bireyin kendisini ve çevresindekileri eleştirmesi, bireyin çevresine karşı oluşturduğu düşünce ve yargı sistemleri yer almaktadır. Öfkeye neden olan temel faktör akılcı olmayan düşünce ve inanç sistemleridir. O yüzden mantığı aykırı yargı ve inançlar olmadığında öfkenin de olmayacağı belirtilmektedir [3].

2.8.8. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bu yaklaşımda bireyler davranışlarını taklit ederek kazanmaktadır [13]. Öfkenin ortaya çıkmasında bireysel ve çevresel faktörler etkilidir. Birey bulunduğu toplum ve kültüre bağlı taklit ve gözlem yoluyla öfkeyi öğrenir [107,108].

2.9. TÜRKİYE'DE ÖFKE İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Öfke ile ilgili ergenlere ve yetişkinlere yönelik çalışmaların yapıldığını görebilmekteyiz. Çoğunlukla bu çalışmalar ergenlerde, öfke kontrolüne ve öfke düzeylerine yönelik yapılan çalışmalardır. Bu bölümde ülkemizde öfke ile ilgili yapılan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Aytek, ortaöğretim öğrencilerinde grup rehberliği programının, öğrencilerin öfke ile başa çıkmalarına ve öfkelerini kontrol etme becerilerine etkisini incelemiştir. Deney grubu 15 kontrol grubu 19 olmak üzere toplamda 34 ergen ile çalışma yürütülmüştür. Deney grubuna haftada 1,5-2 saat arasında ve 10 hafta olacak şekilde öfkeye yönelik bilgi verilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Ön test son test deneysel desenli bu çalışmada Durumluk- Sürekli Öfke Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda içe yönelik öfke ve kontrol altına alınmış öfke için olumlu yönde gelişme olmuştur. Fakat dışa vurulmuş öfke ile sürekli öfke üzerinde programın etkin olmadığı saptanmıştır [112].

Karataş lise öğrencilerinde uyguladığı öfke yönetimi programı ile öğrencilerin öfke düzeylerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Program bilişsel davranışçı teknikler temel alınarak oluşturulmuştur. Deneysel ve kontrol grubuna öfke puanı yüksek 12'şer öğrenci seçilmiştir. Çalışmada Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Deneysel gruba haftada bir 90 dakika ve toplamda 10 hafta süre ile eğitim verilmiştir. Program sonunda öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke, dışa yönelik öfke puanlarında azalma, öfke kontrol puanlarında artış olmuştur [113].

Kısac, üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifadesini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Gazi üniversitesi öğrencilerinde 712 kişinin katılımı ile yapılan bu çalışmada verilerin toplanması için Kendini Değerlendirme Ölçeği, Ana-Baba Tutum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlara göre öfke kontrol puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Köylerde daha fazla yaşayan öğrencilerin sürekli öfkelerini, daha küçük şehirlerde yaşayan öğrencilerin ise içe dönük öfkelerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ailesinin gelir miktarı yüksek olan bireylerin dışa dönük öfke puanı, gelir miktarı düşük olanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından sürekli öfke, içe dönük öfke ve dışa dönük öfke puanlarında anlamlı bir değişim bulunmamıştır [87].

Eldeleklioğlu ve Duran, bilişsel davranışçı yaklaşım temelli hazırlanan öfke kontrol programının ergenler üzerinde etkisini incelemiştir. Çalışma 148 lise öğrencisi ile yürütülmüştür. Durumluk Sürekli Öfke Ölçeği ön test ile yüksek puan alan 20 öğrenci deneysel ve kontrol gruplarına atandıktan sonra deneysel gruba 10 hafta öfke kontrol programı verilmiştir. Son test çalışması yapılan araştırmanın sonucuna göre deneysel grubunda bulunan öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışta ve öfke içte puanlarının eğitim sonrasında anlamlı olarak azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı olarak arttığı görülmüştür. Kontrol grubunun ön test ile son test arasında sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içte ve öfke dışta puanlarında anlamlı bir değişiklik olmadığı saptanmıştır [84].

Batıgün ve Utku, yeme bozukluğu olan bir grup ile yeme bozukluğu olmayan grubu karşılaştırıp, yeme tutumunun öfke ile ilgisini araştırmıştır. 13-25 yaş arasında bulunan 675 öğrencinin verilerini toplamak amacıyla Çok Boyutlu Öfke Envanteri ve Yeme Tutum Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda Yeme Tutum Testi puanları, içe dönük öfkeleri ve pasif-agresif tepkiler, erkeklere göre kadınlarda daha yüksek

bulunmuştur. Erkek bireylerde ise daha fazla saldırgan davranış tutumu olduğunu belirtmiştir [114].

Cenkseven, bilişsel davranışsal yaklaşıma dayalı oluşturduğu öfke yönetimi becerileri programının ergen bireylerde etkinliğini incelemiştir. Çalışmada ön test, son test ve izleme testi yapılmıştır. Veriler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği ve Saldırganlık Envanteri kullanılarak toplanmıştır. 13 deney ve 13 kontrol grubu oluşturularak deney grubuna haftada bir 90 dakika ve 10 hafta boyunca eğitim verilmiştir. Yapılan analiz ve incelemelerin ardından deney ve kontrol grubu ön test ile son test puanları arasında öfke kontrol, sürekli öfke ve dışa yönelik öfkede deney grubu lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak içe yönelik öfke puanında deney grubu lehine bir fark bulunmamıştır. Yapılan izleme testi ile de bu sonuçların devam ettiği gözlenmiştir [115].

Şekerci, ergenlerde bilişsel davranışçı yaklaşım temelli hazırladığı öfke kontrol programının etkinliğini belirlemeyi amaçlamıştır. Ön test son test modeline dayalı bu çalışmada veri toplamak için Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Ön test sonuçlarına göre 40 öğrenci üç gruba rastgele ayırarak 7 hafta boyunca öfke kontrol programı uygulanmıştır. Eğitim sonrası son test yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere göre sürekli öfke puan ortalamasının eğitim öncesi ve sonrasına göre anlamlı olarak azaldığı, öfke içte ve öfke dışta puan ortalamalarında farkın anlamlı olarak değişmediğini, öfke kontrol puan ortalamalarında ise anlamlı olarak artış olduğu saptanmıştır.

Uzunoğlu'nun davranım bozukluğu tanısı alan ergenlere verilen psikoeğitim ile öfke yönetimlerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Davranım bozukluğu tanısı olan 12 ile 18 yaş arası 34 ergenle yürüttüğü çalışmada Sürekli Öfke-Öfke Tarz Ölçeği kullanılmıştır. Öfke kontrol problemi tespit edilen 16 ergenin 8'i uygulama 8'i kontrol grubuna atanmıştır. Psikoeğitim sonrası uygulama grubunun son testi ile ön testi arasında sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanlarında anlamlı bir değişimin olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubundakilerin ise yalnızca sürekli öfke puanlarında anlamlı değişim olmuştur. Bu çalışmanın sonucunda davranım bozukluğu tanısı alan ergenlerin psikoeğitim ile sürekli öfke, öfke içte, öfke dışta ve öfke kontrol puanlarında olumlu yönde bir değişim olmuştur. Kontrol grubu sürekli öfkenin olumlu

yönde anlamlı değişmesinin ise ilaç tedavisinden dolayı olabileceği belirtilmiştir [117].

İskit, beş basamaklı öfke kontrol eğitimi ile yetişkin bireylerin öfke kontrol problemleri üzerindeki etkinliğini incelemiştir. Araştırmada veriler Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılarak ve ‘‘Son bir ayda öfke patlamalarımı kontrol etme düzeyim’’ ifadesine 0 ile 10 arasında verdikleri puana göre toplanmıştır. Program sonunda araştırmaya katılan 38 kişinin son test puanlarında sürekli öfke, içe yöneltilen öfke ve dışa yöneltilen öfke puanlarında anlamlı düşüş, öfke kontrollerinde anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir. Hatta bu sonucun 2 ay sonra yapılan izleme testinde devam ettiği saptanmıştır [118].

Serin, ergenlerde bilişsel ve davranışçı tekniklere dayalı oluşturduğu öfke yönetimi eğitiminin öfke denetim becerilerine etkisini incelemiştir. Çalışmada 14 deney ve 14 kontrol grubu olmak üzere toplam 28 kişi yer almaktadır. Ön test son test modeline dayalı yarı deneysel bu çalışmada, deney grubu öğrencilerine haftada bir defa ve 10 hafta boyunca eğitim verilmiştir. Verileri toplamak amacıyla Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucu eğitim sonrası deney grubu öğrencilerin sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışa puanlarında anlamlı olarak azaldığı, öfke kontrol puanlarının ise anlamlı olarak arttığı saptanmıştır [62].

Canpolat ve Atıcı'nın, ortaokul öğrencilerinde öfke kontrolü programı eğitimine dayalı çalışma yapmıştır. Deney grubuna 10 ve kontrol grubuna 10 kişi seçilerek toplamda 20 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Deney grubuna 7 oturum öfke kontrolü programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Eğitim sonrası deney grubu öğrencilerinin sürekli öfke, öfkeyi dışa vurma ve öfkeyi içte tutma düzeylerinde anlamlı azalma, öfke kontrollerinde ise anlamlı artış olmuştur [75].

Zorlu, öfke denetimi eğitim programının lise öğrencilerinde sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelemiştir. Deney grubuna 15 kontrol grubuna 15 öğrenci seçilmiştir. Deney grubuna 10 hafta boyunca eğitim verilmiştir. Eğitim sonrası deney grubunda bulunan öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışta puanlarında anlamlı azalma olmuştur. Öfke içte puanlarında ise anlamlı bir değişikliğin olmadığı görülmüştür. Yapılan izleme testinde de bu sonucun devam ettiği saptanmıştır. Kontrol grubu

öğrencilerinin ise sürekli öfke, öfke kontrol, öfke dışta ve öfke içte puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığı tespit edilmiştir [1].

BÖLÜM 3

GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN TİPİ

Öfke kontrolü eğitim programının ortaöğretim öğrencilerinin öfke kontrolüne yönelik etkisinin incelendiği bu araştırma, deney ve kontrol gruplu ön-test, son-test modeline dayalı deneysel bir çalışmadır. Eğitim öncesi her iki gruba Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği uygulanmıştır.

3.2. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Çalışma Karabük ili Eskipazar İlçesi'nde bulunan Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Kasım ve Nisan ayları içerisinde yürütülmüştür.

3.3. ARAŞTIRMANIN EVRENİ

Çalışmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 183 öğrenci oluşturmaktadır.

3.4. ARAŞTIRMA GRUBUNUN BELİRLENMESİ

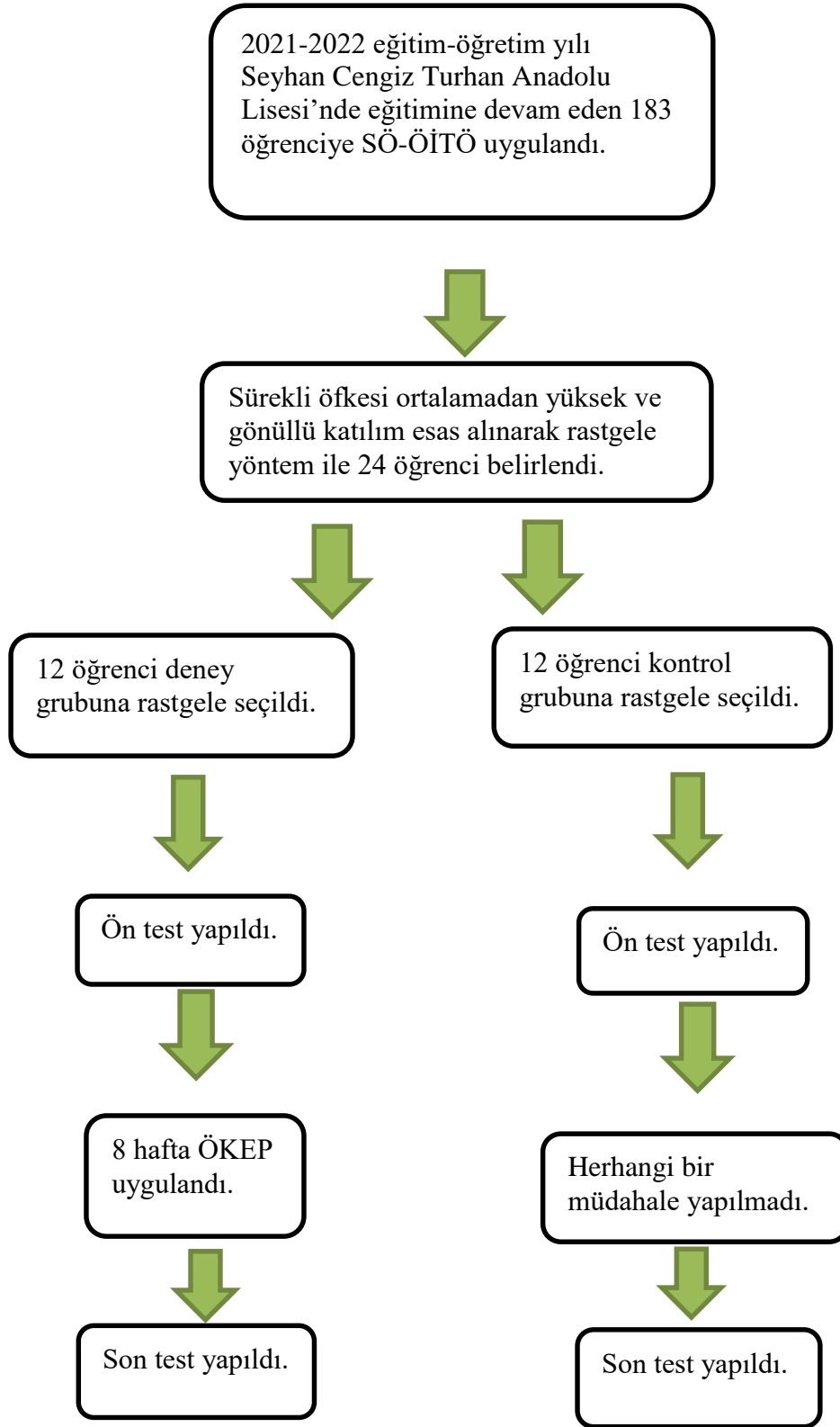
Çalışmada 114'ü kız 69'u erkek olmak üzere toplamda 183 ortaöğretim öğrencisine Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği (SÖ-ÖİTÖ) uygulanmıştır. Öncelikle gruba yapılan ön-test sonuçlarına göre aritmetik ortalamanın üzerinde puan alıp öfke düzeyi yüksek olan öğrenciler saptanmıştır.

Ölçekten elde edilen yüksek puan; sürekli öfke alt ölçeğinde öfkenin yüksek olduğunu, öfke-içe alt ölçekte öfkenin bastırılmış olduğunu, öfke-dışa alt ölçekte öfkenin kolayca ifade edildiğini göstermektedir, öfke kontrol alt ölçekte ise öfkenin kontrol altında olduğunu göstermektedir [30]. Sürekli öfke, öfke-içe ve öfke-dışa alt ölçeklerinde puanları grup ortalamasından yüksek, öfke-kontrol alt ölçeğinde puanları grup ortalamasından düşük öğrencilerden gönüllülük esasına göre 24 kişilik çalışma grubu oluşturulmuştur. Çalışma grubunda yer alan gönüllülerden rastgele yöntem ile 12 öğrenci kontrol 12 öğrenci deney gruplarına seçilmiştir. Ön test yapıldıktan sonra deney grubuna sekiz oturum süren Öfke Kontrol Eğitim Programı (ÖKEP) uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Her iki gruba son olarak son test çalışması yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarında 9, 10 ve 11. sınıflardan öğrenciler bulunmaktadır.

Çizelge 3.1’de çalışmaya katılan deney ve kontrol gruplarının cinsiyete göre dağılımı verilmiştir.

Çizelge 3.1. Çalışma grubunun cinsiyete göre dağılımı.

Grup	N	Kadın	Erkek
Deney	12	9	3
Kontrol	12	9	3



Şekil 3.1. Çalışma planı akış şeması.

3.5. ÖFKE KONTROLÜ EĞİTİM PROGRAMININ PLANLANMASI

Bu çalışmada yapılan eğitimler, bilişsel-davranışçı terapi baz alınarak oluşturulmuştur. Sekiz oturum yapılan eğitimlerde öfke ile ilgili geniş bir literatür taraması yapılmıştır. Aynı zamanda bu konu ile ilgili daha önce hazırlanmış eğitim programları da incelenmiştir [1,61,62,72,75,79,113,116]. Yapılan oturumlara bakıldığında genel olarak tanışma, grup kurallarını belirleme, öfke ve öfke duygusu hakkında konuşma, öfkenin kaynakları, öfkenin nedenleri, öfke ifade tarzları, öfke kontrol yöntemleri gibi konular üzerinde yoğunlaşmış, öğrencilere konu ile ilgili ev ödevleri verilmiş, soru-cevap gibi teknikler ile konunun pekiştirilmesi amaçlanmış ve eğitim programının sonlandırılması yapılmıştır.

Daha önce yapılan eğitimlerin 45-150 dk arasında sürdüğü görülmüştür. Bu çalışmada eğitim, öğrencilerin ders saatleri göz önüne alınarak 45 dk ve haftada bir kez olacak şekilde uygulanmıştır.

Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri

- Çalışmaya gönüllü olarak katılmak
- Ortaöğretim öğrencisi olmak
- Mental problemi olmamak
- İletişim problemi olmamak

Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

Bağımlı değişken; “Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Ölçeği”nden (sürekli öfke - öfke dışta - öfke içte - öfke kontrolü) elde edilen puanlardır.

Bağımsız değişken; yerleşim yeri, aile tipi, gelir düzeyi, öfke kontrol eğitim programı vb. oluşturmaktadır.

Araştırmanın sınırlılıkları; verilerin tek bir ilçe ve okulda bulunan, ortaöğretim öğrencilerinden toplanması.

Araştırmanın varsayımları; öğrencilerin ölçekte bulunan maddeleri kendilerine uygun olacak şekilde işaretlemeleri varsayılmıştır.

3.6. VERİ TOPLAMA YÖNTEMİ

Veriler öğrenciler okul ortamındayken yüz yüze görüşme ve gözlem yolu ile toplanmıştır.

3.7. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin analizi bilgisayar ortamında SPSS 26.0 (Statistical Programme for Social Science) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde, verilerin normal dağılımlara uygunluğu belirlemek için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testi kullanılmıştır. Grupların ön test ve son test puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için “bağımlı örneklem t-test” kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarından elde edilen sonuçlardaki farkın anlamlılığını belirlemek için “bağımsız gruplar t-testi” kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Çalışmada veriler literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından oluşturulan ‘‘Tanımlayıcı Bilgi Formu’’ ve Özer (1994) tarafından Türkçeye uyarlanmış ‘Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği’’ kullanılmıştır.

3.8.1. Tanımlayıcı Bilgi Formu

Tanımlayıcı Bilgi Formu (EK 1) araştırmacı tarafından çalışmaya katılan öğrenciler hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Formda yaş, cinsiyet, sınıf, ailesi ile ilgili (annenin/babanın eğitim durumu, kardeş sayısı) bilgiler, ekonomik durum, yaşanan yer gibi veriler yer almaktadır.

3.8.2. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Araştırmada kullanılan ölçek Spielberger tarafından geliştirilmiş, Tükçe'ye Özer (1994) tarafından uyarlaması yapılan Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği'dir (EK 2). Ölçek dördümlük likert tipinde olup, sürekli öfkeyi değerlendiren 10 madde ve öfke ifade tarzını ölçen 24 madde ile toplamda 34 maddeden oluşmaktadır. 10 madde "sürekli öfke" 8 madde "öfke dışı" 8 madde "öfke içi" ve 8 madde "öfke kontrol" olmak üzere dört alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte bulunan cevaplar; "Beni Hiç Tanımlamıyor (1)", "Beni Biraz Tanımlıyor (2)", "Beni Oldukça Tanımlıyor (3)", "Beni Tümüyle Tanımlıyor (4)" şeklindedir. Ölçeğin Cronbach-Alpha güvenilirlik değerleri 0,73 ile 0,84 arasında belirtilmiştir.

3.9. ARAŞTIRMANIN ETİK İLKELERİ

Çalışma Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul komitesinden etik izin alınması sonucu yapılmıştır (EK 3). Araştırmanın okulda yürütülebilmesi adına Karabük İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli yazılı izinler de alınmıştır (EK 4). Ölçek uygulanmadan önce araştırmacı ve çalışma hakkında (çalışmanın amacı, yeri, zamanı vb.) gerekli bilgiler, çalışmanın gizlilik ilkesine bağlılığı ve gönüllü katılım ilkesi "Bilgilendirilmiş Onam Formu" aracılığı ile veli ve öğrencilere aktarılmıştır (EK 5).

3.10. ÖFKE KONTROL EĞİTİM PROGRAMININ AMACI

Araştırmaya katılan bireylerin öfke duygusunu ve öfke kavramını her yönleriyle öğrenmesini sağlamak, duygu, düşünce ve davranış kelimelerinin anlamlarını kavramak, öfke yaşanması halinde bu duyguyu kendisine ve çevresine zarar vermeden aktarabilmeyi aynı zamanda bireyin öfke yaşamasına neden olan durum karşısında öfkesini kontrol etmeyi ve sakin kalarak çözüm yolları aramasını amaçlamaktadır. Bireylerde öfke durumunda görülebilecek fiziksel, duygusal ve davranışsal tepkilerin farkında olmayı sağlarken sürekli öfke yaşayan kişilerde ne gibi sağlık sorunlarının ortaya çıktığını da öğretmeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda öfkenin kontrol

edilebilen bir duygu olduğunu ve kontrol edilemediği durumlarda istenmeyen olumsuz sonuçların neler olabileceğini bu tür eğitim programları ile bireylere aşılacak mümkündür.

3.11. ÖFKE KONTROL EĞİTİM PROGRAMININ UYGULANMASI

Öfke kontrol eğitimi Karabük ili Eskipazar İlçesi'nde bulunan Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Kasım ve Nisan ayları içerisinde toplamda sekiz oturum olacak şekilde yürütülmüştür. Deney (12 öğrenci) ve kontrol (12 öğrenci) gruplarında farklı sınıflardan öğrenciler bulunmasından dolayı eğitim her hafta Cuma günü rehberlik dersi boyunca 45 dakika süreyle kullanılmayan boş bir sınıfta verilmiştir. Verilen eğitimler öğrencilerin seviyesine uygun olacak şekilde hazırlanmış olup teorik bilginin yanında eğlenceli etkinlikler yapılarak öğrencilerin eğitime katılımı sağlanmıştır. Oturumlarda genel olarak günün konu başlıkları üzerinden konuşulmuş çeşitli soru-cevap ve bulmaca etkinlikleri yapılmıştır. Günün sonunda kısaca konu tekrarı yapıp öğrencilerden eğitim ile ilgili geri bildirimler alınmıştır. Çoğunlukla derse katılım sağlanmıştır çeşitli nedenler ile eğitime katılamayan öğrenciler ev ödevi ile desteklenmiştir. Eğitimler sırasında öğrencilerin isteğine bağlı derste farklı eğitici etkinlikler de yapılmıştır.

3.12. ÖFKE OTURUMLARI

Birinci Oturum

Oturumun ana başlıkları; öfke, öfkenin ortak özellikleri

Süre; 45 dk.

Oturumun başında araştırmacının kendisini tanıtması sağlandı. Ardından grup üyelerinin kendilerini tanıtılmaları istendi. Grup kuralları belirlendi ve öğrenciler tarafından onaylandı. Tanışma ve selamlaşma aşaması bittikten sonra çalışmanın amacı, içeriği ve süresi hakkında bilgi verildi. Genel olarak sekiz hafta boyunca

yapılacak eğitimlerin ana başlıkları öğrenciler ile paylaşıldı. Ardından merak ettikleri ya da sormak istedikleri sorular cevaplandı ve konuya giriş yapıldı.

Bu oturumda öfkenin birçok tanımı yapıp ortak özellikleri hakkında konuşuldu. Öfke ile ilgili yapılmış ilgi çekici bilimsel araştırmalara yer verildi. Öğrencilere onları öfkeliendiren bir olay ya da durum ile karşılaşp karşılaşmadıkları soruldu, söz hakkı isteyen kişilerden anlatılması istendi. Son olarak günün özeti yapıldı, gelecek eğitimin konusu öğrenciler ile paylaşıldı ve bu konu ile ilgili birkaç araştırma yapıp gelmeleri istendi, oturum sonlandırıldı.

İkinci Oturum

Oturumun ana başlıkları; duygu, düşünce, davranış, ergenlik döneminde öfke

Süre; 45 dk.

Bir önceki dersin kısaca değerlendirilmesi yapıldı. Ardından bu eğitimin konusu ile ilgili araştırma yapan öğrencilerin fikirleri alındı ve tartışıldı. Bu oturumda duygu, düşünce, davranış ve ergenlik döneminde öfke konuşuldu.

İlk olarak grup üyelerine duygu, düşünce ve davranış kavramları açıklandı. Bu kavramların iyice anlaşılması adına örnek durumlar verildi ve grup üyeleri ile tartışılarak pekiştirilmesi sağlandı. Bu üç kavramın bir bütün olduğu ve her birinin birbirini etkilediği söylendi. ABC modeli hakkında bilgi verildi. Gönüllü öğrencilerden tahtaya ABC modeline dair örnekler yazıldı ve tartışıldı.

Olumlu ve olumsuz bakış açısından bahsedildi, yaşlı kadın- genç kız resmi (EK 6) üzerinde tartışılarak konunun pekiştirilmesi ve grup üyelerinin ders katılımı sağlandı.

Son olarak ergenlik döneminde öfke konusu üzerinde duruldu. Bu dönemin hassasiyeti vurgulanarak, öfkenin ergenlik döneminde kontrol edilebilme becerisinin daha da önem kazandığı konuşuldu. Oturumun sonunda günün ana başlıkları özet halinde tekrar edildi. Diğer eğitime gelirken grup üyelerinden duygu-düşünce-davranış kavramlarının bir arada olduğu örnek durumların yazılması istendi.

Üçüncü Oturum

Oturumun ana başlıkları; öfkeli bireyde görülen belirtiler, öfkenin ifade ediliş şekilleri, öfke kontrolü

Süre; 45 dk.

Geçen eğitimin tekrarı yapıldı, söz isteyen grup üyelerinden yazmaları istenilen örnek durumlar tartışıldı. Eksik yerler ve tam olarak anlaşılamayan kısımlar tamamlandı. Genel olarak yazılan örnek durumlarda duygu-düşünce-davranış kavramlarının anlaşıldığı görüldü.

Üçüncü oturumda öfkeli bireylerde gözlenen fiziksel, davranışsal belirtiler ve öfkenin ifade ediliş şekilleri hakkında konuşuldu. Bu konular ile ilgili alan yazında önem arz eden bilimsel araştırmalar grup üyeleri ile paylaşıldı. Öfkenin fiziksel ve davranışsal belirtileri tartışıldıktan sonra grup üyelerine kendi yaşadıkları durumlar karşısında bu tür belirtilerin varlığı soruldu ve ne tür şekilde belirtilerin ortaya çıktığı tartışıldı.

Öğrencilere, öfke kavramının kontrol edilemediği durumlarda ne denli kötü sonuçlar doğurabileceği hakkında konuşuldu. Aslında öfkenin doğal olarak insanda bulunduğu hatta doğru ifade edildiğinde ne kadar yapıcı olabileceği anlatıldı.

Doğru ifade edilemeyen öfkenin kişiler arası ilişkilerin bozulmasından, bireyin kendisine zarar verecek duruma kadar götürebileceği paylaşıldı.

Oturumun sonunda günün değerlendirilmesi yapıldı ve oturum sonlandırıldı.

Dördüncü Oturum

Oturumun ana başlıkları; öfke kontrol yöntemleri, problem çözme kavramı

Süre; 45 dk.

Geçen eğitimin tekrarı yapıldı. Konu ile ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları cevaplandı. Dördüncü oturumda öfke kontrol yöntemleri ve problem çözme kavramı üzerinde duruldu.

Konuya giriş yapmadan önce grup üyelerine bildikleri ya da daha önce duydukları öfke kontrol yöntemleri soruldu. Öğrencilerden cevaplar alınırken kendilerinin kullandığı bir yöntemin olup olmadığı sorgulandı.

Bu oturumda genel olarak öfke kontrol yöntemleri ve problem çözme kavramı tartışıldı. Problem çözme kavramı ile ilgili örnek olaylar sunuldu ve düşüncesini paylaşmak isteyen öğrencilere söz hakkı verildi. Grup üyeleri ile öfke kontrol yöntemlerine ilişkin yapılabilecek uygulamalar bahsedildikten sonra hep birlikte nefes egzersizleri yapıldı ve müzik dinleme etkinlikleri gerçekleştirildi.

Günün sonunda oturumun değerlendirilmesi yapıldı. Dersin işlenişi hakkında ya da kendi istedikleri bir etkinliğin olup olmadığı konusunda grup üyelerinin düşünceleri istendi. Bununla birlikte diğer derste yarışma etkinliğinin yapılmasına karar verildi.

Beşinci Oturum

Oturumun ana başlıkları; soru-cevap etkinliği, bilmeceler

Süre; 45 dk.

Dördüncü oturumun tekrarı yapıldı, öğrencilerden varsa sormak istedikleri sorular alındı ve cevaplandı. Ardından grup üyelerinin isteği üzerine hazırlanmış soru-cevap etkinliğine başlandı.

Etkinlikte altı kişilik iki grup oluşturuldu. Öğrencilerin öğrenim düzeyine uygun ve istedikleri konu üzerine 30 genel kültür soruları hazırlandı daha sonra bilmecelerin cevaplanması ile oturum sona erdi. Katılımlarından dolayı grup üyelerine teşekkür edildi.

Altıncı Oturum

Oturumun ana başlıkları; etkili iletişim, empati

Süre; 45 dk.

Soru-cevap etkinliğinin ardından altıncı oturuma başlanmadan önce diğer dört eğitimin tekrarı sağlandı. Öncelikle öfke duygusunun önemi üzerinde duruldu, doğru ifade edildiği takdirde kişiler arası ilişkilerde yapıcı rol oynadığı hatta bireyin duygu ve düşüncelerini karşıdaki bireye aktarma imkanı doğurduğundan dolayı bireyin öz benliğinde ve genel ruh halinde olumlu etkiler oluşturabileceği hakkında konuşuldu. Buradan hareketle empati ve etkili iletişim kavramları üzerine tartışıldı. Etkili iletişim kurarak sorunların daha kolay çözüldüğü ve bireyin kendisini daha kolay ifade edebildiği üzerinde tartışıldı. Empati kavramının ne olduğu, kişiler arası ilişkilerde etkilerinin nasıl olacağı üzerinde duruldu. Günün değerlendirilmesi yapılarak oturum sonlandırıldı.

Yedinci Oturum

Oturumun ana başlıkları; ben dili ve sen dili

Süre; 45 dk.

Altıncı oturumun tekrarı ve değerlendirilmesi yapıldı. Yedinci oturumda ben dili ve sen dili hakkında konuşuldu. Grup üyelerine bu iki kavram hakkında ki görüşleri soruldu, genel olarak bu iki kavramın karıştırıldığı görüldü ve detaylı anlatımı yapıldı. Ben dili ve sen dili kavramları açıkça anlatıldıktan sonra bu kavramlara yönelik örnek cümleler verildi. Ardından araştırmacı tarafından hazırlanan sen dili cümlelerinin öğrenciler tarafından ben diline çevrilerek tahtaya yazılması istendi. Aynı şekilde söz hakkı isteyen öğrencilerden tahtaya ben dilinin özellikleri ve sen dilinin özellikleri başlığı altında genel özelliklerinin yazılması istendi. Ben dili ve sen dilinin iletişimdeki rolü anlatıldı. Sen dilinin yargılayıcı ve kırııcı olduğunu, ben dilinin ise yalnızca düşüncelerimizin karşıdaki bireye kırııcı olmadan aktarılmasını sağladığı vurgulandı. Sağlıklı iletişimin temelinde ben dili varlığının etkisi vurgulandı.

Son olarak günün tekrarı yapıldı, diğer eğitime grup üyelerinden birer ben dili ve sen dili örnek cümleleri yazmaları istendi ve oturum sonlandırıldı.

Sekizinci Oturum

Oturumun ana başlıkları; eğitimlerin özeti, son-test çalışması

Süre; 45 dk.

Yedinci oturumda grup üyelerinden istenen ben dili ve sen dili cümleleri kontrol edildi konunun bir kez daha pekiştirilmesi sağlandı. Daha sonra tüm oturumların kısaca özeti yapıldı ve önemli yerler vurgulandı. Grup üyelerinden öfke duygusu hakkında düşünceleri tartışıldı. Verilen eğitimlerin bireylerde olumlu duygu, düşünce ve davranış geliştirmelerine yararı olup olmadığı sorgulandı. Genel olarak eğitimlerin yararlı olduğu yönünde geri bildirim alındı. Oturumun sonunda son-test yapıldı. Eğitimlere katılım sağladıkları için tüm grup üyelerine tek tek teşekkür edildi.

BÖLÜM 4

BULGULAR

4.1. ARAŞTIRMA GRUBUNUN SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ

Araştırma Eskipazar İlçesi Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden 183 öğrencinin SÖ-ÖİTÖ'den aldıkları puana göre ve gönüllük esasına bağlı oluşturulan 24 kişilik öğrenci grubu (12 deney, 12 kontrol) ile yürütüldü.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, yaşanılan yer, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ekonomik durum, aile tipi, kardeş sayısı ve sınıflarına ait veriler Çizelge 4.1' de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı.

	Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	18	75,0
Erkek	6	25,0
Yaş		
13	3	12,5
14	5	20,8
15	13	54,2
16	3	12,5
Yaşanılan Yer		
İl merkezi	2	8,3
İlçe merkezi	16	66,7
Köy/kasaba	6	25,0
Anne Eğitim		
İlkokul	13	54,2
Ortaokul	4	16,7
Lise	5	20,8
Üniversite	2	8,3
Baba Eğitim		
İlkokul	5	20,8
Ortaokul	9	37,5
Lise	6	25,0
Üniversite	4	16,7
Ekonomik durum		
Kötü	1	4,2
Orta	17	70,8
İyi	6	25,0
Aile tipi		
Çekirdek aile	21	87,5
Geniş aile	3	12,5
Kardeş sayısı		
0	3	12,5
1	11	45,8
2	7	29,2
3	2	8,3
4	1	4,2
Sınıf		
9.Sınıf	9	37,5
10.Sınıf	13	54,2
11.Sınıf	2	8,3

Araştırmaya katılanların %75'i kadın %25'i erkektir. Öğrencilerin %54,2'si 15 yaş grubunda olup en yüksek ilçe merkezi (%66,7) yaşanan yer olarak işaretlenmiştir. Annelerin %54,2'si ilkokul %8,3'ü üniversite mezunudur. Babaların %20,8'i ilkokul %16,7'si üniversite mezunudur. Ekonomik durum %70,8 oranında orta olarak belirtilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu çekirdek aile (%87,5) ve tek kardeşe (%45,8) sahiptir. Çalışmaya katılım en fazla 10. sınıf (%54,2) öğrencileri tarafından olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.2. Deney ve kontrol grubu yaş ortalamaları dağılımı.

Grup	Cinsiyet	N	Yaş Ortalaması	Grup Yaş Ortalaması
Deney	Kadın	9	14,66	14,58
	Erkek	3	14,33	
Kontrol	Kadın	9	14,44	14,75
	Erkek	3	15,66	

Çizelge'de görüldüğü gibi deney grubu kadınların yaş ortalaması 14,66 erkeklerin yaş ortalaması 14,33'tür. Kontrol grubu kadınların yaş ortalaması 14,44 erkeklerin yaş ortalaması 15,66'dır. Deney grubu yaş ortalaması 14,58 kontrol grubu yaş ortalaması 14,75'tir. İki grup arası yaş ortalamaları birbirine oldukça yakındır.

Araştırmaya katılanların yaş grubu ile aldıkları puan ortalamaları Çizelge 4.3'te gösterilmiştir. Yaş grubu 15 yaş altı, 15 yaş ve üstü olarak ayrılmıştır.

Çizelge 4.3. Çalışmaya katılanların yaş grubuna göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.

	Yaş Grubu	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	15 yaş altı	8	29,37	7,08	,085
	15 yaş ve üstü	16	23,68	7,07	
Öfke Kontrol	15 yaş altı	8	19,25	5,06	1,0
	15 yaş ve üstü	16	19,25	5,65	
Öfke İçer	15 yaş altı	8	20,87	6,01	,270
	15 yaş ve üstü	16	18,06	4,66	
Öfke Dışa	15 yaş altı	8	22,62	7,57	,188
	15 yaş ve üstü	16	18,18	6,93	

Çizelge 4.3'te 15 yaş altı sürekli öfke puan ortalaması 29,37 iken 15 yaş ve üstü sürekli öfke puan ortalaması 23,68'dir. Yaş farkı grupları arasında en yüksek puan ortalaması bu alt ölçekte olsa da anlamlı denecek düzeyde bir fark tespit edilememiştir.

Veriler ele alındığında ilgili yaş grupları ile ölçekten alınan puan ortalamaları arasında (p sürekli, p kontrol, p içe, p dışa > 0,05) anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir.

Çizelge 4.4. Çalışmaya katılanların cinsiyete göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.

	Cinsiyet	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	Kadın	16	26,94	8,02	,026
	Erkek	6	21,5	3,08	
Öfke Kontrol	Kadın	18	18,33	4,65	,260
	Erkek	6	22,0	6,78	
Öfke İçer	Kadın	18	19,55	5,27	,380
	Erkek	6	17,33	5,04	
Öfke Dışa	Kadın	18	19,88	7,91	,771
	Erkek	6	19,0	5,69	

Çizelge 4.4'te görüldüğü gibi kadınların sürekli öfke puan ortalaması 26,94 erkeklerin sürekli öfke puan ortalaması 21,5'tir. Öfke kontrol puan ortalaması kadınların 18,33 erkeklerin ise 22'dir. Puan ortalamaları arasında en yüksek fark sürekli öfkede görülürken diğer alt ölçeklerde bu denli fark olmamıştır. Buradan hareketle p değeri de incelendiğinde cinsiyete göre sürekli öfke puan ortalamalarında (p sürekli $< 0,05$) anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir. Tabloya göre çalışmaya katılan bireylerin sürekli öfkesi kadınlarda anlamlı olarak daha yüksektir diyebiliriz. Anlamlı olmasa da çalışmada erkeklerin öfke kontrol puanı kadınlardan yüksektir. Ancak cinsiyet ile öfke kontrol, öfke içer ve öfke dışa puan ortalamaları arasında (p kontrol, p içer, p dışa $> 0,05$) anlamlı bir fark olmamıştır.

Aşağıda yer alan çizelgede araştırmaya katılanların kardeş sayılarına göre aldıkları puan ortalamaları verilmiştir. Kardeş sayıları 2 ve üstü, 2 altı olarak ayrılmıştır.

Çizelge 4.5. Çalışmaya katılanların kardeş sayılarına göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.

	Kardeş Sayısı	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	2 ve üstü	10	26,8	8,29	,525
	2 altı	14	24,71	6,96	
Öfke Kontrol	2 ve üstü	10	18,30	4,94	,464
	2 altı	14	19,92	5,70	
Öfke İçe	2 ve üstü	10	19,50	4,92	,694
	2 altı	14	18,64	5,54	
Öfke Dışa	2 ve üstü	10	19,50	7,80	,928
	2 altı	14	19,78	7,23	

Çizelge incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin kardeş sayıları ile sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa puan ortalamalarında (p sürekli, p kontrol, p içe, p dışa > 0,05) anlamlı denecek düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür.

Çizelge 4.6'da araştırmaya katılanların aile tipine göre aldıkları puan ortalamaları verilmiştir.

Çizelge 4.6. Çalışmaya katılanların aile tipine göre SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarının karşılaştırılması.

	Aile Tipi	N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	Çekirdek aile	21	25,95	7,68	,498
	Geniş aile	3	23,00	6,00	
Öfke Kontrol	Çekirdek aile	21	18,90	5,37	,484
	Geniş aile	3	21,66	5,50	
Öfke İçer	Çekirdek aile	21	18,80	4,99	,766
	Geniş aile	3	20,33	7,63	
Öfke Dışa	Çekirdek aile	21	20,38	7,45	,110
	Geniş aile	3	14,66	4,04	

Çizelge 4.6’da görüldüğü gibi çalışmada 21 kişi çekirdek aile 3 kişi geniş aile yapısına sahiptir. Öfke dışa alt ölçeği puan ortalaması çekirdek aile yapısına sahip bireylerde 20,38 geniş aileye sahip bireylerde 14,66 çıkmıştır. Puan ortalamaları arasında diğer alt ölçeklere rağmen öfke dışa alt ölçeğinde fark yüksek çıksa da anlamlı denecek düzeyde olmamıştır.

Elde ki veriler neticesinde aile tipi ile ölçekten alınan puan ortalamaları arasında (p sürekli, p kontrol, p içe, p dışa > 0,05) anlamlı düzeyde fark görülmemiştir.

4.2. SÖ-ÖİTÖ PUANLARINA İLİŞKİN TEST SONUÇLARI

Burada deney ve kontrol grubu ön test ve son test puan ortalamaları analizleri yer almaktadır.

Aşağıdaki tabloda deney ve kontrol grubunun ön test puan ortalamaları verilmiştir.

Çizelge 4.7. Deney ve kontrol grubunun ön test sonuçlarının karşılaştırılması.

Ön Test	Gruplar	Min-Max	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	Deney	10,00-38,00	23,91	8,12	,283
	Kontrol	16,00-38,00	27,25	6,62	
Öfke Kontrol	Deney	10,00-30,00	18,83	5,42	,712
	Kontrol	12,00-31,00	19,66	5,48	
Öfke İçe	Deney	10,00-27,00	17,83	5,57	,281
	Kontrol	14,00-30,00	20,16	4,74	
Öfke Dışa	Deney	8,00-29,00	18,08	6,92	,299
	Kontrol	10,00-31,00	21,25	7,64	

Tablo da verilen bilgilere göre deney ve kontrol grubu ön test sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (p sürekli, p kontrol, p içe, p dışa > 0,05). Buradan hareketle çalışmaya katılan öğrencilerin ön test sonuçları incelendiğinde iki grup arasında benzerlik olduğu söylenebilir.

Aşağıdaki çizelgede deney ve kontrol grubunun son test puan ortalamaları verilmiştir.

Çizelge 4.8. Deney ve kontrol grubunun son test sonuçlarının karşılaştırılması.

Son Test	Gruplar	Min-Max	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	Deney	11,00-31,00	20,75	6,74	,004
	Kontrol	21,00-37,00	28,83	5,54	
Öfke Kontrol	Deney	16,00-30,00	21,83	4,52	,282
	Kontrol	8,00-28,00	19,33	6,41	
Öfke İçe	Deney	11,00-25,00	16,66	4,90	,049
	Kontrol	15,00-26,00	20,33	3,62	
Öfke Dışa	Deney	9,00-29,00	18,83	6,65	,206
	Kontrol	12,00-30,00	22,58	7,42	

Çizelge 4.8’de en yüksek puan ortalaması farkının sürekli öfke alt ölçeğinde olduğu görülmektedir. Deney grubu sürekli öfke puan ortalaması 20,75 iken kontrol grubunun 28,83 çıkmıştır. Deney grubu öfke içe puan ortalaması 16,66 kontrol grubu öfke içe puan ortalaması 20,33’tür.

Deney ve kontrol gruplarına ait veriler incelendiğinde son test sürekli öfke (p sürekli $< 0,05$) ve öfke içe (p içe $< 0,05$) puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Deney grubunun son test öfke kontrol puanı kontrol grubuna göre yüksek çıkmasına rağmen ve son test öfke dışa puanı kontrol grubuna göre düşük çıkmasına rağmen bu farklar anlamlı denecek kadar olmamıştır (p kontrol $> 0,05$ - p dışa $> 0,05$).

Çizelge 4.9. Deney grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.

Deney Grubu	Standart Sapma		N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	3,97	Ön Test	12	23,91	8,12	,019
		Son Test	12	20,75	6,74	
Öfke Kontrol	2,69	Ön Test	12	18,83	5,42	,003
		Son Test	12	21,83	4,52	
Öfke İçe	6,04	Ön Test	12	17,83	5,57	,517
		Son Test	12	16,66	4,90	
Öfke Dışa	4,63	Ön Test	12	18,08	6,92	,586
		Son Test	12	18,83	6,65	

Deney grubunun sürekli öfke ön test puan ortalaması 23,91 sürekli öfke son test puan ortalaması 20,75'tir. Ön test öfke kontrol puan ortalaması 18,83 son test öfke kontrol puan ortalaması 21,83 bulunmuştur (Çizelge 4.9).

Tabloya göre deney grubu ön testler ile son testler arasında sürekli öfke (p sürekli $<0,05$) ve öfke kontrol (p kontrol $<0,05$) puanları arasında anlamlı düzeyde fark olurken, öfke içe (p içe $>0,05$) ve öfke dışa (p dışa $>0,05$) puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Kontrol grubu ön test ve son test puan ortalamalarına ait veriler aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

Çizelge 4.10. Kontrol grubunun ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması.

Kontrol Grubu	Standart Sapma		N	Ortalama	Standart Sapma	p
Sürekli Öfke	3,55	Ön Test	12	27,25	6,62	,151
		Son Test	12	28,83	5,54	
Öfke Kontrol	3,20	Ön Test	12	19,66	5,48	,725
		Son Test	12	19,33	6,41	
Öfke İçe	3,99	Ön Test	12	20,16	4,74	,888
		Son Test	12	20,33	3,62	
Öfke Dışa	2,53	Ön Test	12	21,25	7,64	,096
		Son Test	12	22,58	7,42	

Tabloda kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa ön test ile son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (p sürekli, p kontrol, p içe, p dışa > 0,05).

BÖLÜM 5

TARTIŞMA

Çalışmada Eskipazar Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde eğitimine devam eden SÖ-ÖİTÖ puanları temel alınarak oluşturulan deney ve kontrol grubu öğrencileri ile öfke kontrolü eğitim programının etkinliği değerlendirildi. Çalışma 12 deney ve 12 kontrol grubu olmak üzere toplamda 24 kişi ile yürütüldü. SÖ-ÖİTÖ ön test puanları bakımından anlamlı farklılık bulunmayan bu iki grup arasında deney grubuna 8 haftalık öfke kontrolüne dayalı eğitim yapıldı. SÖ-ÖİTÖ son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelendi.

5.1. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİNE İLİŞKİN SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hipotez 1: Deney ve kontrol gruplarının ön testleri sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe, öfke dışı puanları arasında anlamlı bir farklılık olmayacaktır.

Deney ve kontrol grubunun ön test puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Çizelge 4.7). Hipotez 1 için yapılan analiz sonuçları ele alındığında istatistiksel açıdan doğruluk ispatlanmıştır.

Hipotez 2: Deney ve kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe, öfke dışı son testleri arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olacaktır.

Sürekli öfke ve öfke içe puan ortalamaları deney grubu lehine anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Ancak öfke kontrol ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Çizelge 4.8).

Buradan hareketle hipotez 2 için sürekli öfke ve öfke içe puanları hakkında doğruluk istatistiksel açıdan doğrulanmıştır. Ancak öfke kontrol ve öfke dışı alt ölçeklerinden alınan puan ortalamaları son testte beklenen sonuca ulaşmamıştır.

Hipotez 3: Deney grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe, öfke dışa ön testleri ile son testleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olacaktır.

Deney grubu ön test ile son test arasında sürekli öfke ve öfke kontrol puanları arasında anlamlı düzeyde fark olurken, öfke içe ve öfke dışa puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Çizelge 4.9).

Hipotez 3 için sürekli öfke ve öfke kontrol alt ölçeklerinden alınan puanlarının karşılaştırılması ile beklenen sonucu doğruladığını ancak öfke içe ve öfke dışa için doğrulanmadığı görülmüştür.

Burada deney grubuna verilen ÖKEP ile öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol puanlarında olumlu yönde etkisinin olduğu söylenebilir.

Hipotez 4: Kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe, öfke dışa ön testleri ile son testleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmayacaktır.

Kontrol grubu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa ön test ile son test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Çizelge 4.10).

Hipotez 4 için sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışa alt ölçekleri ile alınan puanlarda beklenen sonucun doğruluğu istatistiksel açıdan ispatlanmıştır. Özetle kontrol grubuna hiçbir uygulama yapılmadığı için ön test puanları ile son test puanları arasında bir fark olmamıştır denebilir.

Hipotez 5: Ortaöğretim öğrencilerine verilen öfke kontrolü eğitim programı ile öğrencilerin sürekli öfkeleri azalacak, öfke kontrolleri artacaktır.

Yapılan son test analizi ile eğitim alan öğrencilerin sürekli öfke puanlarının azaldığını öfke kontrol puanlarının arttığı saptandı (Çizelge 4.9). Bu sonuca göre öğrencilerin sürekli öfkeleri azalmıştır ve öfke kontrolleri artmıştır diyebilmekteyiz. Hipotez 5 istatistiksel açıdan doğrulanmıştır.

5.2. SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Öfke düzeylerinin, bireylerde bazı sosyodemografik özelliklerden etkilendiği daha önce bahsedildi. Bizim çalışmamızda 15 yaş altı ve 15 yaş ve üzeri bireylerin puanları karşılaştırıldığında sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı bir ilişki bulunmadı (Çizelge 4.3). Öğrencilerin yaşlarının birbirine yakın olması bu sonuca ulaşmaya neden olabilir. Nitekim birçok araştırma çalışmamız ile benzer özellik göstermektedir. Örneğin Elkin ve ark.nın, Albayrak ve Kutlu'nun yapmış olduğu araştırmalarda yaş değişkeninin, sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı değişiklik yapmadığını göstermektedir [29,119]. Aynı şekilde Sağlam'ın üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada yaş değişkeni puanlarda anlamlı değişikliğe neden olmamıştır [3]. Diğer yandan Belli'nin üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada 17-21 yaş grubunda sürekli öfke ve öfke dışı ortalaması yüksek iken, 27 yaş ve üzerinde öfke kontrolü ve öfke içe puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür [120]. Yurtsever ve ark.nın Spor Bilimleri Fakültesi'nde yaptığı araştırmada yaş değişkeni, sürekli öfke ve öfke kontrol puanlarında anlamlı değişiklik oluşturmazken bazı yaş gruplarında öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı derecede etki ettiğini kayıt etmiştir [121]. Bizim çalışmamızda bu durumun farklı çıkmasının nedenleri arasında öğrencilerin kısıtlı yaş aralığında olması ve çalışmaya az sayıda öğrencinin katılması olabilir. Aynı zamanda yapılan bir başka araştırmada öğrencilerin yaşının artması ile öfkelerini kontrol altına almalarının azaldığı belirtilmiştir [74].

Çalışmamızda cinsiyet değişkeni incelendiğinde kadınların sürekli öfke puanı erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek bulundu (Çizelge 4.4). Diğer alt ölçeklerde ise anlamlı farklılık bulunmadı. Bizim çalışmamızın tam tersine Yurtsever ve ark.nın yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı değişikliğe neden olurken sürekli öfke ve öfke kontrol puanlarında anlamlı bir değişiklik olmadığını ifade etmiştir [121]. Bazı araştırmalar cinsiyetin puanlarda anlamlı farklılığa neden olmadığını belirtirken bazıları ise bu değişkenin puanlarda anlamlı düzeyde etki ettiğini belirtmiştir. Karataş'ın ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada, öğrencilerin öfke puanlarında cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılık nedeni olmadığını göstermiştir [122]. Bu araştırma ile aynı sonuca ulaşan birkaç çalışmanın olduğu da görülmektedir [60,68,123]. Bizim çalışmamızda olduğu gibi Traş'ın yapmış

olduğu çalışmada kadınların sürekli öfke puanı erkeklerden anlamlı olarak yüksek çıkmıştır [124]. Öte yandan Özmen ve ark.nın ve Sağlam'ın yaptığı çalışmalarda ise erkeklerin kadınlara göre sürekli öfke puanı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur [3, 43]. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise erkeklerin sürekli öfke, öfke dışı ve öfke kontrolünde yüksek puan bulunurken öfke içe puanı kadınlarda daha yüksek bulunmuştur [120]. Literatür incelendiğinde genellikle erkeklerin öfke ve saldırganlığının kadınlara göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir [125]. Gönültaş'ın ortaokul son sınıfta bulunan 360 kadın ve 363 erkek öğrenci ile yürütmüş olduğu çalışmada erkek öğrencilerin öfke ve saldırganlık puanlarının kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur [126]. Bu çalışmanın sonucu da bu görüşü destekler nitelikte olmaktadır. Bu durum cinsiyetler arası beklentilerin farklı olması, bizim kültürümüzde erkek cinsiyetin öfkesini rahatça göstermesine izin verilirken kadınların daha duygusal davranarak duygularını rahatça ifade edememelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Çalışmamızda kardeş sayısı değişkenine göre bireylerin sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı düzeyde etki görülmedi (Çizelge 4.5). Özmen ve ark.nın ilköğretim öğrencilerinde yaptığı çalışma bizim çalışmamız ile benzer sonucu işaret etmektedir [43].

Çalışmada aile tipi değişkeni için öğrencilerin sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı düzeyde bir farklılık olmadı (Çizelge 4.6). Albayrak ve Kutlu'nun, Elkin ve ark.nın yaptığı çalışmaların sonucu, bizim çalışmamızın sonucu ile benzer olup bireylerin aile tipi ile sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [29,119]. Ancak Özmen'in çalışmasında aile tipi ile öfke içe ve öfke dışı puanları anlamlı düzeyde etkilenmiştir [43].

5.3. SÖ-ÖİTÖ ÖN TEST VE SON TEST PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Öfke insanda doğal olarak bulunan kontrol edilebilir özellikte bir duygudur. Buna rağmen öfke duygusu basit bir sıkıntıdan çok daha sarsıntılı süreç seyrederek hiddetli olaylara dönüşebilmektedir. Bu durum öfke yaşayan bireyin kişisel özelliği, yaşanan

olayın boyutu ya da olaylar karşısında baş edebilme becerileri ile alakalı olabilmektedir [127]. Küresel çapta genç yetişkinlerin okul ortamında, şiddet olayları ve öfke yönetimi ile ilgili sorunların hızla arttığı görülmektedir [128,129]. 2014'te WHO (Dünya Sağlık Örgütü) Küresel Şiddeti Önleme Raporu'nda gençlik döneminde ki şiddetin %26 oranında olduğu belirtilmiştir [130]. Ergenlik dönemi gibi duygu durumun karışık ve fırtınalı olduğu bir dönemde ise öfke kavramı daha da önem kazanmakta ve birçok etmeden etkilenmektedir [131]. Bu nedenle bu dönemde öfke duygusunun iyice tanınması ve kontrol altında tutulabilmesi için gerekli eğitimlerin verilmesi oldukça önemlidir [116].

Araştırmada deney grubu ön test sürekli öfke puanı 23,91 ön test öfke kontrol puanı 18,83 ve son test sürekli öfke puanı 20,75 son test öfke kontrol puanı 21,83 bulundu. Yapılan analizlerin sonucunda çalışmada deney grubu öğrencilerinin eğitim sonrası sürekli öfke puan ortalamalarının anlamlı düzeyde azaldığı öfke kontrol puan ortalamalarında ise anlamlı düzeyde artış olduğu tespit edildi (Çizelge 4.9). Aynı zamanda kontrol grubu son test sürekli öfke puanı 28,83 deney grubu son test sürekli öfke puanı 20,75 bulundu (Çizelge 4.8). Yapılan analiz sonucu deney grubunun son test sürekli öfke puanı kontrol grubuna göre anlamlı olarak azaldı. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde öğrencilere verilen eğitim ile öfke kavramını anlayıp tanıdıklarını, öfke kontrol yöntemlerine dair fikir sahibi oldukları söylenebilir. Yapılan bazı araştırmalarda da bizim çalışmamızda olduğu gibi eğitim sonrası bireylerin öfkelerinin azaldığı, öfke kontrollerinin ise arttığı görülmektedir. Örneğin Bedel'in kişiler arası sorun çözme beceri eğitimi ile yaptığı çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke düzeylerinde anlamlı bir azalma oldu [132]. Özkamalı ve Buğa'nın üniversite öğrencilerinde yaptığı öfke denetimi eğitimi araştırmasında, deney grubunda bulunan bireylerin sürekli öfke puanlarında anlamlı azalma oldu [133]. Şekerci ve ark.nın ergenler ile yaptığı öfke kontrol programına dayalı çalışmasında, öğrencilerin eğitim sonrası sürekli öfke puanlarının anlamlı olarak azaldığını öfke kontrol puanlarının ise anlamlı olarak arttığını bulmuştur [116]. Çardak'ın affedicilik yönelimli psiko-eğitim programı ile üniversite öğrencilerinin sürekli öfke puanlarında anlamlı olarak düşüş kaydetti [134]. Sünbül, müzakere (problem çözme) ve akran arabuluculuk eğitimi sonrası deney grubunun ön test ile son test arasındaki puanlarda anlamlı düzeyde fark olduğunu, müzakere (problem çözme)

ve arabuluculuk eğitimi ile öğrencilerin öfke kontrolü becerilerinde artış görüldüğünü belirtmiştir [135]. Öte yandan Aydil'in öfke kontrol problemi olan lise öğrencilerinde diyalektik davranış terapisi grup beceri eğitiminin etkinliğinin araştırıldığı çalışmada, deney grubundaki öğrencilerin sürekli öfke puanlarında anlamlı olarak azalma kaydetmiştir. Ancak deney grubu ön test ile son test öfke kontrol puanlarında bir miktar artış olsa da anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir [136].

Çalışmamızda öfke içe ve öfke dışı puan ortalamalarında deney grubunun ön test ve son testi arasında anlamlı düzeyde bir değişiklik olmadı (Çizelge 4.9). Şekerci ve ark.nın yaptığı çalışmada da eğitim sonrası öğrencilerin öfke içte ve öfke dışı puanlarında anlamlı değişikliğin olmadığı saptanmıştır [116]. Diğer yandan kontrol grubu son test öfke içe puanı 20,33 deney grubu son test öfke içe puanı 16,66 bulundu (Çizelge 4.8). Sonuçta deney grubunun son test öfke içe puanı kontrol grubuna göre anlamlı olarak azaldı. Bizim çalışmamızın aksine Zorlu'nun öfke denetimi eğitiminin lise öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarına etkisini incelediği çalışmada, deney ve kontrol grubu son test öfke içe puanında anlamlı bir değişiklik olmadığını, öfke dışı puanında anlamlı değişiklik olduğunu belirtmiştir [1]. Aynı şekilde İskit'in yetişkinlerde yaptığı araştırmada son test öfke içe puanında azalma olduğu ancak bunun anlamlı olmadığını kayıt etmiştir [118]. Cenkseven'in öfke yönetimi becerilerinin ergenler üzerinde etkinliğini incelediği çalışmada, deney ve kontrol grubu ön test-son test puanları karşılaştırıldığında içe yönelik öfke puanında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmamıştır ve bu sonucun izleme çalışmasında da devam ettiğini belirtmiştir [115]. Öte yandan Aytek'in ortaöğretim öğrencilerinde grup rehberliği programına dayalı yaptığı çalışmada, öğrencilerin içe yönelik öfke ve kontrol altına alınmış öfkelerinde olumlu yönde anlamlı bir değişim tespit edilmiştir [112].

Literatürde bizim çalışmamız ile benzer özellikte çalışmalar mevcuttur ve öfke kontrolüne yönelik yapılan bu çalışmalar bireyler için genellikle olumlu yönde sonuçlanmıştır. Siyez ve ark.nın lise öğrencilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programına dayalı yaptığı çalışmada, Serin ve ark.nın ergenler ile bilişsel ve davranışçı yaklaşım ile hazırladığı öfke yönetimi eğitim programında, Duran'ın ergenler ile yaptığı öfke kontrol programı ile öğrencilerin sürekli öfke, öfke dışı ve öfke içe puanlarında anlamlı düzeyde azalma, öfke kontrol puanlarında ise anlamlı düzeyde

artma olduğu gör÷lmektedir [62,84,137]. apacioğlu'nun 9.sınıflar ile yaratıcı drama öfke denetimi eğitime yönelik yaptığı çalışmada deney grubunun sürekli öfke, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı azalma öfke kontrol puanlarında ise anlamlı artış kaydetti [138]. Geleneksel oyun ve hayal kahramanlarından faydalanarak hazırlanmış öfke denetimi programının 4. sınıf öğrencilerin öfke denetimlerine etkisinin incelendiği Özbay'ın çalışmasında, deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine istatistiksel farklar bulunduğunu belirtmiştir [139]. Karataş'ın lise öğrencilerinde yaptığı öfke yönetimi programı ile öğrencilerin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışı yönelik öfke puanlarında azalma öfke kontrollerinde artış olmuştur [113]. Bu çalışmalar gibi bizim çalışmamızda da eğitim sonrası deney grubunun sürekli öfke puanları anlamlı düzeyde azaldı ve öfke kontrol puanları anlamlı düzeyde arttı. Ancak öfke içe ve öfke dışı puanında deney grubunun ön testi ile son testi arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Öfke içe ve öfke dışı puanlarının deney grubu için eğitim sonrası anlamlı denecek kadar değişmemesinin sebebi çalışmada kadın (%75) ve erkek (%25) öğrencilerin orantılı olarak dağılım göstermemesi ve çalışmaya fazla sayıda katılımın olmaması olabilir. Öte yandan bazı toplumlarda bireylerin kültürlerine paralel olarak duygu ve düşüncesini açıkça ifade etmesi, bireyin kendini aşırı derecede gösterme eylemi olarak kabul edilir ve hoş karşılanmaz. Bu nedenle birey öfkesini bastırma eğilimine de gidebilir [140]. Öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı değişiklik olmamasının diğer nedenleri arasında verilen eğitimin içeriği ve planlanması da olabilir. Çalışma öncesi programın tam işler olması açısından ve eksiklikleri saptamak adına pilot çalışma yapılmasının iyi olacağı da düşün÷lmektedir.

Çalışmada kontrol grubunu sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puan ortalamaları ön test ile son test arasında yapılan analiz sonucu ile anlamlı bir değişiklik saptanmadı (Çizelge 4.10). Çalışmamızın bu sonucu birçok çalışma ile benzerdir. Örneğin Duran'ın bilişsel-davranışçı yaklaşım temelli hazırladığı öfke kontrol programının ergenler üzerinde etkinliğini incelediği çalışmada, Zorlu'nun akılcı duygusal-davranışçı terapiye dayalı hazırladığı öfke denetimi eğitimi ile yaptığı çalışmada kontrol grubunda bulunan bireylerin sürekli öfke, öfke kontrol, öfke içe ve öfke dışı puanlarında anlamlı bir değişimin olmadığı gör÷lmüştür [1,84]. Aynı şekilde Genç'in 9. sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada kontrol grubu öğrencilerinin öfke denetim becerilerinde bir değişim olmadığı gör÷lmüştür [141]. Diğer yandan

Uzunoğlu'nun davranım bozukluğu tanısı alan ergenlere verilen psikoeğitim ile öfke yönetimlerine etkisini incelemeyi amaçladığı çalışmada, eğitim verilmediği halde kontrol grubunda bulunan bireylerin sürekli öfkelerinin olumlu yönde anlamlı olarak değiştiğini buldu. Bu değişimin ise aldıkları ilaç tedavisinden kaynaklanabileceğini belirtmiştir [117].

Literatürde iletişim becerilerine, öfke yönetimi eğitiminin etkisinin olup olmadığını amaçlamak için yapılan çalışmaların olduğu da görülmektedir. Öz'ün deney, plesebo ve kontrol gruplu olarak ergenler ile yaptığı çalışmada, öfke yönetimi eğitimi sonrasında deney grubunda bulunan öğrencilerin 'İletişim Becerileri Envanteri' ile ölçtüğü puan ortalamalarında anlamlı düzeyde yüksek olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda bu çalışmada bu eğitim ile deney grubu öğrencilerinin sürekli öfke, içe yönelik öfke ve dışa yönelik öfkelerinin anlamlı olarak düştüğünü, öfke kontrollerinin anlamlı olarak arttığını göstermektedir [61]. Bizim çalışmamızda da eğitim sonrası deney grubu öğrencilerinin sürekli öfke puan ortalamaları düştü öfke kontrol puan ortalamaları yükseldi.

Öfke literatürde bazen düşmanlık, saldırganlık ve şiddet kavramları ile birlikte bulunmaktadır [142]. Nitekim öfke kötü kullanıldığında zarar verici eylemler ve saldırgan davranışlar ortaya çıkabilmektedir [141]. Öfke ve saldırganlık kavramlarının birçok çalışmada birlikte yer aldığını ve verilen öfke kontrol eğitimlerine bağlı öğrencilerin öfkelerini düşürdüğünü ve öfke denetimlerini artırdığını görebilmekteyiz. Şahin, 10-11 yaşları ilköğretim öğrencilerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı oluşturduğu öfke denetimi programı ile saldırgan davranışları azaltmayı amaçlayan bir çalışma yapmıştır. Öfke denetimi alan deney grubu öğrencilerinin eğitim sonrasında 'Saldırganlık Ölçeği' kullanarak ölçtüğü saldırganlık puanlarında kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azalma kayıt etmiştir ve bu etkinin izleme testi ile iki ay sonunda da aynı sonucu verdiğini belirtmiştir [72]. Sütcü ve ark.nın grup terapisi ile öfke ve saldırgan davranış sergileyen ergenlerin, terapi sonrası öfke ve saldırganlık düzeylerinde anlamlı olarak faydalı yönde sonucuna varmıştır [143]. Yamak'ın 113 Spor Lisesi ve 146 Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta puanı arttığında öfke kontrolü puanının düştüğünü belirtmiştir. Diğer yandan öfke kontrolü puanı arttığında saldırganlık puanlarının düştüğünü kayıt etmiştir [144]. Çekiç'in Akılcı-Duygusal-

Davranışçı Terapi temelli hazırladığı psiko-eğitim programı ile deney grubu öğrencilerin öfkelerini kontrol etme düzeylerinin arttığını ve saldırganlık düzeylerinin azaldığını belirtmiştir [145]. Bizim çalışmamızda öfke kontrol eğitimine bağlı bireylerin öfke düzeyleri düştü ve öfke kontrolleri arttı fakat saldırganlık için bir ölçüm yapılmadı. Yapılan bu araştırmalar düşünüldüğünde, öfke ve saldırganlık kavramlarının çoğu zaman birlikte kullanılmasının nedenini açıklar nitelikte olduğu da görülmektedir.

Yapılan bu eğitim temelli çalışma ile deney grubu öğrencilerinin ÖKEP sonrası sürekli öfke puanlarının azaldığı öfke kontrol puanlarının ise arttığı saptandı. Çalışmada deney grubunun sürekli öfkesinin azalması ve öfke kontrollerinin artması bakımından literatürdeki birçok çalışma ile benzer sonucu işaret ettiğini ve bu çalışmaların bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 6

SONUÇ

Sürekli öfkesi yüksek ve öfke kontrolü düşük gönüllü öğrencilerden oluşan deney ve kontrol gruplu bu çalışmada, verilen ÖKEP ile eğitimin etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Deney ve kontrol grubu ölçek puanlarının ön testi ile son testi karşılaştırılarak yapılan çalışmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Eğitim öncesi yapılan ön test sonucu SÖ-ÖİTÖ puan ortalamalarına göre kadınların sürekli öfke puan ortalaması erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.
- Deney ve kontrol gruplarının SÖ-ÖİTÖ son test puan ortalamaları karşılaştırıldığında deney grubunun kontrol grubuna göre sürekli öfke ve öfke içe puan ortalaması daha düşük bulunmuştur.
- Deney grubunun SÖ-ÖİTÖ son test sürekli öfke puan ortalaması, ön test sürekli öfke puan ortalamasına göre düşük olduğu saptanmıştır.
- Deney grubunun SÖ-ÖİTÖ son test öfke kontrol puan ortalaması, ön test öfke kontrol puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur.
- Kontrol grubunun SÖ-ÖİTÖ ön test puan ortalamaları ile son test puan ortalamaları arasında anlamlı bir değişikliğin olmadığı saptanmıştır.
- Öğrencilere verilen eğitim ile sürekli öfkelerinin azaldığı ve öfke kontrollerinin arttığı tespit edilmiştir.

Çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, öğrencilere verilen ÖKEP ile sürekli öfkelerinde azalma öfke kontrollerinde artış gözlenmiştir.

BÖLÜM 7

ÖNERİLER

Her geçen gün toplumlarda öfke olaylarının sıkça yaşandığını duymaktayız. Bu çalışma lise çağında olan bireyler ile yürütülmesine rağmen şüphesiz ki bebeklikten yaşlılığa kadar olan süre zarfında çoğu kez öfke duygusu yaşanmaktadır. Bu yüzden çok küçük yaşlardan yaşlılığa kadar olan süreçte her dönemin kendine ait özellikleri düşünülerek hazırlanan eğitimlerin yapılmasının birey ve toplum açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Özellikle ergenlik dönemi gibi karmaşık bir dönemde bulunan, öfkesini kontrol altında tutma becerisi yetersiz olan bireyler tespit edildiğinde ya da öfke kavramının her yönleriyle öğrenilmesi açısından bu tür eğitimler yararlı olacaktır.

Çağın kullanım açısından ilgi odağı olan internet, televizyon, sosyal medya gibi mecralarda bu konunun önemine vurgu yapılmasının, videolarla, sunumlarla kamuoyunun bilinçlenmesine katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Özellikle okul ortamlarında öfke kavramı risk oluşturduğundan rehber ve danışman öğretmenler bu konuda eğitim hazırlayabilir, öfke problemi yaşayan öğrencileri tespit edip ilgili alanlara danışmanlık hizmeti almaları için destek verebilirler.

Unutulmamalıdır ki öfke yaşamak en doğal insani duygudur. Öfkenizi doğru şekilde kontrol ederek, kendiniz ve çevreniz için yapıcı bir yol izleyebilirsiniz.

KAYNAKLAR

- 1- Zorlu E. Öfke Denetimi Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Konya, 2017.
- 2- Hamza A, Sharma MK, Marimuthu P & Murli S. "Cognitive behavioral skill-based training program for enhancing anger control among youth." *Industrial Psychiatry Journal* 28.1 (2019): 37.
- 3- Sağlam E. Üniversite Öğrencilerinde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Düzeyleri ile Empati ve Affedicilik Düzeyleri Arasındaki İlişki. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2020.
- 4- Spielberger C, Reheiser E. Assessment of emotions: Anxiety, anger, depression, and curiosity. *Appl Psychol Health Well Being*. 2009;1:271–302.
- 5- TL AM, Omar SN, Sharma MK, Choukse A & Nagendra HR. Development and validation of Yoga Module for Anger Management in adolescents. *Complementary Therapies In Medicine*, 61 (2021); 102772.
- 6- Davies W. Anger and İntolerance. Günkurt D. Öfke ve Tahammülsüzlük, 1. Baskı. İstanbul, Kuraldışı Yayınevi, 2017: 15-21.
- 7- Sharma MK, Marimuthu P. Prevalence and psychosocial factors of aggression among youth *Indian J Psychol Med*, 36 (2014), pp. 48-53
- 8- Arbinaga, Félix, Miriam Joaquin-Mingorance, and Soledad Fernández-Cuenca. "Expression of anger in university students according to perceived quality of sleep." *Sleep Science* 12.1 (2019): 28.
- 9- Diestel S, Rivkin W, Schmidt KH. Sleep quality and self-control capacity as protective resources in the daily emotional labor process: results from two diary studies. *J Appl Psychol*. 2015;100(3):809–827.
- 10- Chida Y, Steptoe A. The association of anger and hostility with future coronary heart disease: a meta-analytic review of prospective evidence. *J Am Coll Cardiol*. 2009;53(11):936–946.

- 11- Özgür G, Yörükoğlu G, Arabacı BL. Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2011, 2 :53-60.
- 12- Tatlılıoğlu K. Okullarda şiddet ve zorbalık: risk faktörleri, koruma, önleme ve müdahale hizmetleri: Konya Örneği1. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016, 6: 209-231.
- 13- Özmen A. Öfke: Kuramsal Yaklaşımlar ve Bireylerde Öfkenin Ortaya Çıkmasına Neden Olan Etmenler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 2006; 39(1), 39-56.
- 14- O'Brien M. Anger Management in the Classroom. *National Centre for Guidance in Education* 2014, s.18.
- 15- Novaco RW. "Anger", *Encyclopedia of Personality and Individual*, Eds. Zeigler-Hill V, Shackelford TK, Springer International Publishing, Switzerland, 2017, s.1-5.
- 16- Karabulut B. Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi. Yüksek lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, 2019, s. 85.
- 17- Lowth M. Managing anger in adolescents. *Pract Nurs*, 2015; 45 (12): 18-23.
- 18- Ayna F. Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyine Göre Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2013.
- 19- Tambağ H, Öz F. Aileleri İle Birlikte Ve Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, Sayı: 1, S:11-21, 2004
- 20- Kerr MA, Schneider BH. Anger expression in children and adolescents: a review of the empirical literature *Clin Psychol Rev*, 28 (2008), pp. 559-577
- 21- RW. Novaco Chapter 35 – Anger G. B. T.-S. C (Ed.), *Fink cognition, emotion, and behavior*, Academic Press (2016), pp. 285-292
- 22- Türker S. Öğretmenlerin Çatışma Yönetim Stratejileri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi , 2010.
- 23- Fernández E. The Angry Personality: A Representation on Six Dimensions of Anger Expression. In: Boyle GJ, Matthews D, Saklofske D, eds. *The SAGE*

Handbook of Personality Theory and Assessment: Volume 2 — Personality Measurement and Testing. London: Sage. 2008. p. 402-19.

- 24- S.N. Garfinkel, et al. Anger in brain and body: the neural and physiological perturbation of decision-making by emotion Soc Cogn Affect Neurosci, 11 (2016), pp. 150-158
- 25- Hendricks L, Aslina D. Öfkenin beyin ve vücut üzerindeki etkileri. Natl. ForumJ. Kons. Bağımlı, 2 (2013), s. 1- 12.
- 26- Türk Dil Kurumu (<http://www.tdk.gov.tr>, Erişim tarihi: 16 Eylül 2022).
- 27- Soykan Ç. Öfke ve öfke yönetimi. Kriz Dergisi, 2003, 11: 19-27.
- 28- Gazda, GM. Human relations development. Boston. Simon and Schuster Company. 1995
- 29- Albayrak B, Kutlu Y. Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2009; 2 (3): 57-69.
- 30- Özer, AK. Sürekli Öfke (SL-Öfke) ve Öfke İfade Tarzı (Öfke-Tarz) Ölçekleri Ön Çalışması. Türk Psikoloji Dergisi, (1994b); 9 (31), 26-35.
- 31- Corluka Çerkez, Vesna ve Mladenka Vukojević. "Ergenlerde Mükemmeliyetçilik ve Öfke İlişkisi." Psychiatria Danubina 33.suppl 4 (2021): 778-785.
- 32- Sukhodolsky, Denis G. "Çocuklarda ve ergenlerde öfke, sinirlilik ve saldırganlık için davranışsal müdahaleler." Çocuk ve ergen psikofarmakolojisi dergisi 26.1 (2016): 58-64.
- 33- Reeve, KL; Shumaker, CJ; Yearwood, EL; Crowell, NA; Riley, JB Lisans hemşirelik öğrencilerinin eğitim deneyimlerinde algılanan stres ve sosyal destek. Hemşire Öğr. Bugün 2013; 33 , 419–424.
- 34- Baron, KG , Smith, TW , Butner, J. , Nealey-Moore, J. , Hawkins, MW ve Uchino, BN. Düşmanlık, öfke ve evlilik uyumu: Psikososyal savunmasızlık ile eşzamanlı ve olası ilişkiler . Davranışsal Tıp Dergisi , 2006; 30 (1), 1 – 10
- 35- Smith TW, Glazer K. , Ruiz JM ve Gallo LC. Düşmanlık, öfke, saldırganlık ve koroner kalp hastalığı: Kişilik, duygu ve sağlık üzerine kişilerarası bir bakış açısı . Kişilik Dergisi , 2004; **72** , 1217 – 1270 .
- 36- Litt, MD , Cooney, NL ve Morse, P. Laboratuvarda ve sahada alkolle ilgili uyarılara tepki: Tedavi edilen alkoliklerde aşermenin öngörücüleri . Bağımlılık , 2000; 95 (6), 889 – 900 .

- 37- Lindert, Jutta, et al. "Depression-, anxiety-, and anger and cognitive functions: findings from a longitudinal prospective study." *Frontiers in psychiatry*, 12 (2021): 665742.
- 38- Doğan H, Üngüren E. & Seden A. Öfke ve empati ilişkisine yönelik otel zincirinde bir araştırma. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 2010; 19(3), 277-298.
- 39- Bostancı N, Çoban Ş, Tekin Z, Özen A. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre öfke ifade etme biçimleri. *Kriz Dergisi*, 2006; 14 (3): 9-18.
- 40- Starner TM, Peters RM. Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 2004; 20 (6): 335-342.
- 41- Adana F, Arslantaş H. Ergenlikte Öfke ve Öfkenin Yönetiminde Okul Hemşiresinin Rolü, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 2011; 12 (1): 57-62.
- 42- Koç M. Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004; 17 (2): 231-256.
- 43- Özmen D, Özmen E, Çetinkaya A, Akil İÖ. Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2019; 17: 65-73.
- 44- Yavuzer H. Çocuk ve suç. 1. Baskı: Remzi Kitapevi, İstanbul, 1996.
- 45- Baygöl E. Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1997.
- 46- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye Giriş* (6. Baskı) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- 47- Gül SK, Güneş İD. Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi / Cilt: XI, Sayı 1, 2009.*
- 48- Akbaş E. "Çözüm Odaklı Yaklaşımın Adölesanlarda Öfke Yönetimine ve Şiddet Davranışına Etkisi.", Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Denizli, 2021.
- 49- Şahin Ş, Özçelik ÇÇ. Ergenlik Dönemi Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 2016; 5(1):42-49
- 50- Taghizadeh Moghaddam H, Bahreini A, Ajilian Abbasi M, Fazli F, Saeidi M. Adolescence health: The needs, problems and attention. *Int J Pediatr* 2016; 4 (2): 1423-1438.

- 51- Kanoğlu E. Lise Öğrencilerinin Öfke Düzeyleri ve Öfke İfadelerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008.
- 52- Öztürk E. İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Öfke Nedenleri ve Öfke Kontrol Yönetimleri (Elazığ İli Örneği) (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2012.
- 53- Averill, JR. Studies on Anger and Aggression: Implications for Theories of Emotion. Edt. W. Garrod Parrot Emotions in Social Psychology. Psychology Press, 2001.
- 54- Kesen NF, Deniz ME, ve Durmuşoğlu N. Ergenlerde Saldırıcılık ve Öfke Düzeyleri Arasındaki İlişki: Yetiştirme Yurtları Üzerinde Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 17 (2007): 353-364.
- 55- Ulu S. Ergenlerde Algılanan Duygusal İstismar ile Sürekli Öfke Düzeyi ve Öfke İfade Biçimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011.
- 56- Törestad, B. What is anger provoking? A psychophysical study of perceived causes of anger. Aggressive Behavior, 1990; 16(1), 9-26.
- 57- Avcıoğlu S. Lise Öğrencilerine Verilen Öfke Kontrol Eğitiminin Şiddet Eğilimine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2019.
- 58- Sharkin BS. Anger and gender: Theory, research and implications. J Couns Dev 1993;71(4):386-389.
- 59- Balkaya F, Şahin NH. Çok boyutlu öfke ölçeği. Türk Psikiyatri Dergisi 2003;14(3),192-202
- 60- Keskin Ç. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenilmiş Çaresizlik Düzeyleri ile Anksiyete, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019.
- 61- Öz FS. Öfke Yönetimi Eğitiminin Ergenlerde Öfke İle Başa Çıkma Ve İletişim Becerilerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2008.

- 62- Serin NB, Genç H. Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. Eğitim ve Bilim, 2011, 36: 236-254
- 63- Tuna D. Çözüm Odaklı Kısa Süreli Yaklaşım Dayalı Öfke Kontrolü Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Ve İletişim Becerileri Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, 2012.
- 64- Şakiroğlu M. Öfke: Öfkeyi Olumlu Kullanmak. İstanbul: Postiga Yayınları, 2015.
- 65- Sülün Ö. Futbol Hakemlerinin Öfke ve Kızgınlık Düzeyleri İle Empatik Eğilim Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman, 2013.
- 66- Kayaoğlu M. Sorular ve Örnek Vakalarla Öfke Kontrolü. İstanbul: Nesil Yayınları, 2015.
- 67- Kökdemir H. Öfke ve öfke kontrolü. Pivolka Dergisi 2004;12 (3): 7-10.
- 68- Dilek A.N ve İmamoğlu O. Spor Eğitimi Öğrencilerde Sürekli Öfke-Öfke İfade Tarz Durumlarının Araştırılması. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, , 2020; 6(2):586-595.
- 69- Navaro L. Gerçekten Beni Duyuyor Musun? İstanbul: Remzi Kitabevi, 2003.
- 70- Campbell MP. The Efficacy of an Anger Management Program for Middle School Students with Emotional Handicaps. Dissertation, Doctor of Philosophy, Walden University, 2004.
- 71- Özmen A. Seçim Kuramına ve Gerçeklik Terapisine Dayalı Öfkeyle Başa Çıkma Eğitim Programının ve Etkileşim Grubu Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Becerileri Üzerindeki Etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara, 2004.
- 72- Şahin H. Öfke Denetimi Eğitiminin Çocuklardaki Saldırgan Davranışlar Üzerindeki Etkisi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2004.

- 73- Akdeniz M. Öfke Kontrolü Eğitiminin Lise Öğrencilerinin Öfke Kontrolü Becerilerine Etkisi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana, 2007.
- 74- Kaya N, Kaya H, Yalçın-Atar N, Turan N, Eskimez Z, Palloş A, et al. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi. 2012;9:18-26.
- 75- Canpolat M, Atıcı M. Öfke kontrolü programının ortaokul öğrencilerinin öfke kontrolü becerilerine etkisi. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2017, 7: 87-98.
- 76- Lipman EL, Boyle MH, Cunningham C, Kenny M, Snidermen C, Duku E, et al. Testing effectiveness of a community- based aggression management program for children 7 to 11 years old and their families. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2006; 45:1085-1093.
- 77- Bridewell, W. B., & Chang, EC. Distinguishing between anxiety, depression, and hostility: Relations to anger-in, anger-out, and anger control. Personality and Individual Differences, 1997; 22(4), 587-590.
- 78- Baltaş A. ve Baltaş Z. Stres Ve Başa Çıkma Yolları, 13. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi, 2008: 152-195.
- 79- Gürbüz AG. Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkma Yolları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2008
- 80- Kassinove H. ve Tafrate R. C. Anger Management: The Complete Treatment: Guidebook For Practitioners, California: Impact Publishers, Inc, 2002.
- 81- Tarhan N. Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka: Bize özgü duygular, bize özgü bir analiz. İstanbul: Timaş,(2019a).
- 82- Stearns FR. Anger: Psycholog, Physiolog, Pathology. Charles Thomas Publishing, 1972.
- 83- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2000.
- 84- Duran Ö, Eldeleklioğlu J. Öfke Kontrol Programının 15–18 Yaş Arası Ergenler Üzerindeki Etkililiğinin Araştırılması. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2005; 25(3), 267-280.

- 85- Yılmaz N. Öfke ile Başa Çıkma Eğitiminin ve Grupla Psikolojik Danışmanın Ergenlerin Öfke ile Başa Çıkabilmeleri Üzerindeki Etkileri. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 2004.
- 86- Lochman JE, Powell NR, Clanton N. ve McElroy HK. Anger and Aggression. University of Alabama, 2015; 115-133
- 87- Kısaç İ. Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Sürekli Öfke İfade Düzeyleri. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara, 1997.
- 88- Yöndem ZD. & Bıçak B. Öğretmen adaylarının öfke düzeyi ve öfke tarzları. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2008; 5(2), 1-15.
- 89- Özer AK. “Ben” değeri tiryakiliği-Duygusal gerilimle baş edebilme. İstanbul: Sistem, 2018.
- 90- Feldman SR. Social Psychology. (2. edition). London: Prentice-Hall. International Limited, 1998.
- 91- Çivitçi N. Lise Öğrencilerinde Okul Öfkesi ve Yalnızlık Türk Psikoloji Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2011; 4(35), 18-29.
- 92- Özkan AN. Dini Motiflerin Öfke Kontrolü Üzerindeki Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2008.
- 93- Önem Ç. Üniversite Öğrencilerinin Öfke ve Öfkeyi İfade Etme Biçimlerinin Akılcı Olmayan İnançlar ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2010.
- 94- Deffenbacher JL, Dahlen ER, Lynch RS, Morris CD, Gowensmith WN. An application of Beck’s cognitive therapy to general anger reduction. Cognitive Therapy and Research 2002; 24:689- 697.
- 95- Williams S, Waymouth M, Lipman E, Mills B, Evans P. Evaluation of a Children’s TemperTaming Program. Can J Psychiatry 2004; 49:607-612.
- 96- DG. Sukhodolsky, H. Kassinove, B.S. Gorman Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: a meta-analysis Aggress Violent Behav, 9 (2004), pp. 247-269
- 97- Tayfun R. Etkili İletişim ve Beden Dili. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2007.

- 98- Yüksel A. Hemşirelerin Öfke Düzeyi ve Verimliliğe İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2014.
- 99- Acar N. Çocukla İletişim (Edt. Yıldız Kuzgun). İlköğretimde Rehberlik (6. Basım). Ankara: Nobel Yayınları, 2006.
- 100- Cüceloğlu D. İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi, 2015.
- 101- Aydoğan A, Özkan B. Öfke Kavramı ve Sağlık Çalışanı Olmak. Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi 1.1: 14-22.
- 102- Cosmides, L., & Tooby, J. Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), Handbook of Emotions (2nd ed.). NY: Guilford, 2000.
- 103- Er N. Duygu durum sıfat çiftleri listesi. Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology, 2006; 26, 21-44.
- 104- Canning, S., Waterman, M., Orsi, N., Ayres, J., Simpson, N., Dye, L. The efficacy of Hypericum perforatum (St John's wort) for the treatment of premenstrual syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. CNS drugs, 2010; 24(3), 207.
- 105- Cüceloğlu D. İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2004.
- 106- Sağlam HY. Kadınlarda premenstrual sendrom görülme durumu ile sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- 107- Deniz ME, Kesen NF, Üre Ö. Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenlerin Sürekli Öfke Ve Öfke Tarzı Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. Cilt:6. Sayı: 1. S:133-159
- 108- Kısaç İ: Üniversite Öğrencilerinin Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Biçimi Düzeyleri. Gazi Üniversitesi Meslek Eğitim Dergisi, Sayı:1 S: 63, 1999.
- 109- Glassman, E. & Hadad, M. Psikolojide yaklaşımlar (H. Kaynak, Çev.). Ankara: Nobel, 2018.
- 110- Corey G. Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis, 2015.
- 111- Yavuzer Y, Karataş Z. Ergenlerde otomatik düşünceler ile fiziksel saldırganlık arasındaki ilişkide öfkenin aracı rolü, Türk Psikiyatri Dergisi, 2013; 24(2),117-123.
- 112- AYTEK H. Grup Rehberliğinin Ortaöğretimdeki Öğrencilerin Öfkeli ve Saldırgan

Davranışlarının Kontrolü Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1999.

- 113- Karataş Z. "Öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke düzeylerini azaltmadaki etkisi." *Kriz Dergisi* 16.3 (2008): 21-32.
- 114- Batigün AD, & Utku Ç. Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 2006; 21(57), 65.
- 115- Cenkseven F. Öfke Yönetimi Becerileri Programının Ergenlerin Sürekli Öfke ve Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2003; 2, (4), 153-167.
- 116- Şekerci YG, Terzi H, Kitiş Y, & Okuyan CB. Sekizinci sınıf öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma göre uygulanan öfke kontrol programının etkinliği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 2017; 10(4), 201-207.
- 117- Uzunoğlu G. Davranış Bozukluğu Tanılı Ergenlere Verilen Psikoeğitimin Öfke Yönetimine Etkisi. *Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2017.
- 118- İskit Y. Beş Basamaklı Öfke Kontrol Eğitiminin Yetişkinlerdeki Öfke Düzeyine Etkisi. *İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, 2019.
- 119- Elkin N, Karadağlı F. Üniversite Öğrencilerinin Öfke İfade Tarzı ve İlişkili Faktörler. *Anadolu Kliniği*, 2016; 21(1), 64-71.
- 120- Belli E, Gürbüz A, & Gültekin O. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Öfke Düzeylerinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2018; 20(3), 163-171.
- 121- Akdeniz H, Demirci D, Sekban G. & Yurtsever Y. Üniversite öğrencilerinin öfke düzeylerinin karşılaştırılması: Kocaeli üniversitesi örneği. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2017; 1(1). 46-60.
- 122- Karataş Z. Lise Öğrencilerinde Öfke ve Saldırganlık. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2008; 17(3). 277-294.
- 123- Erdoğan HT. Ergenlerin anksiyete düzeylerinin öfke yönetimi becerileri ve öfkeyi ifade tarzlarına etkisi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015.
- 124- Traş Z, Atış Y. "Ergenlerde Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi." *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi* 2.2 (2020): 154-165.
- 125- Lochman JE, Powell NP, Clanton NC, McElroy HK. Anger and aggression. GG Bear, KM Minke, A Thomas (Eds.), *Children's Needs III: Development*,

Prevention, and Intervention, Washington DC: National Association of School Psychologists, 2006, p.115-133.

- 126- Gönültaş O, Atıcı M. "Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi." Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 23.1 (2014): 370-386.
- 127- The Leap Series. Anger: Managing the volcano within (1rd ed., pp.4-12). India: Leadstart, 2011.
- 128- Bilge A, Keskin G. Psikodrama ile zenginleştirilmiş öfke kontrolü eğitiminin etkililiğinin değerlendirilmesi. J. Psikiyatr. hemşireler. 2017 , 8 , 59–65.
- 129- Reeve, K.L.; Shumaker, C.J.; Yearwood, E.L.; Crowell, N.A.; Riley, J.B. Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. Nurse Educ. Today 2013, 33, 419–424.
- 130- World Health Organization. Global status report on violence prevention. Retrived November 13, 2014.
- 131- Carlozzi, B. L., Winterowd, C., Harrist, R. S., Thomason, N., Bratkovich, K., & Worth, S. Spirituality anger and stress in early adolescents. Journal of Relig Health, 2010; 49, 445-459.
- 132- Bedel A, Arı R. Kişiler arası sorun çözme beceri eğitiminin ergenlerin yapıcı problem çözme ve sürekli öfke düzeylerine etkisi. İlköğretim Online 11.2 (2012): 440-451.
- 133- Özkamalı E, Buğa A. Bir öfke denetimi eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2010; 6(2): 50-59.
- 134- Çardak, Mehmet. Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi, Sakarya Üniversitesi, 2012.
- 135- Sünbül D. Müzakere (problem çözme) ve Arabuluculuk Eğitim Programının Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Çatışma Çözme Becerileri, Öfke Kontrolü ile Özsaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- 136- Aydil D. Diyalektik Davranış Terapisi Grup Beceri Eğitimlerinin Öfke Kontrol Problemi Olan Ergenlerde Kullanımı. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2022.
- 137- Siyez DM, Tan Tuna D. Lise öğrencilerinin öfke kontrolü ve iletişim becerilerinde çözüm odaklı psiko-eğitim programının etkisi. Türk PDR Dergisi 2014; 5 (41): 11-22.

- 138- Çapacıoğlu GK, ve Demirtaş VY. "Yaratıcı dramının öfke denetimi becerilerine etkisi." İlköğretim Online 16.3 (2017): 960-977.
- 139- Özbay G. Geleneksel Oyun ve Hayal Kahramanlarından Yararlanılarak Hazırlanan Öfke Denetimi Programının İlkokul Öğrencileri Üzerindeki Etkinliğinin İncelenmesi. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi 62: 111-128.
- 140- Jeon HK. The effect of anger expression as medium on the correlation between attachment and depression of college students. Korea J. Youth Couns. 2014, 22, 173–199.
- 141- Genç H. Grupla öfke denetim eğitiminin lise 9. sınıf öğrencilerinin sürekli öfke düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2007.
- 142- Karadağ M. Examination the anger management levels of the athletes in kickbox teams. Journal of History School (JOHS), 2018; 11(33), 1157-1175.
- 143- Tekinsav Sütcü S, Aydın A, Sorias O. Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. Türk Psikoloji Dergisi 2010; 25 (66):57-67.
- 144- Yamak B. et al. Spor lisesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin araştırılması. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi 14.20 (2019): 314-332.
- 145- Çekiç A. et al. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye Dayalı Psiko-Eğitim Programının İlkokul Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerine Etkisi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi 19.1 (2019): 103-113.

EK AÇIKLAMALAR A.

EĞİTİM MATERYALLERİ İÇERİĞİ

Öfke Nedir?

Türk Dil Kurumu'na (TDK) göre öfke, ‘’ Engellenme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet, gazap’’ olarak ifade edilmiştir. Bazılarına göre ise istemediğimiz durum ya da sonuçların karşılanmamış isteklerimize karşı ortaya çıkan insana özgü doğal bir duygu olarak ele alınmıştır. Aslında öfke üzüntü, sevgi, mutluluk, korku gibi insanda doğal olarak bulunur. Fakat kontrol edilemediğinde okul ve iş hayatında, bireyin kişisel ilişkilerinde ve yaşam kalitesinde yıkıcı etkiler ortaya koymaktadır.

Hangi durumlarda öfke yaşanır?

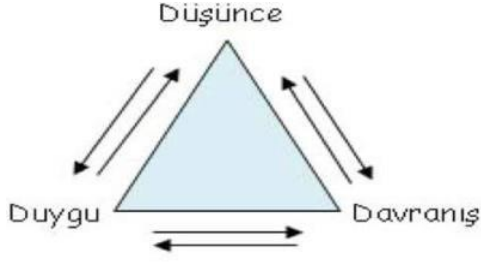
Utanc hissedildiğinde, hayal kırıklığı yaşandığında, kıskançlık durumunda, engellenmiş hissedildiğinde, anlaşılmadığınızda, yalnız hissedildiğinde öfke duyulabilir.

Birey öfkelendiğinde, sağlıklı düşünemeyebilir, olayları daha çok abartıp kendini yeterince ifade edemeyebilir ve karşı tarafa sözel ya da fiziksel tepkiler ortaya koyabilir.

Temel hedef öfke durumunda öfkenin bastırılması veya gizlenmesi değil doğru bir şekilde ifade edilmesidir.

Duygu-Düşünce-Davranış kavramları

Duygu, düşünce ve davranış kavramları birbirlerinden ayrı değil tam tersi birbirini etkileyen önemli bir bütündür.



Düşünce nedir?

Düşünce 'fikir' kelimesinin eş anlamlısıdır. Düşünce düşünmenin bir ürünüdür.

Duygu nedir?

Kişinin yaşadığı ve hissettiği şeylere karşı iç dünyasında oluşan yansımalara duygu denir. Kızgınlık, merak, merhamet, düşmanlık, sevgi ve coşku gibi vb. duyguya örnek verilebilir.

Davranış nedir?

Tutum, hareket, muamele kısacası canlının iç ve dış olaylara karşı ortaya koyduğu bilinçli tepkilerdir.

Düşünceler duyguları, duygular davranışları doğurur. Örneğin endişe duyduğumuz bir sınava karşı 'çok başarısız olacağım' şeklinde sorgulamaksızın bu durumu kabul edersek motivasyonumuz düşer ve büyük ihtimalle korktuğumuz olay yaşanır.

Durum-1 Sınav örneği

Düşünce: hata payım yok, yanlış yaparsam bir daha dönüşü olmaz

Duygu: endişe, korku, kaygı, umutsuzluk

Davranış: soruları acele ile doğru okumadan cevaplamak

Durum-2 Sınav örneği

Düşünce: şuan sınavda olduğum için doğal olarak endişeliyim ama bu durum böyle devam etmeyecek. Hata yapabilirim fakat elimden geleni yapmam için bu engel değil

Duygu: endişeyi azaltma, rahatlama, odaklanma

Davranış: soruları sakin ve anlayarak çözmeye çalışmak

Duygu ve davranışlarımızı daha sağlıklı hale getirmek için düşüncelerimizi olumlu tarafa yönleltmeliyiz.

Ergenlik döneminde öfke

Çocukluk dönemi bitişi ve erişkinliğe ulaşmaya kadar olan ara süreç ergenlik dönemidir. Bu dönemde birey hem ruhsal hem fiziksel olarak bir gelişim aşamasındadır. Birçok gelişimin olduğu bu evre aynı zamanda yoğun duyguların yaşandığı karmaşık ve çalkantılı olabilmektedir. Bu dönem de öfke yoğun yaşanan duygulardan biridir.

Birey ile dalga geçilmesi, alay edilmesi, toplumda dışlanması, hayal kırıklıkları yaşaması, engellenme yaşaması durumunda öfkelenmektedir. Ergenler öfke yaşadığında kendini doğru şekilde kontrol edemedikleri zaman arkadaş çevreleri tarafından dışlanabilir ve kendini yalnız hissedebilir.

Öfkenin fiziksel, bilişsel ve duygusal, davranışsal belirtileri

Öfkeli bireyde görülen fiziksel belirtiler;

- Stresli ve gergin hal,
- Nefes alıp vermede değişim,
- Sert bakışlar,
- Kaşların çatılması,
- Kalp atışlarında hızlanma,
- Ellerin titremesi,
- Kan basıncında artış,
- Ses tonunda değişim (titreme veya yükselme),
- Dudakların büzülmesi,
- Mide krampları yaşama,
- Yüzde kızarma,
- Ağız kuruluğu,
- Tekrarlayan fiziksel hareketler,
- Dişlerin sıkılması,

Öfkeli bireyde görülen bilişsel ve duygusal belirtiler;

- İntikam alma isteğine bağlı düşünceler,
- Bireyin kendisini ve karşısındakini suçlama eğilimi,
- Geçmiş yaşantılara bağlı ortaya çıkan düşünceler,

Öfkeli bireyde görülen davranışsal belirtiler;

- Kapıları çarpma,
- Bağırıp çağırma,

Öfke nasıl ifade edilmeli?

En sağlıklı yol bireyin isteklerinin farkına vararak kendi duygu ve düşüncesini ifade edecek şekilde karşısındaki bireye aktarmasıdır.

Öfkenin ifade ediliş şekilleri

Aile yapısı, kültürel faktörler, inanç gibi özellikler öfkenin ifade ediliş şekillerini etkilemektedir. Öfke genel olarak üç şekilde ifade edilir.

- 1) Öfkenin bastırılması yani öfke içe
- 2) Öfkenin dışa vurumu
- 3) Çeşitli yollar kullanılarak öfkenin kontrol edilmesi

Öfke doğru şekilde kontrol edilmediğinde kişiler arası ilişkilerin bozulmasına, olumsuz benlik kavramına neden olmaktadır. Baskılanan öfke ile migren, hipertansiyon, ülser gibi durumlar görülebilmektedir. Öfke dışa vurumu sırasında ise çevredeki insanlara ve nesnelere karşı sözel ya da fiziksel tepkiler ortaya konabilmektedir.

Öfke dışa vurumun da;

Tehdit etme,

Vurma,

Küçük düşürücü sözler söyleme,

Kapıyı çarpma gibi davranışlar gözlenebilmektedir.

ABC modeli

Bu modelde üç ana durum söz konusudur.

A: bir olayı ifade eder

B: gerçekleşen düşünceleri ifade eder

C: oluşan duyguları ifade eder

Burada olumlu duygular geliştirmek için olumlu düşüncelere yönelmenin önemli olduğu vurgulanır. Düşüncenin oluşması için olaylar (A) gereklidir. Ardından düşünce ve buna bağlı duygular oluşur. Bir olay karşısında mantık dışı düşünce ve inançlar (B) gerçekleşirse doğrudan duygular (C) buna bağlı olarak etkilenmektedir.

Örnek-1 yanlış yorumlama

A: arkadaşımız kaleminizi düşürdü

B: bilerek yaptı kesin

C: yoğun öfke

Örnek-2 doğru yorumlama

A: arkadaşımız kaleminizi düşürdü

B: göremedi, yanlışlıkla çarptı

C: üzüntü

Öfke Yönetimi

1- Fizyolojik uygulamalar

Gevşeme egzersizleri, nefes egzersizleri bu alanda etkili olan yöntemlerdir. Mesela zihninizde sizi rahatlatacak manzara hayal ederken yoga türü egzersizlerde kaslarda gevşeme ve rahatlama hissi sağlayabilir. Yapılan araştırmalara göre ise günde 30 dk. Yürüyüş yapmanın mutluluğu artırdığı söylenmektedir. Gevşeme öfkenin kontrol edilmesinde sıkça kullanılan ve oldukça işe yarayan bir tekniktir.

Diyaframdan yapılan derin nefes alma ile vücutta sakinleşme görülür bu da öfkenin yatışmasına destek olur. Birey nefes alıp verirken göğsünü değil karın kaslarını kullanmalı, bu esnada kendisine ‘‘Gevşe!’’ ‘‘Sakin ol!’’ ‘‘Rahatla!’’ gibi telkinler vermelidir.

2- Düzenleme teknikleri

Olaylara karşı bakış açısını değiştirmeyi amaçlar. Olumlu duygu ve düşüncelere yönelmenin bedenen ve ruhen rahatlama sağlayacağını belirtir.

3- Problem çözme yöntemi

İstenmeyen bir durum ile karşılaşıldığında farklı yollar aramayı kapsar. Farklı yollar yok ise sorun ile ‘yüzleşmenin’ doğru olduğunu savunur.

4- İletişim yöntemi

Karşımızdaki bireyi eleştirmek yerine yapıcı olarak davranılmalıdır. İyi bir iletişim için iyi bir dinleyici olmak gerekir. Cevap vermeden önce iyice düşünülmeli aksi halde öfke anında yanlış kararlar alınabilmektedir.

5- Mizaha başvurma

Ölçülü ve yerinde bir mizah anlayışının olduğu yerde öfke kavramı geri planda kalabilmektedir. Mizah kullanırken alaycı ve aşağılayıcı olmamaya dikkat edilmelidir.

6- Çevre değişikliği

Öfkelendiğiniz şeyler genellikle yakın çevrenizde olmaktadır. Böyle bir durumda ara verilebilir ve ortam değiştirebilirsiniz.

Etkili iletişim- Empati

Günlük hayatta çoğunlukla çevremiz ile iletişim halinde oluruz. İyi bir iletişimin temellerinde ise saygı ve anlayış vardır.

Tartışma anında öncelikle birey sakinliğini korumalı ve kendisini en iyi şekilde ifade etmek için düşünerek cevap vermelidir. Bu nedenle öfke kontrolü sağlamada en önemli basamak iletişim becerilerinin geliştirilmesidir. İletişim sırasında kullanılan empatik dil de ortamda samimi bir hava oluşturacaktır. Empati kişinin karşısındaki bireyin duygu ve düşüncesini hissetmesini, kısaca kendini onun yerine koymasıdır. Bu durumda bireyler karşılıklı olarak birbirini anlar ve buna göre davranır. Böylelikle iletişimde meydana gelebilecek kopmalar sağlanmıştır olacaktır.

Ben Dili- Sen Dili

İletişimde çoğunlukla ‘ben dili’ ya da ‘sen dili’ kullanılmaktadır.

Ben dili; bireyin içerisinde olduğu duygu ve düşünceleri açıkça ortaya koymaktadır. Karşı tarafa verilmek istenen mesajları içerir.

‘‘ Böyle söyleyerek yanlış yapıyorsun’’ yerine ‘‘Benim fikrim bu’’ şeklinde ifade ettiğimizde aynı konuyu daha açık ve kırıncı olmadan ifade edebiliriz.

Ben dilinin özellikleri

- 1) İncitici ve aşağılayıcı değildir.
- 2) Suçluluk duygusu hissettirmez.
- 3) Savunmacı değildir.
- 4) İletişimde sağlıklı bir yol oluşturur.
- 5) Yargılamadan düşünceyi aktarır.
- 6) Anlaşma sağlar.
- 7) İletişim engeli oluşturmaz.

Örnek cümle

Ben dili: Yapılan bu hareketler beni oldukça yoruyor.

Sen dili: Çok kötüsün, yaptığın bu hareketler yapmacık.

Sen dili düşünce ve duyguyu aktarmak yerine daha çok karşıdaki kişiyi suçlar özelliktedir. Yargılama, emretme gibi tavırları içerir. Genellikle içerisinde ‘kırgınlık’ barındırır. Sen dili kullanılan birey suçlandığını hissedebilir kendini savunmaya alabilir.

Sen dili özellikleri

- 1) Suçlayıcı ve yargılayıcıdır.
- 2) Sağlıklı iletişim için uygun değildir.
- 3) Aşağılayıcı ve küçük düşürücü olabilmektedir.
- 4) Bireyi incitebilir ve kırabilir.
- 5) İçerisinde belirli bir mesaj yoktur.
- 6) İletişim engeli oluşturabilir.

Aşağıdaki verilen cümleleri dikkatlice okuyup hangi dil özelliğinde ise (ben dili – sen dili) noktalı yerlere yazınız.

- 1- Böyle davrandığın için oldukça üzülüyorum.....
- 2- Bu aksiliklerin tek sorumlusun.....
- 3- Şunu bile yapamıyorsun.....
- 4- Bu durum beni çok yoruyor.....
- 5- Biraz sessiz ol aklımı karıştırıyorsun.....
- 6- Buraları kirletmen hoş bir şey değil.....
- 7- Ödevlerini bile yapmıyorsun.....
- 8- Oraya gelmek istemiyorum ödevlerim var.....
- 9- Bunlar senin başının altından çıkıyor.....
- 10- Çok kibirlisin.....

Ek I. Tanımlayıcı Bilgi Formu

Tanımlayıcı Bilgi Formu

Anket No:

1-İsim-Soyisim:.....

Öğrenci no:

Sınıf:

2-Yaşınız nedir?

3-Cinsiyetiniz:

1-Kadın () 2-Erkek ()

4-Nerede yaşıyorsunuz?

1-İl merkezi () 2-İlçe merkezi ()

3-Köy/Kasaba ()

5-Annenizin eğitim durumu nedir?

1-Okuryazar ()

2-İlkokul ()

3-Ortaokul ()

4-Lise ()

5-Üniversite ()

6-Diğer

6-Babanızın eğitim durumu nedir?

1-Okuryazar ()

2-İlkokul ()

3-Ortaokul ()

4-Lise ()

5-Üniversite ()

6-Diğer

7-Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?

1-Kötü (Gelir giderden az)

2-Orta (Gelir gidere eşit)

3-İyi (Gelir giderden fazla)

8-Aile tipiniz nedir?

1-Çekirdek aile ()

2-Geniş aile ()

3-Diğer

9- Kardeş sayınız nedir? (siz dahil)

.....

Ek II. Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını ifade ederken kullandıkları bir takım cümleler verilmiştir. Her cümleyi okuyup sonrasında genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünerek, size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Anket:

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

Yönerge: Aşağıda kişilerin öfke ya da kızgınlık duyduklarında ortaya koyduğu tepkileri gösteren bir takım cümleler yer almaktadır. Her cümleyi okuyup öfke ve kızgınlık duyduğunuzda genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünerek, size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

11. Öfkemi kontrol ederim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
12. Kızgınlığımı gösteririm.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
13. Öfkemi içime atarım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
14. Başkalarına karşı sabırlıyım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
15. Somurtur ya da surat asarım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
16. İnsanlardan uzak dururum.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
17. Başkalarına iğneli sözler söylerim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
18. Soğukkanlılığımı korurum.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
19. Kapıları çarpmak gibi şeyler yaparım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
20. İçin için köpürürüm ama gösteremem.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
21. Davranışlarımı kontrol ederim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
22. Başkalarıyla tartışırım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
23. İçimde kimseye söyleyemediğim kinler beslerim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
24. Beni çileden çıkaran her neyse saldırırım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
25. Öfkem kontrolden çıkmadan kendimi durdurabilirim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
26. Gizliden gizliye insanları epeyce eleştiririm.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
27. Belli ettiğimden daha öfkeliyimdir.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
28. Çoğu kimseye kıyasla daha çabuk sakinleşirim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
29. Kötü şeyler söylerim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
30. Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışırım.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
31. İçimden insanların fark ettiğinden daha fazla sinirlenirim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
32. Sinirlerime hakim olamam.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
33. Beni sinirlendirene, ne hissettiğimi söylerim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle
34. Kızgınlık duygularımı kontrol ederim.	(1) Hiç	(2)	(3)	(4) Tümüyle

Ek III. Etik Kurul Onay Formu

Tarih ve Sayı: 01.10.2021 - E.67633



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : E-77192459-050.99-67633
Konu : 2021/660 Nolu Karar

01.10.2021

Sayın Dr. Öğr.Üyesi Nergiz SEVİNÇ

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulumuza sunmuş olduğunuz "**Ortaöğretim Öğrencilerine Verilen Öfke Kontrolü Eğitiminin Öfke Düzeylerine Etkisi**" başlıklı araştırma projeniz amaç, gerekçe, yaklaşım ve yöntemle ilgili açıklamaları açısından Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul yönergese göre incelenmiş olup etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Orhan ÖNALAN
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BSRKZMRF65

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/karabuk-universitesi-ebvs>

Adres: Karabük Üniversitesi Demir Çelik Kampüsü Merkez/Karabük

Telefon: (370) 418 9446

e-Posta: giroletik@karabuk.edu.tr

Keşif Adresi: karabukuniversitesi@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: <http://tip.karabuk.edu.tr/giroletik>

Bilgi için: Songul DOYMUŞ

Unvanı: Sürekli İşçi



Ek IV. İl Millî Eğitim Müdürlüğü Tez Çalışması Onay Formu

Karabük Üniversitesi Evrak Tarih ve Sayısı: 18.11.2021-81535



T.C.
KARABÜK VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-44653020-605.01-37059419
Konu : Tez Çalışması

17.11.2021

KARABÜK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

- İlgi : a) 08.11.2021 tarihli ve E-27105693-302.14.99-79174 sayılı yazınız.
b) Valilik Makamının 16.11.2021 tarihli ve E-44653020-20-37022173 sayılı Oluru.
c) Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nün 12.11.2021 tarihli Komisyon Kararı.

İlgi (a)'da kayıtlı yazı ile İlçemiz Eskipazar'da bulunan Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi öğrencilerine yönelik Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğçe AYTEKİN, Dr. Öğr. Üyesi Nergiz SEVİNÇ danışmanlığında "Ortaöğretim Öğrencilerine Verilen Öfke Kontrolü Eğitiminin Öfke Düzeylerine Etkisi" konulu tez çalışması yapma isteği belirtilmiş olup; Valilik Makamının İlgi (b)'de kayıtlı onayı ile uygun görülmüştür.

İlgi (b)'de kayıtlı Valilik Oluru ve Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü'nün İlgi (c)'de kayıtlı Komisyon Kararı ile uygun görülen anket çalışmasının, okul müdürlüklerinin sorumluluğunda, eğitim öğretim faaliyetlerini aksatmamak kaydıyla gönüllülük esasına göre uygulanması, uygulamalarda sadece mühürlü anket sorularının kullanılması, araştırma sonucu düzenlenecek özet raporun araştırmaların tamamlanmasından sonra en geç iki hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, araştırma çalışmasının yapılmaması yada tamamlanamaması durumunda Müdürlüğümüze ait "stratejigelistirme78@meb.gov.tr" adresine öğrenci yada danışmanı tarafından e-posta yoluyla bilgilendirme yapılması ve adı geçenlere tebliğ edilmesi hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Nevzat AKBAŞ
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Yazı ve Ekleri (38 Sayfa)
- 2-Valilik Oluru (1 Sayfa)
- 3-İlgi (c) Karar (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Ergenekon Mah. Atatürk Blv.No:6 Merkez-KARABÜK

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (370) 412 22 80
E-Posta : istatistik78@meb.gov.tr
Kop Adresi : meb@hs01.kop.tr

Bilgi için: Emrah ONAN
Uzman : Memur
İnternet Adresi: <http://karabuk.meb.gov.tr> Faks: 3704242333

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 6e1b-5d89-3baa-a1c4-68b7 kodu ile teyit edilebilir.

Ek V. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sizi Karabük Eskipazar, Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi'nde ‘‘ Ortaöğretim Öğrencilerine Verilen Öfke Kontrolü Eğitiminin Öfke Düzeylerine Etkisi ‘‘ başlıklı **araştırmaya** davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını bilmeniz gerekmektedir. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Eğer anlayamadığınız ve sizin için açık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize sorunuz.

Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllük** esasına dayanmaktadır. Çalışmaya **katılmama** veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan **çıkma** hakkına sahipsiniz. **Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** biçimde yorumlanacaktır. Size verilen **formlardaki** soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

1. Araştırmayla İle İlgili Bilgiler:

a. Araştırmanın Amacı: Karabük Eskipazar ilçesinde bulunan bir okulda, ortaöğretim öğrencilerine verilecek öfke kontrolü eğitim programının öğrencilerin sürekli öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzı üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

b. Araştırmanın içeriği: Eğitim araştırması ve anket çalışması (Anket 34 madde içermektedir, yaklaşık olarak 10 dk sürmektedir.)

c. Araştırmanın Nedeni: Tez çalışması.

d. Araştırmanın Öngörülen Süresi: 6 ay.

e. Araştırmaya Katılması Beklenen Katılımcı / Gönüllü Sayısı: 24

f. Araştırmanın Yapılacağı Yer: Karabük Eskipazar, Seyhan Cengiz Turhan Anadolu Lisesi

Araştırmacının Adı-Soyadı: Tuğçe Aytekin

Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.D

Ek VI. Yaşlı kadın- genç kız



Şekil Ek A.1. Yaşlı kadın- genç kız [100].

ÖZGEÇMİŞ

İlkokul ve ortaokul eğitimini Ordu'da, lise eğitimini Ordu Cumhuriyet Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2018 yılında Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik bölümünü bitirdi. 2019 yılında İstanbul Medipol Mega Hastanesinde çalıştı.